

Herzlich Willkommen in der Volkshochschule der Stadt Cuxhaven!

Unser Herbstsemester 2022 konnten wir mit unserer Dozentenschaft wieder wie gewohnt für Sie abwechslungsreich und interessant gestalten. Wir freuen uns, Sie wieder in unserem Hause begrüßen zu können.

Aufgrund der möglicherweise zu erwartenden wieder anziehenden epidemischen Situation, bitten wir Sie um Verständnis, dass unser Programm nur unter Beachtung der jeweils geltenden Hygienevorschriften stattfinden kann. Ebenfalls möchten wir Sie darauf hinweisen, dass es immer noch zu kurzfristigen Änderungen Ihrer gebuchten Kurse oder gar zu Kursausfall kommen kann.

Als Erneuerung werden Sie feststellen, dass bei einigen Kursen je nach Anzahl der Teilnehmenden Staffelpreise gelten. Der Staffelpreis I gilt bei 4-6 Teilnehmenden, der Staffelpreis II ab 7 Teilnehmenden. Dies ermöglicht, dass es seltener zu Kursausfällen kommt und Sie mehr Verlässlichkeit bei Ihrer persönlichen Planung erhalten. Da Kleingruppen u.a. auch für intensiven Unterricht sorgen, rechtfertigt dies auch den höheren Entgeltbetrag.

Mit der Anmeldung akzeptieren Sie verbindlich den Staffelpreis I. Der günstigere Staffelpreis II gilt automatisch bei Anmeldungen ab 7 Teilnehmenden.

In diesem Semester werden Sie weiter ein größeres Angebot an Online-Kursen entdecken, die bequem am eigenen Rechner zu besuchen sind.

Viel Spaß, Neugier auf Neues und ein schönes Miteinander wünscht Ihnen
Ihr VHS-Team

VHS-Geschäftsstelle

Abendrothstraße 16 | 27474 Cuxhaven
Tel.: (0 47 21) 700 70 950
Fax: (04721) 700 999 70 960
vhs@cuxhaven.de
www.vhs-cuxhaven.de

Öffnungszeiten
Montag-Freitag: 9-12 Uhr
Montag: 14-16 Uhr
Dienstag u. Mittwoch: 14-17 Uhr

Anmeldung, Information, Verwaltung
Angelika Hartig-Schneider 700 70 950
Holger Wehdemeier 700 70 953
Anja Schepergerdes 700 70 954
Tanja Uibel 700 70 955

Hausmeisterinnen
Doris Menke 700 70 956
Petra Stürcken 700 70 956

**Seniorenprogramm und
»Treffpunkt Spätlese«**
Sprechzeiten nach Vereinbarung
Inge Bühner (0 47 21) 43 78 81

Leitung und Programmbereiche
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Kim Sennert 700 70 952
Leitung, Diplom-Übersetzerin, (Grundbildung & Schulabschlüsse ; Deutsch als Fremdsprache; Fremdsprachen; Kaufm. Praxis & EDV; Kulturelle Bildung & Kreatives Gestalten)

Heike Uffenbrink (LL.M. Eur.) ... 700 70 951
Leitung, Volljuristin, (Gesellschaft; Berufl. Bildung; Erziehung & Psychologie; Gesundheit & Hauswirtschaft; Junge VHS; Leben und Wohnen; Seniorenprogramm)

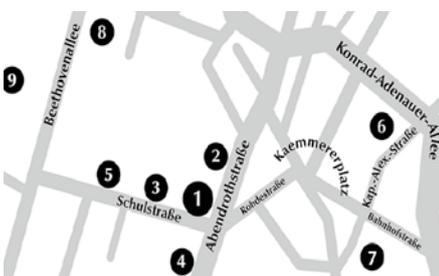
**Mitglieder des Beirates
der VHS der Stadt Cuxhaven**
Ulla Bergen (Vorsitzende)
Christiane Buck (stellv. Vors.), Heike Ahlf,
Hagen Friedrichs, Rüdiger Mrasek,
Nils Nickisch, Frank Struß,
Ina Tiedemann, Bernd Hartig



Die VHS ist qualitäts-zertifiziert nach AZAV und ZAZAV+



Wir freuen uns auf Sie ...



- 1 VHS-Gebäude (Abendrothstraße 16)
 - 2 Amandus-Abendroth-Gymnasium
 - 3 Realschule
 - 4 Abendrothschule
 - 5 Lichtenberg-Gymnasium
 - 6 Stadtbibliothek
 - 7 Bali-Kinocenter
 - 8 Hallenbad
 - 9 Berufsbildende Schulen
- Anfahrtsplan unter: www.vhs-cuxhaven.de

Leitbild der VHS

Die VHS steht für Bedarfs- und kundenorientierte Aus- und Weiterbildung und garantiert Qualität in der Bildung. Um unabhängig von den ausführenden Personen gleich bleibend gute Dienstleistungen anbieten zu können, verpflichten wir uns zur Einhaltung der nachfolgenden Grundsätze. Die VHS der Stadt Cuxhaven ist eine mit Mitteln der Stadt und des Landes Niedersachsen geförderte kommunale Einrichtung, die dem Gemeinwohl, der Förderung der gesellschaftlichen Teilhabe, der Chancen- und Geschlechtergerechtigkeit sowie weltanschaulicher Neutralität verpflichtet ist und sich als DAS örtliche Zentrum für Weiterbildung, Begegnung und Kommunikation versteht. In dieser Eigenschaft bietet die VHS ein breit gefächertes Unterrichtsprogramm mit Kursen, Seminaren, Lehrgängen und Einzelveranstaltungen zu sozialverträglichen Preisen und spricht damit alle Bürger:innen Cuxhavens und des Cuxhavener Umlands an, die

- ▷ sich neuen beruflichen Anforderungen gegenübersehen,
- ▷ sich in den aktuellen Ausbildungs- und Arbeitsmarkt einfügen wollen,
- ▷ sich gemeinsam mit anderen neues Wissen und Fertigkeiten aneignen möchten,
- ▷ aktiv für die eigene Lebensgestaltung sorgen wollen.

Die VHS der Stadt Cuxhaven sieht sich auch als Bildungseinrichtung für Auftraggeber wie die Stadtverwaltung, das Krankenhaus u.a.m. Für die Planung, Organisation, Durchführung und 'Nachsorge' ihres Programmangebots verfügt die VHS über einen kleinen Stab von gut ausgebildeten und erfahrenen hauptberuflichen Mitarbeitenden im pädagogischen und im organisatorisch-verwaltungstechnischen Bereich sowie über ca. 100 frei- und nebenberufliche Kursleitende, die als Lehrende in den Veranstaltungen der VHS für kompetenten Unterricht sorgen.

Im Einzelnen gibt das von den Mitarbeitenden der VHS geplante und betreute Programmangebot, das sich an unterschiedliche Zielgruppen wie Senioren, Frauen, Menschen mit Migrationshintergrund richtet, Ihnen – den Nutzenden der VHS und denen, die es werden wollen – Gelegenheit,

- ▷ Schulabschlüsse, anerkannte Zertifikate und berufliche Qualifikationen (z.B. in Fremdsprachen und in EDV) zu erwerben, Grundqualifikationen (z.B. Lesen und Schreiben) nachzuholen
- ▷ sich mit Themen aus Kultur, Politik, Wirtschaft, Recht, Technik und Umwelt auseinanderzusetzen, sich in Fragen von Familie und Erziehung auszutauschen und anregen zu lassen
- ▷ Fremdsprachen zu lernen, sich als Neubürger:innen zu orientieren und die deutsche Sprache zu erwerben
- ▷ kreative Fertigkeiten zu entwickeln und zu vertiefen, zur eigenen Gesundheitsvorsorge durch Entspannung, Bewegung und Ernährung beizutragen.

Die Veranstaltungen der VHS finden überwiegend

- ▷ in dem zentral gelegenen VHS-Haus in gut ausgestatteten Unterrichtsräumen statt und werden von Lehrenden (Dozierenden) durchgeführt, die
- ▷ Spezialisten in ihrem Unterrichtsfach sind, ein angenehmes Arbeitsklima schaffen
- ▷ auf die besonderen Wünsche von Kursteilnehmenden eingehen und sich ständig fortbilden.

Mit dem Veranstaltungsangebot, den Unterrichtsstätten und den Lehrenden der VHS finden Sie ansprechende Umstände und gute Voraussetzungen für 'gelungenes Lernen' – verstanden als Lernen, das Ihre Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten und Ihre Urteilsfähigkeit in den für Sie wichtigen Lebensbereichen erweitert – vor. Allerdings, den entscheidenden Rest für 'gelungenes Lernen', nämlich das Aufnehmen, Befassen, Begreifen und Umsetzen der Sie interessierenden und von der VHS angebotenen Inhalte und Themen haben Sie weitestgehend selbst in der Hand. Die VHS überprüft und bewertet ihren Beitrag zum 'gelungenem Lernen' durch verschiedene Rückmeldemöglichkeiten (wie z.B. Teilnehmendenumfragen) und gewinnt daraus geeignete Indikatoren (wie 'Kundenzufriedenheit', erworbene Abschlüsse in Prüfungskursen und Lehrgängen, Regelmäßigkeit der Teilnahme, Anzahl der 'Neukunden'), an denen sie den Erfolg ihrer Arbeit bemisst. Wenn Sie Fragen und Anregungen zu Ihrer Weiterbildung, unseren Kursen und Firmenschulungen haben, beraten wir Sie – nach Vereinbarung auch außerhalb unserer Öffnungszeiten – gerne.

VHS-KINO



BALI-Kino-Center

Holstenstraße 5 ♦ Tel. 0 47 21-3 74 59

Beginn: 31. August 2022, 20.00 Uhr

jeweils mittwochs während des Semesters, auch in den Schulferien, zur **regelmäßigen Vorführzeit um 20.00 Uhr**; mögliche Zeitänderungen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Einlass: 1/2 Stunde vor Vorstellungsbeginn.

Eintritt: € 6,50 an der Kinokasse (zzgl. € 0,50 bei vorheriger Reservierung sowie € 1,00 für **Logenplätze**)

Kinokarten für das VHS-Kino können auch telefonisch unter 04721-37459 (ab 14.30 Uhr) oder im Internet unter **www.kino-cuxhaven.de** gebucht/reserviert werden; reservierte Karten sind bis 19.45 Uhr abzuholen.

Leitung: Dorothea Kittlitz

31. August 2022

COP SECRET

Island 2021

Regie: Hannes Halldórsson, 98 Min.

Ein etwas anderer Film aus Island: keine Landschaften, sondern ein Buddy-Movie und einer Genreparodie, die ihrem Publikum so richtig Zucker gibt.

Bússi ist der härteste Cop in Reykjavik. Von dieser Spezies gibt es allerdings auf Island noch ein zweites Exemplar. Um eine rätselhafte Banküberfallserie aufzuklären, müssen sie sich zusammenraufen, was zu ungeahnten Emotionen führt. Und, ohne zu viel zu verraten: Die beiden Cops werden sich nicht nur als Kollegen finden. Die launig-queere Buddy-Cop-Parodie packt das Genre vergnüglich bei den Hörnern.

7. September 2022

RABIYE KURNAZ GEGEN GEORGE W. BUSH

Deutschland/Frankreich 2022

Regie: Andreas Dresen, 119 Min.

Rabiye Kurnaz gegen George W. Bush ist ein Film über Recht und Willkür. Ein Film über Menschen, die über sich hinauswachsen. Mit überwältigender Präsenz und erdigem Alltagswitz gibt Melten Kapitan als Rabiye Kurnaz ihr beeindruckendes deutsches Kinodebüt.

Alexander Scheer spielt mit geduldiger Zurückhaltung den Menschenrechtsanwalt Bernhard Docke, der jahrelang für die Freilassung ihres Sohnes Murat aus Guantanamo kämpft.

„Unterhaltsam, menschlich und immer wieder befreiend komisch.“ 3SAT Kulturzeit

„Eine wahre Geschichte, die Hoffnung macht! Voller Energie und auch voller Witz.“ ARD Tagesthemen



14. September 2022

BELFAST**Großbritannien 2021**

Regie: Kenneth Branagh, 97 Min.

Eine Hommage an die irische Heimat, ein unverhohlen subjektiver Blick auf den irischen Bürgerkrieg – mit den Augen eines 9-jährigen Jungen, der die Zuschauer entschlossen von einer Belfaster Glücksoase zur nächsten führt, allem Hass ausweichend. In losen Episoden erzählt Kenneth Branagh von seiner Kindheit. Allein der Auftritt von JUDIE DENCH lohnt den Kinobesuch. Es ist ein unendlich zärtlicher, liebevoller und wehmütiger Film, der eine Liebeserklärung ist an die Heimatstadt, aber vor allem an die eigene Familie und die befreiende Kraft des Kinos und des Theaters.



21. September 2022

CORSAGE**Deutschland/Österreich/Frankreich/Luxemburg 2022**

Regie: Marie Kreutzer, 113 Min.

Weihnachten 1877: Es ist der 40. Geburtstag von Kaiserin Elisabeth von Österreich (VICKY KRIEPS). In ihrer Rolle als Repräsentantin an der Seite ihres Mannes Kaiser Franz Joseph darf sie keine Meinungen äußern, sondern muss für immer die schöne, junge Kaiserin bleiben. Um diesen Erwartungen zu entsprechen, hält sie an einem rigiden Plan aus Hungern, Sport, Frisieren und täglichen Messungen der Taille fest. In diesem Historiendrama lässt Regisseurin Marie Kreutzer Sissi eine posthume Befreiung durchleben: rauchend, fauchend, rebellierend und den Mittelfinger zeigend. Marie Kreutzer schert sich nicht um historische Präzision, sondern erzählt die Sissi-Geschichte aus konsequent feministischer Sicht.

Punk statt Prunk: endlich mal eine Elisabeth im Kino, die Ecken und Kanten hat. Der Film lief mit großem Erfolg auf den Filmfesten in Cannes und München.

28. September 2022

SUN CHILDREN**Iran 2020**

Regie: Majid Majidi, 99 Min.

Das neue, mit dem Prädikat besonders wertvoll versehene Meisterwerk des preisgekrönten Regisseurs Majid Majidi (KINDER DES HIMMELS, DIE FARBEN DES PARADIESES), SUN CHILDREN, ist die visuell umwerfende und emotional mitreißende Geschichte von vier Straßenjungs, die versuchen, sich ihren Weg aus der Armut zu erkämpfen, immer auf der Jagd nach ein bisschen Geld. Als sie von einem vergrabenen Schatz hören, wittern sie ihre große Chance... Majid Majidi sprengt mit seinem neuen Film die Genre-Grenzen. SUN CHILDREN ist gleichzeitig Abenteuerfilm und Jugenddrama, so spannend und mitreißend wie ein Thriller und so realistisch wie ein Dokumentarfilm.

Wir zeigen diesen Film im Rahmen der Interkulturellen Woche.

VHS-Kino

Mittwoch ist Kinotag!

5. Oktober 2022

DER SCHLIMMSTE MENSCH DER WELT**Norwegen 2020**

Regie: Joachim Trier, 121 Min.

Julie will vieles sein, alles lieben und ein intensives Leben führen. Immer so lange, bis sie sich selbst in den jeweiligen Rollen überdrüssig wird. Zunächst dreht sich alles um Akxel. Dann trifft die junge Norwegerin auf Eivind. Kinderwünsche kollidieren mit dem Ekel vor der Kernfamilie und dem Hass auf den eigenen Vater. Joachim Trier trifft mit seinem Liebesfilm die Gegenwart ins Herz: Bezaubernd und tief sinnig, mit amüsant-pfiffigen Ideen und einer mitreißenden Hauptdarstellerin.



12. Oktober 2022

GLÜCK AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10**Frankreich 2021**

Regie: Alexandre Jollien, 92 Min.

Ein gehandicapter Hobby-Philosoph und ein gestresster Bestatter erleben einen Roadtrip, den sie als Zufallsbekannte beginnen und als Freunde beenden. Ein kleiner Unfall führt die beiden ungleichen Männer zufällig zusammen. Eine spätere Fahrt im Leichenwagen von Lausanne nach Montpellier wird der Beginn einer wunderbaren Freundschaft, die ihr Leben auf den Kopf stellt. Glück auf einer Skala von 1 bis 10 erzählt mit viel Humor von einer außergewöhnlichen Beziehung, die gründlich mit Vorurteilen aufräumt und vor allem eines feiert: das Leben an sich.

19. Oktober 2022

DER ENGLÄNDER, DER IN DEN BUS STIEG UND BIS ANS ENDE DER WELT FUHR**Großbritannien 2021**

Regie: Gillies MacKinnon, 86 Min.

Am Ende seines Lebens unternimmt ein 90-jähriger Mann (TIMOTHY SPALL) eine Reise mittels Bussen des öffentlichen Nahverkehrs von einem Ende des Landes zum anderen – und wird, ohne dass er es merkt, zu einer viralen Sensation. TIMOTHY SPALL spielt den alten Mann mit Würde, Durchsetzungsvermögen und hoher Moral. Eine der wohl schönsten Rollen, die der britische Charaktermime je gespielt hat. Ein zu Herzen gehender Film über den Verlust und das Trauern.

Veranstaltungen
Stadttheater Spielplan 2022
 siehe Seite 39

26. Oktober 2022

MEINE STUNDEN MIT LEO

Großbritannien 2022

Regie: Sophie Hyde, 97 Min.

Ein famos vergnügliches, umwerfend komisches und zugleich nachdenkliches Lehrstück in Sachen Frauenpower präsentiert die zweifache Oscarpreisträgerin EMMA THOMPSON in diesem Kammerstück über Sex, Lügen und Einsamkeit. Das Liebesleben der pensionierten Lehrerin Nancy fiel bislang denkbar bescheiden aus. Das will die Witwe nun nachholen mit Hilfe des Gigolos Leo Grande. Leo, der mit „so etwas“ Erfahrung hat, entpuppt sich tatsächlich als sehr geduldig, wenn es darum geht, ein wahres oder eingebildetes Hindernis beiseite zu räumen. Es bleibt nicht bei einem Mal. Dann macht Nancy einen „Fehler“: sie verliebt sich...

2. November 2022

MIT HERZ UND HUND

Großbritannien 2020

Regie: Paul Morrison, 102 Min.

Auf einem Spaziergang mit ihren Hunden in einem Park im Norden Londons lernen sich Dave (Dave Johns) und Fern (Alison Steadman) kennen. Ab diesem Moment begegnen sie sich öfter, und so entwickelt sich im Laufe von 23 Spaziergängen eine Romanze zwischen ihnen. Doch sind sie nicht schon zu alt für die Liebe? Jedenfalls wird diese mit den Jahren nicht unkomplizierter, denn beide haben Geheimnisse voneinander, die ihr zukünftiges Glück bedrohen. Eine zu Herzen gehende Geschichte mit hervorragenden Hauptdarstellern.



9. November 2022

VIER WÄNDE FÜR ZWEI

Spanien 2020

Regie: Bernabé Rico, 94 Min.

Es ist die Geschichte zweier Freundinnen, die Bernabé Rico hier erzählt. Frauen, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Die 74-jährige Lola auf der einen Seite, die 39-jährige für eine Versicherung arbeitende Sara auf der anderen. Sara kauft Lolas Wohnung zu einem günstigen Preis, aber nutzen wird sie sie erst können, wenn Lola gestorben ist. Aber wie rüstig ist die alte Dame eigentlich? Die beiden ungleichen Frauen, die so unterschiedlich sind und doch in ihrer Einsamkeit vereint, schließen eine unwahrscheinliche Freundschaft.

Diese Prämisse nutzt Rico für feinfühligem Humor, einen Hauch von echtem Drama, und einem lebensbejahenden Gefühl, das den Zuschauer verzaubert.



16. November 2022

FREIBAD

Deutschland 2022

Regie: Doris Dörrie, 102 Min.

Sie zählt zu den erfolgreichsten Regisseurinnen der Republik. 1985 gelang Doris Dörrie mit „Männer“ der Durchbruch. Nun gibt sie die Bademeisterin im gesellschaftlichen Mikrokosmos. In ihrem „Freibad“, zu dem Männer keinen Zutritt haben, steigen mit den Temperaturen die Konflikte unter den Besucherinnen. Vorurteile, Rassismus, Eitelkeiten, Schönheitsideale sind Themen dieser klugen und wunderbar vergnüglichen Culture-Clash-Komödie jenseits der ausgelatschten Genre-Wege. Mit erfrischender Leichtigkeit verbindet sich vordergründiger Klamauk mit hintersinniger Nachdenklichkeit. Burka-Verbot? Body-Bashing? Altersängste? Da geht es ganz schön ans Eingemachte. Und zwar mit Zwerchfell statt Zeigefinger. Einer der besten Filme von Doris Dörrie und ein Glücksfall fürs Publikum.

23. November 2022

DOWNTON ABBEY 2: EINE NEUE ÄRA

Großbritannien/USA 2022

Regie: Simon Curtis, 126 Min.

Einige Monate nach dem königlichen Besuch sorgt Lady Grantham (Maggie Smith) für eine handfeste Überraschung: Ein verstorbener Liebhaber hat ihr eine Villa an der Côte d'Azur vererbt. Lord Grantham will der Sache auf den Grund gehen und reist nach Frankreich. Während seiner Abwesenheit übernimmt Lady Mary die Verantwortung für das Anwesen. Sie erwartet eine Reihe illustrierter Gäste, denn die amerikanische Stummfilmdiva Myrna Dalgleish (Laura Haddock) will nach Downton kommen, um hier einen Film zu drehen – was nicht nur die Crawleys, sondern auch die Dienerschaft in Unruhe versetzt.

Etwas weniger dramatisch als der Vorgänger changiert der Film erneut zwischen Nostalgie und Ironie. Wer den ersten Teil mochte, kommt auch bei diesem Film auf seine Kosten.



Den Schulabschluss nachholen! Worauf warten Sie noch?

Wenn Sie es während der 'normalen' Schulzeit nicht gepackt haben, läßt sich der **Schulabschluss** auch noch nachträglich erwerben. Die VHS bietet allen Interessierten Vorbereitungskurse auf die sogenannten Nichtschülerprüfungen an, und zwar auf die

- ▷ Prüfung zum Erwerb des **Hauptschulabschlusses**
- ▷ Prüfung zum Erwerb des **Realschulabschlusses**

Wer sich unsicher für einen Kurs zur Vorbereitung auf die Prüfung zum Erwerb des Hauptschulabschlusses fühlt, dem wird der Kurs 'Sicherheit in der Rechtschreibung' empfohlen.

Einzelheiten über die Zulassungsvoraussetzungen zu den Prüfungen und die entsprechenden Vorbereitungskurse finden Sie in den folgenden Ausschreibungstexten.

Fragen klärt Frau Kim Sennert, Tel.: 0 47 21-700 70 952.

Elementarbildung

Erwachsene lernen Lesen und Schreiben

Haben Sie Probleme mit dem Lesen und Schreiben und möchten das Problem endlich anpacken? Dann melden Sie sich an! In diesem Kurs können Sie erste Wörter erlernen oder auch auf Ihrem bereits vorhandenem Wissen aufbauen.

Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter 04721-700 70 952.

Sicherheit in Rechtschreibung und Grammatik

Die Regeln der Rechtschreibung stellen viele Menschen vor große Probleme. Besonders in der Groß- und Kleinschreibung, aber auch in der Zeichensetzung werden häufig Fehler gemacht.

Dieser Kurs zur Sicherheit in Rechtschreibung und Grammatik behandelt genau diese Problembereiche. Außerdem geht der Kurs auch auf die individuellen Rechtschreibunsicherheiten und -probleme der Teilnehmer/innen ein, die diese in den Unterricht einbringen. Zudem werden Grammatikprobleme im notwendigen Umfang behandelt.

Jetzt anmelden und einen Platz sichern!

Hauptschulabschluss

Ein Ausbildungsplatz ist ohne den Hauptschulabschluss fast unmöglich. Zudem ist der Hauptschulstoff unverzichtbar, um beim theoretischen Teil der Ausbildung, also im Berufsschulunterricht, mitkommen zu können. Die VHS bietet Hauptschulkurse für alle, die ihre Allgemeinbildung auffrischen, sich auf Berufsausbildung oder berufliche Weiterbildung vorbereiten wollen.

▷ Im **Tageshauptschulkurs** werden von Mo. bis Fr. insg. 26 Unterrichtsstunden wöchtl. erteilt. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Erdkunde, Wirtschaft, Biologie und Physik. Von den Teilnehmer:innen wird neben regelmäßiger Teilnahme und aktiver Mitarbeit im Unterricht erwartet, dass sie den Unterrichtsstoff nacharbeiten.

Die Prüfungen zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses bzw. des Sekundarabschlusses I/Hauptschulabschluss finden in der Regel im Juni eines Jahres statt.

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter der Telefonnummer 04721 700 70 952.

Tageshauptschulkurs 33 – Neuer Kurs

Grundsätzliches zum Kurs finden Sie oben im Vorwort 'Hauptschulabschluss'.

Anmeldung nur nach persönlichem Vorgespräch.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter Tel.-Nr. 04721 700 70 952.

Abendhauptschulkurs – Neuer Kurs

Grundsätzliches zum Kurs finden Sie oben im Vorwort 'Hauptschulabschluss'.

Anmeldung nur nach persönlichem Vorgespräch.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter Tel.-Nr. 04721 700 70 952.

VHS-Kino – Mittwoch ist Kinotag!

α Bundesverband
Alphabetisierung
und Grundbildung e.V.

Berliner Platz 8-10 • 48143 Münster
Tel. 02 51 – 49 09 96 0
Fax 02 51 – 49 09 96 86

Bitte beachten: Mit Ihrer Anmeldung **verpflichten** Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.

Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie **kostenfrei** zurücktreten.

Kurs-Nr. 222-102

Silke Buck
Montag, 12.09.2022, 18 - 19:30 Uhr
VHS,305a
€ 75,00 | 10 Termine | 20 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-103

Silke Buck
Dienstag, 13.09.2022, 18 - 19:30 Uhr
VHS,002
€ 60,00 | 10 Termine | 20 UStd.
€ 100,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Lesen und Schreiben
für Erwachsene



Alfa-Telefon 0800-53 33 44 55

Kurs-Nr. 222-108

Dozententeam
auf Anfrage
montags bis freitags, jeweils 8:30 - 13:15 Uhr
VHS, 002
€ 110,00 | monatlich
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-109

Dozententeam
auf Anfrage
montags, dienstags, donnerstags,
jeweils 17 - 21 Uhr
VHS,002
€ 60,00 | monatlich
(keine Ermäßigung)

Unterrichtsfreie Tage

Tag der Deutschen Einheit
03.10.2022

Herbstferien
17.10.2022 – 28.10.2022

Reformationstag 31.10.2022

Weihnachtsferien
23.12.2022 – 08.01.2023

In der VHS (Abendrothstraße 16) ist nach Absprache Unterricht auch während der Ferienzeiten möglich.

Kurs-Nr. 222-110

Dozententeam
Montag, 29.08.2022
montags bis freitags, jeweils 8:30 – 13:15 Uhr
VHS,205
€ 110,00 | monatlich
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-112

Dozententeam
auf Anfrage
montags, dienstags, donnerstags,
jeweils 17 – 21 Uhr
VHS,206
€ 60,00 | monatlich
(keine Ermäßigung)



Wer liest, weiß mehr ...

STADTBIBLIOTHEK
CUXHAVEN

Kapitän-Alexander-Str. 1
27472 Cuxhaven

Telefon: 04721-700 70 800

Fax: 04721-700 70 829

E-Mail: stadtbibliothek@cuxhaven.de

Internet: www.cuxhaven.de

Öffnungszeiten

Dienstag – Freitag

10 bis 18 Uhr

Samstag 10 bis 13 Uhr

Realschulabschluss

Der Realschulabschluss wird wichtiger. Wo früher der Hauptschulabschluss als Zugangsvoraussetzung für viele Berufe genügte, wird heute der Realschulabschluss vorausgesetzt. Auch viele Fachschulausbildungen (Fachschule für Sozialpädagogik, Fachschule für Informatik) verlangen den Realschulabschluss. Außerdem verbessert der Realschulkurs die Allgemeinbildung. Das Lernen in einer Gruppe von Menschen, die alle gemeinsam ein Jahr (Tageskurs) bzw. zwei Jahre (Abendkurs) lang das gleiche Ziel verfolgen, lässt das Vertrauen in die eigene Leistungs- und Lernfähigkeit (wieder) erwachen und vermittelt schlichtweg Lust am Lernen.

Unterrichtsfächer sind Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Erdkunde, Biologie und Physik.

Grundkenntnisse in Englisch werden ebenso vorausgesetzt, wie die sichere Beherrschung der deutschen Sprache und Mathematikkenntnisse auf Hauptschulniveau.

Tagesrealschulkurs 25

Grundsätzliches zum Kurs finden Sie oben im Vorwort 'Realschulabschluss'.

Der Tagesrealschulkurs wird im Juni 2023 in die Prüfung gehen.

Anmeldung nur nach persönlichem Vorgespräch.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter Tel.-Nr. 04721 700 70 952.



Wir sind für Demokratie, weil ohne Demokratie keine Bildung für alle möglich ist. Und ohne Bildung hat Demokratie keine Chance!



Abendrealschulkurs 42

Der Abendrealschulkurs wird im Juni 2024 in die Prüfung gehen.

Anmeldung nur nach persönlichem Vorgespräch.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter Tel.-Nr. 04721 700 70 952.

Ein guter Tipp

Auch online kann man inzwischen seine Schreib- oder Rechenfähigkeiten verbessern; schauen Sie nach unter

<http://www.ich-will-lernen.de>

Nach einem Einstiegstest gibt es dort spezielle Übungen für jedes Lernniveau in Deutsch, Englisch und Mathematik. Dieses **kostenlose** Lernportal eignet sich auch hervorragend für Interessenten, die den Hauptschulabschluss nachholen wollen.

Zu unseren Dozent(inn)en

Die Kursleiter:innen der VHS verfügen über eine fachliche und erwachsenenpädagogische Ausbildung und/oder langjährige Erfahrungen in der Arbeit mit Erwachsenen.

Unsere Dozentinnen und Dozenten kommen aus den verschiedensten Berufen, Wissensgebieten oder Studiengängen. Sie sind fachlich qualifiziert, engagiert und für die erwachsenenpädagogische Arbeit geschult. Darin bilden sie sich kontinuierlich fort.

Je nach Fachbereich überwiegt die Zahl der Kursleiter:innen mit einer pädagogischen Ausbildung. Dies ist z.B. im Bereich Erziehung, Psychologie und Philosophie der Fall. Im Sprachenbereich sind die Kursleiter:innen oft Muttersprachler:innen und seit langem in der Vermittlung von Fremdsprachen an unserer und anderen Volkshochschulen tätig. Im Bereich der Schulabschlusskurse unterrichten in der Regel entsprechend der Prüfungsordnung Lehrer:innen mit abgeschlossenem 1. und 2. Staatsexamen.

Die VHS bietet den Kursleitenden die Möglichkeit, an örtlichen und überregionalen Fortbildungen und Fachtagungen (z.B. des Landesverbandes der Volkshochschulen) teilzunehmen und auch z.B. durch gegenseitige Hospitation neue methodisch-didaktische Impulse zu empfangen. Darüber hinaus finden in den einzelnen Fachbereichen pädagogische und Planungskonferenzen mit den Kursleiter:innen statt.

Wie wird in den Kursen gearbeitet?

Der erwachsenengemäße Unterricht in unseren Kursen und Seminaren fordert Ihr Interesse am Thema und Ihre Bereitschaft zur Mitarbeit, denn im Mittelpunkt steht das Lernen durch Selbsttun. Das Lernen in unterschiedlichen Unterrichtsformen wie z.B. angeleitete Gruppen- und/oder Einzelarbeit, offene Diskussionen, Kurzvorträge, Rollenspiele und (Transfer)Übungen braucht Ihre aktive Teilnahme.

Hinweise auf besondere Unterrichtsformen finden Sie in den Texten zu unseren Kursen.

Angebote beruflicher Bildung



Bildung
schafft Zukunft

Deutsche Angestellten Akademie
Niedersachsenstraße Halle IX, 2. OG
27472 Cuxhaven

Telefon: 04721-7078-0
Fax: 04721-7078-99

e-mail: info.cuxhaven@daa.de
Homepage: www.daa-cuxhaven.de

Für Jugendliche mit Interesse an Berufsausbildung

Berufsvorbereitung (BvB)

Im Auftrag der Berufsberatung der Agentur für Arbeit und des Jobcenters Cuxhaven führen wir berufsvorbereitende Bildungsmaßnahmen (BvB) durch.

In der BvB wird sowohl eine fachpraktische Ausbildung zum Einstieg in ein Berufsbild als auch Förderunterricht und Bewerbungsunterstützung gewährt.

Jugendliche ohne Schulabschluss können den Hauptschulabschluss nachholen. Längere betriebliche Praktika schaffen oft auch für Jugendliche mit schlechteren Zeugnisnoten den Zugang zu einem Betrieb und den Sprung in eine Ausbildung. Für eine Aufnahme in die BvB können sich Jugendliche und junge Erwachsene bei der Jugendberufsagentur melden.

Angeboten werden aktuell 4 Berufsfelder

- ▷ Metallberufe
- ▷ Holzberufe
- ▷ Berufe in Wirtschaft und Verwaltung
- ▷ Berufe im Gastgewerbe u. in der Hauswirtschaft

Starttermin auf Anfrage

Berufsausbildung in außerbetrieblichen Einrichtungen-kooperatives Modell (BaE koop)

Im Auftrag der Agentur für Arbeit und des Jobcenters Cuxhaven führen wir die außerbetriebliche Erstausbildung in kooperativer Form durch.

Das Konzept der BaE sieht vor, dass Ausbildungsplatzbewerber von der DAA einen Ausbildungsplatz erhalten und die praktische Ausbildung in einem Kooperationsbetrieb stattfindet. Sozialpädagogische Begleitung und den Berufsschulunterricht ergänzender Stütz- und Förderunterricht hilft, das 1. Ausbildungsjahr erfolgreich zu beenden. Im 2. Lehrjahr ist idealerweise eine Übernahme im Kooperationsbetrieb vorgesehen, sollte dies in begründeten Ausnahmefällen nicht möglich sein, kann auch die gesamte Ausbildung durch die Agentur für Arbeit bzw. das Jobcenter gefördert werden und bis zum Ausbildungsabschluss fortgeführt werden.

Im Rahmen unserer Bildungs- und Integrationstätigkeiten haben wir stabile und erprobte Netzwerke und Partnerschaften mit relevanten Akteuren des regionalen Ausbildungs- und Arbeitsmarktes geknüpft.

