

Lokales & Regionales

Amtmann Abendroths gedeihliches Wirken für das Amt Ritzebüttel Vortrag mit Diskussion

Amandus Augustus Abendroth (1767-1842) gehörte zu den bedeutendsten in der langen Reihe Ritzebütteler Amtmänner. In einer schwierigen Periode der Geschichte des Amtes Ritzebüttel und der Hansestadt Hamburg, der so genannten 'Franzosenzeit', leitete der hamburgische Senator von 1809 bis 1811 und nach den Befreiungskriegen ein weiteres Mal von 1814 bis 1821 die administrativen Geschicke unseres Gemeinwesens.

Seinem Einsatz und seiner Tatkraft verdankt das Amt Ritzebüttel eine beträchtliche Reihe wichtiger Leistungen und Erfolge. Zu seinen sicherlich bedeutendsten Leistungen zählt die Gründung des Cuxhavener Seebades im Jahre 1816. Auch die Aufstellung des hiesigen Bürgermilitärs sowie die im Jahre 1818 erfolgte Begründung des Nikolai-Armenhauses gehen auf ihn zurück. Außerdem veranlasste Abendroth 1814 die Einführung eines sicheren Hypothekenwesens und sorgte 1816 für die Ausbringung des ersten Feuerschiffes 'Seestern'. Damit erstreckte sich sein Wirken auf alle Felder des öffentlichen, kulturellen und wirtschaftlichen Lebens.

Insel Neuwerk – Kleinod im Wattenmeer Vortrag mit Diskussion

Der Referent versteht seinen Vortrag als Hommage an eine einzigartige Insel im ewigen Gezeitenstrom, die bekanntlich seit dem 26. Juni 2009 zum UNESCO-Weltnaturerbe gehört und daher besondere Wertschätzung nicht nur aufgrund ihrer reichhaltigen Geschichte erfährt, sondern vor allem auch, weil sie ein einzigartiges Stück Natur repräsentiert, für die man Liebe und Begeisterung entwickeln muss.

Wenn man das meererspülte Eiland mitten im Wattenmeer vor Duhnen und Sahlenburg betrachtet, dann scheinen der mächtige Turm und die wenigen Häuser am Horizont wie eine Laune der Natur dort hingepflanzt zu sein, beinahe zum Greifen nah, und unkundige Besucher sind zunächst erstaunt, dass die Entfernung je nach Standort immerhin rund acht bis zehn Kilometer vom Festland bis zur Insel beträgt. Diese relativ geringe Entfernung reicht aber aus, um dieser Insel ihr eigenes und eigenartiges Fluidum zu verleihen. Neuwerk hat seine Besonderheiten, seine ureigensten Gesetze und eine spannende Geschichte.

Ringelnetz der Maler! – 20 neue Gemälde von Joachim Ringelnitz Bildvortrag bei Kaffee und Muschelkalk-Torte und anschließender Besichtigung der Gemälde im Joachim-Ringelnitz-Museum

Seit Jahrzehnten hat der Ringelnetz-Erbe Nobert Gescher den Nachlass wie einen Schatz in Berlin gehütet; nur selten trennte er sich vorübergehend von einzelnen Gemälden, um sie an Museen auszuleihen. Nun ist dieser Schatz dauerhaft im Ringelnetz-Museum zu sehen. Mit seinen Bildern erzählt der Maler Ringelnitz Geschichten und einige dieser 20 Ölgemälde und Aquarelle gehören zu den interessantesten und schönsten Bildern von Ringelnitz. Bildvortrag bei Kaffee und Muschelkalk-Torte und anschließender Besichtigung der Gemälde im Joachim-Ringelnitz-Museum.



Kurs-Nr. 201 ▶ Einzelveranstaltung

Peter Bussler
Mittwoch, 04.09.2019, 19:30-21:45 Uhr
VHS, GrimKa Raum 125
€ 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)
»Anmeldung bis 28. August 2019«

Bitte auch bei
Einzelveranstaltungen an die
ANMELDUNG denken!