BeKO Berufliche branchenspezifische Kommunikation für Migrant:innen

nisse in Hinblick auf das angestrebte Berufsfeld erheblich verbessert, der im angestrebten und möglichen beruflichen Umfeld erforderliche, fachspezifische Wortschatz angeboten, die Motivation zu lernen dauerhaft erhöht und die Lernprogression gesteigert. Außerdem werden fach- und, testspezifische sowie beratungs- bzw. vermittlungsrelevante Begriffe verdeutlicht, Inhalte und Anforderungen einzelner Berufsfelder vorgestellt, die für die Teilnehmer:innen in Betracht kommen und damit auf die individuelle betriebliche Erprobung vorbereitet. Im Anschluss als Teil der Bildungskette vorbereiten auf eine Arbeitsaufnahme oder Ausbildung

Die Teilnehmer:innen sollen außerdem überwiegend individuell unterstützt in folgenden Bereichen: lernen, Probleme zu erkennen und auch anzugehen, die ihrer Arbeitsaufnahme in der ausgewählten Branche im Wege stehen, sich über eigene Qualifikationen und Möglichkeiten klarwerden, passives, abwartendes Verhalten überwinden und Wege zur Eigeninitiative finden sowie zielgerichtete Perspektiven für die (Wieder-) Eingliederung ins Berufsleben entwickeln.

Zielsetzung: Training, Aktivierung und Schulung für Arbeitslose sowie für von Arbeitslosigkeit bedrohte Kund:innen mit Migrationshintergrund mit erhöhtem Lerntempo.

Zielgruppe: Migranten:innen, bei denen erweiterte Grundkenntnisse der deutschen Sprache vorhanden sind, überwiegend Kunden:innen des Jobcenters und/oder der Arbeitsagentur.

Zeitdauer: Vollzeit: 16 Wochen (12 Wochen Unterricht - 7 UE täglich -, 4 Wochen betriebliche Erprobung), Teilzeit: 27 Wochen (21 Wochen Unterricht - 4 UE täglich -, 6 Wochen betriebliche Erprobung).

Deutsch als Fremdsprache – Integrationskurse

In Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bieten wir Integrationskurse (Deutsch als Fremdsprache – 16-25 Unterrichtsstunden pro Woche) sowie Alphabetisierungsdeutschkurse an.

Am Ende des Integrationskurses steht die Sprachprüfung Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) auf dem Niveau A2/B1. Die Starttermine für Integrationskurse wechseln sich mit den Kursen der Volkshochschule (VHS) ab.

Starttermine für Sie ganz persönlich nach einem Beratungsgespräch. Für Kunden mit AVGS.

Up to Date – das richtige Coaching für Ihre Karriere

Bewerbungscoaching

Ihre persönliche Unterstützung auf der Suche nach einem neuen Job ist Ihnen sicher. Von der Stellenrecherche über die Bewerbungsunterlagen bis hin zum Vorstellungsgespräch.

Wir entwickeln gemeinsam mit Ihnen Ihre optimale Bewerbungsstrategie, damit Ihre beruflichen Ziele erreicht werden. Im Einzelcoaching können wir uns die nötige Zeit nehmen, um Ihnen zuzuhören und Sie weiter zu bringen. Wir arbeiten gemeinsam die Bereiche heraus, bei denen Sie sich noch unsicher fühlen und geben Ihnen genau die Sicherheit, die Sie brauchen.

Starttermine für Sie ganz persönlich nach einem Beratungsgespräch. Geeignet für Kunden mit AVGS Gutschein oder für Selbstzahler.

SOLO – hier liegt der Fokus auf Ihnen ganz persönlich Life Coaching

Gemeinsam entwickeln wir Ziele mit Ihnen. Im Vordergrund stehen Sie als Mensch mit Ihrer ganz persönlichen Geschichte. Wir holen Sie ab und schmieden im Einzelcoaching den besten Plan für Ihre Zukunft.

Wir helfen Ihnen bei Formalitäten und geben Ihnen die nötige Sicherheit, um aktuelle Probleme zu lösen. Durch unsere vorausschauende Arbeitsweise vermeiden wir zukünftige Hürden.

Wir zeigen Ihnen den Weg Ihre eigenen Kräfte zu mobilisieren. Das wird ein vollkommen neues Lebensgefühl für Sie ganz persönlich.

Starttermine für Sie ganz persönlich nach einem Beratungsgespräch. Geeignet für Kunden mit AVGS Gutschein oder für Selbstzahler.

Berufsbezogene Sprachförderung von B1 zu B2 und C 1

Ebenfalls angeboten wird eine weiterführende, berufsbezogene Sprachförderung (mit Prüfung auf B2 und C1-Niveau) für Arbeitssuchende, die Leistungen nach dem SGB II oder III (Arbeitslosengeld 1 oder 2) erhalten, sowie für Personen, die begleitend zur Anerkennung eines im Ausland erworbenen Berufsabschlusses oder zu einer Ausbildung ihre Sprachkenntnisse verbessern wollen und vom BAMF auf Antrag zugelassen werden. Das Vorliegen der B1 Prüfung ist für die Zulassung erforderlich.

Interessent(inn)en wenden sich an Frau Anette Ucken, Tel.: 04721-7078-0 – oder senden uns eine Mail an info.cuxhaven@daa.de

Wer sind wir?

Am Samstag, dem 24. September 2022, möchten wir uns Ihnen vorstellen.

Wir, das sind die Freizeit-, Bildungs- und Kultureinrichtungen der Stadt Cuxhaven. Gemeinsam möchten wir Ihnen Wissenswertes vermitteln, Kultur in ihren vielfältigen Aspekten näherbringen oder Ihnen neue Ideen der Freizeitgestaltung aufzeigen.

Alle Angebote, bis auf den angebotenen Imbiss in der Volkshochschule und die Aufführung am Abend im Garten des Hauses der Jugend, sind kostenlos. Teilweise sind die Plätze aus organisatorischen Gründen begrenzt. Die Veranstaltungen sind entsprechend gekennzeichnet. Wir bitten hier um **telefonische Anmeldung bis Donnerstag, den 22.09.2022, bei der jeweiligen Institution.**

Schauen Sie sich die Cuxhavener „Leuchttürme“ an und nutzen Sie die Möglichkeiten. Wir freuen uns auf Sie!

24.09.2022

ab 10:00 Uhr



Cuxhaven
STADTTHEATER

Cuxhaven
Kultur Gut



LEUCHTTÜRME
Freizeit · Bildung · Kultur

STADT
Cuxhaven

Programm

Auftakt

10:00 Uhr: Begrüßung durch die Stadt Cuxhaven im Museum „Windstärke 10“

Museum Windstärke 10

Ohlroggestr. 1., Tel. 04721-70070850

ganztägig: Museumsrallye

10:45 Uhr: Offene Führung (bitte anmelden)

Stadthaus Cuxhaven

Ohlroggestr. 1, Tel. 04721-70070850

11:00-13:00 Uhr: Schnellkurse Archäologie (bitte anmelden)

Stadtbibliothek

Kapitän-Alexander-Str. 1, Tel. 04721-70070800

11:00 Uhr: „Lesical“: Lesung mit Musik aus dem Buch „Rumpelröschen“ von Christian Berg für Kinder ab 5 Jahren (bitte anmelden)

15:00 Uhr: Großes Kultur-Kuchen-Quiz (bitte anmelden)

Stadthaus Cuxhaven

Kapitän-Alexander-Str. 1, Tel. 04721-70070830

10:00-14:00 Uhr: regelmäßige Führungen, Bilderquiz, Ausstellung

Volkshochschule

Abendrothstr. 16, Tel. 04721-70070950

11:00-14:00 Uhr: Progressive Muskelentspannung, Bastelarbeiten, Kleine Reparaturen mit der Nähmaschine, „Buch macht Kluch“, Fotoklub, Imbiss (kostenpflichtig)

Schloss Ritzebüttel

Schlossgarten 8, 04721-721812

12:00-15:00 Uhr: Offenes Schloss mit Drechselvorführung von Evelin Schirrmacher und Kinder-Malaktion mit der Künstlerin Ellen Tiedemann-Bartsch



Stadthaus Cuxhaven

Rathausstraße 21, Tel. 04721-62213

12:00-14:00 Uhr: Blick hinter die Kulissen gemeinsam mit der Döser Speeldeel

Wattenmeer-Besucherzentrum

Nordheimstraße 200, 04721-70070400

16:00-17:30 Uhr: „Watt und mehr“: Das WattBz stellt sich vor (bitte anmelden)

Haus der Jugend

Abendrothstr. 25, Tel. 04721-70070900

18:00 Uhr: Abschlussgrillen

19:30 Uhr: „Tribute to Christian Berg“ - die beliebtesten Songs seiner Musicals (Karten erhältlich in der Kulturinformation, Tel. 04721-62213, Kosten 12,-€)

Bildungsurlaub

Mensch und Natur im Welterbe und Naturpark Wattenmeer Kooperation mit dem UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer- Besucherzentrum Cuxhaven Bildungsurlaub, 14.11. – 18.11.2022

Möglichkeiten, Konflikte, Lösungen mit dem Ziel der Nachhaltigkeit und des Erhalts der Artenvielfalt (Biodiversität) durch Schutzmaßnahmen in der UNESCO-Biosphärenregion erkennen

Das Wattenmeer - ein einzigartiger Naturraum der Extreme, größtes zusammenhängendes Schlick- und Sandwattengebiet der Welt, Lebensraum von über 10.000 Tier- und Pflanzenarten und zudem von herausragender Bedeutung für über 10 Millionen Zugvögel. All diese Besonderheiten führten zur Unterschutzstellung des Wattenmeeres als Nationalpark und zur Auszeichnung als UNESCO-Weltnaturerbe der Menschheit.

In einmaliger Lage, direkt am Sahlenburger Strand mit Blick auf die Insel Neuwerk, informiert das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer-Besucherzentrum (kurz WattBz) umfassend über diesen faszinierenden Naturraum. Von hier aus starten im Rahmen des Bildungsurlaubes die Erkundungen in das gut begehbbare, fast 20 km weit reichende Sandwatt und in die Cuxhavener Küstenheiden mit dem Wernerwald. Auch der Cuxhavener Hafen ist mit im Programm, denn er hat viel Spannendes und Wissenswertes zu bieten.

Der Preis des Bildungsurlaubes beinhaltet grundsätzlich keine Verpflegung, jedoch Warmgetränke, Wasser und Kekse im Wattenmeer-Besucherzentrum.

Teilnehmer:innen des Bildungsurlaubes sollten in der Lage sein, eine Fahrradtour von ca. 9 km, sowie Wanderungen bis ca. 6 km zu bewältigen. Es empfiehlt sich die Mitnahme von Gummistiefeln für die Wattwanderung.

Kurs-Nr. 222-201

Heike Niemann
Montag-Freitag, 9 - 16 Uhr
14.11.2022-18.11.2022
€ 290,00 | 5 Termine | 40 UStd.
(keine Ermäßigung)



Bitte beachten: Mit Ihrer Anmeldung **verpflichten** Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.
Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie **kostenfrei** zurücktreten.

Lokales & Regionales

Auf Hoher See am Ruder stehen – Besichtigung der Staatlichen Seefahrtsschule Cuxhaven

Die Seefahrtsschule besichtigen und die Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten in der Seefahrt kennen lernen!

Die Staatliche Seefahrtsschule Cuxhaven, direkt am Seedeich, erinnert schon äußerlich durch Form, maritime Exponate und Radarmast an ein modernes Handelsschiff. Beide Gebäude bergen heute sehr viel Hightech als Grundlage einer zeitgemäßen Ausbildung.

Die Schule bietet Ausbildung in zwei Schulformen an:

- ▷ die zweijährige Berufsfachschule zum Schiffsbetriebstechnischen Assistenten (SBTA) (m/w/d) als Einstieg in die Laufbahn zum Offizier auf Handelsschiffen und
- ▷ die Fachschule Seefahrt für die nautische, technische und die Fischereiausbildung zum Schiffsoffizier (m/w/d).

Sie bekommen einen Einblick in die verschiedenen Labore und erleben die praktische Schiffsführung an den Nautischen und Technischen Simulatoren der Seefahrtsschule.

Kurs-Nr. 222-202

Schulleiter Detlef Graven
Donnerstag, 13.10.2022, 16:30 - 18:45 Uhr
Staatliche Seefahrtsschule Cuxhaven
€ 7,00 | 1 Termin | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)

Schriftliche Anmeldung – möglichst frühzeitig: Anmeldekarten im Programmheft (Umschlagseite)

Deichschutz – heute und morgen

Der Schultheiß des Cuxhavener Deichverbandes stellt Ihnen vor, wie Deichschutz in Deutschland und sein Verband organisiert sind. Der gemeinsame Blick in die Zukunft muss sich nicht nur mit dem Klimawandel beschäftigen, sondern auch mit der Veränderung aller, auch der gesellschaftlichen Verhältnisse. Ist das für Cuxhaven eine düstere Aussicht?

Kurs-Nr. 222-203

Jürgen Schubel
Donnerstag, 10.11.2022, 19 - 21:15 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 7,00 | 1 Termin | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)

Rundgang Stolpersteine in Cuxhaven – Veranstaltung im Rahmen des Projektes 'Demokratie leben'

Mit viel Engagement insbesondere junger Menschen wurden seit 2012 in Cuxhaven Stolpersteine zum Gedenken an im Nationalsozialismus ermordete Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt verlegt. Sie erinnern an Menschen, die wegen des Glaubens, einer geistigen Beeinträchtigung, oder weil sie sich politisch engagiert haben, verfolgt, verschleppt und ermordet wurden. Auf diesem Rundgang sprechen wir über das Leben und Leid dieser Menschen, um zu erinnern und nicht zu vergessen. Der Rundgang wird etwa 2,5 Stunden dauern und ca. 3 km lang sein.

Kurs-Nr. 222-204

Ralf Bohlen
Mittwoch, 30.11.2022, 10 - 13 Uhr
VHS, Innenhof
€ 10,00 | 1 Termin | 4 UStd.

Bei Zahlungen bitte angeben:

Empfänger: **Stadtkasse Cuxhaven** • Verwendungszweck: **VHS, Kassenzzeichen 24800618**
SSK Cuxhaven • IBAN: **DE29 2415 0001 0000 101584** • BIC: **BRLA DE 21 CUX**



Ohlroggestr. 1 • 27472 Cuxhaven
Telefon: 04721-590710
www.windstaerke10.net

Öffnungszeiten
April bis Oktober: täglich 10-18 Uhr
November bis März: täglich 10-17 Uhr
(außer montags)

Von den Gefahren auf See, von Schiffbruch und dem Kampf ums Überleben, aber auch von der harten Arbeit an Bord der Fischdampfer erzählt das mitten im Fischereihafengebiet gelegene Museum **Windstärke 10**. In der authentischen Atmosphäre von zwei Fischpackhallen aus den 1930er Jahren erwartet den Besucher eine spannende Ausstellung mit Inszenierungen, zahlreichen Filmen und interaktiven Einheiten. Das 4.000 qm große Museum ist ebenerdig angelegt und familienfreundlich mit Angeboten für Kinder und großem Spielbereich.



WRACK & FISCHEREIMUSEUM CUXHAVEN



Das Gold aus dem Rauch. Die Räucherei Hugo Oehne als Beispiel für Fischverarbeitung in Cuxhaven Sonderausstellung vom 27.11.2022 bis 05.03.2023 1936 gründet Hugo Oehne einen Frischfisch- und Räucherfischhandel im Fischereihafen. „Oehne Fischindustrie“ betrieb damals mit die ersten Altonaer Räucheröfen in Cuxhaven. Mit kreativen Ideen, Fachwissen und cleverem Marketing, wie man heute sagen würde, verkaufte Oehne seine Produkte weit über das Bundesgebiet hinaus. Jahrzehntlang erfreuten sich Edelbückling, geräucherte Sprotten oder „Delikisten“ bei Konsumenten großer Beliebtheit. Das Museum "Windstärke 10" zeigt von Ende November 2022 ausgewählte Aufnahmen von Helmut Oehne, Sohn des Firmengründers Hugo Oehne. Oehne fotografierte mit großer Freude die Arbeitsabläufe in der Produktion sowie die Arbeiter und Arbeiterinnen in der Fischverarbeitung. Vom Zotteln der Sprotten bis zum Verpacken der „Dreipfundskisten“ präsentiert das Museum Farbfotos aus der Räucherei Oehne. Der Besuch der Sonderausstellung ist im Eintrittspreis enthalten. Die aktuellen Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte der Homepage des Museums: www.windstaerke10.net

Kurs-Nr. 222-205

Jenny Sarrazin
Donnerstag, 13.10.2022, 14 - 18 Uhr
Museum Windstärke 10,
Ohlroggestr. 1, 27472 Cuxhaven
€ 13,50 | 1 Termin | 5 UStd.
(keine Ermäßigung)



Cuxhavens Hochseefischerei 1960 bis 1990 – Ausstellungsführung mit anschließendem Kaffee

Die letzten Wikinger fahren in der Hochseefischerei

Cuxhavens Hochseefischerei 1960 bis 1990

Mit dieser Werbung lockte der Verband der Hochseefischer in den 1960er Jahren zahlreiche junge Männer als Arbeitskräfte an Bord der Fangschiffe. Hochseefischerei stand damals wie heute für harte Arbeit in den rauen Gewässern des Nordatlantik, aber auch für die Möglichkeit, schnell gutes Geld zu verdienen.

Die deutsche Hochseefischerei befand sich Anfang der 1960er Jahre in einer tiefgreifenden Umbruchphase. Die Zeit der alten Kohledampfer war vorbei, die Zukunft gehörte den modernen Motorschiffen, die sich schnell zu schwimmenden Fabriken entwickelten.

Wer sich dafür entschied, auf einem der neuen Fangschiffe anzuheuern, der musste dem Leben an Land für bis zu drei Monate Lebewohl sagen. Wochenenden gab es an Bord nicht, gearbeitet wurde in einem Schichtsystem rund um die Uhr. Freizeit war knapp, der Rhythmus von Fang und Verarbeitung ließ gerade genug Zeit für Mahlzeiten und Schlaf.

Führung durch die Sonderausstellung des Museums „Windstärke 10“ mit anschließendem Kaffee. Im Anschluss besteht die Möglichkeit die Dauerausstellung des Museums zu besuchen.

Kurs-Nr. 222-206

Silke Hoffmann
Samstag, 29.10.2022, 14 - 16:15 Uhr
Treffpunkt ist der Verkehrsverein Central
e.V, Lichtenbergplatz
€ 12,00 | 1 Termin | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)

‘Kein Deich, kein Land, kein Leben’ – Stadtführung

Ebbe und Flut bestimmen den Lebensrhythmus an unserer Küste. Setzen die ersten Herbststürme ein, vertrauen die Menschen seit Generationen auf die Sicherheit der Deiche. Viele Bewohner Cuxhavens erinnern sich in diesem Jahr an die schwere Sturmflut vor 60 Jahren. Wie sieht aktuell die Deichsicherheit für unsere Stadt mit ihrer Lage zwischen Weltschiffahrtsweg und Nordsee aus? wie muss der Küstenschutz sich einem verändernden Klima

angepasst werden? Wie kann jeder von uns seinen Beitrag zum Klima-/Küstenschutz leisten? Auf dieser Tour zwischen Grimmershörn und Lotsenviertel begleitet uns Jens Heins, stellvertretender Schultheiß des Cuxhavener Deichverbands. Wenn möglich gibt es eine Rast am/im Restaurant 'Sturmflut'. Dies wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Kurs-Nr. 222-207

Martin Struwe
Donnerstag, 17.11.2022, 16 - 18:15 Uhr
Semannsmission,
Grüner Weg 25, 27472 Cuxhaven
€ 8,00 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 3 UStd.
€ 12,00 bei 4 - 6 TN

Weltempfänger Cuxhaven – Seemannsmission und Seeleute Vortrag mit Diskussion

Der Cuxhavener Seemannsdiakon Martin Struwe gibt einen Einblick in seine Arbeit an Bord der Schiffe im Hafen. Fast täglich sind er und seine Mitarbeiter auf den Schiffen in Cuxhaven unterwegs und besuchen dort die Seeleute aus aller Welt; die z.T. monatelang von der Außenwelt so gut wie abgeschnitten sind. So entsteht eine eigene Welt, die für Landratten meist verborgen bleibt. Martin Struwe berichtet von seinen Erlebnissen an Bord und im Seemannsclub.

Bei Zahlungen bitte angeben:

Empfänger: **Stadtkasse Cuxhaven** • Verwendungszweck: **VHS, Kassenzzeichen 24800618**
SSK Cuxhaven • IBAN: **DE29 2415 0001 0000 101584** • BIC: **BRLA DE 21 CUX**

Gesellschaft

Lesekurs für alte Handschriften – Kooperation mit dem Stadtarchiv Cuxhaven

Sie haben auf dem Dachboden alte Unterlagen gefunden und haben Schwierigkeiten beim Entziffern? Sie wollen sich im Archiv historische Dokumente anschauen, kommen aber mit der Schrift nur schwer zurecht?

Dann sind Sie hier richtig. Im Kurs lesen wir ausgewählte Handschriften aus dem Stadtarchiv Cuxhaven aus verschiedenen Epochen – vom 18. bis zum 20. Jahrhundert. Jede Schrift ist anders, aber mit etwas Übung, Geduld und ein paar Tipps geht das Lesen allmählich immer besser.

Führung durch die Sonderausstellung im Joachim-Ringelnetz-Museum mit Ausklang bei Kaffee und Muschelkalk-Torte

Das Joachim-Ringelnetz-Museum zeigt vom 1. April bis 15. Oktober 2022 eine neue Sonderausstellung zum Thema Tiere in Malerei und Lyrik. Unzählige Tiere bewohnen die Menagerie von Ringelnetz. Wir finden sie in seinen Gedichten, in seinen autobiografischen Texten, in seinen Gemälden. Eine Auswahl haben wir im Museum zusammen getragen, unter anderem das Original der 'Landpartie der Tiere', das Ringelnetz als 9-jähriger für seinen Vater zu Weihnachten dichtete und illustrierte. Seine kindliche Freude an tierischen Wesen hat er sich sein Leben lang erhalten, davon zeugen die vielen Gedichte und Illustrationen für Kinder, aber auch in Texten für Erwachsene und vor allem bei den Zeichnungen in Widmungsexemplaren kommt sein Spieltrieb immer wieder zum Ausdruck. Anschließend können Sie bei weiterem angeregtem Austausch Kaffeetrinken und Muschelkalk-Torte genießen.



Kurs-Nr. 222-208

Friedhelm Gleiß
Donnerstag, 13.10.2022, 19 - 20:30 Uhr
Stadtbibliothek und Stadtarchiv,
Kapitän-Alexander-Str. 1
€ 35,00 | 5 Termine | 10 UStd.

Kurs-Nr. 222-209

Erika Fischer
Donnerstag, 06.10.2022, 15 - 17:15 Uhr
Joachim-Ringelnetz-Museum,
Südersteinstraße 44, 27472 Cuxhaven
€ 15,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)
(incl. Kaffee und Torte)

Winterzeit – Einbruchzeit, das Haus rechtzeitig sicher machen Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle, Cuxhaven

Einbrüche in Wohnungen und Wohnhäuser gehören zu den belastendsten Ereignissen im Kriminalitätsbereich. Nicht selten sind die Opfer traumatisiert, wenn in ihre Privatsphäre derart nachhaltig eingegriffen wird.

Die dunkle Jahreszeit ist immer wieder die Haupteinbruchzeit. Im Vortrag werden einfache bis hochspezialisierte Schutzmechanismen gegen Einbrecher vorgestellt. Zu Beginn der dunklen Jahreszeit soll die Möglichkeit gegeben werden, sich zu informieren, um gegebenenfalls das Haus noch rechtzeitig fit für den Winter zu machen.

In der Diskussion kann auch auf viele Gerüchte, sowie echte und angebliche Hilfen gegen Einbrecher eingegangen werden.

Kurs-Nr. 222-210

Carsten Bode
Donnerstag, 13.10.2022, 18 - 20:15 Uhr
VHS,Café/Bistro
kostenfrei | 1 x abends | 3 UStd.

VHS-Kino ist Kult!

Bescheid wissen im Schilderwald – Neues im Straßenverkehr Veranstaltung in Zusammenarbeit Verkehrswacht Wesermünde-Nord und der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle, Cuxhaven

Kennen wir uns noch aus im Straßenverkehr? Die Führerscheinprüfung ist oft schon lange her, und Polizeikontrollen sind auch nicht so häufig, wie es manchmal nötig wäre?

Im Laufe der Jahre hat sich der Straßenverkehr stetig verändert. Viele Verkehrsschilder und Vorschriften sind dazu gekommen. Um hier auf dem Laufenden zu bleiben, bietet die Verkehrswacht Wesermünde-Nord e.V. in Zusammenarbeit mit der Polizei Cuxhaven einen Vortrag zum Thema an. Es bleibt natürlich auch ausreichend Zeit, darüber hinaus Fragen zum Straßenverkehr und Verkehrsrecht zu stellen.

Kurs-Nr. 222-211

Carsten Bode
Dienstag, 06.12.2022, 18 - 20:15 Uhr
VHS,Café/Bistro
kostenfrei | 1 x abends | 3 UStd.

Schriftliche Anmeldung – möglichst frühzeitig: Anmeldekarten im Programmheft (Umschlagseite)

Recht

Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen Vortrag mit Diskussion

Die Zinsen für Anleger befinden sich im Keller. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann damit kaum noch sein Geld vermehren. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen und Fragen werden behandelt:

- ▷ Sparverhalten der Deutschen
- ▷ Möglichkeiten der Geldanlage
- ▷ Mit Aktien, Anleihen und Investmentfonds zur erfolgreichen Anlagestrategie
- ▷ Welche Risiken gilt es, bei der Geldanlage zu beachten?
- ▷ Vermögen erhalten und aufbauen

Kurs-Nr. 222-212

Torsten Arends
Dienstag, 15.11.2022, 18 - 20:15 Uhr
VHS,Café/Bistro
€ 10,00 | 1 x abends | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)

Schriftliche Anmeldung – möglichst frühzeitig: Anmeldekarten im Programmheft (Umschlagseite)

Kurs-Nr. 222-213

Andrea Reinkemeier
Dienstag, 20.09.2022, 18:30 - 20 Uhr
 VHS,Café/Bistro
 € 7,50 | 1 Termin | 2 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-219

Roswitha Jauris
Samstag, 19.11.2022, 13 - 15:30 Uhr
 VHS,Café/Bistro
 € 9,00 | 1 Termin | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Unterrichtsfreie Tage

Tag der Deutschen Einheit

03.10.2022

Herbstferien

17.10.2022 – 28.10.2022

Reformationstag 31.10.2022

Weihnachtsferien

23.12.2022 – 08.01.2023

In der VHS (Abendrothstraße 16) ist nach Absprache Unterricht auch während der Ferienzeiten möglich.

Kurs-Nr. 231-218

Gabriele Haben
Samstag, 04.03.2023, 13 - 15:15 Uhr
 VHS,Café/Bistro
 € 30,00 | 1 x nachmittags | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Aus Kostengründen verschickt die VHS in der Regel **keine Anmeldebestätigung**

Der Niedersächsische Anlegerclub (NDAC) ist einer der größten Anlegergemeinschaften Norddeutschland und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es erfolgt keine Anlageberatung.

Einvernehmliche Scheidung – wie machen wir das?

Trennung und Scheidung sind oftmals sehr belastend, dennoch gibt es zunehmend mehr Paare, die sich ohne großen Streit einvernehmlich und ohne Rosenkrieg scheiden lassen möchten.

Wie kann das am besten umgesetzt werden? Was ist zu beachten? Was können wir selbst vereinbaren, was sollte per Notarvertrag festgelegt werden? Wie setzen wir unser Vermögen kostengünstig auseinander? Kann man einen gemeinsamen Anwalt für das Scheidungsverfahren beauftragen?

Über diese und weitere Fragen im Zusammenhang mit einer gütlichen Trennung und Scheidung informiert Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht Andrea Reinkemeier.

Alkoholismus in der Gesellschaft

Mein Angehöriger / Freund / Kollege trinkt zu viel – gibt es Hilfe?

Laut Jahrbuch Sucht 2021 von der DHS (Deutsche Hauptstelle gegen die Sucht-gefahren) zählt Deutschland nach wie vor zu den Hochkonsumländern von Alkohol – mit entsprechend schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen in der Bevölkerung.

2018 waren laut Hochrechnungen ca. 1,6 Mio Erwachsene alkoholabhängig; ca. 1,4 Mio Menschen konsumieren Alkohol missbräuchlich (d.h. sie trinken große Mengen oder zeigen unter Alkoholeinfluss riskantes Verhalten).

Es ist hilfreich Sucht als eine systemische Erkrankung zu verstehen. D. h. Menschen greifen zu Suchtmitteln, weil sie in den Systemen (Familie, Arbeitswelt, Freundeskreis, Freizeit u.a.) in denen sie sich bewegen, an Grenzen stoßen, die sie hoffen mithilfe der Suchtstoffe überwinden zu können. Daraus entwickelt sich ein Teufelskreis: das Verlangen nach dem Suchtmittel wird zunehmend unwiderstehlich. Suchtkranke gelten als Meister der Verzerrung, Verleugnung, Bagatellisierung, Selbst- und Fremdtäuschung – kurz als perfekte Abwehrstrategen der eigenen Lage und Realität. Angehörige, Arbeitskollegen und Freunde stehen meist rat- und hilflos daneben, werden aber immer mit einbezogen in diesen Teufelskreis, ja leiden oft anscheinend stärker unter den Auswirkungen der Suchterkrankung als der Betroffene selbst.

Der Schwerpunkt der Veranstaltung soll auf den Angehörigen/Freunden/Arbeitskollegen liegen – was können sie für sich tun – und damit auch hilfreich für die suchtkranke Person sein? Die Veranstaltung ist eine reine Informationsveranstaltung.

VORANKÜNDIGUNG

Mobbingprävention – Vom Umgang mit einem Phänomen Wochenendseminar

Mobbing bedeutet eine Herabsetzung der Würde für den Einzelnen, wobei jedes Mobbinggeschehen in der Regel eine längere Vorgeschichte hat. Diese Vorgeschichte wird maßgeblich durch den Umgang mit Konflikten geprägt. Dabei sind Konflikte nicht a priori schlecht. Einen destruktiven Verlauf nehmen sie erst dann, wenn sie unbearbeitet bleiben und personalisiert werden. Mobbing steht also nicht für konflikthafte Auseinandersetzungen sondern für andauernde Intrigen und Schikanen und geht – je nach Verlauf – mit einer starken Beeinträchtigung des Wohlbefindens bis hin zu irreversiblen Erkrankungen einher. Ist Mobbing ein gesellschaftlicher Trend, der sich verstärkt? Was können die Betroffenen tun? Was können aber auch die Kollegen und Kolleginnen im Umfeld tun, um Mobbing vorzubeugen, bzw. diesem etwas entgegen zu setzen? Diese Fragen werden in der Veranstaltung behandelt. Im Anschluss bleibt Zeit für Fragen und Diskussion.

Mobbing – was ist das eigentlich?

- ▷ Definition / Verlaufsmodell / Mobbinghandlungen
- ▷ Auswirkungen / Motive und Ursachen / Abgrenzung zu Konflikten
- ▷ Mobbing – Was nun?
- ▷ Konstruktive Handlungsmöglichkeiten für die direkt und indirekt Beteiligten

Veranstaltungsreihe vhs.wissen live

Digitale Vortragsreihe in Kooperation mit vhs.wissen live. Online Veranstaltung.

Bitte berücksichtigen Sie, dass wir Anmeldungen nur entgegennehmen können, die spätestens 1 Tag vor der Veranstaltung eingegangen sind.

Die Veranstaltungen werden nur digital stattfinden. Sie erhalten den entsprechenden Zugangslink jeweils vor der Veranstaltung von uns per Mail.

- ▷ So funktioniert vhs.wissen live
- ▷ Live-Chat bietet Möglichkeit, sich nach dem Vortrag aktiv an der Diskussion zu beteiligen
- ▷ Alle Veranstaltungen werden LIVE GESTREAMT

IDEE UND KONZEPTION: Claus Lüdenbach, VHS im Lkr. Erding; Christof Schulz, VHS SüdOst im Landkreis München

Künstliche Intelligenz in der Medizin – wie lässt sich ihr Potenzial verantwortlich nutzen?

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-221

Peter Dabrock

Dienstag, 04.10.2022, 19:30 - 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Was ist Künstliche Intelligenz (KI)? Wo liegen die aktuellen Herausforderungen? Welche ethischen Aspekte spielen eine Rolle?

Am Beispiel von Anwendungen der KI im Gesundheitssystem werden die Chancen sowie möglichen Probleme des Einsatzes der Technologie diskutiert: KI-Systeme, die in kurzer Zeit riesige Datenmengen verarbeiten, unterstützen Ärzte bei Diagnose und Behandlung von Krankheiten – sei es bei der Auswertung von Röntgenbildern, bei Operationen oder der Auswahl der Medikamente. Dabei muss der Einsatz von KI, aber auch der Verzicht darauf, gerechtfertigt werden.

Wer trägt die Verantwortung, wenn bei der Zusammenarbeit mit dem KI-System Fehler passieren? Wem gehören die Daten, die KI-Systeme erheben? Wer darf was mit diesen Daten machen, und was wissen wir als Patienten davon? Gibt es ein Recht auf medizinische Behandlung mit KI?

Das Potential der KI für medizinische Anwendungen nicht zu nutzen, wäre – so die These des Abends – sowohl medizinisch als auch volkswirtschaftlich unverantwortlich. Es wird vorgestellt, wie KI das Gesundheitssystem verbessert – und wie dies verantwortlich geschehen kann.

Peter Dabrock und war von 2016 bis 2020 Vorsitzender des Deutschen Ethikrates. Seine Forschungsschwerpunkte liegen im Bereich der Ethik technischer und (bio-)wissenschaftlicher Durchdringung menschlicher Lebensformen (von Keimbahnintervention bis KI). Er war von 2002 bis 2008 Juniorprofessor für Bioethik und anschließend bis 2010 Professor für Sozialethik an der Philipps-Universität Marburg. Seine Expertise hat er in zahlreiche Gremien eingebracht, u.a. in die Zentrale Ethikkommission bei der Bundesärztekammer, in die European Group on Ethics in Science and New Technologies und in den Deutschen Ethikrat. 2017 wurde Peter Dabrock als erster Theologe Mitglied bei acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften. 2021 wurde er in den Stiftungsrat des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels berufen. Er ist Mitglied der Plattform Lernende Systeme.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Grenzen der Menschheit

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-222

Christiane Nüsslein-Volhard

Mittwoch, 05.10.2022, 19:30 - 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Erkenntnisse auf dem Gebiet der Genetik, besonders die neuen spektakulären Methoden der gezielten Genveränderung durch das CRISPR/Cas9 Verfahren dienen nicht nur dem Erkenntnisgewinn, sondern sie eröffnen auch neue Möglichkeiten der Einflussnahme auf das Leben des Menschen.

Darüber hinaus regen sie zu Spekulationen und Fantasien an, die, sollten sie Wirklichkeit werden, unsere Welt entscheidend verändern würden.

Ich möchte in meinem Vortrag zunächst die Grundlagen der Gentechnik erklären, und dann das Risiko aber auch das Potential der neuen Möglichkeiten diskutieren. Dabei geht es sowohl um Fortschritte bei der Grundlagenforschung an Tieren und Pflanzen, als auch Möglichkeiten und Grenzen der Anwendung in der Medizin und der Landwirtschaft.

Christiane Nüsslein-Volhard ist Biologin und wurde u.a. 1995 mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet.

In Kooperation mit der Max-Planck-Gesellschaft.

Preisträger:in des Deutschen Sachbuchpreises 2022

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-223

N.N.

Donnerstag, 13.10.2022, 19:30 - 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Der Deutsche Sachbuchpreis zeichnet das Sachbuch des Jahres aus. Der bzw. die Preisträger/in wird exklusiv für die VHS einen Vortrag halten.

Sobald die Jury den / die Preisträger/in ermittelt hat, folgen weitere Informationen.

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

Das Erbe der Sklaverei – Eine Reise durch die amerikanische Geschichte (in englischer Sprache)

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-224

Michael Hochgeschwender, Clint Smith

Montag, 17.10.2022, 19:30 - 21 Uhr

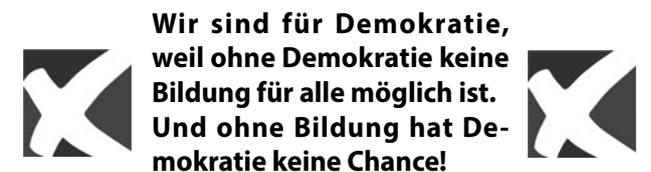
€ 4,00 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Der Deutsche Sachbuchpreis zeichnet das Sachbuch des Jahres aus. Der bzw. die Preisträger*in wird exklusiv für die VHS einen Vortrag halten.

Sobald die Jury den / die Preisträger/in ermittelt hat, folgen weitere Informationen.

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.



**Wir sind für Demokratie,
weil ohne Demokratie keine
Bildung für alle möglich ist.
Und ohne Bildung hat De-
mokratie keine Chance!**

Journalisten der SZ im Gespräch

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-225

N.N.

Dienstag, 18.10.2022, 19:30 - 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Zwei Redakteur:innen der Süddeutsche Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema.

Der genaue Titel, Text und die Namen der beiden Journalist:innen werden noch mitgeteilt.

In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung.

Preisträger:in des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels 2022 in Diskussion

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-226

N.N.

Dienstag, 25.10.2022, 19:30 - 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Der bzw. die Preisträger/in des Friedenspreises ist vom Börsenverein des Deutschen Buchhandels eingeladen, an einer Diskussionsveranstaltung am 25.10. teilzunehmen.

Sobald feststeht, wer den Preis erhält, folgen weitere Informationen.

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

Der Mensch und die Macht. Über Erbauer und Zerstörer Europas im 20. Jahrhundert

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-227

Ian Kerhaw

Freitag, 28.10.2022, 19 - 20:30 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Wie weit haben Politiker mit ihren Entscheidungen den turbulenten Lauf der Geschichte bestimmt? Wie weit wurden sie von den Umständen getrieben? Welches sind die Voraussetzungen für die Erlangung von Macht und welche Eigenschaften bringen politische Anführer mit?

In mehreren Porträts ergründet Kershaw die machtvollen Figuren des 20. Jahrhunderts, die Europa im Guten wie im Schlechten geformt haben, und analysiert dabei grundsätzlich die Möglichkeiten und Grenzen starker Führungspersönlichkeiten.

Ian Kershaw war Professor für Modern History an der University of Sheffield. Er zählt zu den bedeutendsten Historikern der Gegenwart.

Fall und Aufstieg der Weltmacht China

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-228

Susanne Weigelin-Schwiedrzik

Donnerstag, 03.11.2022, 19:30 - 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

In der Mitte des 19. Jahrhunderts wurde sich die Führungselite Chinas der Tatsache bewusst, dass China innerhalb weniger Jahrzehnte von dem reichsten Land der Welt zu einem Armenhaus geworden war.

Seitdem arbeitet das Land an seinem Wiederaufstieg. Nun steht es kurz davor, sein Ziel erreicht zu haben. Wie stellt sich die chinesische Führungselite die Zukunft der Welt vor?

Und welche historischen Erfahrungen bilden die Bausteine ihrer Vision für Chinas Zukunft als Weltmacht?

Prof. Dr. Susanne Weigelin-Schwiedrzik ist Sinologin. Sie lehrt an der Universität Wien.

Vom Nutzen der Raumfahrt – Innovationen für die Gesellschaft

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-229

Jan Wörner

Dienstag, 08.11.2022, 19:30 - 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

In der Mitte des 20. Jahrhunderts war der Wettlauf ins All Teil des Kalten Kriegs. Heute treiben uns statt Ideologien wirtschaftliche Aspekte ins All. Beschränkte sich die Raumfahrt in der Vergangenheit größtenteils auf zwei Großmächte, so machen sich heute auch institutionelle und private Akteure auf den Weg. Raumfahrt fasziniert die Menschheit und Prestige spielt noch eine Rolle in der Raumfahrt – aber der Nutzen für die Gesellschaft und das Individuum, die Wirtschaft und die Umwelt stehen heute im Vordergrund.

Was bringt Raumfahrt der Gesellschaft konkret? Zu nennen sind Innovationen in den Bereichen Kommunikation, Navigation, Erdbeobachtung und Exploration. Der beste Weg zu einem innovativen Produkt oder Verfahren führt über eine nahtlose Innovationskette. Sie beginnt mit der Invention, einer grundlegenden Idee. Wettbewerb ist ein Haupttreiber – und Kooperation erleichtert es, Dinge umzusetzen. Beide Faktoren sind in der Raumfahrt ständig präsent.

Jan Wörner ist Hochschullehrer und ehemaliger Universitätspräsident der TU Darmstadt. 2007 bis 2015 war er Vorstandsvorsitzender des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt (DLR). Von Juli 2015 bis Februar 2021 war er Generaldirektor der Europäischen Weltraumagentur (ESA). Am 19. März 2021 wurde er Präsident der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften. Seit dem 1. August 2021 hat Wörner das Amt als erster Raumfahrt-Koordinator des Landes Hessen

inne. Seit dessen Gründung im Jahr 2000 leitet Wörner das Regionale Dialogforum Flughafen Frankfurt, das sich mit der zukünftigen Entwicklung des Frankfurter Flughafens beschäftigt.

Er ist Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften, der Leopoldina und acatech.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Wie hättet ihr uns denn gerne? Ein Gespräch zur deutschen Realität. Muslimisch, jüdisch, deutsch

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-230

Özlem Topcu, Richard C. Schneider

Montag, 14.11.2022, 19:30 - 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Journalisten Özlem Topçu und Richard C. Schneider sind neben vielen Dingen auch zwei Deutsche – das ist für viele immer noch nicht selbstverständlich. In diesem Gespräch blicken sie auch als Jude und Türkin auf Deutschland, seine Debatten zu Integration, Rassismus, Antisemitismus und den Umgang mit dem Anderen. Es ist nicht nur die Sicht zweier Journalisten, die am Diskurs über das Verhältnis zwischen Mehrheitsgesellschaft und Minderheiten teilnehmen, sondern die zweier Freunde, die sich ihre deutschen Geschichten erzählen. Und miteinander können sie auch über ihre Ganz-, Halb- und Viertel-Identitäten diskutieren, denn sie wissen, was es heißt, in unterschiedlichen Kulturen und Gesellschaften beheimatet zu sein.

Özlem Topçu wurde 1977 als Tochter türkischer Gastarbeiter in Flensburg geboren. Sie ist stellvertretende Leiterin des Auslandsressorts beim Spiegel.

Richard Schneider wurde als Kind ungarischer Holocaustüberlebender in München geboren. Von 2006 bis 2015 war er Chefkorrespondent im ARD-Studio Tel Aviv.

Die Barbaren sind die anderen – Wie ein Denkmuster Geschichte prägt.

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-231

Mischa Meier

Mittwoch, 16.11.2022, 19:30 - 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Schon in der Antike haben Menschen andere als Barbaren abgewertet, um sich selbst aufzuwerten. Der Barbar war in der Regel der negative Gegenentwurf zum zivilisierten und kultivierten Hellenen oder Römer. Die sogenannten Barbaren waren in ihren Augen all das, was sie selbst in ihrer Eigenwahrnehmung nicht waren: wild, grausam, gesetzlos, verschlagen, maßlos, triebhaft, dumm usw.

Nur in wenigen Fällen wurde der Barbar als Folie für Idealisierungen verwendet, beispielsweise um decadente Tendenzen in der eigenen Gesellschaft zu markieren. Dann war der Barbar genügsam, einfach, unverdorben, gerecht, ehrlich oder fromm. Diese Zuschreibungen erinnern an das Bild des edlen Wilden, das sich auch später in der Zeit von Sklaverei und Kolonialismus wiederfinden sollte. Und auch heute funktionieren diese Mechanismen bei der Zuschreibung von Eigen- und Fremdentitäten.

Der Althistoriker Mischa Meier geht der Frage nach, wie Identitätskonzepte wie das des Barbaren historisch entstanden sind, wozu sie mit welchen Folgen für die Betroffenen eingesetzt und wie diese Konzepte weitergeführt wurden.

Mischa Meier lehrt Alte Geschichte an der Universität Tübingen. Sein Werk *Geschichte der Völkerwanderung* (C.H. Beck) wurde mit dem WISSEN!-Sachbuchpreis ausgezeichnet.

VHS-Kino
Mittwoch ist Kinotag!

Macht Euch die Erde untertan. Aufstieg und Fall einer Idee

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-232

Philipp Blom

Mittwoch, 23.11.2022, 19:30 - 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Der Mensch, der sich als Krone der Schöpfung wähnt und sich mit seiner wissenschaftlich-technologischen Eingriffsmacht die Erde Untertan gemacht hat, schuf ein Modell der Zivilisation, das nicht zukunftsfähig ist.

Diese Erzählung war zwar lange erfolgreich, sie kann aber offensichtlich nicht mehr stimmen. Daher müssen wir die DNA unserer Kultur ändern, weg von Naturbeherrschung und Eroberung, hin zu einer anderen Art zu leben, die weniger zerstört. Wir müssen einsehen, dass wir Teil der Natur sind und mit anderen natürlichen Systemen zusammenarbeiten.

Die Erde ist stärker als wir. Wir müssen den Menschen und die Gesellschaft neu denken.

Philipp Blom ist Historiker und Schriftsteller. Seine Bücher wurden in 16 Sprachen übersetzt. Für sein Buch - Der taumelnde Kontinent. Europa 1900-1914 erhielt er den NDR Kultur Sachbuchpreis.

Troia: Geschichte und Mythos einer ewigen Stadt

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-233

Martin Zimmermann

Sonntag, 27.11.2022, 19:30 - 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Es gibt keinen anderen Ort, der wie Troia seit nunmehr fast 3.000 Jahren jede Generation aufs neue fasziniert.

Seit den Epen Homers haben die Menschen ein Stadtprospekt und spannende Abenteuer vor Augen, wenn sie den Namen Troia hören. Und seit Schliemann eine Ruine entdeckt hat, der er den Namen Troia gab, gibt es einen Ort zu besichtigen.

Doch so klar, wie es scheint, ist es nicht. Troia ist reine Erfindung – ein Ort, den es nie gab. Diese überraschende Beobachtung soll im Vortrag erklärt werden.

Martin Zimmermann lehrt Alte Geschichte an der LMU München und Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.

Überall, unbemerkt und unterschätzt: Wie unser Verhalten als Verbraucher gesteuert wird

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-234

Lucia Reisch

Dienstag, 06.12.2022, 19:30 - 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Unternehmen und Medien versuchen, uns als Verbraucher gezielt zu steuern. Dies ist nichts Neues in der Konsumgesellschaft, allerdings haben sich die Möglichkeiten (und die Missbrauchsgefahr) durch die Datensammlung in der digitalen Welt vervielfacht.

Auch die Politik versucht, durch entsprechende Instrumente unser Verhalten zu beeinflussen. Neben den klassischen Instrumenten wie Steuern, Gesetze und Information kommt dafür seit einigen Jahren auch das Nudging zum Einsatz – zuerst in den USA während der Präsidentschaft von Barack Obama, heute wird es von hunderten Regierungen weltweit genutzt. Staatliches Nudging muss freilich immer Nudging for good sein (die Wohlfahrt und das Wohlbefinden der Menschen steigern) und ist strengen Regeln des Guten Regierens unterworfen (z.B. Transparenz der Prozesse).

Dagegen sind Anwendungen von Nudges durch Unternehmen von deren Zielsetzung und ethischem Verständnis abhängig. Hier wird

Nudging, abweichend von der Grundidee, auch für Ziele eingesetzt, die rein kommerziell motiviert, manchmal gar illegitim sind. Dass aus Stupsen schnell Schubsen wird, hat vor allem mit der ständig anwachsenden Menge personenbezogener Daten von Konsumenten und immer intelligenter werdenden Algorithmen zu tun. Dadurch ergeben sich insbesondere im digitalen Bereich noch nie dagewesene, personalisierte Manipulationsmöglichkeiten von Verbrauchern.

Wie kann das Design von Benutzerschnittstellen, also z. B. Internetseiten von Online-Shops, fair und ethisch gestaltet werden? Sind wir uns überhaupt bewusst, dass unsere (Kauf)Entscheidungen gelenkt werden sollen? Wie können wir unser Bewusstsein schärfen, dass wir als Konsumenten in vielen Bereichen manipuliert werden sollen und uns sogar dagegen wappnen? Darüber möchten wir mit Ihnen und unserer Expertin ins Gespräch kommen.

Lucia Reisch, ist Professorin of Behavioural Economics and Policy an der University of Cambridge (UK) und nahm in den vergangenen Jahren eine leitende Rolle in verschiedenen große EU-Forschungsprojekten zu Verbraucherverhalten und Verbraucherpolitik ein. Ihre Forschungsschwerpunkte sind unter anderem Verhaltensökonomik, nachhaltiges Konsumentenverhalten und der Zusammenhang von Digitalisierung und Verbraucherverhalten. Frau Reisch ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

Ein Jahr Bundesregierung – eine Bilanz

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-235

Ursula Münch, Hans Moritz

Donnerstag, 08.12.2022, 19:30 - 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Politikwissenschaftlerin Ursula Münch und der Journalist Hans Moritz ziehen ein Jahr nach der Bundestagswahl eine Bilanz.

Wie hat sich die Regierung innen- wie außenpolitisch geschlagen? Welche Partei konnte sich innerhalb der Regierung bei welchen Themen durchsetzen?

Gelang es den nicht an der Regierung beteiligten Parteien, eine wirkmächtige Opposition zu bilden?

Ursula Münch ist Professorin für Politikwissenschaft an der Universität der Bundeswehr München sowie Direktorin der Akademie für Politische Bildung in Tutzing am Starnberger See.

Hans Moritz ist Chefredakteur des Erdinger Anzeiger (Münchener Merkur).

Die Menschenrechte: Geschichte, Philosophie, Konflikte

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-236

Angelika Nußberger

Mittwoch, 14.12.2022, 19:30 - 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Was in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte von 1948 so selbstverständlich klingt, ist bis heute für unzählige Menschen keine Wirklichkeit.

Angelika Nußberger beschreibt anschaulich die Geschichte der Menschenrechte, ihre philosophischen Grundlagen sowie die aktuellen Debatten: Gibt es ein Menschenrecht auf Frieden und Umweltschutz? Wie universal gelten die Rechte? Und in welchem Maße dürfen Gerichtshöfe für Menschenrechte die Gesetzgebung einzelner Staaten bestimmen?

Angelika Nußberger ist eine deutsche Rechtswissenschaftlerin und Slavistin. Seit 2002 ist sie an der Universität zu Köln Inhaberin des Lehrstuhls für Verfassungsrecht, Völkerrecht und Rechtsvergleichung. Von 2011 bis 2020 war sie Richterin, von 2017 bis 2019 Vizepräsidentin am Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte (EGMR).

A Master in the Making - Anthonis van Dyck in der alten Pinakothek

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-237

Mirjam Neumeister

Donnerstag, 15.12.2022, 19:30 - 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Anthonis van Dyck war einer der bedeutendsten Künstler seiner Zeit und zählt heute noch zu den prägenden Malern seiner Epoche. Berühmt wurde er vor allem für seine unvergleichlich lebendigen und zugleich repräsentativen Porträts von Fürsten, Königinnen, Feldherren, Künstlern und Schönheiten seiner Zeit.

Die in der Alten Pinakothek präsentierten Gemälde bringen dem Besucher eine Künstlerpersönlichkeit nahe, die auf der Suche war, im Ringen mit der eigenen Kreativität und den künstlerischen Zielen. Bevor Van Dyck zu einem der bekanntesten und gefragtesten Porträtmaler seiner Zeit aufstieg, schuf er überwiegend Historienbilder, von denen eine große Zahl in der Alten Pinakothek präsentiert wird. Peter Paul Rubens war sein Vorbild, und die künstlerische Auseinandersetzung mit dessen Werken war ein intensiver, schöpferischer Prozess, bis Tizian sein Leitstern wurde und ihn nachhaltig inspirierte.

Die Führung thematisiert verschiedene Facetten seines künstlerischen Schaffens anhand des in der Alten Pinakothek gezeigten Bestandes. Diese Einblicke beruhen auf den Ergebnissen eines mehrjährigen Forschungsprojekts zum Münchner Van Dyck-Bestand, welches einer 2019/20 in der Alten Pinakothek präsentierten Ausstellung vorausging.

Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin Flämische Barockmalerei in der Bayerischen Staatsgemaldesammlung.

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen

Online-Kurs

Kurs-Nr. 231-240

Rainer Schlösser

Mittwoch, 18.01.2023, 19:30 - 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Wir wissen: Sprache ist stetem, wenn auch kaum merklichem Wandel unterworfen.

Im Falle der romanischen Sprachen sind wir in der glücklichen Situation, ihren Ursprung, das Lateinische, bestens zu kennen. Der Sprach-

wandel lässt sich also seit über 2000 Jahren „am lebenden Objekt“ beobachten, und wir können herausfinden, welche Mechanismen dabei am Werk sind. Dadurch hat die Erforschung der romanischen Sprachgeschichte Modellcharakter für die Art und Weise, wie Sprache sich verändert. Denn solche Mechanismen gestalten nicht nur das Lateinische zu romanischen Sprachen um, sondern sie entfalten ihre Wirkung auch woanders, nicht zuletzt im Deutschen.

Rainer Schlösser war Professor für Romanische Sprachwissenschaft an der Universität Jena. Seine Hauptarbeitsgebiete sind Sprachgeschichte, Etymologie und Wortgeschichte, Dialektologie und Sprachkontakt.

Ist Geschichte gestaltbar?

Online-Kurs

Kurs-Nr. 231-241

Kurt Bayertz, Patrick Bahners

Montag, 30.01.2023, 19:30 - 21 Uhr

€ 4,00 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Idee, dass Menschen ihre Geschichte machen oder gestalten können, ist aus dem politischen Leben nicht verschwunden. Im Gegenteil scheint sie angesichts der akut gewordenen globalen Probleme wie dem Klimaschutz eine Art Wiedergeburt zu erleben.

»We are here to make history« – mit diesen Worten stimmte 2014 der damalige Generalsekretär der Vereinten Nationen, Ban Ki-moon, die Regierungsvertreter auf den Klimagipfel in New York ein. Nicht nur Regierungsvertreter und Politiker, auch Bürger und Aktivisten erheben den Anspruch, Geschichte gestalten zu können. Aber die Vorstellung, dass menschliches Handeln sich nicht innerhalb einer vorgegebenen kosmischen Ordnung oder am Leitfaden einer göttlichen Vorsehung abspielt, ist verhältnismäßig jung: Sie ist ein Produkt der Aufklärung. Und unumstritten war sie zu keinem Zeitpunkt. Im Gegenteil: Von Beginn an war sie mit grundsätzlichen, teils religiös, teils philosophisch, teils empirisch motivierten Bedenken konfrontiert.

Kurt Bayertz lehrte bis 2017 praktische Philosophie an der Universität Münster. Für sein Buch „Der aufrechte Gang – Eine Geschichte des anthropologischen Denkens“ wurde er mit dem Tractatus-Preis für philosophische Essayistik ausgezeichnet.

Patrick Bahners ist Journalist im Feuilleton der FAZ. Er hatte Lehraufträge am Historischen Seminar der Universität Bonn und am Institut für Literaturwissenschaft der Universität Frankfurt am Main inne. 2003/2004 war er Fellow am Wissenschaftskolleg zu Berlin. 2012 hatte er die Dahrendorf-Gastprofessur an der Universität Konstanz inne.

VHS-Kino ist Kult!

Schriftliche Anmeldung – möglichst frühzeitig:
Anmeldekarten im Programmheft (Umschlagseite)

Vortragsreihe zur Müllverschmutzung unserer Flüsse

Digitale Vortragsreihe in Kooperation mit gemeinsam mit: BUND Landesverband Niedersachsen e.V., Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. Online Veranstaltung.

Es handelt sich um eine digitale Vortragsreihe.

Bitte berücksichtigen Sie, dass wir Anmeldungen nur entgegennehmen können, die spätestens 1 Tag vor der Veranstaltung eingegangen sind.

Die Veranstaltungen werden nur digital stattfinden. Sie erhalten den entsprechenden Zugangslink jeweils vor der Veranstaltung von uns per Mail.

Alle Veranstaltungen werden LIVE GESTREAMT. Live-Chat bietet Möglichkeit, sich nach dem Vortrag aktiv an der Diskussion zu beteiligen

Plastikmüll ist in eines der größten Umweltprobleme unserer heutigen Zeit. Schätzungen zufolge gelangten allein im Jahr 2016 weltweit 19-23 Mio. Tonnen nicht nur in unsere Meere, sondern auch in unsere Seen und Flüsse. Bis 2030 könnte diese Menge bis auf jährlich 53 Mio. Tonnen ansteigen. Die Verschmutzung beginnt bereits im Binnenland. Die Ausmaße und Folgen für Pflanzen und Tiere, aber auch für uns Menschen sind schon jetzt beachtlich. Was können wir dagegen tun? Welche neuen Technologien können uns dabei unterstützen?

Wie sind die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse zu diskutieren? Diesen Fragen geht unsere Vortragsreihe nach. Und Sie sind herzlich eingeladen. Gerahmt wird diese Vortragsreihe vom World Cleanup Day (17.09.2022) und der Europäischen Woche der Abfallvermeidung (19.-27.11.2022).

Machen Sie mit – Wir gegen Plastikmüll in unseren Flüssen!

The Great Bubble Barrier – Mit Luftblasen gegen Plastikmüll

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-241

Philip Ehrhorn

Donnerstag, 22.09.2022, 17:30 - 19:30 Uhr
kostenfrei | 1 x abends | 2 UStd.

Unschonungemäß entsorgter Abfall gelangt über Abwässer, Windverwehung und Starkregenfälle in unsere Fließgewässer. Damit der Müll gar nicht erst das Meer erreicht, gibt es verschiedene Auffangmechanismen. Philip Ehrhorn ist Mitgründer von The Great Bubble Barrier, einer Organisation, die mithilfe eines Blasenschleiers und flusspezifischer Technik den Unrat möglichst nah am Eintragsort aufhalten will. Philip Ehrhorn berichtet über die Hintergründe, das System und die Pläne von The Great Bubble Barrier.

Die Plastikpiraten – Wie Schüler:innen und Wissenschaftler:innen gemeinsam die Plastikmüllverschmutzung von Flüssen erforschen

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-242

Tim Kiessling

Donnerstag, 13.10.2022, 17:30 - 19:30 Uhr
kostenfrei | 1 x abends | 2 UStd.

In den letzten Jahren hat die Umweltverschmutzung mit Müll – vor allem Plastikmüll – immer mehr Aufmerksamkeit erhalten. Die Wissenschaft geht dabei u.a. den Fragen nach, wie stark unsere Flüsse und Bäche belastet sind und welche Faktoren dabei eine Rolle spielen.

Tim Kiessling von der Kieler Forschungswerkstatt berichtet, wie Schüler:innen und Wissenschaftler:innen international und gemeinsam die Plastikmüllverschmutzung von Flüssen erforschen.

Stadt, Land, Fluss, Müll, Meer – Welche Rolle spielen Niedersachsens Flüsse für die Müllverschmutzung der Nordsee

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-243

Rosanna Schöneich-Argent

Donnerstag, 03.11.2022, 17:30 - 19:30 Uhr
kostenfrei | 1 x abends | 2 UStd.

Viele Jahre lag der Fokus der Forschung zu den Ausmaßen und Folgen der Müllverschmutzung auf den Meeren und Küsten. Jetzt

beschäftigen sich immer mehr Studien auch mit (Plastik-)Müll in Flüssen und Seen. Fotos und Berichte hochbelasteter Wasserwege vor allem in Asien zeichnen ein Bild wahrer Müllströme. Doch wie sieht die Lage hier in Europa aus? Welche Rolle spielen Niedersachsens Flüsse für die Müllverschmutzung der Nordsee? Das Forschungsprojekt Makroplastik in der südlichen Nordsee (Universität Oldenburg) ging zwischen 2016 und 2020 u.a. diesen Fragestellungen nach. Rosanna Schöneich-Argent berichtet von den Ergebnissen und Erkenntnissen.

The North Drift

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-244

Steffen Krones

Donnerstag, 10.11.2022, 17:30 - 19:30 Uhr
kostenfrei | 1 x abends | 2 UStd.

Bei einem Besuch auf den Lofoten, Norwegen findet Steffen Krones an einem abgelegenen Strand nördlich des Polarkreises eine deutsche Bierflasche, und jede Menge Meeresmüll. Zurück in seiner Heimat lassen ihn diese Eindrücke nicht los. Könnte solch eine Flasche aus Deutschland wirklich die Arktis erreicht haben? Wo möglich sogar über die Elbe, die direkt vor seiner Haustür fließt? Er beginnt zu recherchieren und folgt über vier Jahre der Spur des Mülls, gemeinsam mit engsten Freund:innen, einem wachsenden Kreis von Unterstützer:innen, Wissenschaftler:innen und selbstgebauten Driftbojen. Hier berichtet er über die Höhen und Tiefen, Rückschläge und Erfolge sowie Erkenntnisse seiner spannenden Reise, die ab dem 27.10. als Dokumentarfilm deutschlandweit in den Kinos erscheint.

everwave – Ein ganzheitlicher Ansatz für saubere Ozeane

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-245

Clemens Feigl

Donnerstag, 17.11.2022, 17:30 - 19:30 Uhr
kostenfrei | 1 x abends | 2 UStd.

Um unser (Plastik-)Müllproblem in den Griff zu bekommen, braucht es verschiedenste Strategien. Technische Auffangstrukturen spielen dabei genauso eine Rolle wie Umweltbildung und die Vernetzung von Interessensgruppen. Clemens Feigl, Mitgründer von everwave (ehem. Pacific Garbage Screening), berichtet über deren ganzheitlichen Ansatz von Bildungsarbeit, Unternehmensberatung und energieeffizienten, umweltfreundlichen Cleanup-Technologien, die Auffang-Plattformen, Drohnen und Müllsammelboote umfassen.

Sie suchen ein Geschenk?

Wie wäre es mit einem Geschenkgutschein!
Wir stellen Ihnen individuelle Geschenkgutscheine für VHS-Kurse Ihrer Wahl aus.

Bei Zahlungen bitte angeben:

Empfänger: **Stadtkasse Cuxhaven** • Verwendungszweck: **VHS, Kassenzeichen 24800618**
SSK Cuxhaven • IBAN: **DE29 2415 0001 0000 101584** • BIC: **BRLA DE 21 CUX**



Agentur für Wirtschaftsförderung,
Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft'

Kapitän-Alexander-Str. 1, 27472 Cuxhaven, Tel.: 04721 599 619

Mail: frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

Kurs-Nr. 222-302

Axel Junker
 Dienstag, 01.11.2022, 9 - 16 Uhr
 weitere Termine: 03.11.2022, 9 - 16 Uhr
 VHS,110
 2 Termine | 16 UStd.

Rückfragen und Anmeldung:
 siehe Kontaktdaten Seite 19 unten –
 Agentur für Wirtschaftsförderung
 Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft

Kurs-Nr. 222-303

Inken Böhack
 Freitag, 11.11.2022, 9 - 13:30 Uhr
 VHS,303
 1 Termin | 6 UStd.

Rückfragen und Anmeldung:
 siehe Kontaktdaten Seite 19 unten –
 Agentur für Wirtschaftsförderung
 Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft

Kurs-Nr. 222-304

Wiebke Stich
 Montag, 05.12.2022, 9 - 15 Uhr
 VHS,110
 1 Termine | 8 UStd.

Rückfragen und Anmeldung:
 siehe Kontaktdaten Seite 19 unten –
 Agentur für Wirtschaftsförderung
 Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft

Bitte auch bei Einzelveranstaltungen an die ANMELDUNG denken!

Kurs-Nr. 222-306

Susanne Puvogel
 Dienstag, 04.10.2022, 19 - 21 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 120,00 | 8 Termine | 21 UStd.
 Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

Bitte beachten: Mit Ihrer Anmeldung **verpflichten** Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.
Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie **kostenfrei** zurücktreten.

Frauenbildung – Beruf, Kommunikation

Das Unternehmen im Griff! - Steuern Sie richtig

▷ mit Axel Junker, Dipl.-Finanzwirt (FH)

Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven

Nach der Planung geht es in die Umsetzung.

Es ist wichtig, sich schon vor dem Start in die Selbständigkeit mit dem Thema Steuern und Buchführung - nicht nur für das Finanzamt - zu beschäftigen.

Meistern Sie auch den lästigen Papierkram.

Sie erhalten u. a. Einblicke in die Grundzüge der Unternehmensbesteuerung, die Ermittlung des steuerlichen Gewinns und die ordnungsmäßige Kassenführung.

Präsenz zeigen – in Raum, Gestus und Stimme

Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven

Ganz gleich ob privat oder beruflich – die Methoden der Schauspielausbildung gelten mittlerweile in vielen gesellschaftlichen Bereichen als sehr gefragtes Handwerk. Wer 'gut ankommen' will, braucht nicht nur ein stimmiges Konzept, sondern vor allem so aufmerksame wie geschärfte Sinne für sich selbst und sein Gegenüber. Offen und wach zu reagieren auf Verführungen wie Angriffe, dabei sich individuell präsentieren und mit den Zufällen der Ereignisse spielen zu können – das sind die entscheidenden Qualifikationen für eine lebendige Kommunikation und Auftrittskompetenz. Dementsprechend stehen im Mittelpunkt dieses Praxis-Seminars: ein Atem-, Stimm- und Körpertraining, die Wahrnehmung und Eroberung des Raumes, Sensibilisierungs- und Improvisationstechniken sowie die Erprobung des Einzel- und Gruppenauftritts. Ergänzend dazu: Theorie zu den Themen Rhetorik, Körpersprache, öffentlicher Auftritt.

Es kann losgehen – aber wie kommen jetzt die Kunden?

▷ mit Dr. Wiebke Stich (Wirtschaftswissenschaftlerin)

Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven

Sie sind bereit, in Ihrer Selbständigkeit durchzustarten, wissen aber noch nicht genau, wie das alles mit der Werbung und dem Marketing funktioniert? Dann ist dieser Workshop der Richtige für Sie. Zunächst bekommen Sie Antworten auf die Fragen:

- ▷ Was bringt mir Marketing eigentlich genau?
- ▷ Wie plane ich das mit der Werbung?
- ▷ Wo finde ich meine Kunden? Welchen Nutzen kann ich ihnen bieten?
- ▷ Welche Möglichkeiten zur Werbung gibt es?

Neben praktischen Beispielen werden wir zudem gemeinsam Ihr Geschäftsmodell anschauen und zielgerichtet für Sie erste Ideen für Werbemaßnahmen entwickeln.

Psychologie & Pädagogik

Resilienz – eine Zauberkraft, die es in sich hat!

Resilienz ist die seelische und körperliche Widerstandskraft, die darüber entscheidet, wie gut oder eben auch, wie schlecht, wir mit den Herausforderungen in unserem Leben umgehen.

Resiliente Menschen sind belastungsfähiger, sie haben den Mut, Neues zu wagen und sich auf Veränderungen einzulassen und sie verfügen über die Gabe, auch einmal zur Ruhe zu kommen.

Was aber macht den Unterschied?

Wieso gibt es Menschen, die scheint nichts zu erschüttern, andere wiederum kommen mit ihrem Leben nur schwer zurecht.

Inzwischen haben die Praxis und die Forschung gezeigt, Resilienz ist nicht angeboren, sondern eine Eigenschaft, die wir Menschen durch die Interaktion mit unserer Umwelt von Geburt an entwickeln. Resilienz ist deshalb veränderbar und kann trainiert werden!

Darum geht es in diesem Seminar.

Was genau macht Resilienz aus und wie können wir es schaffen, uns darin zu üben, um ein glückliches und selbstbestimmtes Leben führen zu können?

Es geht u.a. um unsere Fähigkeiten und Ressourcen, um unsere Werte und um unsere Bedürfnisse.

Es ist gar nicht so schwer, ein glückliches und selbstbestimmtes Leben zu führen, wenn man weiß, was einem selbst wichtig ist.

Jetzt bin ich mal dran – Zeit für neue Wege! Wochenendseminar für Frauen

Frauen zwischen 55 und 65 stehen oftmals vor einem neuen Lebensabschnitt. Die Kinder beginnen flügge zu werden, das Berufsleben neigt sich dem Ende zu, und viele fragen sich, was jetzt? War das alles? Frauen sind es oft nicht gewohnt, auf ihre Bedürfnisse zu achten. Sie stellen sich häufig hinten an. Wenn uns aber kaum noch jemand braucht in unserem Umfeld, was kommt dann? Welche Rolle spielen wir noch? Wer sind wir? Diesen Fragen gehen wir gemeinsam nach. Wir erarbeiten neue Ziele, werden uns unserer Stärken bewusst und stellen unsere Bedürfnisse in den Vordergrund. Ganz nach dem Motto:

‘Jetzt bin ich mal dran!’ Zeit für neue Wege!

Nicht zufrieden mit uns?

Dann lassen Sie es uns bitte wissen! Ihre Anregungen und Kritik sind uns wichtig.

Den inneren Schweinehund überlisten – Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) nutzen!

Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) nutzen!

Wer kennt ihn nicht, den inneren Schweinehund, der einen daran hindert, wichtige Dinge sofort zu erledigen, mehr Sport zu treiben oder seine Ziele zu verwirklichen?! Was hält uns wirklich davon ab, ein glückliches und erfolgreiches Leben zu führen? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihren ‘inneren Schweinehund’ einfach überlisten können, wie Sie mit Ihrem Denken und Handeln Ängste und Blockaden lösen. Denn jeder Mensch kann glücklich und erfolgreich leben, mit den richtigen Methoden und Strategien!