Kurs-Nr. 202 ▶ Einzelveranstaltung

Peter Bussler
Montag, 09.09.2019, 19:30-21:45 Uhr
VHS, GrimKa Raum 125
€ 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)
»Anmeldung bis 02. September 2019«



Kurs-Nr. 203 ▶ Einzelveranstaltung

Erika Fischer
Donnerstag, 19.09.2019, 15-17:15 Uhr
Joachim-Ringelnitz-Museum
Südersteinstraße 44, 27472 Cuxhaven
€ 15,00 | 1 Termin | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 20 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 12. September 2019«
(Kaffee und Torte im Preis inbegriffen)

Kurs-Nr. 204 ▶ Einzelveranstaltung

Hans-Jürgen Kahle
Samstag, 21.09.2019, 14:30-16:45 Uhr
VHS, GrimKa Raum 127
€ 7,00 | 1 Termin | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 15 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 17. September 2018«

Aus Kostengründen
verschickt die VHS in der Regel
keine Anmeldebestätigung

Kurs-Nr. 205 ▶ Einzelveranstaltung

Elke Roskosch-Buntemeyer
Montag, 11.11.2019, 16-18:30 Uhr
Rathaus, Bürgerhalle
kostenfrei | 1 Termin | 3 UStd.
»Anmeldung bis 04. November 2019«

Cuxhaven in der Weimarer Republik und der NS-Zeit Historischer Stadtrundgang

In der Zeit zwischen 1918 bis 1933 veränderte sich das Gesicht der Stadt Cuxhaven: Aus einer Militärstadt wurde eine Industriestadt. Viele Bauten und Häuser zeugen von diesem Wandel. Der Stadtrundgang will mit dem Besuch und der Erklärung dieser Zeugnisse an damalige Ereignisse erinnern und das Verständnis für die historischen Besonderheiten Cuxhavens vertiefen.

Hans-Jürgen Kahle, der diesen Stadtrundgang leitet, ist ein profunder Kenner der neuen Geschichte Cuxhavens. Er hat dazu viele Schriften veröffentlicht und ist dafür mit der Schlossmedaille der Stadt Cuxhaven geehrt worden.

Frauen fragen Ratsfrauen Diskussionsveranstaltung

Ratsfrauen stehen Rede und Antwort zu aktuellen kommunalen Themen. Als oberstes Beschlussorgan der Stadt bestimmt der Rat über wichtige Angelegenheiten, so hat er auch über Ein- und Ausgaben der Stadt zu entscheiden. Aktuell hat die Stadt Cuxhaven 13 Ratsfrauen. Fragen Sie, diskutieren Sie, nutzen Sie die Möglichkeit des Austausches mit den Ratsfrauen in Cuxhaven! Moderation: Frau Roskosch-Buntemeyer, Vorsitzende des Frauenrates im LK Cuxhaven e.V. und Frau Bobke-Flentge, ehem. Vorsitzende des Hausfrauen-Bundes Cuxhaven.



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

Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 206

Silke Hoffmann

Freitag, 25.10.2019, 15:30-17:45 Uhr

Treffpunkt: Brunnen am Kämmererplatz

€ 15,00 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 25 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 11. Oktober 2019«

(incl. Kaffee und Kuchen im Bürgerbahnhof)

Stadtführung vom Butt zum Bürgerbahnhof

Barrierefreie Stadtführung vom Kämmererplatz zum Bürgerbahnhof, mit Besichtigung und 'Halt' im 'Lokschuppen' bei Kaffee und Kuchen. Auf dem Weg zu einer klimafreundlichen Stadt empfängt das Nordseeheilbad Cuxhaven Urlauber, Gäste und Einheimische nun mit einem frisch gestalteten Bahnhof, der Lust auf 'Meer' macht. Möglich wurde dies erst durch großes bürgerliches Engagement, Gemeinschaft, Mut und Kreativität. Das Ziel ist erreicht, ein Ort, der bestimmt ist für umweltverträgliche Mobilität, für das Ankommen und Abschied nehmen, für Begegnungen. Nehmen Sie sich Zeit, und entdecken Sie die künstlerische Vielfalt des Bahnhofs, Altes und Neues, Kleines und Großes, Kommen und Gehen...

Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 207

Anna Schwarz

Dienstag, 17.09.2019, 15-17 Uhr

MSZ, Am Alten Hafen 2, 27472 Cuxhaven

€ 5,00 | 1 Termin | 2 ZStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 20 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 10. September 2019«

Eine Besichtigung des Hauses ist aufgrund von hohen Sicherheitsauflagen nicht gestattet.

Cuxhavener Betriebe stellen sich vor Das Maritime Sicherheitszentrum

Das *Maritime Sicherheitszentrum* (MSZ) ist ein Kommunikations- und Kooperationsnetzwerk für die maritime Sicherheit. Seit 2007 sind die für maritime Sicherheit zuständigen Behörden und Einrichtungen des Bundes und der Küstenländer in einem leistungsstarken Netzwerk vereint. Die Fachkompetenzen der Partner werden in einem *Gemeinsamen Lagezentrum See* gebündelt. Dort werden rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr Informationen ausgetauscht, Lagebewertungen vorgenommen und Einsatzmaßnahmen geleitet. Dies geschieht im Interesse der Sicherheit vor der deutschen Küste sowie einer effektiven und effizienten Aufgabenerledigung durch die Partner. 2017 ist das neue Gebäude auf dem Gelände des Wasserstraßen- und Schifffahrtsamtes Cuxhaven eröffnet worden.



Bitte auch bei Einzelveranstaltungen an die ANMELDUNG denken!

Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 208

Rudolf Rothe

Donnerstag, 07.11.2019, 17-19:15 Uhr

Staatliche Seefahrtsschule Cuxhaven

€ 6,00 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 20 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 04. November 2019«



Auf Hoher See am Ruder stehen

Besichtigung der Seefahrtsschule – Ausbildungsmöglichkeiten in der Seefahrt

Besichtigung der Schule, Ausbildungsmöglichkeiten in der Seefahrt kennen lernen, und einmal am Simulator sitzen und das Navigieren eines Schiffes erfahren! Die Staatliche Seefahrtsschule Cuxhaven, direkt am Seedeich, erinnert schon äußerlich durch Form, maritime Exponate und Radarmast an ein modernes Schiff. Das Gebäude birgt heute nach vielen Veränderungen sehr viel Hightech als Grundlage einer optimalen Ausbildung. Die Schule beinhaltet jetzt zwei Schulformen in denen alle Lehrgänge ohne Einschränkung auch für Frauen offen stehen:

- ▷ die zweijährige berufsqualifizierende Berufsfachschule zum Schiffsbetriebstechnischen Assistenten/SBTA und
- ▷ die Fachschule Seefahrt, für die nautische, technische Ausbildung und für die Fischereiausbildung zum Schiffsoffizier.

Kurs-Nr. 209

Anja Dörfer

Sonntag, 27.10.2019, 9:30-12 Uhr

Dt. Luftschiff- und Marinefliegermuseum

AERONAUTICUM, Peter-Strasser-Platz 3,

27639 Wurster Nordseeküste

€ 23,00 (inkl. Frühstücksbuffet) | 2,5 ZStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 15 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 21. Oktober 2019«

Zeppelin-Frühstück

Führung und mehr

Gestärkt vom Frühstücksbuffet im Café des AERONAUTICUM, erfahren Sie bei einem Rundgang durch das Museum interessante Details zur Technik und dem Einsatz von Luftschiffen im 20. Jahrhundert. Wie und wofür wurden Zeppeline eingesetzt? Wie war es an Bord? Warum gibt es heute kaum noch Luftschiffe? Dies und vieles mehr, wird Ihnen anhand der einzigartigen Ausstellungsstücke und detailgetreuen Modelle erläutert. Anschließend werden auch noch die Großexponate des Museums besichtigt.

Verbindung: Bus 1021 von Cuxhaven, Bus 550 von Bremerhaven, Haltestelle Nähe des Museum; Bahnstrecke Cuxhaven – Bremerhaven, Ausstieg Nordholz

Gesellschaft & Verbraucherfragen

Kampfmittelräumung offshore – Wie geht das?