Begleitung am Lebensende – ‘Bleiben, wenn das Leben geht’ – Vortrag mit Diskussion

Die meisten Menschen möchten heute bis zum Lebensende in ihrem häuslichen, gewohnten Bereich verbleiben. Dass dies heutzutage auch bei Schwersterkrankungen oder fortgeschrittener Altersschwäche mit einer hospizlichen Begleitung im Rahmen eines Netzwerks palliativer Versorgung möglich ist, zeigt die informative Vortragsveranstaltung durch den Leiter und Koordinator des ambulanten Hospiz- u. Palliativberatungsdienstes Jörg Peters (Hospizgruppe Cuxland) auf. Es ist sinnvoll, sich rechtzeitig mit der Thematik und mit Möglichkeiten einer Versorgung, auch für Angehörige, vor Ort auseinanderzusetzen. Somit bietet der Vortrag neben grundlegenden Informationen umfassend Raum zur Aussprache und für Rückfragen.

Psychologie für Nichtpsychologen Humorvolle Einführung in die Psychologie und Glücksforschung

Jeder Mensch versucht sich im Alltag als ‘Psychologe’, weiß Erich Fromm. Auf den Spuren seines Vortrages ‘Psychologie für Nichtpsychologen’ wird in ausgewählte Zweige der Psychologie eingeführt. Der Bogen spannt sich u.a. über die Psychoanalyse (nach Fromm), der Gesprächspsychologie (nach Rogers) über die Systemische Psychologie (nach Watzlawick) zur Positiven Psychologie. Mit Hilfe humorvoller Videoeinspielungen und der Diskussion von Fallbeispielen wollen wir Wege zu einer besseren Bewältigung des Alltags und größerer Lebenszufriedenheit diskutieren. Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor.

Glückseligkeit als Methode Wochenendseminar

Vorgestellt wird die ‘Glückseligkeitstherapie’, eine von Ananda Lena Kupsch entwickelte Methode zur Selbsthilfe, um seelische Prozesse zu verarbeiten. Was sind seelische Prozesse und wie zeigen sie sich? Wie kann ich damit umgehen oder diese sogar heilen? All diese Fragen möchte die Dozentin anhand der Grundlagen zur ‘Glückseligkeitstherapie’ in diesem Seminar vorstellen. Das Prinzip der ‘Glückseligkeitstherapie’ beruht auf der Annahme von fünf inneren Zuständen, und eröffnet die Möglichkeit, sich und seine Innenwelt besser kennen zu lernen. Anhand von leicht verständlichen Bildern werden Grundlagen der eigenen Psyche erläutert und deren Bedeutung und Funktion vorgestellt. Hierbei ist es von zentraler Bedeutung, dass die Teilnehmenden mit einbezogen werden und jede/jeder bei sich schauen kann, wie das bei ihr/ihm ist, und wann und wie sich ihre/seine Anteile zeigen. Die Methode zielt darauf ab, dass im Sinne eines positiven Menschenbildes mit liebevoller Zuwendung sich selbst gegenüber, das eigene Innenleben positiv beeinflusst werden kann.

Die ‘Glückseligkeitstherapie’ ist eine Methode, auf eine sichere Art und Weise eigene Muster, Blockaden und innere Verspannungen aufzulösen, um sich wieder vollständiger zu beleben, und damit das Leben mehr genießen und klarer handeln zu können. So lernen die Teilnehmenden eine Methode kennen, um sich selbst besser zu verstehen und mit den eigenen inneren Prozessen umgehen zu können.

Kurs-Nr. 222-307

Susanne Puvogel
Samstag, 12.11.2022, 14 - 18 Uhr
VHS, Café/Bistro
€ 30,00 | 1 x nachmittags | 5 UStd.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

Schriftliche Anmeldung – möglichst
frühzeitig: Anmeldekarten im
Programmheft (Umschlagseite)

Kurs-Nr. 222-308

Petra Werner
Samstag, 19.11.2022, 15 - 19 Uhr
VHS, 110
€ 20,00 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 5 UStd.
€ 28,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-320

Jörg Peters
Donnerstag, 17.11.2022, 18:30 - 20:45 Uhr
Hospizgeschäftsstelle, Kasernenstr. 1,
27472 Cuxhaven
€ 5,00 | 1 Termine | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-321

Torsten Reters
Freitag, 04.11.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, 110
€ 29,00 ab 7 TN | 1 x abends | 4 UStd.
€ 44,00 bei 4 - 6 TN

Kurs-Nr. 222-324

Sley Segger-Bornemann
Samstag, 05.11.2022, 10 - 16 Uhr
VHS, 110
€ 35,00 ab 7 TN | 1 Termin | 7 UStd.
€ 52,50 bei 4 - 6 TN
Pause 45 Min.

VHS-Kino ist Kult!

Aus Kostengründen verschickt die VHS in der Regel
keine Anmeldebestätigung

Kurs-Nr. 222-325

Sley Segger-Bornemann
Samstag, 17.09.2022, 10 - 16 Uhr
VHS,110
€ 40,00 ab 7 TN | 1 Termin | 8 UStd.
€ 60,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Sie suchen ein Geschenk?

Wie wäre es mit
einem Geschenkgutschein!
Wir stellen Ihnen individuelle
Geschenkgutscheine
für VHS-Kurse Ihrer Wahl aus.

Kurs-Nr. 222-326

Sley Segger-Bornemann
Samstag, 08.10.2022, 10 - 16 Uhr
VHS,110
€ 40,00 ab 7 TN | 1 Termin | 8 UStd.
€ 60,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)
Pause 30 Min.

Bitte auch bei
Einzelveranstaltungen an die
ANMELDUNG denken!

Kurs-Nr. 222-328

Heike Heldberg-Struve
Freitag, 11.11.2022, 16 - 17:30 Uhr
VHS,303
€ 65,00 | 3 x nachmittags | 6 UStd.
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: eine Gymnastik- oder
Yogamatte, evtl. ein kleines Kissen und eine
Wolldecke, sowie warme Socken und tragen
Sie bequeme, lockere Kleidung.

Kurs-Nr. 222-329

Claudia Broadhurst
Samstag, 24.09.2022, 10 - 18 Uhr
VHS,Café/Bistro
€ 120,00 | 1 Termin | 9 UStd.
(keine Ermäßigung)

VHS-Kino
Mittwoch ist Kinotag!

Kurs-Nr. 231-327

Sley Segger-Bornemann
Samstag, 14.01.2023, 10 - 15 Uhr
weitere Termine: 28.01.2023, 10-15 Uhr
VHS,Café/Bistro
€ 130,00 | 2 Termine | 12 UStd.
(keine Ermäßigung)

Philosophieren mit Kindern

Pädagogische Weiterbildung für Pädagog:innen, Erziehungsberechtigte und Interessierte

▷ Wochenendseminar

Philosophieren mit Kindern ist eine pädagogische Grundhaltung und eine Methode, um mit Kindern ins Gespräch zu kommen. Philosophieren ist die Kunst, Fragen zu stellen. Kinder jeden Alters haben jede Menge Fragen und werden beim Philosophieren zum selber denken angeregt. Das Besondere ist, es gibt nicht die eine Antwort auf die eine Frage und es gibt kein richtig oder falsch, denn jeder Gedanke zählt und ist wichtig. Das Kind steht im Mittelpunkt und der Erwachsene hält sich zurück, fragt nach und ermutigt das Kind zum Antworten.

Philosophieren mit Kindern bietet eine wertvolle Grundlage für ein gelingendes Miteinander und eine demokratische Gesprächskultur, denn jeder Gedanke und jede Meinung darf mitgeteilt werden und regt zum Nachdenken und Hinterfragen an. Es fördert und erweitert die sprachliche Kompetenz in jeder Hinsicht, ob Wortverständnis, Sprachausdruck oder die Entscheidungsfähigkeit. Das eigenständige Denken wird unterstützt im Sinne von Maria Montessori 'Hilf mir es selbst zu tun', indem das Philosophieren durch Staunen und Fragen Denkprozesse anregt und unterstützt. Philosophieren mit Kindern ist eine Alternative und Ergänzung zu den bisherigen, bekannten Bildungsangeboten. In einem Dozentenvortrag informiere ich Sie über die Grundsätze und die Anwendung der Methode. Im philosophischen Gespräch können Sie selbst erste philosophische Gedanken-Erfahrungen sammeln und im Austausch miteinander diskutieren wir die Anwendungsmöglichkeiten.

Philosophieren mit Kindern am konkreten Beispiel

Pädagogische Weiterbildung für Pädagog:innen, Erziehungsberechtigte und Interessierte

Philosophieren mit Kindern ist eine pädagogische Grundhaltung und eine Methode, um mit Kindern ins Gespräch zu kommen. Das Fragen, Hinterfragen und Weiterfragen bietet die Möglichkeit mit Kindern Fragestellungen nachzugehen, die manchmal im Alltag untergehen. Warum gibt es die Welt überhaupt? Wer bin ich? Woher kommt das Böse? Was kommt nach dem Tod? Warum gibt es Angst? Auf diese Fragen gibt es nicht DIE eine Antwort, sondern ganz unterschiedliche Sichtweisen. Beim Philosophieren mit Kindern darf jeder Gedanke und jede Meinung mitgeteilt werden, das regt zum selber denken, zum kritischen Hinterfragen, zum Weiterdenken, zum Umdenken und Nachdenken an. Aber wie geht das überhaupt, mit Kindern philosophieren? Anhand von konkreten Fragestellungen und Beispielen werden didaktisch-methodische Prinzipien und Anregungen zum Philosophieren mit Kindern vorgestellt, die Sie im Sinne von learning by doing selbst ausprobieren können. Dabei stehen die praktische Umsetzung in Ihrem privaten oder beruflichen Kontext und Ihre Erfahrungen im Vordergrund. Ihre Gedanken und Ideen können aufgegriffen und im Austausch miteinander diskutiert werden. Bringen Sie gerne eine spannende philosophische Frage mit. Denn wie sagte bereits Albert Einstein: 'Wichtig ist, dass man nie aufhört zu fragen.'

Kindertagespflege – Fortbildung in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven

'Schnupperkurs' zum Kennenlernen des Autogenen Trainings

Autogenes Training ist ein bewährtes Entspannungsverfahren um innerlich zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Über die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf den eignen Körper werden die Konzentration und Eigenwahrnehmung geschult. An 3 Terminen wird vermittelt, was Autogenes Training ist, wie es wirkt und die 3 Grundübungen (Schwereübung, Wärmeübung und Atemübung) werden unter Anleitung ausprobiert und geübt.

Kindertagespflege – Fortbildung in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven

Nein, diese Kröte schluck ich nicht!

▷ Wertschätzende Kommunikation jenseits von Richtig oder Falsch – Wochenendseminar

Ziel des Seminars ist eine Erweiterung der bestehenden Kommunikationsfähigkeit im beruflichen Alltag der Fachkräfte im Erziehungsbereich. Es geht um ein Kennenlernen des Modells der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg (GFK) und eine Übertragung der Erkenntnisse in die tägliche Praxis der Kinderbetreuung sowie in der Verbindung mit Eltern und Behörden. Anhand von realistischen Fallbeispielen wird die Anwendung der GFK vermittelt und geübt. Der Fokus liegt auf sprachlicher Flexibilität sowie auf der 'Verbindung in schwierigen Situationen.'

Kindertagespflege – Fortbildung in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven

Umgang im Alltag mit herausfordernden Kindern 0 – 3 Jahre

Manchmal kann der Alltag mit den Kleinkindern sehr anstrengend sein. Da verhalten sich die Tageskinder anders, als es die altersgemäße Entwicklung vorsieht.

In diesem Seminar möchte ich Ihre Kenntnisse über die kindliche Entwicklung in der ersten

Lebensphase, über die Wichtigkeit der Wahrnehmung und Neugier sowie über die Begleitung in der Tagespflege auffrischen und reflektieren. Zudem möchte ich Ihnen praktische Möglichkeiten vermitteln, wie Sie mit dem herausfordernden Verhalten der 0-3Jährigen umgehen können. Wie setzte ich das Wissen um die ersten Lebensjahre um? Wie begegne ich dem herausfordernden Verhalten der Kleinkinder? Wieviel Zuwendung und Grenzen benötigen die Kinder? Wie kann ich gleichzeitig für die Kinder und für mich gut sorgen? All diese Fragen, die Sie mitbringen, haben ihre Berechtigung und gemeinsam können wir diesen Fragen mit theoretischen Wissen und praktischen Umsetzungsmöglichkeiten auf den Grund gehen und beantworten.

Lehrgänge

Es handelt sich um eine Qualifizierungsmaßnahme über 140 Unterrichtseinheiten für Kindertagespflegepersonen in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven. Die Volkshochschule der Stadt Cuxhaven ist anerkannter Maßnahmenträger des Bundesverbandes für Kindertagespflege und berechtigt, diesen Lehrgang durchzuführen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte zuvor in der Fachberatungsstelle des Jugendamtes:

E-Mail: v.jahn@landkreis-cuxhaven.de

Landkreis Cuxhaven, Jugendamt, Fachberatung Kindertagespflege

Tel.: 04721-662843, Fax: 04721 66-2840

Fortsetzung Lehrgang QHB 160+ für Kindertagespflegepersonen in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven (04.03.2022 – 14.01.2023)

Aufbaulehrgang QHB 160+ für Kindertagespflegepersonen

Kurs-Nr. 222-319

Dozententeam

läuft seit: Freitag, 04.03.2022, 18 - 21 Uhr

VHS, Café/Bistro

28 Termine | 140 UStd.

Unterrichtsfreie Tage

Tag der Deutschen Einheit

03.10.2022

Herbstferien

17.10.2022 – 28.10.2022

Reformationstag 31.10.2022

Weihnachtsferien

23.12.2022 – 08.01.2023

In der VHS (Abendrothstraße 16) ist nach Absprache Unterricht auch während der Ferienzeiten möglich.

Bitte beachten: Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.

Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie **kostenfrei** zurücktreten.



Wir sind für Demokratie, weil ohne Demokratie keine Bildung für alle möglich ist. Und ohne Bildung hat Demokratie keine Chance!



Bildungsurlaube

Planst Du noch oder lebst Du schon?

▷ 26.09.-30.09.2022

‘Die Zeit, sie eilt im Sauseschritt und wir, wir eilen alle mit’, formulierte schon Wilhelm Busch vor mehr als einhundert Jahren. Seit dieser Zeit hat der gesellschaftliche Wandel dafür gesorgt, dass sich die Spirale des ‘Höher-Schneller-Weiter’ immer schneller zu drehen scheint. Wir beschleunigen das Lebens- und Arbeitstempo und erliegen dem Glauben, Zeit ließe sich sparen. Als Folge dieser ‘Zeitsparwut’ fühlen wir uns zunehmend fremdbestimmt und geraten an den Rand körperlicher und geistiger Erschöpfung. Selbstbestimmung scheint nur für Andere, vom Glück begünstigte Menschen, da zu sein. Dabei ist selbstbestimmt empfundene Zeit die Voraussetzung dafür, eine Balance zwischen den Anforderungen des beruflichen und gesellschaftlichen Lebens einerseits und unseren Bedürfnissen andererseits herzustellen. Die ‘Zeit’ ist dabei immer gleichbleibend, die Anforderungen an den Einzelnen sind dagegen enorm gestiegen. Inwiefern stresst uns bereits unsere Haltung zum Phänomen ‘Zeit’? Wie können wir alleine und gemeinsam unsere Zeit so verbringen, dass Entschleunigung an die Stelle von Effizienz tritt? Lässt sich trotz des rasanten Tempos um uns herum eine Kultur der nachhaltigen Zeiteinteilung gestalten?

Hetz mich nicht! Problemlösungen und Glücksstrategien für Arbeit, Familie und Leben

▷ 10.10.-14.10.2022

Problemlösungen und Glücksstrategien für Arbeit, Familie und Leben

Dass der Alltag im Kapitalismus stressen kann, wusste schon Karl Marx 150 Jahre vor der Erfindung des ‘Burn out’. Soll das Leben gelingen, dürfen wir dem ‘Mythos des Geldes’ (Hodgkinson) nicht auf den Leim gehen! Nur wer lernt, rechtzeitig ‘Nein’ zu sagen, kann

Kurs-Nr. 222-330

Gabriele Haben

Montag-Freitag, 9 - 16:30 Uhr

26.09.2022-30.09.2022

VHS

€ 290,00 | 5 Termine | 40 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: Schreibblock und Stift

Aus Kostengründen versichert die VHS in der Regel **keine Anmeldebestätigung**

Kurs-Nr. 222-331

Torsten Reters

Montag-Freitag, 9 - 16 Uhr

10.10.2022-14.10.2022

VHS, Café/Bistro

€ 290,00 | 5 Termine | 40 UStd.

(keine Ermäßigung)

Sie suchen ein Geschenk?

Wie wäre es mit
einem Geschenkgutschein!
Wir stellen Ihnen individuelle
Geschenkgutscheine
für VHS-Kurse Ihrer Wahl aus.

**Schriftliche Anmeldung – möglichst
frühzeitig: Anmeldekarten im
Programmheft (Umschlagseite)**

Kurs-Nr. 222-333

Cord Cordes

Montag-Freitag, 9 - 16 Uhr
14.11.2022-18.11.2022

VHS,302

€ 260,00 | 5 Termine | 40 UStd.
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen:
lockere Kleidung und Schreibzeug

(nach Schopenhauer) den Tretmühlen und Zeitfallen des Alltags entgehen. Was hilft, unsere Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen und den täglichen Anforderungen von Arbeit und Leben gelassener zu begegnen, zeigen humorvolle Blicke in die Psychologie (u.a. Watzlawick) und die Philosophie (Fromm, Buddha). Mit Hilfe von Fallbeispielen aus dem Alltag entdecken wir, wie man Probleme lösen kann und seinem persönlichen Glück ein Stück näherkommt. Im Einzelnen werden folgende Themen (z.T. mit Hilfe humorvoller Video-Spots) vorgestellt:

1. Psychologie für Alltag, Familie und Beruf: Schwierigkeiten und Lösungen (nach Watzlawick, Rogers, Frankl)
2. Glück und Spiritualität: Von der antike Philosophie über die moderne Glücksforschung zur Sinnfindung in der Gegenwart
3. Philosophie für den Alltag: Vom Frust zur Zufriedenheit (nach Schopenhauer, Buddha, Fromm)
4. Von der Wirtschaft der Gesellschaft zur Work-Life-Balance: Über Lebenszeit und Geld-Erwerb (nach Marx, Luhmann u.a.)
5. Wege zur Kreativität: Vom den Freuden des Kaffeehauses zur Kunst des Flanierens (u.a. nach Hodgkinson)

Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor (u.a. 'Das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst').

Konzentration und Bewusstheit in Arbeit und Freizeit

▷ 14.11.2022 - 18.11.2022

In diesem Seminar wird theoretisch und praktisch ein Trainingsprogramm vorgestellt, dass in elf Bereichen Konzentration, Bewusstheit und Klarheit im Alltag fördert. Bessere Orientierung und Effizienz im beruflichen und privaten Leben, intensiveres und freudigeres Erleben und Arbeiten können geübt und erreicht werden. Eine entspannte und gleichzeitig konzentrierte ‚Innere Mitte‘ wird genährt, und ein leichteres Meistern von Stress im Beruf wie in der Freizeit wird möglich.



Wir sind für Demokratie, weil ohne Demokratie keine Bildung für alle möglich ist. Und ohne Bildung hat Demokratie keine Chance!



Kurs-Nr. 231-330

Cord Cordes

Montag-Freitag, 9 - 16 Uhr
24.04.2023-28.04.2023

VHS,302

€ 260,00 | 5 Termine | 200 UStd.
(keine Ermäßigung)

Resilienz: Gesunde Belastbarkeit

▷ 24.04.-28.04.2023

‘Alles verändert sich, immer wieder!’ Mit Belastungen, Krisen und Umbrüchen umgehen zu können und dabei auch gesund und möglichst ausgeglichen zu bleiben, ist in unserer modernen Welt ein wachsendes Thema. Derlei gut zu verarbeiten, immer wieder neu aufzustehen und in der Lebensführung auf Veränderungen positiv zu reagieren, ist für die eigene Gesundheit zentral wichtig. Wir werden uns mit einem breiten Programm hilfreicher Schritte und Prinzipien auseinander setzen und ein individuelles Programm erarbeiten. Vorträge, Diskussionen, Klärungsarbeit und Übungen sowie auch Spaß in der Gruppe helfen uns dabei.

Philosophie

Kurs-Nr. 222-335

Dieter Graen

Donnerstag, 03.11.2022, 19 - 20:30 Uhr
VHS, 200

€ 21,00 | 3 x abends | 6 UStd.
(keine Ermäßigung)

Textauszüge werden bereitgestellt.

Vision von der Unendlichkeit der Welt - Philosophieabende Philosophiekurs

Giordano Bruno ist der Visionär. Am 16. Februar 1600 wurde er auf dem Campo dei Fiori zu Rom verbrannt. Seitdem gilt er als ‚Märtyrer der Freiheit‘. Im Zentrum stand der Konflikt zwischen dem Anspruch kirchlicher Macht auf den Besitz aller Wahrheit mit einer Weltvorstellung, die geprägt ist von Wissenschaft und Philosophie, offen und bereit für kritischen Diskurs. Dieser Konflikt, so will es scheinen, hat bis in unsere Zeit nichts an Brisanz verloren. Giordano Bruno sah sich als Vollender der ‚kopernikanischen Revolution‘, sah sich als prometheische Gestalt, fähig die Grenzen der Welt zu überschreiten. Kraft seiner Vernunft sei der Mensch ‚groß und frei‘. Im Zentrum des Kurses steht seine 1584 publizierte Schrift ‚Über das Unendliche, das Universum und die Welten‘. Brunos Vorstellung, das Universum könne von einer Vielheit bewohnter Welten belebt sein, ist für uns von bewegender Aktualität. Sind wir doch gegenwärtig in vielfältiger Weise auf der Suche nach eben diesen von Bruno visionär entworfenen Welten. Verwiesen sei in diesem Zusammenhang auf das jüngst gestartete James Webb Space Telescope sowie auf den Nasa-Rover Perseverance, seit einem Jahr auf dem Mars auf Spurensuche nach möglichen Relikten einstmaligen Lebens. Die Frage nach unserer Stellung im Kosmos soll an Brunos Text reflektiert werden.

Bitte beachten: Mit Ihrer Anmeldung
verpflichten Sie sich zur Zahlung des
Teilnahmeentgeltes.

**Bis 10 Tage vor Veranstaltungs-
beginn** können Sie **kostenfrei**
zurücktreten.

Bei Zahlungen bitte angeben:

Empfänger: **Stadtkasse Cuxhaven** • Verwendungszweck: **VHS, Kassenzzeichen 24800618**
SSK Cuxhaven • IBAN: **DE29 2415 0001 0000 101584** • BIC: **BRLA DE 21 CUX**

Haus und Hof

KOSTENLOS PER TELEFON ODER ONLINE

ENERGIEBERATUNG FREI HAUS

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Energiefragen kostenlos online oder per Telefon zu klären. Gerne können Sie auch an einem unserer Online-Vorträge teilnehmen.

Beratung unter 0800 – 809 802 400 oder www.verbraucherzentrale-energieberatung.de

verbraucherzentrale
Energieberatung

verbraucherzentrale
Niedersachsen

Geleitet durch:
Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Bitte beachten: Mit Ihrer Anmeldung **verpflichten** Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.
Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie **kostenfrei** zurücktreten.

Bitte auch bei Einzelveranstaltungen an die ANMELDUNG denken!

VHS-Kino ist Kult!

Wasserwerk Cuxhaven – Aufgaben und Funktionsweise Vortrag mit Diskussion

Eine funktionierende öffentliche Trinkwasserversorgung ist unverzichtbarer Bestandteil der Infrastruktur einer modernen Industriegesellschaft. Die Bereitstellung von Wasser in der erforderlichen Qualität und Menge ist Grundlage für die menschliche Gesundheit, die wirtschaftliche Entwicklung und unseren Wohlstand. Trinkwasser ist das wichtigste Lebensmittel und kann nicht durch andere Stoffe ersetzt werden.

In Großteilen von Cuxhaven versorgt die EWE NETZ GmbH im Auftrag der EWE VERTRIEB GmbH die Einwohner mit jährlich rund 3 Mio. Kubikmetern Trinkwasser. Aber woher kommt das Trinkwasser in Cuxhaven eigentlich und wie wird es aufbereitet? Um diese und andere Fragen rund um das Thema Trinkwasser wird es direkt vor Ort im Wasserwerk 'Drangstweg' gehen.

Kurs-Nr. 222-401

Frank Schmitt
Donnerstag, 13.10.2022, 14:30 - 17:30 Uhr
Wasserwerk, Drangstweg 89a, 27474 Cuxhaven
€ 8,00 | 1 x nachmittags | 4 UStd.
(keine Ermäßigung)

Motorsägenlehrgang – Grundlagen der Motorsägenarbeit Modul A

Der Kurs findet in der Betriebsstätte (1. Kurstag) sowie im Waldort Wingst (2. Kurstag) statt. Sie lernen in Theorie (1. Kurstag) und Praxis (2. Kurstag):

- ▷ die Anforderungen aus Unfallverhütungsvorschriften und Regeln der Unfallversicherungsträger
- ▷ den Umgang mit Motorsägen und Werkzeugen
- ▷ den Arbeitseinsatz unter Praxisbedingungen, z.B. Arbeit am liegenden Holz, sowie Holzbauarbeiten, Fällung von Schwachholz bis 20cm Brusthöhendurchmesser (BDH)

Bitte mitbringen: Persönliche Motorsäge sowie Schutzausrüstung (Schnittschutzhose, Schnittschutzhose, Helm für Motorsägenarbeit, eventuell Schnittschutzhose).

Kurs-Nr. 222-402

Jörg Drescher
Freitag, 21.10.2022, 14 - 20 Uhr
weitere Termine: 22.10.2022, 8 -15 Uhr
Betriebsstätte Waldservice, Osterende 67, 2178 Kehdingbruch
€ 265,00 | 2 Termine | 17 UStd.
(keine Ermäßigung)

Feng-Shui Verbesserung des Wohnumfeldes Wochenendseminar

Sie betreten einen Raum und fühlen sich sofort wohl oder möchten am liebsten gleich wieder gehen. Diese Reaktion zeigt, wie unser Körper auf seine Umgebung reagiert. Im Feng Shui geht es darum, den Menschen mit seiner Wohn- und Arbeitsumgebung in Einklang zu bringen, so dass sie größtmögliche Unterstützung und damit Energie bietet. Feng Shui ist viel mehr als nur Entrümpeln. In diesem Seminar erhalten Sie Einblicke in diese Lehre. Dabei arbeiten wir soweit wie möglich an praktischen Beispielen. Nach diesem Tag können Sie Ihr Zuhause mit den neu gewonnenen Erkenntnissen überprüfen und erste Veränderungen vornehmen. Darüber hinaus erhalten Sie spannende Hinweise auf eine Vielzahl von Themen, denen sich Feng Shui ebenfalls widmet.

Kurs-Nr. 222-406

Thomas Werner
Samstag, 24.09.2022, 10 - 13 Uhr
VHS,206
€ 16,00 ab 7 TN | 1 x vormittags | 4 UStd.
€ 22,00 bei 4 - 6 TN



Wir sind für Demokratie, weil ohne Demokratie keine Bildung für alle möglich ist. Und ohne Bildung hat Demokratie keine Chance!

Kurs-Nr. 222-407

Thomas Werner
 Samstag, 19.11.2022, 10 - 13 Uhr
 VHS,Café/Bistro
 € 16,00 ab 7 TN | 1 x vormittags | 4 UStd.
 € 22,00 bei 4 - 6 TN

**Feng-Shui und die 9 Lebensbereiche
 Wochenendseminar**

Im Feng Shui wird jeder Himmelsrichtung eine spezielle Bedeutung und Wirkung zugeordnet. Jeder Abschnitt symbolisiert einen Bereich Ihres Lebens (Familie, Reichtum, Ruhm, Partnerschaft, Kinder, hilfreiche Freunde, Karriere, Wissen und Zentrum/Mitte). Hieran lässt sich gut erkennen, wo es gerade im Leben der Bewohner hakt bzw. Probleme geben könnte. Lebe ich zurückgezogen, ist Geld immer wieder ein Thema, oder gibt es gesundheitliche Beschwerden? Erfahren Sie in diesem Vortrag, was sich genau hinter jedem einzelnen Lebensthema verbirgt und wie es auf uns wirkt. Welche gezielten Maßnahmen ergriffen werden können, um die Bereiche wieder zu stärken und um so positiv auf unser Leben wirken zu können.

Kurs-Nr. 222-408

Thomas Werner
 Samstag, 26.11.2022, 10 - 13 Uhr
 VHS,Café/Bistro
 € 16,00 ab 7 TN | 1 x vormittags | 4 UStd.
 € 22,00 bei 4 - 6 TN

**Feng-Shui Hilfsmittel – Kurzseminar
 Wochenendseminar**

Erfahren Sie, welche kraftvollen Hilfsmittel es im Feng Shui gibt und wie Sie diese anwenden können.

Lernen Sie die Salz-Wasser-Münz Methode und andere Techniken zur Raumharmonisierung kennen.

Ich stelle Ihnen Heilsteine vor, die im Feng Shui gezielt bestimmte Wohnbereiche aktivieren und stärken können. So können Lebensthemen, die im Ungleichgewicht sind wieder harmonisiert werden.

Besondere Kursangebote für Frauen

(Einzelheiten zu den Kursen finden Sie unter der jeweiligen Kurs Nr. im Heft)

222-302	Das Unternehmen im Griff! – Steuern Sie richtig	222-304	Es kann losgehen – aber wie kommen jetzt die Kunden?	222-830	Abwechslungsreiche Gymnastik nach einer Krebserkrankung
222-303	Präsenz zeigen – in Raum, Gestus und Stimme	222-307	Jetzt bin ich mal dran – Zeit für neue Wege!	222-827 bis 222-829	AquaRelax – Tiefenentspannung im körperwarmen Wasser für Frauen

Schule, Lernen und danach

Kurs-Nr. 222-J03

Alfred Nesper
 Samstag, 05.11.2022, 10 - 16 Uhr
 VHS, 001
 € 30,00 | 1 Termin | 8 UStd.
 (keine Ermäßigung)

**'Starke Mädchen – starke Jungen'
 Wochenendseminar**

Dies ist ein Kurs, in dem Selbstbehauptung und Selbstverteidigung geschult wird. Du lernst, Deine eigene Sicherheit im Alltag zu stärken und bewusster mit Körpersprache, Stimme, Blick, Gestik und Mimik umzugehen. In Rollenspielen werden Handlungsspielräume für erlebte oder befürchtete Situationen ausprobiert. Dazu werden einfache und alltagstaugliche Techniken aus dem Kampfsport vermittelt. Bei allem Ernst soll der Spaß dabei nicht zu kurz kommen.

Nicht zufrieden mit uns?

Dann lassen Sie es uns bitte wissen! Ihre Anregungen und Kritik sind uns wichtig.

Kurs-Nr. 222-726

Gudrun Wäschenbach
 Donnerstag, 01.09.2022, 15 - 16:30 Uhr
 Haus der Jugend, Spieleausleihe
 € 12,00 | 4 x nachmittags | 8 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Gesellschaftsspiele kennen lernen und ausprobieren für Jung und Alt

Wir wollen gemeinsam spielen und schöne Stunden verbringen. Bei einer Auswahl von über 1000 Brett-, Würfel- und Kartenspielen wird jeder etwas finden. Spiele ab den 50er Jahren bis heute (z.B. Halma, Canasta, Quix, Phase 10, alle Strategiespiele, Uno, Skipbo, Rummicub etc.) sind mit dabei. Auch eigene Spiele können gerne mitgebracht und erklärt werden. Wenn der Wunsch besteht, können die Spielenachmittage nach diesem Kurs fortgesetzt werden. Ich freue mich auf Sie/Euch. Spielen hält den Geist fit, fordert teils auch motorisch und verbindet uns Menschen miteinander.

Bei Zahlungen bitte angeben:

Empfänger: **Stadtkasse Cuxhaven** • Verwendungszweck: **VHS, Kassenzzeichen 24800618**
SSK Cuxhaven • IBAN: **DE29 2415 0001 0000 101584** • BIC: **BRLA DE 21 CUX**

Deutsch als Fremdsprache (DaF)

Integrationskurse

Beratung, Anmeldung, Einstufung

Sprechstunde: VHS, Abendrothstraße 16, Raum 106
Mittwoch vormittags, 10-12 Uhr
nur nach Terminvereinbarung (Tel. 047 21-700 70 950)

DDaF (IntKurs NI 38-2023) – Grundkurs Integrationskurs für Neuzuwanderer

Kurs-Nr. 231-503

Elke Wojke
Montag, 09.01.2023,
4 x wöchentlich, 8:15 - 12:30 Uhr
VHS,205
20 Termine je Modul | 100 UStd.
(keine Ermäßigung)

Teilnahme nur nach vorhergehender Beratung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 04721 / 700 70 950 oder 04721 / 700 70 954.

DaF (IntKurs NI 39-2022) – Grundkurs Integrationskurs für Neuzuwanderer

Kurs-Nr. 222-504

Sören Wenck
Montag, 15.08.2022,
3 x wöchentlich, montags-mittwochs, 13 - 16:15 Uhr
VHS,203
25 Termine | 100 UStd. je Modul

Teilnahme nur nach vorhergehender Beratung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 04721 / 700 70 950 oder 04721 / 700 70 954.

DaF (IntKurs NI 37-2022) – Grundkurs Integrationskurs für Neuzuwanderer

Kurs-Nr. 222-501

Jürgen Gleisberg
Montag, 29.08.2022, 8:15 - 12:30 Uhr
4 x wöchentlich, montags bis donnerstags
VHS,207
20 Termine je Modul | 100 UStd.

Teilnahme nur nach vorhergehender Beratung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 04721 / 700 70 950 oder 04721 / 700 70 954.

DaF – Grundstufe I (A1)

Kurs-Nr. 222-506

Heinz Rehse
Montag, 12.09.2022, 16 - 17:30 Uhr
weitere Termine: montags und donnerstags, 16 – 17:30 Uhr
VHS,205
€ 150,00 | 24 x nachmittags | 48 UStd.
(keine Ermäßigung)

Dieser Deutschkurs ist für Teilnehmende, die bereits einfache Grundkenntnisse im Deutschen haben und diese ausbauen möchten.

Schriftliche Anmeldung möglichst frühzeitig

Anmeldekarten im Programmheft (Umschlag)

DaF – Grundstufe II (A2)

Kurs-Nr. 222-507

Heinz Rehse
Montag, 12.09.2022, 18 - 19:30 Uhr
weitere Termine: montags und donnerstags, 18 – 19:30 Uhr
VHS,205
€ 150,00 | 24 x abends | 48 UStd.
(keine Ermäßigung)

Dieser Deutschkurs ist für Teilnehmende, die bereits Grundkenntnisse im Deutschen haben und diese vertiefen möchten.

DaF – Mittelstufe (B1+)

Kurs-Nr. 222-508

Susanne Rademacher
Dienstag, 13.09.2022, 17:30 - 19 Uhr
weitere Termine: dienstags und donnerstags, 17:30 – 19 Uhr
VHS,207
€ 160,00 | 24 x abends | 48 UStd.
(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs läuft über zwei Semester und gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, ohne Prüfungsdruck die vorab erworbenen Sprachkenntnisse auf B1-Niveau zu wiederholen und zu vertiefen. Es werden sowohl Grammatik- als auch Sprechübungen im Vordergrund stehen, um eine solide Basis für weiterführende Kurse auf höherem Niveau aufzubauen.

DaF – Mittelstufe I (B2)

Kurs-Nr. 222-509

Jürgen Gleisberg
Dienstag, 13.09.2022, 19:15 - 20:45 Uhr
weitere Termine: dienstags und donnerstags 19:15 - 20:45 Uhr
VHS,207
€ 160,00 | 24 x abends | 48 UStd.
(keine Ermäßigung)

Dieser Mittelstufen-Kurs läuft über mindestens zwei Semester und ist für Lernende, die in Wort und Schrift über solide, abgesicherte Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 (GER) verfügen und die deutsche Sprache sowohl im Alltag als auch im beruflichen Umfeld brauchen. Der Kurs bereitet zügig auf die Prüfung telc Deutsch B2 vor.

Eine B2-Prüfung kann bei ausreichender Teilnehmerzahl vor Ort stattfinden. Die Prüfungsgebühr beträgt Euro 165,00.

Einbürgerungstest

Die VHS der Stadt Cuxhaven ist anerkanntes Testzentrum für die Durchführung von Einbürgerungstests.

Die nächsten Testtermine sind:

Montag, 12. September 2022, 17 Uhr
(Anmeldeschluss: Dienstag, 9. August 2022)

Montag, 12. Dezember 2022, 17 Uhr
(Anmeldeschluss: Dienstag, 8. November 2022)

Montag, 13. März 2023, 17 Uhr
(Anmeldeschluss: Dienstag, 7. Februar 2023)

Montag, 19. Juni 2023, 17 Uhr
(Anmeldeschluss: Dienstag, 16. Mai 2023)

Die Anmeldung zum Einbürgerungstest ist **persönlich** dienstags von 14-16 Uhr sowie donnerstags von 9-12 Uhr in der Geschäftsstelle der VHS, Abendrothstraße 16, 27474 Cuxhaven, möglich. Die **Testgebühr** beträgt € 25,00.

Sprachenlernen nach dem Europäischen Referenzrahmen (GER)

Niveaustufen			
A2	B1	B2	C1
elementare Sprachverwendung	selbständige Sprachverwendung		kompetente Sprachverwendung
<p>Ich 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).</p> <p>... kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.</p> <p>... kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.</p>	<p>Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.</p> <p>... kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.</p> <p>... kann mich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.</p> <p>... kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.</p>	<p>Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen.</p> <p>... kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist.</p> <p>... kann mich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.</p>	<p>Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen.</p> <p>... kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen.</p> <p>... kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen.</p> <p>... kann mich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.</p>

Deutsch als Fremdsprache C1 Vorbereitungskurs auf die C1-Prüfung (GER) – Teil 1

Kurs-Nr. 222-510

Jürgen Gleisberg

Montag, 12.09.2022, 18 - 20:15 Uhr

weitere Termine: montags und mittwochs 18 - 20:15 Uhr

VHS,207

€ 240,00 | 24 x abends | 72 UStd.

(keine Ermäßigung)

Dieser 3-4semestrige Kurs zur Vorbereitung auf die C1-Prüfung Deutsch im Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER s. Seite 20) ist vornehmlich gedacht für Deutschlernende, die über Deutschkenntnisse auf B2-Niveau verfügen und jetzt eine hochwertige Sprachqualifikation (z.B. zur Aufnahme eines Studiums) anstreben.

Eine C1-Prüfung (telc Deutsch C1) kann bei ausreichender Teilnehmerzahl vor Ort stattfinden. Die Prüfungsgebühr beträgt Euro 175,00.

Lehrbuch: Great! A1 Lehr- und Arbeitsbuch. Klett (ISBN:978-3-12-501480-0).

Möchten Sie Ihre zurzeit noch geringen Englischkenntnisse weiter ausbauen? Dann melden Sie sich an! In diesem Kurs können Sie die vorhandenen Kenntnisse vertiefen und anwenden.

Übungsmaterial zum Internet-Download:

<http://www.telc.net/pruefungsteilnehmede/sprachpruefungen/pruefungen/detail/deutsch-test-fuer-zuwanderer-a2-b1.html>

Englisch

Englisch Grundstufe für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Kurs-Nr. 222-513

Bärbel Olbricht

Donnerstag, 29.09.2022, 17:30 - 19 Uhr

VHS,203

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

Wenn Sie schon einmal Englisch bis zu einem relativ hohen Niveau gelernt haben – mindestens 4 Jahre oder mehr 'Schulenglisch' – wollen Sie Ihre 'verschütteten' Kenntnisse und Fertigkeiten (z.B. die mündliche Kommunikationsfähigkeit und das Hörverstehen) auffrischen und reaktivieren und sozusagen wieder in die Sprache reinkommen? weil Sie z.B. das Englische auf Reisen oder gelegentlich bei der Arbeit brauchen oder Sie Ihren Kindern beim Englischlernen helfen wollen.

Mit einem **Auffrischkurs** liegen Sie genau richtig.

Testen Sie Ihre Kenntnisse mit einem Einstufungstest, wenn Sie unsicher sind, welcher der für Sie 'richtige Kurs' ist.

Termine: Frau Kim Sennert, Tel. 04721-700 70 952.

Englisch – Auffrischkurse

Englisch Mittelstufe II (A2/B1)

Kurs-Nr. 222-516

Bärbel Olbricht

Dienstag, 27.09.2022, 17:30 - 19 Uhr

VHS,203

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

Lehrbuch: Fairway Refresher B1, Klett (ISBN: 978-3-12-501472-5).

Ein Kurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (4-5 Jahre Schulenglisch); der Schwerpunkt des Kurses liegt auf freiem Sprechen, aber wir wiederholen auch grammatische Strukturen (z.B. die Zeiten).

Englisch Mittelstufe XI (B2)

Konversationskurs

Kurs-Nr. 222-517

Bärbel Olbricht

Mittwoch, 28.09.2022, 17:30 - 19 Uhr

VHS,203

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

Unterrichtsmaterial wird von der VHS gestellt.

This course is intended for students with a good knowledge of English (B2 level). There will be lots of discussions using a variety of authentic reading and listening materials. Emphasis will be on talking as much as possible.

Wentetne
f r z m
Fise & Eine
Vierzehnteine

FIZE-74 schane

VIERZEHN STEINE.
 SCHREIBVERSUCHE VON ERWACHSENEN
 IN DEUTSCHLAND. ETWA 4 MILLIONEN
 BUNDESBÜRGER HABEN ÄHNLICHE PRO-
 BLEME MIT DER SCHRIFT.

ALFA-TELEFON 02 51 / 53 33 44

Vierzen
Steinen
Vizen
scheine
fsnstein
vierzehn scteine
vierensteine

Diese Anzeige entstand mit freundlicher Unterstützung der Ernst Klett Verlag GmbH, Stuttgart. Wenn auch Sie einen Beitrag leisten wollen: Postbank Hamburg, B.I.Z. 200 100 20, (Kto. 26 336-204)

Bundesverband Alphabetisierung • Goebenstr. 13 • D-48151 Münster • Tel. 02 51 / 5 34 69 40 • Fax 02 51 / 5 34 69 41

Aus Kostengründen verschickt die VHS in der Regel **keine Anmeldebestätigung**

Französisch

Französisch für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr. 222-526

Ute Mertens

Donnerstag, 22.09.2022, 15 - 16:30 Uhr

VHS,201

€ 75,00 ab 7 TN | 10 x nachmittags | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sehr geringe Vorkenntnissen in Französisch haben und die Sprache kennen lernen möchten.

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen Grundstufe III (A1)

Kurs-Nr. 222-527

Ute Mertens

Donnerstag, 22.09.2022, 18:30 - 20 Uhr

VHS,201

€ 75,00 ab 7 TN | 10 x abends | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist geeignet für alle Interessierten, die bereits Grundkenntnisse der Sprache erwerben konnten.

Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1) – Online-Kurs

Kurs-Nr. 222-528

Susanne Rademacher

Montag, 12.09.2022, 19 - 20 Uhr

€ 50,00 ab 7 TN | 10 x abends | 13 UStd.

€ 73,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Sie möchten Französisch lernen? Vorzugsweise von zu Hause aus? Dann können Sie in diesem Kurs in der aktuellen Zeit Ihre Kenntnisse online erwerben. Sie unterhalten sich bequem von zu Hause aus mit Ihrer Dozentin und den anderen Teilnehmenden. Der Kurs verläuft in einer kleinen Gruppe mit dem Fokus auf aktiver Konversation, Grammatik und Wortschatz. Gemeinsam wollen wir Wortschatz aufbauen, alltägliche Ausdrücke lernen, landeskundliche Bezüge entdecken, grundsätzliche grammatische Strukturen erwerben und auch auf einfache Art mit dem Erlernten kommunizieren.

Der Kurs findet auf der Video-Plattform Zoom statt und verwendet auch das Lern-Management-System "Blinklearning". Eine Einführung in dieses System erfolgt am ersten Abend. Wenn Sie sich bereits mit "Blinklearning" vertraut machen möchten finden Sie einige Tutorials auf <https://t1p.de/wip91> oder Sie scannen den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet.



Astérix et Obélix (B1/B2)

Kurs-Nr. 222-529

Ute Mertens

Donnerstag, 22.09.2022, 16:45 - 18:15 Uhr

VHS,201

€ 75,00 ab 7 TN | 10 x nachmittags | 20 UStd.

€ 110,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Wir erproben und bauen die bereits erworbenen Sprachkenntnisse mit Texten aus Astérix und Obélix aus. Es sollten bereits gute B1 bis B2-Kenntnisse vorhanden sein.

Französische Literatur

Kurs-Nr. 222-530

Paul Sdun

Dienstag, 13.09.2022, 18 - 19:30 Uhr

VHS,205

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

In diesem Kurs werden Texte aktueller französischer Autor:innen gelesen, erklärt und diskutiert. Wir starten mit *Trois jour et une vie* von Pierre Lemaitre.

Die weitere Auswahl erfolgt dann in gemeinsamer Absprache.

Die Sprachkenntnisse sollten mindestens auf B1-Niveau sein.

Spanisch

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. 222-534

Carmela Steinkampf

Donnerstag, 15.09.2022, 18 - 19:30 Uhr

VHS, 110

€ 92,00 | 12 x abends | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

Lehrbuch: *Con gusto nuevo A1*, Lektion 3, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-514671-6).

Dieser Kurs ist speziell für Teilnehmende, die noch überhaupt keine Sprachkenntnisse besitzen. Sie erlernen erste Wörter und kurze Sätze, alles in entspannter Atmosphäre.

Schriftliche Anmeldung möglichst frühzeitig

Anmeldekarten im Programmheft (Umschlag)

Bitte auch bei Einzelveranstaltungen an die ANMELDUNG denken!

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1)

Kurs-Nr. 222-535

Carmela Steinkampf

Dienstag, 13.09.2022, 19:15 - 20:45 Uhr

VHS, 301

€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Lektion 7, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-514671-6).

Spanisch – Grundstufe I (A1)

Kurs-Nr. 222-541

Eva Klostermeier de León

Montag, 12.09.2022, 17:30 - 19 Uhr

VHS, 110

€ 67,50 | 9 x abends | 18 UStd.

(keine Ermäßigung)

Unterricht am 17.10.2022 (Ferien)

El nuevo curso 1 – Lektion 12 wird am Anfang des Kurses beendet. Das nächste Kursbuch wird bei Kursstart bekannt gegeben.

Spanisch – Grundstufe IX (A1)

Kurs-Nr. 222-543

Eva Klostermeier de León

Donnerstag, 15.09.2022, 17:30 - 19 Uhr

VHS, 109

€ 67,50 | 9 x abends | 18 UStd.

(keine Ermäßigung)

Lehrbuch: El nuevo Curso 1, Lektion 1, Klett: (ISBN: 978-3-12-606658-7).

Spanisch – Grundstufe VII (A1/A2)

Curso de Repetición

Kurs-Nr. 222-544

Carmela Steinkampf

Montag, 12.09.2022, 18:30 - 20 Uhr

VHS, 202

€ 92,00 | 12 x abends | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

Dieser Kurs ist gedacht für Personen, die sechs Semester oder mehr VHS-Kurse besucht haben und ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Wir werden die verschiedenen Zeitformen (Präsens, Perfekt, Gerundium, Imperfekt...) wiederholen. Dies alles in einer lockeren Atmosphäre.

Spanisch Auffrischkurs (A2/B1)

Kurs-Nr. 222-545

Ute Mertens

Dienstag, 20.09.2022, 18:15 - 19:45 Uhr

VHS, 201

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

In diesem Kurs werden Verstehen, Sprechen und die Besonderheiten der spanischen Grammatik (por/para, ser/estar, subjuntivo) im Fokus stehen.

Spanisch – Mittelstufe V (A2)

Online-Kurs

Kurs-Nr. 222-547

Beatriz Land

Montag, 05.09.2022, 16:30 - 18 Uhr

€ 75,00 | 9 x nachmittags | 18 UStd.

(keine Ermäßigung)

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Lektion 3, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-514684-6).

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, die ihr Spanisch auffrischen und die Grammatikstrukturen wiederholen und erweitern möchten.

Der Unterricht findet über ein Videochat-Tool statt.

Spanisch – Mittelstufe X (B1)

Online-Kurs

Kurs-Nr. 222-548

Beatriz Land

Montag, 05.09.2022, 18:30 - 20 Uhr

€ 75,00 | 9 x abends | 18 UStd.

(keine Ermäßigung)

Lehrbuch: Gente Hoy 2, Lektion 6, Klett Verlag (ISBN: 978-3-12-515715-2)

Der Unterricht findet über ein Videochat-Tool statt.

Spanisch – Oberstufe V (B1)

Kurs-Nr. 222-549

Carmela Steinkampf

Dienstag, 13.09.2022, 17:30 - 19 Uhr

VHS, 110

€ 90,00 | 12 x abends | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte beachten: Mit Ihrer Anmeldung **verpflichten** Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.

Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie **kostenfrei** zurücktreten.



telc
LANGUAGE TESTS

DEUTSCH-TEST FÜR ZUWANDERER

Der Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1 ist die richtige Prüfung für Sie, wenn Sie einen Nachweis über Ihre Sprachkenntnisse für die **Einbürgerung** in Deutschland brauchen. Auch **Integrationskurse** schließen mit dieser Prüfung ab.

Die Prüfung misst Sprachkenntnisse auf den Niveaustufen A2 und B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen. Erfolgreiche Teilnehmende erhalten ein Zertifikat, das die erreichte Stufe ausweist.

Information u. Beratung – siehe Seite 27.

Italienisch

Italienisch für Anfänger mit mittleren bis guten Französischkenntnissen

Kurs-Nr. 222-554

Ute Mertens

Samstag, 08.10.2022, 11 - 16:30 Uhr

weitere Termine: 09.10.2022, 11 - 16:30 Uhr

VHS,206

€ 55,00 | 2 Termine | 14 UStd.

(keine Ermäßigung)

Verfügen Sie bereits über gute Französischkenntnisse? Der Kurs macht sich ähnliche Gegebenheiten im Italienischen und Französischen zunutze. Sie werden eventuell erstaunt sein, wie schnell Sie sich auf Italienisch unterhalten können.

Italienisch für Fortgeschrittene (B1)

Kurs-Nr. 222-557

Ute Mertens

Mittwoch, 21.09.2022, 18:30 - 20 Uhr

VHS,201

€ 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte beachten: Mit Ihrer Anmeldung **verpflichten** Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.

Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie **kostenfrei** zurücktreten.

Besondere Kursangebote für Frauen

(Einzelheiten zu den Kursen finden Sie unter der jeweiligen Kurs Nr. im Heft)

222-302 Das Unternehmen im Griff! – Steuern Sie richtig

222-303 Präsenz zeigen – in Raum, Gestus und Stimme

222-304 Es kann losgehen – aber wie kommen jetzt die Kunden?

222-307 Jetzt bin ich mal dran – Zeit für neue Wege!

222-830 Abwechslungsreiche Gymnastik nach einer Krebserkrankung

222-827 bis 222-829 AquaRelax – Tiefenentspannung im körperwarmen Wasser für Frauen

Dozenten gesucht!

Möchten Sie als freie/r Dozent/in mit Ihrem Angebot unser Programm bereichern? Sind Sie ausgebildet in einem bestimmten Fach, oder betreiben Sie vielleicht intensiv ein Hobby, welches Sie kompetent weitergeben möchten?

Seit Herbst 2020 steht mit unserem frisch renovierten und sanierten VHS-Gebäude in der Abendrothstraße 16 wieder eine attraktive und zentrale Bildungsstätte der Stadt Cuxhaven zur Verfügung.

Egal, ob Sie fortlaufende Kurse, Seminare, Weiterbildungen oder ein Schulfach anbieten wollen – wo immer Ihre Interessen und Kompetenzen liegen, fragen Sie einfach bei uns nach.

Kim Sennert, Tel.: 04721 700 70 952

Heike Uffenbrink, Tel.: 04721 700 70 951



Wirtschaft und kaufmännische Praxis

Kurs-Nr. 222-602

Axel Junker
 Dienstag, 18.10.2022, 18 - 20:15 Uhr
 weitere Termine: 20.10.2022, 18 - 20:15 Uhr
 VHS, 109
 € 22,50 | 2 Termine | 6 UStd.
 € 33,00 bei 4 - 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Steuertipps für Rentner:innen

Nach den Rentenerhöhungen in den letzten Jahren müssen viele Rentner erstmals Einkommensteuer zahlen. In diesem Kurs wird insbesondere darauf eingegangen, wann Rentner und Pensionäre eine Steuererklärung abgeben müssen und welche Freibeträge, Werbungskosten, Sonderausgaben sowie außergewöhnliche Belastungen sie dabei geltend machen können. Das wird behandelt:

- ▷ Allgemeines zur Besteuerung von Altersbezügen
- ▷ ab welcher Rentenhöhe ist Einkommensteuer zu zahlen?
- ▷ die verschiedenen Einkünfte und steuerlichen Vergünstigungen
- ▷ Günstigerprüfung bei Kapitalerträgen
- ▷ steuerfreie Einnahmen
- ▷ Steuererleichterungen und -vergünstigungen
- ▷ Pflegeaufwendungen
- ▷ haushaltsnahe Beschäftigungsverhältnisse und Dienstleistungen.

Bei Zahlungen bitte angeben:

Empfänger: **Stadtkasse Cuxhaven** • Verwendungszweck: **VHS, Kassenzeichen 24800618**
SSK Cuxhaven • IBAN: **DE29 2415 0001 0000 101584** • BIC: **BRLA DE 21 CUX**

Textverarbeitung & Tabellenkalkulation

Kurs-Nr. 222-609

Marlies Veverka
 Samstag, 08.10.2022, 10 - 16 Uhr
 weitere Termine: 09.10.2022, 10 - 16 Uhr
 VHS,304
 € 64,00 | 2 Termine | 16 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Word 2016 – Grundlagen

Über die Grundfunktionen hinaus bietet Word eine Vielzahl von weitergehenden Möglichkeiten. Für längere Dokumente bietet sich die spezielle Gliederungsfunktion an, mit der Sie automatisch Überschriften nummerieren und Inhaltsverzeichnisse erstellen können. Des Weiteren haben Sie vielseitige Möglichkeiten zur grafischen Gestaltung Ihrer Dokumente und zur Arbeit mit Tabellen. Mit dem gezielten Einsatz von benutzerdefinierten Format-, Dokumentvorlagen und Designs arbeiten Sie effektiv auch mit komplizierten Formaten.

Weitere Informationen zu den einzelnen Themen erfahren Sie unter 04721-700 70 952 oder gerne auch per Email an kim.sennert@cuxhaven.de.

Kurs-Nr. 222-614

Marlies Veverka
 Samstag, 10.09.2022, 10 - 16 Uhr
 weitere Termine: 11.09.2022, 10 - 16 Uhr
 VHS,304
 € 64,00 | 2 Termine | 16 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Excel 2016 – Kurs I

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Excel-Kenntnisse. Sie werden nach diesem Kurs in der Lage sein, Excel-Tabellen zu erstellen und zu formatieren, einfache Berechnungen wie Grundrechenoperationen, einfache statistische Berechnungen (Durchschnitt, Höchst- und Tiefstwerte, Anzahl etc.) sowie Prozentrechnungen auszuführen und Diagramme zu erstellen. Weitere Informationen zu den einzelnen Themen erfahren Sie unter 04721-700 70 952 oder gerne auch per Email an kim.sennert@cuxhaven.de.

Kurs-Nr. 222-615

Marlies Veverka
 Samstag, 17.09.2022, 10 - 16 Uhr
 weitere Termine: 18.09.2022, 10 - 16 Uhr
 VHS,304
 € 64,00 | 2 Termine | 16 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Excel 2016 – Kurs II

Für anspruchsvolle Aufgaben bietet Excel umfangreiche Funktionalitäten: Sie können Listen auf verschiedenste Arten selektieren und auswerten, Tabellen und Dateien miteinander verknüpfen, Daten mit anderen Programmen austauschen und vieles mehr. Das Seminar richtet sich an Excel-Anwender, die tiefer in den Funktionsumfang des Programms einsteigen möchten.

Weitere Informationen zu den einzelnen Themen erfahren Sie unter 04721-700 70 952 oder gerne auch per Email an kim.sennert@cuxhaven.de.

Kurs-Nr. 222-616

Marlies Veverka
 Samstag, 24.09.2022, 10 - 16 Uhr
 weitere Termine: 25.09.2022, 10 - 16 Uhr
 VHS,304
 € 64,00 | 2 Termine | 16 UStd.
 (keine Ermäßigung)

PowerPoint 2016

In diesem Seminar lernen Sie die vielfältigen professionellen Möglichkeiten des Präsentationsprogramms PowerPoint kennen. Sie erwerben die Fähigkeit zur selbstständigen Gestaltung von Vortrags- und Präsentationsmaterial.

Weitere Informationen zu den einzelnen Themen erfahren Sie unter 04721-700 70 952 oder gerne auch per Email an kim.sennert@cuxhaven.de.

VHS-Kino ist Kult!

Wir machen Sie fit fürs Büro!

iPad, iPhone & Mac OS

Einführung in das Smartphone / iPhone und in das Tablett iPad Kurs für Anfänger mit eigenem iPhone und/oder iPad

Wer ein neues iPhone oder iPad in seinen Händen hält, hat Grund zur Freude. Damit das iPhone oder iPad jedoch optimal genutzt werden kann, muss es zunächst eingerichtet werden. Dabei kann sowohl der ungeübte Nutzer als auch der Apple-Fan schnell ins Schwitzen kommen. Denn aufgrund der Funktionsvielfalt ist die Einstellungen-App so umfangreich, dass einige Funktionen in iOS schwer zu finden sind. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in alle wichtigen Funktionen und Möglichkeiten, die das iPhone / iPad bietet, von der richtigen Bedienung über die persönliche Konfiguration bis zu den praktischen Anwendertipps. Bitte bringen Sie das eigene iPhone/iPad mit dazugehörigem Ladekabel sowie Ihre Apple-ID, mit dem dazugehörigen Passwort, mit.

Sie werden staunen, was das iPad oder iPhone alles kann. Workshop für iPhone und iPad - Sie werden staunen, was das iPad oder iPhone alles kann

In diesem Workshop können Sie alle Fragen zur Funktionsweise von iPhone und dem iPad stellen.

In diesem Kurs zeige ich Ihnen an sehr vielen praktischen Beispielen wie Sie das Betriebssystem IOS bzw. iPadOS (z.Zt. 15.4.1) bedienen und einstellen. Hierzu gehören natürlich auch alle Apps von Apple, wie z.B. Kontakte, Notizen, Erinnerungen, Pages, Keynote, usw....

Des Weiteren werden ausführliche Dateien Apps besprochen. Erkläre Ihnen, warum die zwei Faktoren Authentifizierung, die Apple-ID und die iCloud von Apple so wichtig sind. Lassen Sie sich überraschen, was alles mit dem iPad und iPhone geht. Ich freue mich auf Sie!

Bitte bringen Sie ihr eigenes iPhone/iPad mit dazugehörigem Ladekabel sowie Ihre Apple-ID mit dem dazugehörigen Passwort.

Kurs-Nr. 222-619

Jochen Schumacher
Dienstag, 13.09.2022, 9:45 - 12 Uhr
weitere Termine: dienstags und donnerstags, jeweils 9:45 - 12 Uhr
VHS,305
€ 96,00 | 8 Termine | 24 UStd.
(keine Ermäßigung)

Unterricht auch in den Ferien.

Kurs-Nr. 222-620

Jochen Schumacher
Dienstag, 11.10.2022, 9:45 - 12 Uhr
VHS,305
€ 96,00 | 10 x vormittags | 30 UStd.
(keine Ermäßigung)

Unterricht auch in den Ferien.

VHS-Kino ist Kult!

Jetzt anmelden und einen Platz sichern!

Ein Kurs für Anfänger mit eigenem MacBook Einführung in das Apple-Betriebssystem Mac OS X - Ein Kurs für Anfänger mit eigenem MacBook

Erste Schritte mit deinem MacBook:

Du kannst deinen neuen Mac sehr schnell einrichten und in Betrieb nehmen. Wähle unter anderem das Erscheinungsbild deines Schreibtischs, erfahre, wie allgemeine Einstellungen geändert werden und suche und verwende Apps.

Schutz von Privatsphäre und Daten:

Nichts ist wichtiger als der Schutz deiner Privatsphäre und die Sicherheit deiner Daten. Dein Mac stellt dir Werkzeuge und Apps zur Verfügung, die erforderlich sind, um persönliche Daten zu schützen und deinen Mac zu sichern, angefangen bei "Intelligentes Verhindern von Tracking" bis hin zu "E-Mail-Datenschutz" und mehr.

Verbinden und teilen:

Mit macOS ist es leicht, mit anderen in Kontakt zu bleiben. Verwende FaceTime, um andere mit beliebigen Geräten anzurufen, stelle fest, was Freund:innen mit dir in "Nachrichten" geteilt haben oder richte die Familienfreigabe ein, um Käufe und anderes zu teilen.

Arbeitsroutinen optimieren:

macOS bietet zahlreiche Werkzeuge, um mehr zu erledigen, wichtige Infos zu verfolgen und Ablenkungen einzuschränken, sodass du fokussiert bei der jeweiligen Aufgabe bleibst.

Deinen Mac mit anderen Geräten verwenden:

Dein Mac arbeitet nahtlos mit all deinen anderen Apple-Geräten zusammen. Verwende AirPlay, um Inhalte vom iPhone auf dem Mac anzuzeigen, verwende AirDrop, um Dateien schnell mit befreundeten Personen in der Nähe auszutauschen, und mehr.

Ganz wichtig für die Praxisarbeit ist Ihre Apple-ID mit dem dazugehörigen Passwort.

Kurs-Nr. 222-621

Jochen Schumacher
Dienstag, 13.09.2022, 17:30 - 19:45 Uhr
weitere Termine: dienstags u. donnerstags, jeweils 17:30-19:45 Uhr
VHS,305
€ 96,00 | 8 x abends | 24 UStd.
(keine Ermäßigung)

Bitte beachten: Mit Ihrer Anmeldung **verpflichten** Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.
Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie **kostenfrei** zurücktreten.

Aus Kostengründen verschickt die VHS in der Regel **keine Anmeldebestätigung**

Kurs-Nr. 222-622

Jochen Schumacher

Dienstag, 15.11.2022, 17:30 - 19:45 Uhr
 weitere Termine: dienstags u. donnerstags,
 jeweils 17:30-19:45 Uhr
 VHS, 305
 € 48,15 | 4 Termine | 12 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Unterrichtsfreie Tage

Tag der Deutschen Einheit

03.10.2022

Herbstferien

17.10.2022 – 28.10.2022

Reformationstag 31.10.2022

Weihnachtsferien

23.12.2022 – 08.01.2023

In der VHS (Abendrothstraße 16) ist nach Absprache Unterricht auch während der Ferienzeiten möglich.

Kurs-Nr. 222-623

Jochen Schumacher

Montag, 12.09.2022, 14:30 - 16:45 Uhr
 VHS, 305
 € 120,00 | 10 x nachmittags | 30 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-624

Jochen Schumacher

Dienstag, 18.10.2022, 17:30 - 19:45 Uhr
 weitere Termine: dienstags u. donnerstags,
 jeweils 17:30-19:45 Uhr
 VHS, 305
 € 96,00 | 8 x abends | 24 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Einführung in die kostenlose Textverarbeitungs-App 'Pages' von Apple Erste Schritte mit einer Vorlage

Am Anfang aller Dokumente steht eine Vorlage, also ein Modell, das du als Ausgangspunkt nutzen kannst. Du kannst Textverarbeitungsdokumente (z. B. Berichte und Briefe) und Seitenlayoutdokumente erstellen (z. B. Poster und Rundschreiben). Dann ersetzt du einfach die Vorlagentexte und -bilder durch deine eigenen Inhalte.

Fotos, Formen, Tabellen und andere Objekte hinzufügen:

Füge Objekte wie Tabellen, Diagramme, Formen und Medien (Bilder, Audio und Video) zu deinem Dokument hinzu. Du kannst Objekte in Ebenen anordnen, ihre Größe ändern und sie auf der Seite beliebig positionieren.

Details individuell anpassen:

Ändere das Aussehen deines Texts, füge einen Schatten zu einem Bild hinzu, fülle Formen mit Farbe und vieles mehr - alle Elemente im Dokument lassen sich deinen Vorstellungen entsprechend anpassen. Du kannst sogar Text um Bilder fließen lassen oder Textfelder verknüpfen, damit der Text von einem Feld zum nächsten fließt.

Eigene Bücher veröffentlichen:

Im Lieferumfang von Pages sind Buchvorlagen enthalten, mit denen du interaktive Bücher im EPUB-Format erstellen kannst. Füge Text und Bilder hinzu - und sogar ein Inhaltsverzeichnis. Wenn dein Buch fertig ist, kannst du es auf Apple Books zum Kauf oder Download bereitstellen.

Bitte bringen Sie ihr eigenes MacBook, Ihre Apple-ID und das dazugehörige Passwort mit.

Apple Workshop für Privatanwender mit eigenem MacBook

In diesem Workshop können Sie alle Fragen zur Funktionsweise von iPhone und iPad stellen. Anhand von vielen praktischen Beispielen sehen Sie wie das Betriebssystem macOS, iOS bzw. iPadOS bedient und eingestellt werden kann. Hierzu gehören natürlich auch alle kostenlose Apps von Apple, wie z.B. Kontakte, Notizen, Erinnerungen, Pages, Keynote, Numbers, iMovie u Foto-App usw., die ausführlich besprochen werden. Ich erkläre Ihnen, warum die zwei Faktoren Authentifizierung, die Apple-ID und die iCloud von Apple so wichtig sind.

Bitte bringen Sie ihr eigenes MacBook, Ihre Apple-ID und das dazugehörige Passwort mit.

Apple Foto-App

Einführung in die kostenlose Fotobearbeitung von Apple

Deine Fotos überall dabei

Mit iCloud-Fotos hast du deine Fotos immer und überall dabei egal, welches Gerät du verwendest. Nimm ein Foto auf deinem iPhone auf und es wird automatisch in der App Fotos auf deinem Mac angezeigt.

Mach gute Fotos noch besser

Du musst kein Profi sein, um deine Fotos wie ein Profi zu bearbeiten. Mit den Bearbeitungswerkzeugen von Fotos kannst du deinen Fotos, Videos und Live Photos den idealen Look verpassen. Du kannst die Belichtung und Farben verbessern, Filter anwenden, durch Zuschneiden den Bildausschnitt optimieren und mehr.

EDV

- Hardware
- Software
- Netzwerklösungen
- Betreuung
- Vorortservice für Hardware

Telekommunikation

- Anlagen bis 78 Teilnehmer
- Telefon / Fax
- Analog / ISDN / DSL
- Tobit David Faxlösungen
- Beratung und Betreuung
- Installation

Internet

- Webhosting
- Webdesign
- Konzepte
- Mailserver
- Betreuung
- Suchmaschineneinträge
- www.panorama360.de

AC
Computer

Integrierte Systemlösungen & Netzwerke

Neue Industriestraße 1a • 27472 Cuxhaven
 Telefon 04721-6656-0 • Fax 04721-6656-29
www.ac-computer.de • info@ac-computer.de

Freude am Zurückblicken

Rückblicke kuratiert deine Fotos und Videos auf intelligente Weise, um Reisen, Urlaube, Personen, Haustiere und mehr zu finden und in wunderschönen Sammlungen samt Themenmusik, Titeln und kinoreifen Übergängen zu präsentieren.

Nutze Live Text in deinen Fotos

Wenn auf einem Foto eine Telefonnummer, Website oder E-Mail-Adresse gezeigt wird, kannst du diese verwenden, um einen Anruf zu tätigen, eine Website zu öffnen, eine E-Mail zu adressieren, Text zu übersetzen und vieles mehr.

Bitte bringen Sie das eigene MacBook, Ihre Apple-ID, sowie das dazugehörige Passwort mit. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Apple-Betriebssystem sind erforderlich.

Wochenendseminar

Fotobücher erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Sie sind eine schöne Erinnerung für jede Gelegenheit. Mit der CEWE Fotobuch Software können Sie Ihren Urlaub, die Hochzeit Ihrer Kinder, Freunde oder sonstige wichtige Ereignisse verewigen. In diesem Kurs erhalten Sie eine praktische Anleitung, wie Sie Ihr ganz persönliches Fotobuch nach Ihren Wünschen und Ansprüchen gestalten können.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit. Voraussetzung: PC - Grundkenntnisse sowie Ihre Apple-ID und das dazugehörige Passwort.

iMovie – Einführung in das Videoschnittprogramm von Apple Wochenendseminar

Erstelle Filme mit Stil

Nachdem du ein Filmprojekt angelegt hast, fügst du eines der von Apple designten Themen hinzu, um deinem Film eine unverwechselbare Optik zu verleihen.

Füge Videoeffekte hinzu

Verfeinere die Optik deines Films durch Hinzufügen von Filtern zu Clips und Fotos.

Füge Hintergrundmusik hinzu

Erzeuge mit Hintergrundmusik aus deiner Musikmediathek eine ganz bestimmte Stimmung oder füge einen der integrierten Soundeffekte hinzu.