Vortrag mit Diskussion

Kampfmittel werden nicht nur zu Land, sondern auch zu Wasser sondiert, geräumt und gesprengt. Wie anspruchsvoll die Anforderungen an eine sichere und qualitativ hochwertige Kampfmittelsondierung auf hoher See ist, welche Einsatzschiffe genutzt und welche modernsten Technologien verwendet werden, erfahren Sie anschaulich in diesem Vortrag mit dem Diplom-Ingenieur der Firma *SeaTerra*.

Vom Empire zum Brexit – England im Wandel

Lesung und Vortrag mit Diskussion

In seinem Buch skizziert der Autor Rainer F. Brunath den Aufstieg Englands zur größten Wirtschafts- und Kolonialmacht der Geschichte. Vom Mittelalter bis zum 'Brexit' zeigt er die Kontinuitäten und Wandlungen der Politik Londons auf, denen als gemeinsamer Nenner stets wirtschaftliche Interessen, d.h. die Interessen der 'Eliten', zugrunde lagen.

'Wir Briten haben unsere eigene Träume' meinte einst Winston Churchill. Gilt das auch für heute, wenn wir an das Problem Brexit denken? Wie kam es dazu? Wer und was ist dafür verantwortlich?

Leistungen der Pflegeversicherung – Pflegefall, und was nun?

Vortrag mit Diskussion

Mit der Pflege eines Angehörigen nimmt die pflegende Person sehr viel Verantwortung auf sich und schränkt sich oft bei den eigenen Bedürfnissen sehr ein. In diesem Vortrag soll dargestellt werden, wie und welche Form der Hilfe im häuslichen Pflegefall zur Verfügung stehen. Wann liegt Pflegebedürftigkeit vor, welcher Pflegegrad ist zu erwarten, welche Leistungen und Entlastungsangebote erhält man von der Pflegekasse, welche Wohnumfeldveränderungen sind für eine optimale Pflege erforderlich bzw. sinnvoll und welche Fördermittel können dafür in Anspruch genommen werden? Gerne können Sie Ihre persönlichen Fragen vorbringen.

Wenn am Ende des Geldes noch soviel Monat über ist

Vortrag mit Diskussion

Eine vorausschauende Haushaltsplanung ist nicht nur Grundlage, um mit den Einkünften über den Monat zu kommen, sie ist auch der wichtigste Schutz vor Verschuldung. Trotzdem ist Haushaltsplanung kein Geheimwissen.

In der Veranstaltung werden Hinweise zur Kostenplanung, zum Umgang mit langfristigen Zahlungen (z.B. Ratenverträgen) und Zahlungen, die nicht monatlich sondern vierteljährlich oder jährlich fällig werden, erarbeitet. Gleichzeitig werden praktische Tips zur Haushaltskontrolle entwickelt.

Recht

Blei in den Rohren – Wie ist die rechtliche Lage?

Vortrag mit Diskussion

Dieser Vortrag von Rechtsanwalt und Notar Ulf Grabow (1. Vorsitzender des Deutschen Mieterbundes Cuxhaven, Stadt und Land e.V.) wird sowohl Mieter als auch Vermieter interessieren. Themenschwerpunkte sind u.a.:

- ▷ Wie verhält sich die Verantwortlichkeit von Vermieter und Mieter bei der Frage, ob Bleirohre vorhanden sind?
- ▷ Wann liegt ein Wohnungsmangel vor und wer muss diesen beheben?
- ▷ Welche Rechte/Pflichten habe ich als Mieter/Vermieter?

Ihr Recht bei Trennung und Scheidung

Vortrag mit Diskussion

Jede 3. Ehe wird geschieden. Eine Trennung und Scheidung stellt eine extreme persönliche und wirtschaftliche Belastung für die Ehepartner dar. Unterschiedliche Interessenlagen prallen aufeinander. So möchte der finanziell schwächer gestellte Ehepartner möglichst viel Unterhalt 'herausholen' und ggf. im Eigenheim verbleiben, während der wirtschaftlich besser Gestellte möglichst wenig bis gar nicht zahlen und die Immobilie ggf. verkaufen möchte. Wie werden diese Probleme von Gerichten gelöst?