Bitte bringen Sie ihr eigenes MacBook, Ihre Apple-ID und das dazugehörige Passwort mit.

Fotografie

Fotoklub – Fotografieren im Austausch

Ein Treffpunkt für alle, die Spaß an der Fotografie haben und sich mit Gleichgesinnten austauschen möchten. Die digitale Fotografie hat andere Arbeitsweisen als in der konventionellen Fotografie ermöglicht. Ziel des Fotoklubs ist die Auseinandersetzung mit den eigenen Bildern, um diese zu verbessern und bisher nicht genutzte Techniken anzuwenden, Fragen der Bildgestaltung und des eingesetzten Equipments, Präsentationstechniken und Bildkriterien werden diskutiert. Die Inhalte der Treffen werden also maßgeblich von den Teilnehmenden mitgestaltet. Auch "Außentermine", um Fotos nach eigenen Vorstellungen und Sichtweisen zu erstellen, die beim nächsten Treffen vorgestellt werden können, sind Bestandteil.

Alle Teilnehmenden sollten über eine Kamera verfügen. Es ist aber ebenso möglich, erste Schritte mit dem Smartphone zu probieren. Alter, bisherige Erfahrung und Ausrüstung sind unwichtig, da wir miteinander und voneinander lernen wollen.

Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

vhsQuickSteps – Digitalkurse zum Büromanagement

Kooperationsangebot für das Programmhalbjahr 2022/2 – Online-Veranstaltungen

Büroorganisation (One Note)

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 222-631

Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 03.11.2022, 10:30 - 12 Uhr

kostenfrei | 1 Termin | 2 UStd.

Im Büromanagement besitzt Microsoft OneNote längst schon einen Kultcharakter. Regelmäßig wird es dort als digitales Notizbuch genutzt – etwa im Sekretariat oder in der fachlichen Assistenz. Über diesen Anwendungsbereich hinaus stellt OneNote sich jedoch als ideales Werkzeug zum Verknüpfen und Verteilen von Informationen dar (Knowledge Transfer). Richtig eingesetzt befördert es zudem

eine virtuelle Zusammenarbeit zentraler und dezentraler Teams, zum Beispiel in der Organisation von unter Outlook definierten Aufgaben.

Kernthemen:

- ▷ Der Backstage-Dialog – individuelle Voreinstellungen
- ▷ Benutzeroberfläche und Funktionen
- ▷ Das Menüband im Detail und Arbeitsergonomie
- ▷ Wissens- und Aufgabenmanagement
- ▷ Versteckte Funktionen für mehr Produktivität

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, den Teilnehmer:innen einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von OneNote zu geben – für ein zukünftig noch produktiveres Arbeiten in der professionellen Praxis.

Bitte beachten: Mit Ihrer Anmeldung **verpflichten** Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.

Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie **kostenfrei** zurücktreten.

Kurs-Nr. 222-625

Jochen Schumacher

Samstag, 12.11.2022, 9:45 - 14:30 Uhr

VHS,305

€ 24,00 | 1 Termin | 6 UStd.

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-626

Jochen Schumacher

Samstag, 05.11.2022, 9:45 - 14:30 Uhr

VHS,305

€ 24,00 | 1 Termin | 6 UStd.

(keine Ermäßigung)

VHS-Kino
Mittwoch ist Kinotag!

Kurs-Nr. 222-629

Peter Nüssen

Donnerstag, 15.09.2022, 18:30 - 20 Uhr

VHS,103

7 Termine | 14 UStd. | kostenfrei

Bitte auch bei Einzelveranstaltungen an die ANMELDUNG denken!

Bürokommunikation (Outlook- Modul I)**Online-Veranstaltung****Kurs-Nr. 222-632**

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 15.11.2022, 10:30 - 12 Uhr

€ 17,50 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Microsoft Outlook präsentiert sich als „die“ Kommunikationszentrale im modernen Büromanagement. Zudem ist es ein unverzichtbares Werkzeug zur Organisation von Terminen, Aufgaben und Kontakten.

Entscheidend für einen effizienten Einsatz von Outlook sind insofern individuellen Anpassungen von Arbeitsabläufen sowie deren mögliche Automatisierung.

Eine wesentliche Voraussetzung für einen optimalen Arbeitsfluss, gerade im Team, sind zudem konsistente Filter zur Suche nach Inhalten sowie die interne Outlook-Ordnerstruktur.

Kernthemen:

- ▷ Der Backstage-Dialog – individuelle Voreinstellungen
- ▷ Arbeitsergonomie – die Outlook-Module im Überblick
- ▷ Im Fokus – Notizen, Ordner und Verknüpfungen
- ▷ Digitale Kollaboration – Besprechungen
- ▷ Verwaltung von E-Mails (Suche und Aktionen)

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, den Teilnehmer:innen die grundlegenden Möglichkeiten für die Gestaltung effizienter Workflows unter Outlook aufzuzeigen.

Zeit- und Aufgabenmanagement (Outlook-Modul II)**Online-Veranstaltung****Kurs-Nr. 222-633**

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 22.11.2022, 10:30 - 12 Uhr

€ 17,50 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Verwaltung von Terminen und Aufgaben machen den Wesenskern im Büromanagement aus. Dabei stellen sich bereits die entsprechenden Voraussetzungen in der Bedienung von Microsoft Outlook als nicht trivial dar. Zudem besteht der Anspruch eines effizienten Zeit- und Aufgabenmanagements unter Outlook darin, Termine und Aufgaben transparent zu gestalten und ggf. über einen gemeinsamen Kalender und Besprechungen innerhalb von Teams bzw. Arbeitsgruppen zu kommunizieren. Insofern kommt den sogenannten Aktionsregeln eine herausragende Bedeutung zu.

Kernthemen:

- ▷ Basiswissen zum Zeit- und Aufgabenmanagement
- ▷ Kalender-Modul – bspw. Überwachung von Projektabläufen
- ▷ Aufgaben-Modul – Weitergabe und Umsetzung
- ▷ Aktionsregeln im Detail und Kollaboration in Teams
- ▷ Praxisnahe Anwendungsbeispiele

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, die Teilnehmer:innen zu befähigen, die Outlook-Module „Kalender“ und „Aufgaben“ souverän zu bedienen und damit ihre persönliche Arbeitseffizienz nachhaltig zu steigern.

Kundenbeziehungsprozesse (Outlook-Modul III)**Online-Veranstaltung****Kurs-Nr. 222-634**

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 29.11.2022, 10:30 - 12 Uhr

€ 17,50 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Geschäftskorrespondenz lässt sich durch den Einsatz von Schnellbausteinen und Objekten, aber auch durch das direkte Einbinden von Word-Funktionen – Sendungen und variable Datenfelder – deutlich optimieren. Gesondert werden sämtliche „Elemente“, eine eigene Kategorie unter Outlook, zum Erstellen von Vorlagen besprochen.

Darüber hinaus liegen dem Anlegen und Verwalten von Kontakten unter Microsoft Outlook – gerade im unternehmerischen Umfeld – entscheidende Fragestellungen zur Gestaltung von Kundenbeziehungsprozessen zugrunde. Ein gängiges Beispiel dafür sind „Verteiler“.

Kernthemen:

- ▷ E-Mails in Serie und Rechtskonformität (DIN 5008:2020)
- ▷ Vorlagen, Schnellbausteine und Objekte
- ▷ Kundenbeziehungsprozesse unter Outlook
- ▷ Administrierung und Archivierung von Kontakten
- ▷ Kontaktgruppen und Ordnerstruktur

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, den Teilnehmer:innen zukünftige Workflows zu ermöglichen, die sowohl logisch konzipiert als auch durchgängig kundenorientiert sind.

Moderne Briefe und E-Mails**Online-Veranstaltung****Kurs-Nr. 222-635**

Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 01.12.2022, 10:30 - 12 Uhr

weitere Termine: 02.12.2022, 10:30-12 Uhr

€ 35,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Norm DIN 5008:2020 beinhaltet die Schreib- und Gestaltungsregeln für eine professionelle Geschäftskorrespondenz. Der Digitalkurs umfasst dazu die wesentlichen DIN-Vorgaben und zeigt darüber hinaus die Möglichkeiten eines kreativen bzw. individuellen Schreibstils auf. Von zentraler Bedeutung ist das Verfassen von E-Mails. Diese stellen die Absender:innen unter anderem vor die Herausforderung, ihr Anliegen möglichst „kompakt“ und klar zu formulieren. Ein Ansatz dazu stellt das Hamburger Verständlichkeitskonzept nach Freidemann Schulz von Thun dar.

Kernthemen:

- ▷ Grundlayout eines Briefes nach DIN 5008:2020
- ▷ Anpassungen, etwa das Einbinden von Logos
- ▷ Typografie allgemein sowie Mikrotypografie
- ▷ Stilsicheres Schreiben am Beispiel eines Werbebriefs
- ▷ Rechtskonforme E-Mails (Signaturen, Disclaimer u. a.)

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, die Teilnehmer:innen in die Lage zu versetzen, ihre Geschäftskorrespondenz zukünftig in der Form normengerecht und im Inhalt kundenorientierter zu gestalten.

Sendungen und Schnellbausteine**Online-Veranstaltung****Kurs-Nr. 222-636**

Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 15.12.2022, 10:30 - 12 Uhr

weitere Termine: 16.12.2022, 10:30-12 Uhr

€ 17,50 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Mit Word lassen sich zahlreiche Standardaufgaben über Funktionen automatisieren und Arbeitsprozesse damit erheblich vereinfachen. Insbesondere das Erstellen personalisierter Serienbriefe und -mails zählen dazu. Lösungsorientiert sind insoweit Seriendruckfelder und Feldfunktionen, die ihrerseits Teil von Schnellbausteinen sein können, einsetzbar. Der Organizer stellt sich dabei als zentrales Werkzeug zur übergeordneten Verwaltung dar. Eine konsequente Zusammenarbeit von Word und Outlook bietet zudem die Möglichkeit, auch den elektronischen Schriftverkehr, E-Mails und ihre Anhänge, nachhaltig zu optimieren.

Kernthemen:

- ▷ Serienbriefe, Etiketten und Umschläge
- ▷ Seriendruckfelder und wesentliche Feldfunktionen
- ▷ Individuelle Schnell- bzw. Textbausteine (Organizer)
- ▷ Einfache Makros – Funktionalität „auf Knopfdruck“
- ▷ Individuell gestaltete Serienmails mit Outlook und Word

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, den Teilnehmer:innen sämtliche praxisrelevanten „Serien-Funktionen“ zu vermitteln.



**Wir sind für Demokratie,
weil ohne Demokratie keine
Bildung für alle möglich ist.
Und ohne Bildung hat De-
mokratie keine Chance!**



EDV-Kurs-Beratung

Sie möchten einen EDV-Kurs belegen, wissen aber noch nicht so recht, was in den einzelnen Kursen angeboten wird und welcher der Kurse für Sie passend ist.

Telefonische Beratung unter 04721 - 700 70 952

Datenvisualisierung und -analyse, Abfragen, Pivot-Tabellen und Dashboards Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-637

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 10.01.2023, 10:30 - 12 Uhr

weitere Termine: 12.01.2023, 10:30-12 Uhr

€ 35,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Überbordende Datenbestände erfordern eine Strategie zu ihrer zuverlässigen Auswertung etwa durch Abfragen. Pivot-Tabellen ermöglichen zudem ein gezieltes Filtern. Die entsprechenden Ergebnisse lassen sich zusätzlich über PivotCharts visualisieren. Dashboards wiederum bieten einen Gesamtüberblick gleich über mehrere Datenquellen und ihren aktuellen Stand. Sie stellen Daten „in Echtzeit“ grafisch dar. Entsprechend aufbereitet können auf ihrer Benutzeroberfläche diverse Filter per Mausclick aktiviert werden, um relevante Daten als Basis proaktiver Entscheidungen zu nutzen.

Kernthemen:

- ▷ Datenmodellierung – das Entity-Relationship-Model (ERM)
- ▷ Pivot-Tabellen im Detail – Praxisbeispiele und Übungen
- ▷ Individuelle PivotCharts im Detail
- ▷ Interaktive Dashboards – Planung, Struktur, Umsetzung
- ▷ Filter und Abfragen, Datenschnitte und Zeitachsen

Ziel dieser vhsQuickSteps ist eine zuverlässige Einführung der Teilnehmer:innen in wesentliche Analyse- und Visualisierungsfunktionen von Microsoft Excel.

Teamwebsites zum Wissenstransfer Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-638

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 17.01.2023, 10:30 - 12 Uhr

€ 17,50 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Moderne Unternehmensstrukturen erfordern eine konsistente Zusammenarbeit in zentralen und dezentralen Teams sowie eine transparente interne Kommunikation. Microsoft SharePoint stellt sich als webbasierte Plattform, die diesem Anspruch umfassend genügt, dar. Seine Benutzeroberfläche ermöglicht insbesondere die Verwaltung von Inhalten (Content- bzw. Dokumentenmanagement) und unterstützt Projektbeteiligte durch eine entsprechende Historie in der Bearbeitung von Dateien bzw. Aufgaben. SharePoint erlaubt zudem die Einrichtung von Diskussionsforen und themenorientierter Wikis.

Kernthemen:

- ▷ Erstellen von Teamwebsites
- ▷ Koordination von Aufgaben
- ▷ Transparente Projektverwaltung
- ▷ Content- bzw. Dokumentenmanagement
- ▷ Praxisnahe Anwendungsbeispiele

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, die Teilnehmer:innen in die Lage zu versetzen, zukünftig zielgerichtet Teamwebsites unter SharePoint zu erstellen und ebenso zu verwalten.

Kommunikationswebsites Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-639

Thorsten H. Bradt

Donnerstag, 19.01.2023, 10:30 - 12 Uhr

€ 17,50 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Das Kernelement von SharePoint stellen Team- und Kommunikationswebsites dar. Es handelt sich um hierarchisch organisierbare, webbasierte sowie barrierefreie Sites.

Kommunikationswebsites dienen unter anderem der Öffentlichkeitsarbeit von Unternehmen – etwa in Form von Pressemitteilungen. Weiterhin ermöglichen sie eine interne Kommunikation über „soziale Funktionen“. Layout und Inhalt werden insoweit konsequent getrennt, detaillierte Zugriffs- und Veröffentlichungsrechte garantieren die Einhaltung unternehmensinterner Standards.

Sogenannte Application Insights erweitern den Funktionsumfang.

Kernthemen:

- ▷ Anlegen und Gestalten von Kommunikationswebsites
- ▷ Interne und externe Kommunikation (Public Relations)
- ▷ Bibliotheken, Listen und kalendarische Funktionen
- ▷ Kundenbeziehungsmanagement
- ▷ Administration (Rechteverwaltung)

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, den Ansatz des ersten Moduls zu vervollständigen.

Visuelle Storytelling – Erzählen statt Aufzählen Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-640

Thorsten H. Bradt

Dienstag, 31.01.2023, 10:30 - 12 Uhr

weitere Termine: 02.02.2023, 10:30-12 Uhr

€ 35,00 | 2 Termine | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Visuelles Storytelling bedient sich moderner Präsentationsmittel wie beispielsweise Microsoft PowerPoint, um auf der Basis von Bildern und Texten Inhalte nachhaltig zu kommunizieren. Entscheidend ist stets der bleibende Eindruck. Unabhängig von Ziel- bzw. Bedarfsgruppen sind insoweit grundlegende Regeln, etwa die Gestaltgesetze, zu beachten.

So folgt ein gekonntes visuelles Storytelling einem bestimmten Aufbau, der – genauso wie im klassischen Storytelling (Rhetorik) – über Spannungsbögen sowohl die Aufmerksamkeit eines Publikums begünstigen als dieses auch für die eigene Sache einnehmen möchte: Erzählen statt Aufzählen!

Kernthemen:

- ▷ Professionelle Arbeitstechniken mit PowerPoint
- ▷ Storytelling und Dramaturgie
- ▷ Grundlagen der visuellen Kommunikation
- ▷ Die Gestaltgesetze – Flächen, Formen und Farben
- ▷ Beispiele zur Diskussion gestellt

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, die Teilnehmer:innen zuverlässig in die Techniken des visuellen Storytellings einzuführen und professionelle Ergebnisse zu befördern.

Lean Office – das schlanke Büro (diverse Anwendungen)

▷ Kontinuierliche Prozessoptimierung

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-641

Thorsten H. Bradt

Mittwoch, 01.02.2023, 10:30 - 12 Uhr

€ 17,50 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Prinzipien des Lean Managements besitzen den Charakter einer Philosophie. Es handelt sich also nicht um konkrete Handlungsanweisungen zur Umsetzung bestimmter Maßnahmen, sondern um

einen im Unternehmen geteilten Ansatz. Das Lean Office zeichnet sich insoweit durch den Anspruch einer permanenten Verbesserung von Prozessen aus. Es identifiziert alles Unnötige sowie Ungenutzte, etwa überflüssige Bestände an E-Mails oder brachliegende Talente von Mitarbeiter:innen, um diese zu eliminieren bzw. zu aktivieren.

Ein Lean Office basiert auf dem Ansatz eines kontinuierlichen Verbesserungsprozess (KVP) im Sinne von Kaizen.

Kernthemen:

- ▷ Schaffung von Werten ohne Verschwendung
- ▷ Begriffsdefinition: der kontinuierliche Verbesserungsprozess
- ▷ Im Detail – Bestände, Ausschuss und Nacharbeiten
- ▷ Tipps – konsequente Überarbeitung falscher Prozesse
- ▷ Schwerpunkt – nützliche Anwendungen für den Büroalltag

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, den Teilnehmer:innen ein Grundverständnis für den Ansatz Lean Office zu vermitteln.

Bildungswoche Microsoft 365 (Produktivitätscloud)

▷ **Workflows für Sekretariat und Assistenz**

Online-Veranstaltung

Kurs-Nr. 231-642

Thorsten H. Bradt

Montag, 23.01.2023, 9 - 15:15 Uhr

weitere Termine: Dienstag bis Freitag, täglich 9:00-15:15 Uhr

€ 265,00 | 5 Termine | 35 UStd.

(keine Ermäßigung)

Im Zentrum des modernen Büroalltags stehen eine transparente Zusammenarbeit innerhalb zentraler und dezentraler Teams sowie die konsistente Bearbeitung von Informationen und Daten. Microsoft 365 bietet dazu eine ideale Plattform. Über die klassische Textverarbeitung (Word), Tabellenkalkulation (Excel) oder elektronische Korrespondenz (Outlook) hinaus stehen mit ihm mächtige Werkzeuge u. a. zur Digitalisierung bestehender – analoger – Prozesse bereit. Zudem ermöglicht es eine gezielte Steuerung der Unternehmenskommunikation nach außen (Öffentlichkeitsarbeit, Marketing).

Kernthemen:

- ▷ Klassische Anwendungen – Word, Excel & Co.
- ▷ Kommunikationswerkzeuge – Outlook und Teams
- ▷ „Kleine Helferlein“ – Planner, To Do usw.
- ▷ Professionelles Dokumentenmanagement (SharePoint)
- ▷ Praxisnahe Anwendungsszenarien im Büromanagement

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, die Teilnehmer:innen in ihrer zukünftig noch effizienteren Nutzung von Microsoft 365 zu unterstützen. Übungen und regelmäßige Fragerunden zum Formulieren persönlicher Anliegen dienen dem Lernerfolg.

Bitte beachten: Mit Ihrer Anmeldung **verpflichten** Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes. **Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn** können Sie **kostenfrei** zurücktreten.

Bei Zahlungen bitte angeben:

Empfänger: **Stadtkasse Cuxhaven** • Verwendungszweck: **VHS, Kassenzeichen 24800618**
SSK Cuxhaven • IBAN: **DE29 2415 0001 0000 101584** • BIC: **BRLA DE 21 CUX**

Weitere Online-Angebote benachbarter Volkshochschulen

Anmeldung nur bei der jeweiligen VHS direkt möglich!

Online-Angebote vhs Lilienthal-Grasberg-Ritterhude-Worpswede, www.vhs-lilienthal.de, Tel.: 04298/929240/41, eMail: vhs@lilienthal.de

▷ 11092 Dr. Romy Jaster
Fake News und Verschwörungstheorien: Was ist das und warum so viele?

Online-Vortrag, Donnerstag, 19.01.2023, 18.30 - 20.00 Uhr, Gebühr: 8,00 €

▷ 1117 Gerald Willems
Einführung in die Astronomie

Online-Vortrag, Mittwoch, 12.10.2022, 18.00 - 20.15 Uhr, 10,00 €

▷ 7214 Laura Gaertner
English Refreshing and More

Online-Kurs (ab B1), Donnerstag, 15.09.2022 bis 01.12.2022, 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 83,00 €

▷ 95091A Monika Warncke
Hatha-Yoga
Kraft schöpfen - tief entspannen

Online-Kurs, Dienstag, 13.09.2022 bis 31.01.2023, 19.30 - 21.00 Uhr, 17 Abende, Gebühr: 107,00 €

Online-Angebote vhs Buxtehude: www.vhs-buxtehude.de, Tel.: 04161-7434-0, email: vhs@stadt.buxtehude.de

Schreib deine Story! Creative Writing für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Thailändisch A1 – Fit für die Reise

Italienisch lernen in der Mittagspause Niveau A1

Portugiesisch A1

Norwegisch für den Urlaub A1

Norwegisch A1

Niederländisch Niveau A1

▷ **Immobilienfinanzierung - der Weg zum Eigenheim**
Geld anlegen mit ETF für Einsteiger

Geld anlegen mit ETF für Fortgeschrittene

Investieren in Edelmetalle und Rohstoffe - Geldanlage mit ETC

Gut versichert? So kann`s gehen!

Kulturveranstaltungen der Stadt Cuxhaven

Rathausstraße 21 ♦ 27472 Cuxhaven

Info. und Kartenvorver.: Kulturinformation ♦ Schloßgarten 4 ♦ 27472 Cuxhaven ♦ Tel.: 04721-62213 ♦ www.cuxhaven.de/tickets

Die nachfolgenden Termine für die Theatersaison 2022 sind unter Vorbehalt. Änderungen können jederzeit erfolgen und werden in der Tagespresse oder auf der städtischen Homepage bekannt gegeben. Bitte informieren Sie sich ggfs. vorher in der Kulturinformation im Schlossgarten - Tel.: 04721-62213.

07.08.2022, 13:00 Uhr,

VERNISSAGE

Ausstellung: Kunstprojekt „Meereswege
– Phänomene der Navigation“
Schloss Ritzebüttel

18.08.2022, 19:30 Uhr,

**„AMIGOS PARA SIEMPRE –
FREUNDE FÜR IMMER“**

Konzert mit Stefan Lex, Sigrid Althoff
und Christiane Linke
Schloss Ritzebüttel

25.08.2022, 19:30 Uhr,

„WENN OVERBECK KOMMT...“

Lesung mit Roland Jankowsky
Bali-Kino-Center

28.08.2022, 11:00 Uhr,

**„DAS INDISCHE GRABMAL –
DER TIGER VON ESCHNAPUR“**

Stummfilmvorführung mit Klavierbeglei-
tung – eine stadtKLANG-Veranstaltung
Bali-Kino-Center

01.09.2022, 20:00 Uhr,

**SPIELPLANPRÄSENTATION DER THEATERSAISON
2022/23 IN UNTERHALTSAMEN SZENEN**
Stadttheater Cuxhaven

22.09.2022, 19:30 Uhr,

„LARS BUT NOT LEAST!“

Kabarett mit Lars Redlich
Schloss Ritzebüttel

24.09.2022, ganztags an diversen Orten

„LEUCHTTÜRME“ –

Die Freizeit-, Bildungs- und Kulturein-
richtungen der Stadt Cuxhaven stellen
sich mit einem bunten Programm vor

24.09.2022, 11:00 Uhr,

**LESICAL MIT MUSIK UND GESANG AUS DEM
BUCH „RUMPELRÖSCHEN“**
in Andenken an Christian Berg
Stadtbibliothek Cuxhaven

25.09.2022, 16:00 Uhr,

„DAS HAMBURGER DSCHUNGELBUCH“
von Christian Berg
Stadttheater Cuxhaven

27.09.2022, 20:00 Uhr,

BERLIN PIANO TRIO –
ein stadtKLANG-Konzert
Stadttheater Cuxhaven

30.09.2022, 20:00 Uhr,

„HERZLEID LOS“

Ulrich Gebauer spricht, singt und
spielt Erich Kästner
Stadttheater Cuxhaven

03.10.2022, 19:30 Uhr,

„ICH MUSSTE RAUS“

Musikalische Lesung mit Ludwig Bloch-
berger und Stefan Weinzierl
Schloss Ritzebüttel

06.10.2022, 20:00 Uhr,

„HERR HOLM – DAS BESTE ZUM SCHLUSS“

Kabarett mit Dirk Bielefeldt
Stadttheater Cuxhaven

07.10.2022, 20:00 Uhr,

„ALLES WAS SIE WOLLEN“

Komödie
Stadttheater Cuxhaven

13.10.2022, 19:30 Uhr,

„FOLK POP AT ITS BEST“

Konzert mit Common Mind
Schloss Ritzebüttel

15.10.2022, 20:00 Uhr,

**„FOLLOW THE SUN –
DER SOMMER MEINES LEBENS“**

mit Helmut Zierl
Stadttheater Cuxhaven

16.10.2022, 16:00 Uhr,

„DAS GOLD DES HASEN“

Kinder- und Familientheater ab 6 Jahren
Stadttheater Cuxhaven

25.10.2022, 19:00 Uhr,

VORTRAG: DIE STURMFLUT 1962

als politisches Geschehnis. Nachkriegs-
zeit, Staatsversagen, Notstandsgesetze.
Stadtbibliothek Cuxhaven

03.11.2022, 20:00 Uhr,

„HAMBURG CHAMBER PLAYERS“ –

ein stadtKLANG-Konzert
St. Gertrud-Kirche

07.11.2022, 20:00 Uhr,

**PETER VALANCE: „ILLUSIONEN, MAGISCHE
STUNTS UND COMEDY“**

Stadttheater Cuxhaven

09.11.2022, 20:00 Uhr,

„OSKAR SCHINDLERS LISTE“

Theaterstück
Stadttheater Cuxhaven

10.11.2022, 20:00 Uhr,

„LEIPZIGER PFEFFERMÜHLE – 5 % WÜRDE“
Kabarett

Stadttheater Cuxhaven

13.11.2022, 19:00 Uhr,

„ZWEIKAMPFHASEN“

Comedy-Schauspiel
Stadttheater Cuxhaven

18.11.2022, 20:00 Uhr,

„GOLDBERG MOVES“

Breakdance meets Klassik
Stadttheater Cuxhaven

20.11.2022, 11:00 Uhr,

VERNISSAGE

Ausstellung: Werner Möller –
Werke aus dem Nachlass
Schloss Ritzebüttel

20.11.2022, 19:00 Uhr,

„ZWEIFEL“

Schauspiel von Patrik Stanley
mit Diana Körner
Stadttheater Cuxhaven

24.11.2022, 19:30 Uhr,

„EIN WEIHNACHTSSCHMAUS“

mit Nina Hoger und Ulla van Daelen
Schloss Ritzebüttel

25.11.2022, 20:00 Uhr,

„ZU HAUSE BIN ICH DARLING“
Komödie

Stadttheater Cuxhaven

27.11.2022, 16:00 Uhr,

„DE GLOCKEN LÜÜT – IS WIEHNACHTSTIED“

Weihnachtskonzert mit den
Sohl'nborger Büttpedder
Stadttheater Cuxhaven

08.12.2022, 17:00 Uhr,

„DER KLEINE LORD“

Musical für die ganze Familie
Stadttheater Cuxhaven

18.12.2022, 16:00 Uhr, 19., 20. und

21.12.2022, 8:30 und 11:00 Uhr,

„ALADIN UND DIE WUNDERLAMPE“

Kinder spielen für Kinder
Stadttheater Cuxhaven

Literatur, Kunstgeschichte

Kurs-Nr. 222-SEN02

Rosemarie Burghardt
 Dienstag, 20.09.2022, 15 - 16:30 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 3,00 je Termin | 5 x vormittags | 10 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-703

Sabine Brendeke-Gras
 Samstag, 24.09.2022, 14:15 - 16:30 Uhr
 weitere Termine: 15.10., 12.11., 26.11.2022
 jeweils 15 - 16:30 Uhr
 VHS, 206
 € 42,00 ab 7 TN | 4 x nachmittags | 12 UStd.
 € 66,00 bei 4 - 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-704

Marco Altenhoff
 Samstag, 03.12.2022, 10 - 15 Uhr
 weitere Termine: 04.12.2022, 10 - 14 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 45,00 ab 7 TN | 2 Termine | 12 UStd.
 € 66,00 bei 4 - 6 TN
 (keine Ermäßigung)



Kurs-Nr. 222-705

Gudrun Wäschenbach
 Sonntag, 04.12.2022, 15 - 17 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 10,00 | 1 x nachmittags | 2 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-706

Dr. Hans Thomas Carstensen
 Donnerstag, 17.11.2022, 19 - 21:15 Uhr
 VHS, 302
 € 10,00 | 1 x abends | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Dr. Hans Thomas Carstensen

Mittwoch, 08.03.2023, 19 - 21:15 Uhr
 VHS, 302
 € 8,00 | 1 x abends | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)

‘Erlesen’

‘Erlesen’ ist ein Lesekreis, der sich aus Teilnehmern bei ‘Tee & Literatur’ zusammensetzt, die gemeinsam ein Buch auswählen, lesen und sich darüber austauschen wollen. Interessierte Mitleser:innen sind jederzeit willkommen.

VHS-Kino - Mittwoch ist Kinotag!

Lebensgeschichten – Autobiographisches Schreiben

Jedes Leben birgt eine einzige Schatzkarte und ist es wert, aufgeschrieben zu werden. Mit Übungsanleitungen entwickeln Sie einen "roten Faden" und einen individuellen Schreibstil. Der Kurs ist für "organisierte" Schreibende ebenso geeignet wie für "Spontis". Sie sind als Neuling und erfahrene Interessierte herzlich willkommen. Bringen Sie gern Texte mit, die schon länger in der Schublade schlummern. Haben Sie keine Scheu, in diesem geselligen Kreis erhalten Sie durchweg wertschätzende Rückmeldungen.

Workshop Songwriting

Du spielst schon seit einiger Zeit Gitarre. Du beherrscht die wichtigsten Akkorde. Kannst dich selber auf der Gitarre begleiten, während du Lieder singst?

Schon lange würdest du gerne auch einmal einen eigenen Song schreiben, erarbeiten und arrangieren. Was dir fehlt, ist einfach nur jemand, der dich ein wenig anleitet, dich berät und dir ein paar wichtige Tipps in Sachen Songwriting gibt.

Dann bist du hier in diesem Kurs genau richtig!

Der Dozent gibt Anregungen in den Bereichen: Akkordbegleitung, Zupf- und Schlagtechniken, Text- und Liedstruktur, Gesangsbegleitung und natürlich auch beim Rhythmus. Einfach mitmachen, dabei sein, gemeinsam Spaß haben, andere Musiker kennen lernen und sich überraschen und anregen lassen.

Nicht zufrieden mit uns?

Dann lassen Sie es uns bitte wissen! Ihre Anregungen und Kritik sind uns wichtig.

Astrid Lindgren – Leben und Wirken Eine Spurensuche

Astrid Lindgren war nicht nur eine begnadete Autorin von zahlreichen Kinderbüchern - und einem Erwachsenenbuch -, auch ihr politisches Leben und Bestreben führte zu Veränderungen (Tierschutzgesetz, Kindergesetz).

Wir wollen auf Spurensuche gehen und einige neuere Bücher beleuchten.

"Mein graues Herz" – Die Geheimnisse Frida Kahlos Max Liebermann, ein deutsches Künstlerleben

In den letzten Jahrzehnten ist die mexikanische Malerin Frida Kahlo (1907 – 1954) auch außerhalb ihres Heimatlandes wiederentdeckt worden. Spätestens seit der oscarprämiierten Hollywood-Verfilmung ihres dramatischen Lebens ist sie auch in Europa eine Kultfigur geworden. Ihre Werke, in denen sie oft schonungslos ihr Seelenleben zu offenbaren scheint, berühren auf eigenartige Weise.

Aber Frida Kahlo hat nie ganz in ihr Innerstes blicken lassen. Auch wenn sie scheinbar freimütig über sich Auskunft gibt, verhüllt sie sich doch hinter Rätseln und Legenden. So bleibt in ihren Bildern auch immer etwas verborgen. Sie sind - wie alle großen Kunstwerke - geheimnisvoll und hartnäckig in ihrem Schweigen.

VORANKÜNDIGUNG

Anita Réé – Das schwarze Schaf - Leben und Werk von Anita Réé

Die Hamburger Malerin Anita Réé (1885-1933) wurde erst vor kurzem von einer breiten Öffentlichkeit wiederentdeckt. In den 20er Jahren gehörte die Tochter eine wohlhabenden Pöseldorfer Kaufmannsfamilie zu den erfolgreichsten Künstlerinnen Norddeutschlands. Die unverwechselbare radikale Bildsprache ihres magischen Realismus wurde heiß diskutiert - bewundert oder abgelehnt. Doch am beeindruckendsten sind wohl ihre eindringlichen Selbstbildnisse, in denen die zwischen den Welten stehende Malerin immer wieder nach ihrer Identität sucht.

Sich nirgendwo zugehörig fühlend hat sich Anita Réé aus der Großstadt in die Einsamkeit Sylts zurückgezogen – verzweifelt am Leben, das sie so liebte.

Kunsthandwerk & Schmuckgestaltung

Aquarellmalerei – Naturstudien

Aquarellstifte bieten gerade Anfängern einen guten Einstieg in die Aquarellmalerei: Wir fertigen zuerst eine Bleistiftskizze an, die anschließend mit den Stiften coloriert und dann mit einem nassen Pinsel zu einer Aquarellmalerei aufgelöst wird. In diesem Kurs gestalten wir mit Aquarellstiften Blumen-, Früchte- und Landschaftsmotive und lernen dabei das naturgetreue Zeichnen und die Technik des Aquarellierens. Auch die Themen Bildaufbau, Licht- und Schattenführung, Perspektive und verschiedene Farbstimmungen kommen nicht zu kurz.



Figürlich zeichnen

Die Auseinandersetzung mit dem menschlichen Körper ist von grundlegender Bedeutung für jeden/jede, der/die sich mit zeichnerischen und bildnerischen Dingen beschäftigt. Das figürliche Zeichnen ermöglicht eine hervorragende Schulung des Auges, im Hinblick auf das Erfassen von Proportionen, Bewegung und Richtung.

Themen: Eine kleine Einführung in die menschliche Anatomie, der menschliche Körper in Ruhe und Bewegung, Proportionen, Licht und Schatten u.v.m.

Anfänger:innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Mit Spaß Karikaturen zeichnen

Karikieren – kann man das lernen? Yes, man kann! Und Frau sowieso! Die ganz besondere künstlerische Begabung ist keine Voraussetzung dafür. Dieser Zeichenkurs richtet sich an Menschen, die Spaß beim Zeichnen haben wollen und sich spielerisch dem Thema Karikatur nähern möchten.



Arbeiten mit Filzstiften und Markern

An diesem Wochenende möchte Sie der Dozent in die Praxis des Zeichnens und Malens mit Filzstiften und so genannten Markern einführen.

Diese Stifte sind heutzutage ein sehr beliebtes und modernes Werkzeug bei Grafikern und Illustratoren. Sie sind immer dann unverzichtbar, wenn es um das schnelle Layouten und/oder Skizzieren geht. Die Einsatzmöglichkeiten des Markers und des Filzstiftes sind schier unbegrenzt.

Themen: Allgemeine Zeichenübungen, das Umsetzen eigener Bildideen, die farbliche Bildgestaltung u.v.m.

Kalligraphie-Werkstatt - Schönschrift mit der Feder

Federhalter, Bandzugfedern, Ornamentfedern, gutes glattes Papier, Pelikan Königsblau, Geodreieck, Lineal, B2 Bleistift, Acrylfarben, Farbkasten, kleines Schraubgefäß, Küchenpapier. Federhalter und Federn sind im Kurs erhältlich.

Kalligraphie ist das ausdrucksvolle Schreiben der eigenen Handschrift. Neben allgemeinen kalligraphischen Übungen lernen Sie Schriftarten aus unserer Historie nach Vorlagen kennen. Sie lernen die Feder richtig zu halten. Das langsame Schreiben mit der Bandzugfeder schult die Hand. Texte und Flächen wollen wir experimentierend und farbig gestalten. Das meditative Schreiben mit Feder und Tinte bringt Ruhe in unseren hektischen Alltag. Für alle Erfahrungsstufen geeignet.

Arbeitskreis Malen 'Aquabella' Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein e.V.

Kurs-Nr. 222-718

Anke Christiansen
Mittwoch, 31.08.2022, 9 - 12 Uhr
VHS,Werkraum I
fortlaufend
(keine Ermäßigung)

Basiszeichnen & Acrylmalerei Malgruppe 'Farbenfroh'

Kurs-Nr. 222-719

Ulrich Urban
Donnerstag, 01.09.2022, 9:30 - 11:30 Uhr
VHS,Werkraum I
€ 7,50 je Termin | 15 x vormittags | 45 UStd.
maximal 12 Teilnehmer:innen
(keine Ermäßigung)

Bitte beachten: Mit Ihrer Anmeldung verpflichtet Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.

Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie kostenfrei zurücktreten.

Kurs-Nr. 222-710

Helga Mehlhoff
Mittwoch, 14.09.2022, 16 - 17:30 Uhr
VHS,Werkraum I
€ 63,00 | 10 x nachmittags | 20 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-711

Marco Altenhoff
Samstag, 24.09.2022, 10 - 15 Uhr
weitere Termine: 25.09.2022, 10 - 14 Uhr
VHS,Werkraum I
€ 41,40 ab 7 TN | 2 Termine | 12 UStd.
€ 66,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-712

Marco Altenhoff
Samstag, 08.10.2022, 10 - 15 Uhr
weitere Termine: 09.10.2022, 10 - 14 Uhr
VHS,Werkraum I
€ 41,40 ab 7 TN | 2 Termine | 12 UStd.
€ 66,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-713

Marco Altenhoff
Samstag, 12.11.2022, 10 - 15 Uhr
weitere Termine: 13.11.2022, 10 - 14 Uhr
VHS,Werkraum I
€ 41,40 ab 7 TN | 2 Termine | 12 UStd.
€ 66,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-714

Hortense Habermann
Mittwoch-Samstag, 10 - 16 Uhr
21.09.2022-24.09.2022
VHS,201
€ 120,00 ab 7 TN | 4 Termine | 32 UStd.
€ 176,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Freies Malen Malgruppe 'Farbenfroh'

Kurs-Nr. 222-720

Doris Höfelmeier
Montag, 12.09.2022, 9 - 12 Uhr
VHS,Werkraum I
€ 3,00 je Termin | 12 Termine | 48 UStd.
(keine Ermäßigung)



**Wir sind für Demokratie, weil ohne Demokratie
keine Bildung für alle möglich ist.
Und ohne Bildung hat Demokratie keine Chance!**



Workshop Freies Malen Malgruppe ARTenreich

Kurs-Nr. 222-721

Katja Barbion

Mittwoch, 31.08.2022, 18:30 - 20:30 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 7,50 | 15 Termine | 40 UStd.

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-723

Regina Seifert

Samstag, 24.09.2022, 10 - 16 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 30,00 ab 7 TN | 1 Termin | 8 UStd.

€ 44,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Swarovski Ringe - Workshop

In diesem Workshop können wir uns -Ringtechnisch- austoben. Es können alle Ringe die je in VHS-Kursen von mir angeboten wurden, gefertigt werden (Ringe aus Böhmisches Glas-schliffperlen, Portofino, Peyote, Netzringe etc.).

Bitte mitbringen: Fädelmatte, Nadel Nr. 10 und 11 (falls vorhanden bzw. kann bei Vorbestellung im Kurs erworben werden), Wildfire-Garn, Schere, Angelsehne 0,2mm, Lesebrille (wenn benötigt), eine Lupenlampe wird gestellt. Materialkosten (direkt bei der Dozentin zu zahlen): Ring ca. 5,00 € - 10,00 € und aufwärts, je nach Verbrauch.

Kurs-Nr. 222-724

Regina Seifert

Samstag, 08.10.2022, 10 - 16 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 30,00 ab 7 TN | 1 Termin | 8 UStd.

€ 44,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Brick-Stitch – Weihnachtliche Motive & Andere Eine neue Fädeltechnik

Die Brick-Stich-Technik bietet unendlich viele Möglichkeiten, zweidimensional, figürlich zu fädeln. Auf den ersten Blick sieht sie aus wie die Peyote-Technik, wird aber anders gearbeitet. Es stehen wunderschöne Motive zur Verfügung, die als Anhänger für Ketten, Handtaschen, Schlüsselbund oder Ohrhänger etc. gefertigt werden können. Hierfür verwenden wir hochwertige japanische Zylinderperlen, die in großer Auswahl zur Verfügung stehen.

Bitte mitbringen: Fädelmatte, Nadel Nr. 12, Wildfire / One-G-Garn (kann im Kurs erworben werden), Schere, Lesebrille (falls benötigt), eine Lupenlampe wird gestellt. Materialkosten: 3,00 € - 5,00 € pro Farbe, je nach Verbrauch.

Kurs-Nr. 222-725

Regina Seifert

Freitag, 02.12.2022, 14 - 20 Uhr

weitere Termine: 03.01.2022, 10 - 16 Uhr

VHS, Werkraum I

€ 60,00 ab 7 TN | 2 Termine | 16 UStd.

€ 88,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Weihnachtlicher Kreativ-Workshop Backen und Fädeln

Verschiedene Spezereien zum Probieren und mit nach Hause nehmen. Weihnachtliches Fädeln als Schmuckstück oder Weihnachtsdekoration.

Bitte mitbringen:

Fädeln: Fädelmatte, Werkzeug, Nadeln, Wildfire u.ä. (falls vorhanden, bzw. kann im Kurs erworben werden), eine Lupenlampe wird gestellt. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.

Backen: Schürze, bei Bedarf eigene Arbeitsmittel, Behälter für die Backwaren.

Materialkosten: 10,00 € - 15,00 €, je nach Teilnehmerzahl.

**Schriftliche Anmeldung – möglichst
frühzeitig: Anmeldekarten im
Programmheft (Umschlagseite)**

Spiele

Kurs-Nr. 222-726

Gudrun Wäschbach

Donnerstag, 01.09.2022, 15 - 16:30 Uhr

Haus der Jugend, Spieleausleihe

€ 12,00 | 4 x nachmittags | 8 UStd.

(keine Ermäßigung)

Gesellschaftsspiele kennen lernen und ausprobieren für Jung und Alt

Wir wollen gemeinsam spielen und schöne Stunden verbringen. Bei einer Auswahl von über 1000 Brett-, Würfel- und Kartenspielen wird jeder etwas finden. Spiele ab den 50er Jahren bis heute (z.B. Halma, Canasta, Quix, Phase 10, alle Strategiespiele, Uno, Skipbo, Rummicub etc.) sind mit dabei. Auch eigene Spiele können gerne mitgebracht und erklärt werden. Wenn der Wunsch besteht, können die Spielenachmittage nach diesem Kurs fortgesetzt werden. Ich freue mich auf Sie/Euch. Spielen hält den Geist fit, fordert teils auch motorisch und verbindet uns Menschen miteinander.

VHS-Kino ist Kult!

Gesundheit und Heilmethoden

Kurs-Nr. 222-801

Karola Neiden

Freitag, 09.12.2022, 18 - 19 Uhr

weitere Termine: 10.12.2022, 10 - 14 Uhr

VHS, 202

€ 32,00 ab 7 TN | 2 Termine | 8 UStd.

€ 46,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch nach Hanne Marquardt Wochenendseminar

‘Unsere Füße tragen uns durch unser ganzes Leben und können noch weitaus mehr...’ In diesem Kurs lernen wir die Fußreflexzonenmassage als eine ganzheitliche, natürliche Behandlungsmethode kennen, die Unausgeglichheiten im Körper beseitigt und unsere Selbstheilungskräfte verstärkt. Neben den klassischen Organzonen werden auch die Energiepunkte stimuliert und Meridiane aktiviert. Hierdurch führen wir Entspannung und Wohlbefinden herbei und schöpfen neue Kraft für den Alltag.

Bitte mitbringen:

Wolldecke, Buntstifte, bequeme Kleidung.

Fit durch Fasten mit Früchten im Alltag

Bei dem Wort 'Fasten' denken viele an das (leidige) Thema 'Abnehmen, Diät, Hungern'. In diesem Kurs soll es um etwas Anderes gehen. Wir wollen gemeinsam fasten, nicht hungern! Bewusster Verzicht bedeutet keinen Verlust, sondern ermöglicht die Erfahrung echter Bereicherung. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Fasten ist auch im Alltag möglich. In diesem Kurs erfahren wir, dass dies nicht so schwierig ist, wie es scheint. Es darf im Gegenteil herzlich gelacht werden, denn Fröhlichkeit hat viel mit Gesundheit zu tun. Bei der Besprechung am 15.09.2022 wird erläutert, wie wir miteinander fasten werden. Personen mit chronischen oder akuten Krankheiten sollten vor Kursbeginn Rücksprache mit ihrem Hausarzt nehmen.

Aktiv gegen Osteoporose Vortrag mit Diskussion

Die Anzahl der an Osteoporose erkrankten Menschen hat in den letzten Jahren stetig zugenommen. 4 – 6 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Osteoporose. Dabei trifft es auch immer mehr jüngere Frauen, Männer und sogar Kinder. Vor 30 Jahren galt Osteoporose noch als schicksalhafte Erkrankung. Heute ist sie nicht nur früh diagnostizierbar und gut behandelbar, sondern auch mit präventiven Maßnahmen entscheidend beeinflussbar. An diesem Informationsabend werden Ursachen und Folgen nähergebracht und erklärt, warum Vorbeugung und Therapie so wichtig sind. Sie lernen Möglichkeiten kennen, wie Sie sich erfolgreich und dauerhaft davor schützen und Ihre Lebensqualität im Alter erheblich verbessern können.

Aktiv gegen Osteoporose Bewegungskurs

Die im Verlauf einer Osteoporose auftretenden Einbußen der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten führen nicht selten zu einer größeren Verletzungsgefahr im Alltag und vor allem zu erheblichen Einschränkungen in der Lebensqualität. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch gezielte Übungen zur Stärkung von Muskulatur und Knochen sowie durch Schulung Ihres Gleichgewichts aktiv etwas zur Vorbeugung von Osteoporose tun können. Bei einer kurzen Achtsamkeitsübung am Ende jeder Kursstunde lernen wir unseren Körper bewusst wahrzunehmen und zu entspannen.

Waldbaden zum Kennenlernen Ein Spaziergang der besonderen Art

Waldluft tut gut und macht uns glücklich und das im wahrsten Sinne des Wortes. Die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes ist schon lange wissenschaftlich nachgewiesen. Waldbaden ist das bewusste Aufhalten im Wald und meint, mit all unseren Sinnen in den Wald einzutauchen. Dabei sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen wir den Wald und erleben, wie leicht es ist, zu entschleunigen, den Kopf frei zu bekommen, neue Energie zu tanken und uns glücklich zu fühlen. Ganz nebenbei entspannen wir uns im Wald, der Blutdruck sinkt, Stress baut sich ab. Waldbaden erhöht unser allgemeines Wohlbefinden, unsere mentale Verfassung verbessert sich. Ohne Handy, mit wenig Kommunikation und kleinen Entspannungs- und Atemübungen erleben wir im Wald unsere Sinne wieder ganz aktiv, nehmen die Natur bewusst wahr und kommen zur Ruhe.

Treffpunkt gegenüber Kletterpark Cuxhaven, Wernerwaldstr. 2, 27476 Cuxhaven

Die LOGI-Ernährung – Lowcarb, mit mehr Eiweiß und den richtigen Fetten Wochenendseminar

► Mehr Lebensenergie – gesund, ausgewogen und lecker!

LOGI ist keine Diät für ein paar Tage oder Wochen. LOGI ist ein fundiertes, auf Dauer angelegtes und nachhaltiges Ernährungsprogramm für einen schlanken, glücklichen und gesunden Lifestyle. Hierbei liegt der Fokus raus aus der Kohlenhydratfalle hin zu einer eiweißreichen, ausgewogenen Ernährung kombiniert gesunden Fetten – ohne Kalorienzählen, ohne Fettsparen, ohne Jojo-Effekt. LOGI hilft Ihnen, sich besser zu fühlen und automatisch ein paar lästige Pfunde zu verlieren – kontinuierlich und dauerhaft.

Die Wirksamkeit der kohlenhydratreduzierten Ernährungsform der LOGI-Methode ist wissenschaftlich erwiesen und wird von vielen Medizinerinnen, Krankenkassen und Ernährungsberatern offiziell empfohlen.

In diesem Seminar lernen Sie nicht nur das Prinzip der LOGI-Ernährung kennen, sondern erfahren auch, warum sie so gesund ist und wie sie ganz leicht und unkompliziert ins tägliche Leben integriert werden kann.

Wir beschäftigen uns mit Fragen über die Wirkung von bestimmten Nährstoffen in unserem Körper, z.B. "Was machen die Kohlenhydrate nach dem Essen? Was ist die Kohlenhydratfalle? Wie funktioniert unser Insulinstoffwechsel? Wie wirken sich Eiweiße und Fette auf unseren Stoffwechsel aus?"

Leckere Rezepte und Tipps für einen rundum gesunden Lebensstil mit mehr Lebensqualität runden das Programm ab.

Kurs-Nr. 222-802

Karola Neiden

Donnerstag, 15.09.2022, 18 - 20 Uhr

weitere Termine: Mo - Fr, 19.09.-23.09.2022,

18 - 19:30 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 50,00 ab 7 TN | 6 Termine | 12 UStd.

€ 69,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-803

Petra Trierweiler

Dienstag, 20.09.2022, 19 - 20:30 Uhr

VHS, 302

€ 8,00 | 1 x abends | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-804

Petra Trierweiler

Dienstag, 27.09.2022, 18:30 - 19:30 Uhr

VHS, 001

€ 46,00 ab 7 TN | 10 x abends | 13 UStd.

€ 73,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung und Gymnastikmatte.

Kurs-Nr. 222-805

Susanne Puvogel

Mittwoch, 28.09.2022, 14 - 17 Uhr

€ 24,00 | 1 x nachmittags | 4 UStd.

(keine Ermäßigung)

Was wird benötigt? Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, ausreichend zu trinken, ggfs. etwas zu essen und ein Handtuch als Sitzunterlage.

Kurs-Nr. 222-806

Petra Trierweiler

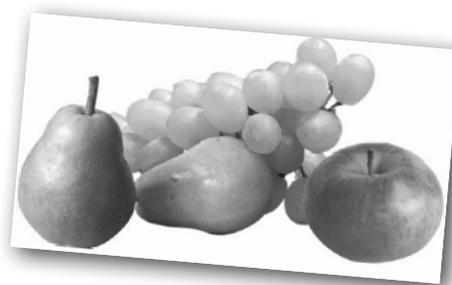
Samstag, 08.10.2022, 13 - 17 Uhr

VHS, 110

€ 18,75 ab 7 TN | 1 Termin | 5 UStd.

€ 27,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)



Bitte auch bei
Einzelveranstaltungen an die
ANMELDUNG denken!

VHS-Kino ist Kult!

Kurs-Nr. 222-807

Petra Trierweiler
 Montag, 19.09.2022, 19 - 20 Uhr
 VHS,001
 € 49,00 ab 7 TN | 10 x abends | 13 UStd.
 € 73,00 bei 4 - 6 TN
 (keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-808

Petra Trierweiler
 Dienstag, 27.09.2022, 19:45 - 20:45 Uhr
 VHS,001
 € 49,00 ab 7 TN | 10 x abends | 13 UStd.
 € 73,00 bei 4 - 6 TN

Kurs-Nr. 222-809

Simone Starke
 Dienstag, 13.09.2022, 18 - 19:30 Uhr
 VHS,303
 € 75,00 ab 7 TN | 10 x abends | 20 UStd.
 € 110,00 bei 4 - 6 TN
 (keine Ermäßigung)
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutsch-
 feste Matte, eine Decke, warme Socken.

Kurs-Nr. 222-810

Stephanie Scheel
 Mittwoch, 31.08.2022, 17:30 - 19 Uhr
 VHS,001
 € 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 Bitte mitbringen: Eine Yoga- oder Isomatte,
 ein (Sitz-) Kissen, eine Decke, bequeme Klei-
 dung und warme Socken.
 Kein Unterricht in den Ferien.

Kurs-Nr. 222-812

Stephanie Scheel
 Montag, 29.08.2022, 17:30 - 19 Uhr
 VHS,001
 € 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 Bitte mitbringen: Eine Yoga- oder Isomatte,
 ein (Sitz-) Kissen, eine Decke, bequeme Klei-
 dung und warme Socken.
 Kein Unterricht in den Ferien.

Kurs-Nr. 222-813

Angelika Paul
 Samstag, 19.11.2022, 14 - 16:15 Uhr
 VHS,302
 € 11,25 ab 7 TN | 1 Termin | 3 UStd.
 € 16,50 bei 4 - 6 TN

Entspannungstechniken und Yoga

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson Vortrag mit Diskussion

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch dieses von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelte Entspannungsverfahren Ihre Muskelspannung reduzieren und gelassener reagieren können. Das Grundprinzip besteht darin, dass eine Muskelgruppe zunächst kräftig angespannt und danach entspannt wird. Durch die intensiv erlebte Entspannung der Muskeln werden körperliche und innere Spannungen gelockert. Dies wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus und kann helfen, dem Alltagsstress, Nervosität und innerer Unruhe mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Bitte mitbringen: Eine Yoga-oder Isomatte, evtl. eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine bewährte autosuggestive Technik zur Entspannung und Regeneration von Körper, Geist und Seele. Die körperlichen Funktionen kommen in Einklang, innere Blockaden können gelöst und körperliche Beschwerden gelindert werden. Durch Erreichen eines physischen und psychischen Gleichgewichts hilft AT dem Alltagsstress, Nervosität und innerer Unruhe mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Bitte mitbringen: Eine Yoga-oder Isomatte, evtl. eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Yoga für alle zum Kennenlernen

Jede und jeder kann Yoga machen - ob jung oder lebenserfahren, sportlich, flexibel oder stabil gebaut. Dieser Kurs lädt dazu ein, erste Erfahrungen mit Yoga zu machen oder bereits Erlerntes zu vertiefen.

Wir praktizieren fließend-dynamisches Vinyasa Yoga und schließen die Stunde mit entspannendem Yin Yoga ab. So erleben wir, wie Yoga Stress abbauen, die Achtsamkeit und Selbstfürsorge stärken und Schmerzen lindern kann.

Die Dozentin praktiziert seit vielen Jahren begeistert Yoga und hat in 2020/2021 die 200 Stunden-Ausbildung der Yoga Alliance absolviert. Zu vermitteln, wie wohltuend Yoga sein kann, ist ihr eine Herzensangelegenheit.

Kurs-Nr. 222-811

Stephanie Scheel
 Donnerstag, 01.09.2022, 17:30 - 19 Uhr
 VHS,001
 € 75,00 | 10 x abends | 20 UStd.
 (keine Ermäßigung)

Yoga für den Rücken

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen. In diesem Kurs lernen Sie, Muskelverspannungen durch gezielte Yoga-Übungen schnell abzubauen. Außerdem lernen Sie, Ihre Körperhaltung – auch im Alltag – durch richtiges Verhalten

zu kontrollieren. Durch einfache, aber wirkungsvolle Yoga-Übungen wird Ihre Muskulatur gestärkt, gedehnt und somit entspannt. So können Rückenprobleme frühzeitig vermieden oder langfristig gelindert werden. Einfache Entspannungstechniken unterstützen die Körperübungen.

Yoga der Achtsamkeit – Yin Yoga

Achtsamer Yoga ist die Verbindung von traditionellem Hatha-Yoga mit Meditation. Die Yogaübungen stärken und dehnen unseren Körper, machen ihn beweglicher und wir entspannen dabei. Die bewusste Beobachtung des Atems und die Wahrnehmung unserer Körperempfindungen beim Üben lenkt unsere Achtsamkeit vom Denken an Vergangenes und Zukünftiges ins Hier und Jetzt. Wir erfahren den gegenwärtigen Moment, entdecken dabei die Verbindung zwischen Gefühlen, Gedanken und körperlichen Empfindungen und unsere Reaktionen darauf. Der achtsame Yoga bzw. Yin Yoga lässt uns Fähigkeiten und Grenzen erkennen und führt zu Wohlgefühl und innerer Ruhe. Wir können loslassen und werden achtsamer und gelassener im Alltag. Die Yogaübungen verlangen kein Streben nach Perfektion oder Leistung und sind so, dass jede/r sie leicht und nach ihren/seinen Möglichkeiten ausführen kann.

Lachen – Atmen – Bewegen

Lachen ist gesund und macht glücklich! Verschiedene dynamische Übungen werden uns helfen, in ein natürliches, herzhaftes Lachen zu kommen und die positiven Wirkungen wie Stressabbau, Ausschüttung von Glückshormonen, vertiefte Atmung etc. zu erfahren. Zwischengeschaltete Atemübungen werden uns erden und entspannen. Herzlich willkommen beim Lachyoga, denn Lachen ist die beste Medizin!

Bitte mitbringen: dicke Socken und etwas zum Trinken.

Entspannt in den Alltag

Sich eine kurze Auszeit gönnen, neue Kräfte sammeln, um fit und entspannt in den Tag zu starten. Mit verschiedenen Entspannungsübungen wie Fantasiereisen, Elementen der Progressiven Muskelentspannung und des Autogenen Trainings sowie kleinen Bewegungsübungen kommen die körperlichen Funktionen in Einklang, innere Blockaden können gelöst und körperliche Beschwerden gelindert werden. Sie lernen Achtsamkeitsübungen kennen, die dazu beitragen können, den Anforderungen des Alltags gelassener entgegenzutreten.

Hatha-Yoga ist ein natürlicher Weg, Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Die Yoga-Übungen (Asanas) helfen den Übenden, schrittweise belastbarer und beweglicher zu werden. Die Übungen setzen sich aus Atemtechniken, Meditation, Entspannungsübungen und aufbauenden Asanas zusammen. Durch bewusste Atemlenkung wird das Bewusstsein wieder mehr auf den Körper gelenkt. Erlangen Sie durch Yoga eine positive realistische Lebenseinstellung und bewahren Sie sich Ihre Lebensfreude.

Hatha Yoga I Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs-Nr. 222-815

Hannelore Scharpen

Donnerstag, 15.09.2022, 18:30 - 19:30 Uhr
VHS,303

€ 59,00 | 10 x abends | 13 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-814

Petra Trierweiler

Montag, 19.09.2022, 18 - 18:45 Uhr
VHS,303

€ 37,50 ab 7 TN | 10 x abends | 10 UStd.
€ 55,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, evtl. Decke und warme Socken.

Hatha Yoga II (Fortgeschrittene) Weiterführung

Kurs-Nr. 222-816

Hannelore Scharpen

Donnerstag, 15.09.2022, 17:15 - 18:15 Uhr
VHS,303

€ 59,00 | 10 x nachmittags | 13 UStd.
(keine Ermäßigung)

Bitte auch bei
Einzelveranstaltungen an die
ANMELDUNG denken!

Taijiquan und Meditation

Meditation und Akzeptanz – Ruhiger Körper – klarer Geist

Die meisten Menschen betrachten die Meditation als fernöstliche Religion oder als 'mentale Muckibude'. Diese Einschätzungen spielen hier keine Rolle. Sie werden mit Meditationstechniken und Körperübungen vertraut gemacht, die Ihnen zu einer entspannten und toleranten Lebensweise verhelfen. Laut Studien können physische Beschwerden (z.B. Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Migräne sowie Haut- und Darmbeschwerden) positiv beeinflusst werden. Freuen Sie sich auf Sitz- und Gehmeditationen, Mantra-Anleitungen sowie leichte Übungen aus dem Qi Gong. Auch mit körperlichem Handicap können Sie gut teilnehmen, da wir auf einem Stuhl üben.

Traditionelle Chinesische Medizin – Qigong Kleingruppe

▷ Qigong Yangsheng und Medizin
▷ Qigong Yangsheng und Kunst
▷ Qigong Yangsheng und Weltanschauung
Wir werden die verschiedenen Facetten des Einsatzes von Qigong im Alltag kennenlernen und erproben, nicht nur aus der chinesischen Kultur des Altertums, sondern auch wie es in unserer modernen westlichen Gesellschaft Einzug erhalten hat.

Darüber hinaus können wir bei schönem Wetter die 15 Ausdrucksformen und das Spiel der 5 Tiere als gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) nach Professor Jiao Guorui, optional im Freien, üben.

Tai Chi, Qi Gong inklusive asiatischem Essen

In diesem Kurs erlernen Sie Grundübungen aus dem Qi Gong und Tai Chi. Aus dem leichten und dennoch effektiven Qigong üben wir z. B. das Tai Yi Yuan -der Ursprung des Lichts- und die Übungen der 8. Brokate. Es werden auch Übungen im Sitzen erlernt, die sich besonders bei Stress und Erschöpfung eignen. Aus dem Tai Chi werden Grundschritte eingeübt, wie z. B. der Bogenschritt, die Wolkenhände und die Affenabwehr. Alle Übungen sollen die körperliche, geistige und seelische Stabilität fördern. Außerdem werden die Beweglichkeit und die Muskulatur verbessert. In der Mittagspause genießen wir gemeinsam ein leichtes, asiatisches Essen, das von unserem Kochdozenten Randolph Schröder zubereitet wird.

Bitte mitbringen: ein Getränk, leichte Kleidung und bequeme Übungsschuhe.

Kurs-Nr. 222-819

Martina Mennerich

Freitag, 23.09.2022, 14:30 - 18:15 Uhr
VHS,202

€ 78,00 | 2 Termine | 12 UStd.
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Wasserflasche, Iso- oder Yogamatte, Sitzkissen, Decke.

Kurs-Nr. 222-817

Sabine Brendeke-Gras

Freitag, 23.09.2022, 16:15 - 17:45 Uhr
weitere Termine: 14.10., 11.11., 25.11.2022
VHS,001

€ 30,00 | 4 x abends | 8 UStd.
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: lockere Kleidung und dicke Socken und eine Flasche Wasser.

Kurs-Nr. 222-820

Martina Mennerich

Freitag, 18.11.2022, 14:30 - 18:15 Uhr
weitere Termine: 19.11.2022, 9:45 - 16:30 Uhr
VHS,202

€ 78,00 | 2 Termine | 12 UStd.
(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Wasserflasche, Iso- oder Yogamatte, Sitzkissen, Decke.

Kurs-Nr. 222-822

Susanne Pflugmacher, Randolph Schröder

Samstag, 17.09.2022, 10:45 - 16 Uhr
VHS,302

€ 46,00 ab 7 TN | 1 Termin | 7 UStd.
€ 65,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

(incl. €10,00 für Lebensmittel)

Kurs-Nr. 222-823

Susanne Pflugmacher, Randolph Schröder

Samstag, 05.11.2022, 10:45 - 16 Uhr
VHS,001

€ 46,00 ab 7 TN | 1 Termin | 7 UStd.
€ 55,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

(incl. €10,00 für Lebensmittel)

Erstattung durch Krankenkassen

Für viele unserer Kurse im Gesundheitsbereich besteht die Möglichkeit einer teilweisen Gebührenerstattung oder Anrechnung im aktuellen Bonus-System durch die gesetzlichen Krankenkassen.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor der Anmeldung!

Teilnahmebescheinigungen in Gesundheitskursen

Wir stellen gerne eine kostenpflichtige einfache Teilnahmebescheinigung (Gebühr: 1,00 €) mit Angabe der Kursgebühr und des Zeitumfanges aus, die Sie gerne individuell bei Ihrer Krankenkasse einreichen können. Eine Bescheinigung gem. § 20 Abs. 1 SGB V kann von unserer VHS nicht ausgestellt werden, da wir unsere Kurse nicht durch die Krankenkasse zertifizieren lassen.

Yoga ist ein Weg für alle, die Wert auf die Stabilisierung ihrer Gesundheit und Entfaltung der Persönlichkeit legen. Die Übungen dienen dazu, sich die körperlichen, geistigen und seelischen Funktionen des Menschen bewusster zu machen, sie harmonisch aufeinander abzustimmen und so zur Beseitigung von Nervosität, Unkonzentriertheit und Haltungsfehlern beizutragen.

Gymnastik und Prävention

Kurs-Nr. 222-825

Sandra Hofele
Mittwoch, 21.09.2022, 8 - 8:45 Uhr
Sole-Therme Otterndorf, Goethestraße 12,
21762 Otterndorf
€ 70,00 | 8 x vormittags | 8 UStd.
(keine Ermäßigung).
Der Preis beinhaltet die Badmiete.

Kurs-Nr. 222-826

Sandra Hofele
Mittwoch, 21.09.2022, 9 - 9:45 Uhr
Sole-Therme Otterndorf, Goethestraße 12,
21762 Otterndorf
€ 70,00 | 8 x vormittags | 8 UStd.
(keine Ermäßigung).
Der Preis beinhaltet die Badmiete.

Aqua-Fitness in der Soletherme Otterndorf Kurs für Männer und Frauen

Die Wirkung von Meerwasser in der Soletherme ist eine Thalasso-Kur.

Wassergymnastik ist geeignet für jüngere und ältere Menschen, da das Training im Wasser gelenkschonend für den Körper ist.

Ebenso fördert es die Kreislaufaktivität und strafft noch nebenbei die Muskulatur. Mit Musik und Spaß bekommt man den Körper wieder in Schwung.

Kurs-Nr. 222-827

Cordula Clausen
Dienstag, 20.09.2022, 12 - 14 Uhr
Sole-Therme Otterndorf, Goethestraße 12,
21762 Otterndorf
€ 30,00 ab 7 TN | 1 Termin | 2 UStd.
€ 43,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-828

Cordula Clausen
Dienstag, 15.11.2022, 12 - 14 Uhr
Sole-Therme Otterndorf, Goethestraße 12,
21762 Otterndorf
€ 30,00 ab 7 TN | 1 Termin | 2 UStd.
€ 43,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

AquaRelax – Tiefenentspannung im körperwarmen Wasser für Frauen Mich tragen und berühren lassen

Mich tragen und berühren lassen: Frauen neigen oft zur Übernahme von zu viel Verantwortung für andere und zu wenig für sich selbst. Dabei ist es eine grundsätzliche

weibliche Eigenschaft, sich aus dem eigenen Fluss und Rhythmus heraus zu bewegen und immer wieder treiben zu lassen. Frauen verausgaben sich so oft als Mutter, Berufstätige und Partnerin, um gewissen Rollen zu entsprechen und sind vielleicht, spätestens wenn die Kinder aus dem Haus sind, ausgebrannt. Dem vorzubeugen soll dieser Kurs dienen. Diese Auszeit dient Frauen dazu, den inneren Haushalt in Ordnung zu bringen. Beim AquaRelax werden Massagegriffe, Akupressurpunkte, Dehnungen, Shiatsu-Griffe und Gelenkmobilisation unterrichtet. Diese Methode bewirkt eine Tiefenentspannung für das vegetative Nervensystem und Lockerung verspannter Muskulatur und ist ein Erlebnis im Element der Schwerelosigkeit. Alle Techniken können alleine oder in Partnerübungen kennengelernt werden.

Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte denken Sie an einen Chip oder 1€ Stück für den Schrank und einen Badeanzug.

Der Preis beinhaltet Aufheizkosten und Badmiete für ein separates Becken.

Kurs-Nr. 222-829

Cordula Clausen
Dienstag, 13.12.2022, 12 - 14 Uhr
Sole-Therme Otterndorf, Goethestraße 12,
21762 Otterndorf
€ 30,00 ab 7 TN | 1 Termin | 2 UStd.
€ 43,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

VHS-Kino ist Kult!

Kurs-Nr. 222-830

Monika Nowatzky
Mittwoch, 14.09.2022, 9:30 - 10:30 Uhr
VHS,002
€ 60,00 | 12 x vormittags | 16 UStd.
(keine Ermäßigung)

Abwechslungsreiche Gymnastik nach einer Krebserkrankung

Der Kurs bietet leichte Gymnastik nach einer Krebserkrankung an, um vorsichtig und langsam mit aktivem Sport wieder in das 'normale Leben' einzutreten. Bei Musik wird mit Softbällen, Stäben, Hanteln, Reifen, Theraband, Reissäcken und Igelball gearbeitet. Beendet wird jede Stunde mit einer Entspannungsübung. Mit diesem Kurs sind insbesondere brustamputierte Frauen angesprochen, gerne können auch von anderem Krebs Betroffene kommen.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Woldecke oder Iso-Matte mitbringen.

Unterricht in den Ferien.

Kurs-Nr. 222-831

Monika Nowatzky
Samstag, 17.09.2022, 7 - 7:45 Uhr
Hallenbad Beethovenallee
€ 69,60 | 12 Termine | 12 UStd.
(keine Ermäßigung)

Wassergymnastik – Mit Auftrieb geht alles leichter

Wasser ist das ideale Element für gelenkschonende Gymnastik und ein effizientes Bewegungstraining. Der Bewegungsapparat wird durch Lockerung, gleichzeitige Dehnung und Muskelentspannung ebenso nachhaltig gestärkt und gekräftigt, wie das Herz-Kreislauf-System. Empfehlenswert für Personen mit Wirbelsäulen- und Gelenkschmerzen, Venenleiden, Übergewichtige, Osteoporosekranke und Personen in Rehabilitation. Es werden allerlei Geräte eingesetzt wie Stäbe, Hanteln, Bretter usw.. Wer Freude an der Bewegung im Wasser hat, ist in dieser Gruppe gut aufgehoben.