Der Vortrag der Cuxhavener Rechtsanwältin für Familienrecht bringt Licht in dieses Dunkel, denn das Wissen um die eigenen Rechte und Pflichten hilft, diese belastende Situation besser zu bewältigen und tragfähige Lösungsmöglichkeiten zu finden.

Kurs-Nr. 210 > Einzelveranstaltung

Ulrich Schneider

Donnerstag, 24.10.2019, 18:30-20:45 Uhr

VHS, GrimKa Raum 125

€ 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 16 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 17. Oktober 2019«

Kurs-Nr. 211 > Einzelveranstaltung

Rainer F. Brunath

Donnerstag, 05.09.2019, 19-21:15 Uhr

Stadtbibliothek

€ 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 16 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 29. August 2019«

Kurs-Nr. 212 > Einzelveranstaltung

Vera Horeis

Mittwoch, 20.11.2019, 18:30-20:45 Uhr

VHS, GrimKa Raum 132

€ 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

»Anmeldung bis 13. November 2019«

Bitte auch bei
Einzelveranstaltungen an die
ANMELDUNG denken!

Kurs-Nr. 213 > Einzelveranstaltung

Rolf Intemann

Mittwoch, 27.11.2019, 18:30-20:45 Uhr

VHS, GrimKa Raum 132

€ 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

»Anmeldung bis 20. November 2019«

Kurs-Nr. 214 > Einzelveranstaltung

Ulf Grabow

Montag, 30.09.2019, 18-20:15 Uhr

VHS, GrimKa Raum 132

€ 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.

(keine Ermäßigung)

»Anmeldung bis 23. September 2019«

Kurs-Nr. 215 > Einzelveranstaltung

Andrea Reinkemeier

Dienstag, 17.09.2019, 19-20:30 Uhr

VHS, GrimKa Raum 125

€ 5,00 | 1 Termin | 2 UStd.

(keine Ermäßigung)

»Anmeldung bis 10. September 2019«

VHS-Kino
Mittwoch ist Kinotag!

Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 216

Peter K. Allmrodt
 Donnerstag, 26.09.2019, 19:30-21:45 Uhr
 VHS, GrimKa Raum 132
 € 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 »Anmeldung bis 19. September 2019«

Die VHS-Geschäftsstelle und die Unterrichtsräume in der Marienstraße 37c (Grimmershörn-Kaserne) sind nicht barrierefrei zu erreichen.

Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 217

Peter K. Allmrodt
 Donnerstag, 14.11.2019, 19:30-21:45 Uhr
 VHS, GrimKa Raum 132
 € 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 »Anmeldung bis 07. November 2019«

Bitte auch bei Einzelveranstaltungen an die ANMELDUNG denken!

Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 301

Cordula Clausen
 Samstag, 09.11.2019, 9-12 Uhr
 Gemeindehaus der Martinskirche
 Ritzebüttel, Vorwerk 3,
 Zugang direkt vom Marktplatz
 € 10,00 | 1 Termin | 4 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 30 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 01. November 2019«

rechtzeitig anmelden und Platz sichern!

Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement

Montag, 20.04.2020 - Freitag, 24.04.2020
 € 260,00 | 5 Termine | 40 UStd.

Unzufriedenheit und Erschöpfung sind häufig Folgen der hohen Anforderungen, die Berufswelt und Alltagsbewältigung an uns stellen. Um ein gesundes Gleichgewicht für die eigene Lebenswelt zu finden, hilft es, sich selbst (Körper, Geist und Emotionen) mit einem individuell angemessenen Übungssystem für ein bewusstes, gesundheitsorientiertes Leben zu pflegen.

Dieser Bildungsurlaub stellt entsprechende Übungen für Körper, Geist und Seele (Taijiquan, Qigong, Yoga, Akupressur, Meditation u.a.) vor, die uns helfen, zur Ruhe zu kommen und Körper und Geist zu stärken.

Erben und Vererben nach der Erbschaftssteuerreform

Vortrag mit Diskussion

Die Erbschaften in Deutschland erreichen in den letzten Jahren neue Rekorde und liegen derzeit mit einem jährlichen Gesamtvolumen von ca. 300 Milliarden Euro auf einem neuen Höhepunkt. 17 Prozent der niedersächsischen Erben erhalten mehr als 100.000 Euro.

Und damit möglichst viele der zu vererbenden Werte in der Familie verbleiben und nicht beim Fiskus landen, ist es wichtig, den 'richtigen' Weg beim Erben und Vererben zu gehen. Der Vortrag zeigt auf, welche Wege nach der Erbschaftssteuerreform möglich und sinnvoll sind; ein weiterer Schwerpunkt wird zudem die Problematik des Vererbens in sog. 'Patchwork'-Familien sein.

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Vortrag mit Diskussion

Wer denkt schon – wenn es einem gut geht – daran, dass sich alles von heute auf morgen ändern könnte? Ein Unfall, eine schwere Krankheit oder auch das Nachlassen der geistigen Kräfte im Alter können Sie in eine Situation bringen, in der Ihnen selbstverantwortliches Handeln verwehrt ist, sinnvolle Entscheidungen nicht mehr getroffen werden können und Sie deshalb auf die Hilfe und Mitwirkung anderer Menschen angewiesen sind. Für diesen Ausnahmefall können Sie mit einer Betreuungs- u. Patientenverfügung sowie einer Vorsorgevollmacht Vorkehrungen treffen.

In dem Vortrag geht es um folgende Fragen:

- ▷ Wer trifft verbindliche Entscheidungen und sorgt für mein Wohl, wenn ich infolge Alters und/oder Krankheit nicht mehr in der Lage bin, selbst zu entscheiden?
- ▷ Wie kann ich für einen würdigen Tod sorgen und eine künstliche, intensiv-medizinische Lebensverlängerung verhindern?
- ▷ Wie kann ich rechtzeitig für eine von mir beabsichtigte Erbfolge sorgen?

Frauenbildung



Frauenfrühstück

... eingeladen sind alle interessierten Frauen – besonders auch Frauen, die 'neu' in Cuxhaven sind – sich in lockerer Atmosphäre zum gemeinsamen Frühstück zu treffen. Jedes Frauenfrühstück steht unter einem bestimmten Thema, zu dem eine kompetente Referentin eingeladen ist. Nach einem Kurzreferat besteht ausreichend Gelegenheit zur Diskussion und um eigene Fragen zu stellen.

Die Zahl der Teilnehmer/innen ist auf 30 begrenzt, um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten.

Dialog der Generationen

Frauenfrühstück in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven

Gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven lädt die VHS in diesem Semester alle interessierten Frauen – besonders auch Frauen, die 'neu' in Cuxhaven sind – ein, sich in lockerer Atmosphäre zum gemeinsamen Frühstück zu treffen. Jedes Frauenfrühstück steht unter einem bestimmten Thema, zu dem eine kompetente Referentin eingeladen ist. Nach einem Kurzreferat besteht ausreichend Gelegenheit zur Diskussion und um eigene Fragen zu stellen.

Ein anregender Vortrag der Referentin und Paarberaterin Cordula Clausen über das Gesetz der Resonanz wird die offene Diskussion einleiten. 30 Jahre nach dem Mauerfall – welche inneren Mauern im Herzen halten wir immer noch aufrecht in Beziehungen? Gibt es einen Dialog zwischen Müttern und Töchtern und Großmüttern über die Liebesfähigkeit, geprägt von der Geschichte und Gesellschaft?

Bildungsurlaube Frühjahr 2020

Resilienz: Gesunde Belastbarkeit

Montag, 04.05.2020 - Freitag, 08.05.2020
 € 260,00 | 5 Termine | 40 UStd.

'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 wie auch Spaß in der Gruppe helfen uns dabei.