Bei Zahlungen bitte angeben:

Empfänger: **Stadtkasse Cuxhaven** ♦ Verwendungszweck: **VHS, Kassenzeichen 24800618**
SSK Cuxhaven ♦ IBAN: **DE29 2415 0001 0000 101584** ♦ BIC: **BRLA DE 21 CUX**

Lungensport unter Anleitung

Lungensport macht fit zum Atmen! In dieser Veranstaltung können Menschen mit Erkrankungen der Lunge (COPD, Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, Lungenemphysem, nach Lungenoperationen) unter Anleitung eines erfahrenen Übungsleiters diesen speziellen Sport kennenlernen. Er ist speziell für Personen mit Atemwegserkrankungen entwickelt worden, um durch eine gezielte körperliche Belastung die Folgen der Erkrankung zu lindern bzw. zu überwinden.

Gymnastik

Bewegung macht Spaß! Über Dehnung und Kräftigung von Hauptmuskelgruppen, Aktivierung des Organsystems sowie An- und Entspannung möchte diese Gymnastik Ihr körperliches Wohlbefinden steigern.

Um den Spaß zu erhöhen, werden viele Übungen mit und ohne Handgerät sowie kleine Bewegungsfolgen musikalisch begleitet. Oberstes Gebot ist: Miteinander entspannt bewegen und dem täglichen Einerlei für eine Stunde zu entfliehen. Die Übungen werden nach neuesten sportmedizinischen Erkenntnissen ausgewählt und ermöglichen so auch einen Einblick in den Gesundheitssport und die Funktionsgymnastik.

Funktionelle Gymnastik Gesundheitssport und Stretching

Wer möchte das nicht: sich konzentrieren können, frei atmen, aufrecht gehen, gelenkig sein wie ein Kind...?

Wir werden uns gemeinsam auf die Reise machen, diesem Ziel ein wenig näher zu kommen, den Körper ein wenig weicher und geschmeidiger zu empfinden. Gedeht werden alle Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen, gleichzeitig üben wir uns in Atmung und Konzentration. Jede Stunde endet in Entspannung und Wohlbefinden.

Fit mit dem Pedelec – für alle Altersstufen Eine Kooperation mit der Verkehrswacht Cuxhaven e.v. und Polizeiinspektion Cuxhaven

Funktionelle Gymnastik Einführung in den Gesundheitssport

Die 'Funktionelle Gymnastik' ist und bleibt die Grundlage einer gesundheitsfördernden Ausgleichsgymnastik.

Über Dehnung und Kräftigung von Hauptmuskelgruppen, Aktivierung des Organsystems sowie An- und Entspannung werden vielfältige Bewegungsabläufe und gymnastische Übungen aus dem großen Bereich des Gesundheitssports erarbeitet – zum Beispiel aus der Rückenschule, dem Herz-Kreislauf-Training oder der Beckenboden- und Bauchmuskulaturgymnastik – alles mit Musik in lockerer, fröhlicher Atmosphäre. Am Ende jeder Stunde werden Übungen aus verschiedenen Entspannungstechniken angeboten.

Kurs-Nr. 222-832

Lutz Fißler
Donnerstag, 29.09.2022, 15 - 17 Uhr
VHS,303
€ 92,00 ab 7 TN | 7 x nachmittags | 18 UStd.
€ 138,00 bei 4 - 6 TN
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-833

Sabine Lenz-Breuer
Montag, 12.09.2022, 19:30 - 20:30 Uhr
Lichtenberg-Gymnasium
€ 55,00 | 11 x abends | 14 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-834

Sabine Lenz-Breuer
Dienstag, 13.09.2022, 9:45 - 10:45 Uhr
VHS,302
€ 55,00 | 11 x vormittags | 14 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kursinformationen siehe Seite 53.

Kurs-Nr. 222-835

Sabine Lenz-Breuer
Dienstag, 13.09.2022, 11 - 12 Uhr
VHS,302
€ 55,00 | 11 x vormittags | 14 UStd.
(keine Ermäßigung)



Wir sind für Demokratie, weil ohne Demokratie keine Bildung für alle möglich ist. Und ohne Bildung hat Demokratie keine Chance!



Praktische Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Notfall

Dieser Kurs vermittelt physische und psychische Aspekte des Karate zur Selbstverteidigung. Sie üben vorbeugende Methoden, mit deren Hilfe Sie gefährliche Situationen vermeiden, und lernen, wie Sie durch selbstbewusstes Auftreten mögliche konfrontative kritische Situationen entschärfen. Und schließlich bekommen Sie Verhaltensanleitungen für den Fall tatsächlicher Gewaltandrohung oder -anwendung.

Gedächtnistraining

Wer rastet, der rostet. Verbessern Sie Ihr Denk- und Erinnerungsvermögen, schützen Sie Ihr Gehirn vor Stress. Was für den Körper die Bewegung, ist für das Gehirn das Training seiner geistigen Fähigkeiten. Nur durch dauerhaftes Nutzen können wir unser 'wundervolles Denkorgan' fit halten und verbessern. Sie lernen, die Leistungsfähigkeit des Gehirns mit relativ leichten Übungen zu erhalten bzw. zu steigern. Spaß und Freude sind wichtige Voraussetzungen dafür, dass wir dieses über einen gewissen Zeitraum machen können. Deshalb gibt es in diesem Kurs keinen Leistungs- und Konkurrenzdruck, sondern einen spielerischen Umgang mit verschiedenen Übungen, die fördern und neugierig machen.

Kurs-Nr. 222-840

Alfred Nesper
Mittwoch, 14.09.2022, 18 - 19:15 Uhr
Amandus-Abendroth Halle, Abendrothstr.
10, 27474 Cuxhaven
€ 50,00 ab 7 TN | 8 x abends | 13 UStd.
€ 73,00 bei 4 - 6 TN

Kurs-Nr. 222-841

Carmela Steinkampf
Donnerstag, 08.09.2022, 10 - 11:30 Uhr
VHS,Café/Bistro
€ 48,00 | 6 x vormittags | 12 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kochen

Koch- und Backkurse –Wichtiger Hinweis:

Bei **Koch- und Backkursen** entstehen **zusätzliche Kosten für Lebensmittel**, die im Kursentgelt enthalten sind.

Bringen Sie zum Kochen und Backen einen **Restebehälter** mit.

Und wenn Sie verhindert sind:

Für alle Kochkurse gilt eine **Abmeldefrist von 10 Tagen vor Kursbeginn**. Bei verspäteter Abmeldung müssen wir Ihnen sonst das Teilnahmeentgelt sowie die Lebensmittelumlage in Rechnung stellen.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, falls Sie an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leiden.

Spezialitäten der Karibik Wochenendseminar Kochen

Kurs-Nr. 222-845

Randolf Schröder

Samstag, 10.09.2022, 13 - 17:30 Uhr

VHS,Küche

€ 34,50 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 6 UStd.

€ 45,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

(incl. €12,00 für Lebensmittel)

Die Karibik ist eine bunte Inselwelt, die eine bunte Mischung an Speisen bietet, mit Einflüssen aus vielen Ländern der Welt. Wir zaubern Kubanischen Reis mit Bohnen und Tomaten, Garnelen in Kürbis-Kokos-Curry, mit Pfirsich gefüllte Hühnerbrust auf Mango-Avocado-Salat und als Dessert eine Kokos-Creme mit geschmorten Ananas.

Thai-Küche Wochenendseminar Kochen

Kurs-Nr. 222-846

Randolf Schröder

Samstag, 12.11.2022, 13 - 17:30 Uhr

VHS,Küche

€ 34,50 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 6 UStd.

€ 45,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

(incl. € 12,00 für Lebensmittel)

Thailand ist für seine pikante und schmackhafte Küche bekannt. Wir kreieren Kokosreis mit Zitronengras, Garnelen-Kokos-Curry, rotes Hühnercurry, Mais-Küchlein, Mango-Karotten-Salat und als Dessert geschmorte Ananas mit Kokos-Sahne.

Die sizilianische Küche Wochenendseminar Kochen

Kurs-Nr. 222-847

Randolf Schröder

Samstag, 19.11.2022, 13 - 17:30 Uhr

VHS,Küche

€ 34,50 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 6 UStd.

€ 45,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

(incl. € 12,00 für Lebensmittel)

Wollt Ihr die mediterrane Küche aus dem tiefen Süden Italiens probieren? Es gibt Orangen-Tomaten-Salat, gebratene Reisbällchen `Baduzzi` mit Paprikagemüse, gebratenes Fischfilet mit gehackten Tomaten, Schweinefilet mit Marsala, Auberginen-Auflauf (alternativ mit Zucchini) und einen feinen Mandarinenkuchen mit Safran-Sahne.

Mallorquinische Küche Wochenendseminar Kochen

Kurs-Nr. 222-848

Randolf Schröder

Samstag, 17.12.2022, 13 - 17:30 Uhr

VHS,Küche

€ 34,50 ab 7 TN | 1 x nachmittags | 6 UStd.

€ 45,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

(incl. € 12,00 für Lebensmittel)

Brot und Brötchen mit Dinkel Back- und Handwerkskunst nach alter Tradition – mit unserem Bäckermeister Günther Renz

Kurs-Nr. 222-849

Günther Renz

Donnerstag, 22.09.2022, 18 - 21:45 Uhr

VHS,Küche

€ 33,25 ab 7 TN | 1 x abends | 5 UStd.

€ 44,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

(incl. € 10,00 für Lebensmittel)

Bitte mitbringen: Restebehälter, Getränke und eine Schürze.

Es werden ein Dinkelbrot, Dinkelvollkornbrötchen und ein Kinderbrot mit einer Kruste gebacken. Weiter backen wir ein Altländer Apfelkuchen.

Ingwerbrot Back- und Handwerkskunst nach alter Tradition – mit unserem Bäckermeister Günther Renz

Kurs-Nr. 222-850

Günther Renz

Donnerstag, 06.10.2022, 18 - 21:45 Uhr

VHS,Küche

€ 33,25 ab 7 TN | 1 x abends | 5 UStd.

€ 44,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

(incl. € 10,00 für Lebensmittel)

Bitte mitbringen: Restebehälter, Getränke und eine Schürze.

Wir backen geschmackvolles Ingwerbrot und herzhaftes Gewürztaler mit unterschiedlichem Belag wie Knoblauch, Fisch, Pilzen. Und zum Schluss werden noch Mandelhörnchen fertigen.

Mühlenbrot Back- und Handwerkskunst nach alter Tradition – mit unserem Bäckermeister Günther Renz

Kurs-Nr. 222-851

Günther Renz

Donnerstag, 03.11.2022, 18 - 21:45 Uhr

VHS,Küche

€ 33,25 ab 7 TN | 1 x abends | 5 UStd.

€ 44,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

(incl. € 10,00 für Lebensmittel)

Bitte mitbringen: Restebehälter, Getränke und eine Schürze.

Wir backen ein Mühlenbrot (70% Roggen - 30% Weizen), sowie ein gesundes Kinderbrot und einen köstlichen Pflaumenkuchen.

Bitte beachten: Mit Ihrer Anmeldung **verpflichten** Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.

Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie **kostenfrei** zurücktreten.

Mandelhörnchen und Co.

Back- und Handwerkskunst nach alter Tradition - mit unserem Bäckermeister Günther Renz

Kurs-Nr. 222-852

Günther Renz

Donnerstag, 17.11.2022, 18 - 21:45 Uhr

VHS, Küche

€ 33,25 ab 7 TN | 1 x abends | 5 UStd.

€ 44,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

(incl. €10,00 für Lebensmittel)

Bitte mitbringen: Restbehälter, Getränke und eine Schürze.

Neben einem kräftigen Vollkornbrot backen wir auch süße Mandelhörnchen, Butterkuchen und Hamburger Rundstücke.

Weihnachtsbäckerei

Back- und Handwerkskunst nach alter Tradition - mit unserem Bäckermeister Günther Renz

Kurs-Nr. 222-853

Günther Renz

Donnerstag, 01.12.2022, 18 - 21:45 Uhr

VHS, Küche

€ 33,25 ab 7 TN | 1 x abends | 5 UStd.

€ 44,50 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

(incl. €10,00 für Lebensmittel)

Bitte mitbringen: Restbehälter, Getränke und eine Schürze.

Für die Advents- und Weihnachtszeit backen wir Kekse, Stollen, Weihnachts- Butterkuchen und Mandelhörnchen.

Bei Zahlungen bitte angeben:

Empfänger: **Stadtkasse Cuxhaven** ♦ Verwendungszweck: **VHS, Kassenzeichen 24800618**

SSK Cuxhaven ♦ IBAN: **DE29 2415 0001 0000 101584** ♦ BIC: **BRLA DE 21 CUX**

Textiles Gestalten

Nähen ist Herzensache

Wer gerne das Nähen eigener Kleidung, von Gebrauchsstücken oder Geschenken erlernen möchte, findet in den hier angebotenen Kursen das Passende. Egal, ob Sie sich zum ersten Mal oder als Fortgeschrittene/r an ein Werk setzen, Sie werden es fertigstellen können.

Bitte mitbringen: Stoff, Schere, Maßband, Steck- u. Nähadeln, Kreide, Garn und ggf. ein Schnittmuster. Bitte geben Sie bei der Anmeldung mit an, ob Sie Ihre eigene Nähmaschine mitbringen wollen.

Kurs-Nr. 222-855

Darinka Brauer

Mittwoch, 07.09.2022, 17 - 20:30 Uhr

VHS, 202

€ 70,00 | 4 x abends | 18 UStd.

€ 102,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-856

Darinka Brauer

Mittwoch, 05.10.2022, 17 - 20:30 Uhr

VHS, 202

€ 70,00 | 4 x abends | 18 UStd.

€ 102,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Kurs zur Heranführung an das Arbeiten mit einer Nähmaschine

In diesem Nähkurs für Anfänger und Anfängerinnen wird der Umgang mit einer Nähmaschine ausführlich anhand der Erstellung eines einfach zu nähenden Kleidungsstückes oder Gebrauchsgegenstandes erklärt.

Bitte mitbringen: Stoff, Schere, Maßband, Steck- u. Nähadeln, Kreide, Garn und ggf. ein Schnittmuster. Bitte geben Sie bei der Anmeldung mit an, ob Sie Ihre eigene Nähmaschine mitbringen wollen.

Kurs-Nr. 222-857

Darinka Brauer

Mittwoch, 16.11.2022, 17 - 20:30 Uhr

VHS, 202

€ 70,00 | 4 x abends | 18 UStd.

€ 102,00 bei 4 - 6 TN

(keine Ermäßigung)

Arbeitskreis Nähen

1x monatlich nach Absprache

Kurs-Nr. 222-858

Sylvia Reinhard

13 - 18 Uhr

VHS, 202

Teilnehmer:innen der bisherigen Nähkurse können sich hier treffen und in eigener Regie 1 x im Monat weiterarbeiten.



**Wir sind für Demokratie, weil ohne Demokratie
keine Bildung für alle möglich ist.
Und ohne Bildung hat Demokratie keine Chance!**



Die VHS ist **qualitätszertifiziert** nach **AZAV** und **ZAZAV+**



Veranstaltungen
Stadtheater Spielplan 2022
siehe Seite 39

Kurs-Nr. 222-SEN00

Inge Bühner
 Donnerstag, 15.09.2022, 15 - 17 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 Kosten je Termin: € 5,00
 5 x nachmittags | 13 UStd.
 (keine Ermäßigung)

▼ **Bitte beachten:** Mit Ihrer Anmeldung **verpflichten** Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.

Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie **kostenfrei** zurücktreten. ▲

Treffpunkt 'Spätlese'

'Das Bild der Jahreszeiten im Wandel der Kulturen und Zeiten'

Der 'Treffpunkt Spätlese' unter der Leitung von Inge Bühner veranstaltet monatliche Clubnachmittage, Literaturgespräche, Tagesfahrten u.a.m.. Zu den Veranstaltungen des 'Treffpunkt Spätlese' sind alle Interessierten eingeladen. Neue Gäste sind bei unseren Veranstaltungen jederzeit willkommen. Der 'Treffpunkt Spätlese' findet, wenn nicht anders angegeben, jeweils am 3. Donnerstag im Monat von 15 bis ca. 17 Uhr statt.

Bitte entnehmen Sie zu den einzelnen Veranstaltungen auch die Informationen der lokalen Presse. Sprechstunden nach Vereinbarung. Kostenbeitrag: € 5,00 pro Termin des 'Treffpunkt Spätlese'.

Wir haben wieder interessante Vorträge für Sie zusammengestellt, die Sie in diesem Semester besuchen können.

- ▷ 15.09. „Wasser ist Leben“
- ▷ 20.10. „Ich glaub' ich steh im Wald“ (Waldwissen)
- ▷ 17.11. „Wo der Wind weht (Windenergie verstehen)
- ▷ 08.12. Adventsfeier – Traditionelles Grünkohlessen im UNIKAT, Cuxhaven Informationen werden rechtzeitig in der regionalen Presse bekanntgegeben
- ▷ 19.01.23 „Wolkenbilder“

Fahrten des 'Treffpunkt Spätlese'

Wichtige Reiseinformationen

Wir wollen gerne wieder Fahrten anbieten, sofern dies in Zeiten der Pandemie möglich ist.

Dies hängt jedoch von den entsprechend gültigen Sicherheitsbedingungen ab.

Das Angebot wird über die lokale Presse bekannt gegeben.

Rückfragen gern unter Telefon 04721-437881 (Inge Bühner)



Dozenten gesucht!

Möchten Sie als freie/r Dozent/in mit Ihrem Angebot unser Programm bereichern? Sind Sie ausgebildet in einem bestimmten Fach, oder betreiben Sie vielleicht intensiv ein Hobby, welches Sie kompetent weitergeben möchten?

Seit Herbst 2020 steht mit unserem frisch renovierten und sanierten VHS-Gebäude in der Abendrothstraße 16 wieder eine attraktive und zentrale Bildungsstätte der Stadt Cuxhaven zur Verfügung.

Egal, ob Sie fortlaufende Kurse, Seminare, Weiterbildungen oder ein Schulfach anbieten wollen – wo immer Ihre Interessen und Kompetenzen liegen, fragen Sie einfach bei uns nach.

Kim Sennert, Tel.: 04721 700 70 952

Heike Uffenbrink, Tel.: 04721 700 70 951

Bei Zahlungen bitte angeben:

Empfänger: **Stadtkasse Cuxhaven** ♦ Verwendungszweck: **VHS, Kassenzeichen 24800618**
SSK Cuxhaven ♦ IBAN: **DE29 2415 0001 0000 101584** ♦ BIC: **BRLA DE 21 CUX**

Tee und Literatur

Thema: Historisches – Geschichtliches aus unserem Land an der Küste

▷ **Bücherstunde für Senioren**

Thema: **Leichte Kost für Herz und Seele**

Kurs-Nr. 222-SEN01

Inge Bühner

Dienstag, 13.09.2022, 15 - 16:30 Uhr

VHS,Café/Bistro

Kosten je Termin: € 5,00 | 4 x nachmittags | 8 UStd.

(keine Ermäßigung)

Literatur braucht Austausch! Bei Tee und Gebäck lernen Sie Literaturgeschichte und Autoren kennen, bekommen Sie Buchempfehlungen und eine Literaturliste der vorgestellten Bücher. Auf vielfachen Wunsch finden die Literaturveranstaltungen am Nachmittag statt.

Schriftliche Anmeldung möglichst frühzeitig

Anmeldekarten im Programmheft (Umschlag)

Es erwartet Sie am

▷ 13.09. Interkulturelle Woche 2022 Motto #offengeht.

Iris Wolff „Die Unschärfe der Welt“ (Rita Frera und Inge Bühner)

Weitere Themen entnehmen Sie bitte der Presse für folgende Nachmittage am 04.10., 01.11., 06.12.

‘Erlesen’

Kurs-Nr. 222-SEN02

Rosemarie Burghardt

Dienstag, 20.09.2022, 15 - 16:30 Uhr

VHS,Café/Bistro

€ 3,00 je Termin | 5 x nachmittags | 10 UStd.

(keine Ermäßigung)

‘Erlesen’ ist ein Lesekreis, der sich aus Teilnehmern bei ‘Tee & Literatur’ zusammensetzt, die gemeinsam ein Buch auswählen, lesen und sich darüber austauschen wollen. Interessierte Mitleser/innen sind jederzeit willkommen.

Gesellschaftsspiele kennen lernen und ausprobieren für Jung und Alt

Kurs-Nr. 222-726

Gudrun Wäschenbach

Donnerstag, 01.09.2022, 15 - 16:30 Uhr

Spieleausleihe, Haus der Jugend, Abendrothstr. 25, 27474 Cuxhaven

€ 12,00 | 4 x nachmittags | 8 UStd.

(keine Ermäßigung)

Wir wollen gemeinsam spielen und schöne Stunden verbringen. Bei einer Auswahl von über 1000 Brett-, Würfel- und Kartenspielen wird

Bitte beachten: Mit Ihrer Anmeldung **verpflichten** Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.

Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie **kostenfrei** zurücktreten.

jeder etwas finden. Spiele ab den 50er Jahren bis heute (z.B. Halma, Canasta, Quix, Phase 10, alle Strategiespiele, Uno, Skipbo, Rummicub etc.) sind mit dabei. Auch eigene Spiele können gerne mitgebracht und erklärt werden. Wenn der Wunsch besteht, können die Spielernachmittage nach diesem Kurs fortgesetzt werden. Ich freue mich auf Sie/Euch. Spielen hält den Geist fit, fordert teils auch motorisch und verbindet uns Menschen miteinander.

Englisch für Senioren (A2.1)

Kurs-Nr. 222-SEN07

Marita Hilmer

Dienstag, 13.09.2022, 9:45 - 10:45 Uhr

VHS, 002

€ 60,00 | 12 x vormittags | 16 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die bereits erworbenen Englischkenntnisse werden im lockeren Rahmen weiter vertieft. Wichtige Grammatikstrukturen werden wiederholt, der Wortschatz weiter ausgebaut und das Sprechen soll natürlich auch nicht zu kurz kommen. Quereinsteiger sind willkommen.

Lehrbuch: Great! A2 Lehr- und Arbeitsbuch. Lektion 4. Stuttgart: Klett-Sprachen Verlag (ISBN 978-3-12-501482-4).

Kein Unterricht in den Ferien.

Aqua-Fitness im AHOI –

Kurs für Männer und Frauen

Kurs-Nr. 222-SEN08

Lars Sottorff

Mittwoch, 14.09.2022, 9 - 10:15 Uhr

ahoi-Bad Duhnen

€ 72,50 | 10 x vormittags | 10 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Wirkung von Meerwasser im AHOI ist eine Thalasso-Kur.

Wassergymnastik – ein für alle Altersgruppen und jeden Fitnessstand geeignetes, muskelkräftigendes Training im flachen Wasser, das den gesamten Körper gelenkschonend in Form bringt, die Fettverbrennung aktiviert und die Beweglichkeit steigert. Ein Training mit und ohne zusätzliche Geräte, mit Spiel und Spaß.

Veranstaltungen

Stadttheater Spielplan 2022

siehe Seite 39

Wassergymnastik im AHOI

Kurs-Nr. 222-SEN09

Lars Sottorff

Mittwoch, 14.09.2022, 10 - 11:15 Uhr

ahoi-Bad Duhnen

€ 72,50 | 10 x vormittags | 10 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Wirkung von Meerwasser im AHOI ist eine Thalasso-Kur.

Fitnessstraining im Salzwasser macht Spaß und stellt vielfach die Gelenke schonende Variante der entsprechenden Sportart zu Lande dar. Heilende und vorbeugende Übungen werden mit und ohne Geräte durchgeführt. Wer sich regelmäßig bewegt und dies zusätzlich noch im Wasser tut, stärkt sein Immunsystem. Auch vorbeugend kann mit Wasser viel für die Gesundheit erreicht werden. Neben der Beweglichkeit bringen wir mit kurzen Intervallen auch unser Herz-Kreislaufsystem in Schwung.

Ein nettes Miteinander und Aqua-Gymnastik macht ‘Fit wie ein Fisch’.

Nicht zufrieden mit uns? Finden Sie keinen Kurs?
Dann lassen Sie es uns bitte wissen! Ihre Anregungen und Kritik sind uns wichtig.

Kim Sennert, Telefon: 04721 700 70 952

Heike Uffenbrink, Telefon: 04721 700 70 951

Aqua-Fitness im AHOI – Kurs für Männer und Frauen

Kurs-Nr. 222-SEN10

Lars Sottorff

Montag, 12.09.2022, 9 - 10:15 Uhr

ahoi-Bad Duhnen

€ 72,50 | 10 x vormittags | 10 UStd.

(keine Ermäßigung)

Die Wirkung von Meerwasser im AHOI ist eine Thalasso-Kur.

Wassergymnastik – ein für alle Altersgruppen und jeden Fitnessstand geeignetes, muskelkräftigendes Training im flachen Wasser, das den gesamten Körper gelenkschonend in Form bringt, die Fettverbrennung aktiviert und die Beweglichkeit steigert. Ein Training mit und ohne zusätzliche Geräte, mit Spiel und Spaß.

Sitzgymnastik für Senioren

Kurs-Nr. 222-SEN11

Monika Nowatzky

Donnerstag, 15.09.2022, 9:15 - 10:15 Uhr

VHS,302

€ 60,00 ab 7 TN | 12 x vormittags | 16 UStd.

€ 88,00 bei 4 - 6 TN

In fröhlicher Runde bei beschwingter Musik erleben wir ein Übungsprogramm, das Gesunderhaltung zum Ziel hat. Kontinuierlich aufgebaut, erfasst es den ganzen Körper. Jede Stunde hat dabei ein abgeschlossenes Programm. Atemgymnastik und Entspannungsmethoden beenden die jeweiligen Stunden.

Wir beginnen mit leichtem Aufwärmen im Sitzen oder Stehen. Es folgen Übungen mit Softbällen, Stäben, Reifen, Thermalbändern, Gelbällen, Reissäcken sowie auch ohne alles. Jeder Teilnehmer macht so gut es geht mit. Das alles läuft mit Musik. Zum Ende folgt eine Entspannung.

Gymnastik für Senioren

Kurs-Nr. 222-SEN13

Anke Franckenstein

Donnerstag, 15.09.2022, 14 - 15 Uhr

Grodener Schule

€ 55,00 | 11 x nachmittags | 14 UStd.

(keine Ermäßigung)

Der Kurs bietet funktionelle Gymnastik, teilweise nach Musik, teilweise mit Handgeräten; ferner Entspannungsübungen und kleine Spiele (Lauf- und Ballspiele).

Schriftliche Anmeldung möglichst frühzeitig

Anmeldekarten im Programmheft (Umschlag)

Tischtennis für Senioren

Kurs-Nr. 222-SEN14

Helga tom Suden

Mittwoch, 14.09.2022, 10 - 11:30 Uhr

Turnhalle Waldorfschule (ehem. Deichschule, Eingang über Mühlenweg

€ 96,00 | 12 x vormittags | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Tischtennischläger und Tischtennisbälle.

Dieser Kurs bietet Anfängern und Fortgeschrittenen im Seniorenalter ein angemessenes Training.

VHS-Kino – Mittwoch ist Kinotag!

Bitte beachten: Mit Ihrer Anmeldung **verpflichten** Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.

Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie **kostenfrei** zurücktreten.

Bei Zahlungen bitte angeben:

Empfänger: **Stadtkasse Cuxhaven** ♦ Verwendungszweck: **VHS, Kassenzeichen 24800618**
SSK Cuxhaven ♦ IBAN: **DE29 2415 0001 0000 101584** ♦ BIC: **BRLA DE 21 CUX**

Besondere Kursangebote für Frauen

(Einzelheiten zu den Kursen finden Sie unter der jeweiligen Kurs Nr. im Heft)

222-302 Das Unternehmen im Griff! –
Steuern Sie richtig

222-303 Präsenz zeigen – in Raum,
Gestus und Stimme

222-304 Es kann losgehen – aber wie
kommen jetzt die Kunden?

222-307 Jetzt bin ich mal dran –
Zeit für neue Wege!

222-830 Abwechslungsreiche Gymnas-
tik nach einer Krebserkrankung

222-827 bis 222-829
AquaRelax – Tiefenentspannung im
körperwarmen Wasser für Frauen

Jetzt anmelden und einen Platz sichern!

Gedächtnstraining

Kurs-Nr. 222-SEN15

Carmela Steinkampf

Donnerstag, 08.09.2022, 10 - 11:30 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 39,00 | 6 x vormittags | 12 UStd.

Wer rastet, der rostet. Verbessern Sie Ihr Denk- und Erinnerungsvermögen, schützen Sie Ihr Gehirn vor Stress. Was für den Körper die Bewegung, ist für das Gehirn das Training seiner geistigen Fähigkeiten. Nur durch dauerhaftes Nutzen können wir unser 'wundervolles Denkgorgan' fit halten und verbessern. Sie lernen, die Leistungsfähigkeit des Gehirns mit relativ leichten Übungen zu erhalten bzw. zu steigern. Spaß und Freude sind wichtige Voraussetzungen dafür, dass wir dieses über einen gewissen Zeitraum machen können. Deshalb gibt es in diesem Kurs keinen Leistungs- und Konkurrenzdruck, sondern einen spielerischen Umgang mit verschiedenen Übungen, die fördern und neugierig machen.

Fit mit dem Pedelec – für alle Altersstufen

Eine Kooperation mit der Verkehrswacht Cuxhaven e.v. und Polizeiinspektion Cuxhaven

Kurs-Nr. 222-SEN16

Gabriele Mercier, Lüder Kath

Freitag, 09.09.2022, 14 - 18 Uhr

Batteriestr. 3, Schulhof und

Gebäude ehemalige Wichernschule

€ 10,00 | 1 x nachmittags

(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. 222-SEN17

Gabriele Mercier, Lüder Kath

Freitag, 07.10.2022, 14 - 18 Uhr

Batteriestr. 3, Schulhof und

Gebäude ehemalige Wichernschule

€ 10,00 | 1 x nachmittags

(keine Ermäßigung)

Bitte mitbringen: eigenes Pedelec, Helm.

Die Verkehrswacht Stadt Cuxhaven e.V. bietet in Kooperation mit der Polizei zwei Seminare 'Fit mit dem Pedelec' an. Es sind nicht nur Senioren willkommen, sondern alle Interessierten. Neben der Theorie werden auch verschiedenen Pedelec Formen vorgestellt, sowie Besonderheiten des Pedelec -Fahrens in Theorie und Praxis. E-Bike und Pedelec Fahrer sind herzlich willkommen!

VHS-Kino ist Kult!

**Schriftliche Anmeldung – möglichst frühzeitig:
Anmeldekarten im Programmheft (Umschlagseite)**



Wir sind für Demokratie, weil ohne Demokratie keine Bildung für alle möglich ist. Und ohne Bildung hat Demokratie keine Chance!



Wann, wo und wie anmelden?

Persönliche und schriftliche Anmeldungen

➤ **ab Montag, 22. August 2022**

Verwenden Sie bitte die in der Umschlagseite des Heftes befindlichen **Anmeldekarten** oder senden uns ein E-Mail.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Deshalb empfiehlt sich eine rechtzeitige Anmeldung vor Veranstaltungsbeginn.

Die VHS verschickt (aus Kostengründen) **keine Anmeldebestätigungen.**

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Teilnahme- und Geschäftsbedingungen auf der Seite 55 sowie die Datenschutzerklärung und die Widerrufsbelehrung auf Seite 54.

Tel. (0 47 21) 700 70 950 ♦ Fax: 700 999 70 960

e-mail: vhs@cuxhaven.de

www.vhs-cuxhaven.de

Öffnungszeiten

Montag-Freitag: 9-12 Uhr

Montag: 14-16 Uhr

Dienstag und Mittwoch: 14-17 Uhr

.....

Titelbild: Holger Wehdemeier

Datenschutzerklärung

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS der Stadt Cuxhaven als unselbständige Anstalt des öffentlichen Rechts ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts. Als bindend gilt die Zentrale Dienstanweisung der Stadt Cuxhaven (ZD-Cux).

2. Kursanmeldung

Die auf der Anmeldekarte abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend (durch * gekennzeichnet) anzugebenden Daten (Name, Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr bzw. Geburtsdatum erheben wir in Einzelfällen, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse (z.B. Babysitterkurs) kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen (z.B. bei Kursausfall, Terminverschiebungen u.ä.) unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellte Daten werden elektronisch gespeichert. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den/die jeweilige(n) Kursleiter/in zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Schulabschlussprüfungen, telc-Sprachprüfungen, Qualifizierungslehrgängen, IHK-Prüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitutionen weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten (Wohnanschrift, Geburtsdatum, Geburtsort, Nationalität, Personenkennziffer des *Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge* (BAMF)) an das BAMF weitergeben. Ferner kann bei Landesmittellkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung von Daten an die entsprechenden Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, ggf. Geburtsdatum) an die Stadtkasse der Stadt Cuxhaven zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent/in oder Kursteilnehmer/in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Ihre persönlichen Daten (Name, Anschrift, ggf. Telefonnummer und/oder E-Mail Adresse) dürfen für künftige Semester gespeichert bleiben. Diese Einwilligung können Sie mit Wirkung für die Zukunft jederzeit schriftlich widerrufen.

Ihre Daten (Name, Anschrift, ggf. Telefonnummer und/oder E-Mail Adresse) werden nach Ablauf bestehender gesetzlicher Aufbewahrungspflichten (in der Regel 10 Jahre) gelöscht. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet, beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Veröffentlichung der Datenschutzerklärung erfolgt auf der Basis der EU-Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO).

Die verständliche Kurzform der Datenschutzerklärung lautet im wesentlichen etwa so:

Damit Sie sich bei der VHS für einen Kurs o.ä. anmelden können, braucht die VHS Ihren Namen und Ihre Anschrift sowie, für den Fall, dass wir Sie kurzfristig über Kursausfall oder Terminänderungen benachrichtigen müssen, Ihre Telefonnummer. Diese Daten gibt die VHS nicht an Dritte weiter, außer: (a) ein Gesetz oder eine rechtliche Verordnung zwingt die VHS zur Weitergabe Ihrer Daten, (b) die VHS kann ohne die Weitergabe Ihrer Daten die von Ihnen gewünschte Dienstleistung (wie z.B. Ihre Teilnahme an einer Prüfung) nicht erbringen, oder (c) Sie haben das Teilnahmeentgelt nicht bezahlt.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzverträgen

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen Ihre Vertragserklärung schriftlich (Brief, Telefax oder E-Mail) zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Der Widerruf ist zu richten an: VHS der Stadt Cuxhaven - Geschäftsstelle, Abendrothstraße 16, 27474 Cuxhaven, Fax: 04721-700 70 960, E-Mail: vhs@cuxhaven.de
Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. 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.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung