

Textiles Gestalten

Zuschneiden und Nähen

Kurs-Nr. 850 ▶ **Wochenendseminar**

Darinka Brauer, Sylvia Reinhard
 Montag, 30.09.2019, 17:30-20:30 Uhr
 VHS, GrimKa Raum 138
 € 84,00 | 7 Termine | 21 ZStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 10 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 23. September 2019«

Kleider machen Leute und das Outfit prägt die Ausstrahlung – heute mehr denn je! Wir nähen modische aber unkomplizierte Kleidungsstücke (Rock, Hose oder Bluse), die ganz sicher im Kurs fertig werden. Kenntnisse im Umgang mit einer Nähmaschine und geringe Nähkenntnisse sind Voraussetzung.

Arbeitskreis Nähen

Kurs-Nr. 851 ▶ **Wochenendseminar**

Sylvia Reinhard
 Samstag, 07.09.2019, 13-18 Uhr
 1x monatlich nach Absprache
 VHS, GrimKa Raum 138
 4 Termine | 20 ZStd.
 »Anmeldung bis 31. August 2019«
 TeilnehmerInnen der bisherigen Nähkurse treffen sich hier und nähen in eigener Regie.

‘Treffpunkt Spätlese’

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 von 15 bis ca. 17.15 Uhr statt. Da das VHS-Gebäude in der Abendrothstraße derzeit saniert wird, finden die Veranstaltungen, wenn nicht anders angegeben, **im Veranstaltungszentrum im Bürgerbahnhof** statt. Bitte entnehmen Sie dazu auch die Informationen in der lokalen Presse. Sprechstunden nach Vereinbarung. Kostenbeitrag: € 4,00 pro Termin des ‘Treffpunkt Spätlese’.

Im zweiten Halbjahr 2019 geht es um Spurensuche. Unter dem Titel “Nachgefragt – nachgedacht” werden wir gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen.

Veranstaltungen des ‘Treffpunkt Spätlese’ August 2019 – Januar 2020

August 2019

Donnerstag, 15.08.2019, 15 Uhr
Cuxhaven blüht auf
 Referent: Frank Utecht, NABU Cuxhaven

September 2019

Donnerstag, 19.09.2019, 15 Uhr
Jenseits liegt Afrika – Frauensolidarität mit Frauen in Burkina Faso
 Referentin: Kathrin Seyfahrt

Oktober 2019

Donnerstag, 17.10.2019, 15 Uhr
Steuermann halt die Wacht – Gefahren der Seefahrt heute
 Referent: Martin Struwe, Seemannsmission, Cuxhaven

November 2019

Donnerstag, 21.11.2019, 15 Uhr
Plattsnackers – Sprache ist Heimat
 Referent: Reiner Frericks, Cuxhaven

Dezember 2019

Donnerstag, 05.12.2019, 12-16 Uhr
Adventsfeier mit Grünkohlessen, Geschichten und Liedern zur Advents- und Weihnachtszeit

Januar 2020

Donnerstag, 16.01.2020, 15 Uhr
Cuxhaven – eine historische Bilderreise
 Berichte zur Ausstellung im Museum
Windstärke 10
 Referent: Dr. Jan-A. Bühner, Cuxhaven

EDV-Kurse für Senioren, siehe Seite 31

Fahrten des ‘Treffpunkt Spätlese’

Wichtige Reiseinformationen

Wir freuen uns, Ihnen auch in diesem Halbjahr wieder interessante Tages- und Mehrtagesfahrten anbieten zu können. Alle Reisen finden im komfortablen Reisebus statt und werden von **Inge Bühner** als **Reiseleiterin** begleitet. Die Ziele sind barrierefrei ausgewählt, Rollatoren können mitgenommen werden. Die Ausflüge sollen Sie nicht überanstrengen, Ihnen Freude machen und gleichzeitig Wissen vermitteln. Sprechen Sie uns an, wenn Sie Wünsche und Anregungen haben.

Abfahrts- und Rückkehrort sowie die genannten **Zeiten** (sofern nicht anders angegeben) beziehen sich auf den **Zentralen Omnibus-Bahnhof (am Bahnhof) Cuxhaven**. **Zustiegsmöglichkeiten: Brahmstraße/Ecke Regerstraße, je nach Fahrtroute auch in Altenbruch und Otterndorf, bzw. Altenwalde.** Andere Haltestellen und Zeiten bitte anfragen unter Tel. 04721-437881 (Inge Bühner).

Tagesfahrten können bar im Bus bezahlt werden.

Wir bitten um rechtzeitige Abmeldung, falls Sie die Fahrt nicht antreten können.

Die Kosten für die Mehrtagesfahrten sind nach Rechnungserhalt auf das angegebene Konto zu überweisen:

Mit Ihrer Überweisung bei Mehrtagesfahrten, bzw. Ihrer Anmeldung, gilt Ihre Fahrt als bestätigt. Abmeldungen für Mehrtagesfahrten sind bis 10 Tage vor Reiseantritt möglich. Bei späterer Abmeldung müssen wir uns vorbehalten eine Ausfallgebühr zu berechnen. Es gelten die Fahrten- bzw. Reisebedingungen des Reiseveranstalters (CUXLINER GmbH); die VHS tritt nur als Vermittler dieser Fahrten/Reisen auf. Gerne senden wir Ihnen die schriftlichen Reisebedingungen zu. Sie können ebenfalls eine Reiserücktrittsversicherung abschließen, wir informieren Sie gern.

Heidefahrt von Hanstedt nach Undeloh

Im August ist die Zeit der Heideblüte, eine einzigartige Kulturlandschaft, über deren Entstehung Sie auf dieser Fahrt erfahren werden. Nach dem Mittagessen in einem Heidegasthof folgt eine Kutschfahrt über den „Töps“, eine Heidehochfläche (ca. 100 m über N.N.), die mit Schafstall und Bienenzäunen zum Naturschutzgebiet Lüneburger Heide gehört. Den Abschluss der Fahrt bildet die Besichtigung der St. Magalenenkapelle (ca. 1188) in Undeloh und das Kaffeetrinken mit einem Stück Buchweizentorte.

Kurs-Nr. S31 ▶ Tagesfahrt

Donnerstag, 23.08.2019
Abfahrt Cuxhaven 8:15 Uhr
Rückkehr Cuxhaven 20:00 Uhr
Preis pro Pers. € 59,00
 inkl. Mittagessen, Kutschfahrt, Kaffeetrinken, Reiseleitung



Tagesfahrt < Kurs-Nr. S32

Donnerstag, 05.09.2019
Abfahrt Cuxhaven 8:30 Uhr
Rückkehr Cuxhaven 19:30 Uhr
Preis pro Pers. € 55,00

inkl. Mittagessen, Eintritt und Führung in der
Kunsthalle, Reiseleitung

Halbtagesfahrt < Kurs-Nr. S33

Sonntag, 13.10.2019
Abfahrt Cuxhaven 11:00 Uhr
Rückkehr Cuxhaven 17:30 Uhr
Preis pro pers. € 39,00
(Kinder ab 12 J. € 35,00)

inkl. Mittagessen und Besuch des *Park der
Sinne*, Reiseleitung

Tagesfahrt < Kurs-Nr. S34

Freitag, 25.10.2019
Abfahrt Cuxhaven 9:15 Uhr
Rückkehr Cuxhaven 18:30 Uhr
Preis pro Pers. € 49,00

inkl. Mittagessen, Entdeckungsfahrt Eintritt
und Führung im Imkereimuseum,
Kaffeetrinken, Reiseleitung

Tagesfahrt < Kurs Nr. S35

Samstag, 09.11.2019
Abfahrt Cuxhaven 8:30
Rückkehr Cuxhaven 19:30 Uhr
Preis € 59,00

inkl. Gansessen, Stadtrundgang und Besich-
tigungen in Heide, Fährüberfahrt Wischha-
fen-Glückstadt-Wischhafen, Reiseleitung

Tagesfahrt < Kurs-Nr. S36

Sonntag 08.12.2019
Abfahrt Cuxhaven 9:00 Uhr
Rückkehr Cuxhaven 20:00 Uhr
Preis € 49,00

inkl. Mittagessen, Lichtermeerfahrt ab
Carolinensiel-Harlesiel mit dem Raddampfer
Concordia II, Reiseleitung

Kurs-Nr. S01

Inge Bühner
Dienstag, 10.09.2019, 10-11:30 Uhr
weitere Termine: Dienstag, 08.10.2019,
05.11.2019, 03.12.2019 und 07.01.2020,
jeweils 10-11:30 Uhr
Veranstaltungsort, wenn nicht anders
angegeben: Bürgerbahnhof
€ 4,00 pro Termin | 5 Termine | 10 UStd.
(keine Ermäßigung)

Kurs-Nr. S02

Rosemarie Burghardt u. Ursula Rebehn
Dienstag, 20.08.2019, 10-11:30 Uhr
Dienstag, 17.09.2019, 22.10.2019,
19.11.2019, 17.12.2019 und 21.01.2020,
jeweils 10-11:30 Uhr
Veranstaltungsort auf Nachfrage
€ 3,00 pro Termin | 6 Termine | 12 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 10 Teilnehmer/innen

Besuch der Kunsthalle Emden: Marc, Macke, Nolde – Meisterwerke der Sammlung Ziegler

Für alle Kunstliebhaber der Malerei bietet die Kunsthalle in Emden im Herbst 2019 einen besonderen Leckerbissen. Aus der Sammlung Ziegler, die zu den bedeutendsten Privatsammlungen des Expressionismus und der klassischen Moderne in Deutschland zählt, werden u.a. Bilder von Franz Marc, August Macke, Emil Nolde, Max Beckmann, Otto Dix, Lyonel Feininger u.v.m. zu sehen sein. Vor dem Besuch der Kunstausstellung, sind wir im „Goldenen Adler“ zum Mittagessen angemeldet.

Natur- und Erlebnispark *Park der Sinne*, Bremervörde

Mit einer Halbtagesfahrt laden wir zu einem Besuch in den Natur- und Erlebnispark, Bremervörde ein. Die „Welt der Sinne“ bietet den Besuchern im spielerischen Kontakt Einsichten und Einblicke in die Geheimnisse bzw. Gesetze der Natur. Tauchen Sie ein in eine völlig fremde Welt beim Besuch im „Café Dunkel“. Im „Haus des Waldes“ steht Ihnen ein fachkundiger Förster für Ihre Fragen zur Verfügung und in einer neu errichteten überdimensionalen Vitrine mit einem Diorama finden Sie alles über die wichtigsten Säugetiere und Vögel der heimischen Tierwelt. Eine interessante Fahrt, mit der Sie auch Ihre Enkelkinder begeistern würden.

Imkereimuseum „De Imkerstuv“

„Cuxhaven blüht auf“ heißt das Spätlese-Motto für dieses Semester und macht damit auch auf den Schutz der Bienen aufmerksam. Das nehmen wir zum Anlass, mit Ihnen das Imkereimuseum zu besuchen. Das Programm einer Entdeckungsfahrt schließt ein Mittagessen in der Waldgaststätte Walsrode-Eckernworth und das Kaffeetrinken im Imkereimuseum ein. Als Bienenexperten kehren wir zurück nach Cuxhaven.

Dithmarscher Gänseessen im Gänsemarkt Gudendorf

Inzwischen schon gute Tradition, dass wir zum Dithmarscher Gänsemarkt in Gudendorf zum traditionellen Gansessen fahren. Dort ist auch Zeit zur freien Verfügung, um sich auf dem Markt, im Kükenstall oder in der Daunenstube umzuschauen. Anschließend besuchen wir Heide mit einem kleinen Rundgang, besichtigen die St. Jürgen Kirche und das Brahmshaus.

Wilhelmshaven und Weihnachtsstimmung bei einer Lichtermeerfahrt

Eine besonders schöne Fahrt in der Vorweihnachtszeit führt in diesem Jahr nach Wilhelmshaven. Hier haben Sie Gelegenheit zum Besuch des Weihnachtsmarktes oder zu einer einhalbstündigen Stadtrundfahrt. Nach dem Mittagessen im Seglerheim fahren wir nach Carolinensiel. Vom Museumshafen aus mit seinen historischen Schiffen, beginnt die Lichtermeerfahrt auf der Harle mit dem Raddampfer *Concordia II*, vorbei am schwimmenden Weihnachtsbaum, entlang der alten Friedrichsschleuse bis zum Yachthafen Harlesiel.

Tee und Literatur

Literatur braucht Austausch! Bei Tee und Gebäck unterhalten wir uns über Literatur, stellen wir Ihnen interessante Persönlichkeiten vor, bekommen Sie Buchempfehlungen und eine Literaturliste. Im Herbstsemester 2019 geht es um das Erinnern. Unter dem Begriff „Damentals“ schauen wir zurück. Was immer wir erlebt haben, hat uns geprägt. Aber es braucht den Faktor Zeit, um die Erinnerungen aufzufrischen.

- ▷ Dienstag, 10.09.2019 *Die ganze Welt im Quadrat*. Das Pixibuch wird 65. Ein Kinderbuchfest für Kinder und Erwachsene im Rahmen der Interkulturellen Woche.
Veranstaltungsort: Bürgerzentrum Lehfeld.
- ▷ Dienstag, 08.10.2019 *Gedichte lernen*. Lieblingsgedichte und was am Auswendiglernen so schön ist. Veranstaltungsort: Stadtbibliothek
- ▷ Dienstag, 05.11.2019 *Gerhard Hauptmann – Bürgerlichkeit und großer Traum*.
Edith Jacobs, Cuxhaven
- ▷ Dienstag, 03.12.2019 *Theodor Fontane zum 200. Geburtstag. Hätte Fontane in Cuxhaven Urlaub gemacht?* Konzertlesung.
- ▷ Dienstag, 07.01.2020 *Umweltliebe*. Literatur zum Thema Natur- u. Umweltschutz.

‘Erlesen’

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

Wassergymnastik im AHOI

Kurs für Frauen und Männer

Kurs-Nr. S08

Lars Sottorff

Montag, 02.09.2019, 9-10:15 Uhr

ahoi-Bad Duhnen

€ 55,80 | 12 Termine | 12 UStd. (keine Ermäßigung)

maximal 30 Teilnehmer/innen

Kursinhalte wie Kurs-Nr. S09.

Kurs-Nr. S09

Lars Sottorff

Mittwoch, 04.09.2019, 9-10:15 Uhr

ahoi-Bad Duhnen

€ 55,80 | 12 Termine | 12 UStd. (keine Ermäßigung)

maximal 30 Teilnehmer/innen

Die Wirkung von Meerwasser im AHOI ist eine Thalasso-Kur.

Fitnessstraining im Wasser 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.

Aqua-Fitness im AHOI

Kurs-Nr. S10

Ingelore Schröder

Freitag, 30.08.2019, 9-10:15 Uhr

ahoi-Bad Duhnen

€ 51,15 | 11 Termine | 11 UStd. (keine Ermäßigung)

maximal 30 Teilnehmer/innen

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 und die Beweglichkeit steigert. Ein Training mit und ohne zusätzliche Geräte, mit Spiel und Spass.

Sitzgymnastik für Senioren

Kurs für Frauen und Männer

Kurs-Nr. S11

Monika Nowatzky

Donnerstag, 05.09.2019, 9:30-10:30 Uhr

VHS, GrimKaRaum 131

€ 38,80 | 12 Termine | 12 ZStd. (inkl. € 2,00 für Unterrichtsmaterial)

(keine Ermäßigung)

maximal 15 Teilnehmer/innen

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 u.a. mit Softbällen, Stäben, Reifen, Thermalbändern, Gelbällen oder Reissäcken. Jede(r) TeilnehmerIn macht so gut es geht mit. Das alles läuft mit Musik. Zum Ende folgt einen Entspannung.

Sitzgymnastik für Senioren

Kurs für Frauen und Männer

Kurs-Nr. S12

Monika Nowatzky

Donnerstag, 05.09.2019, 10:45-11:45 Uhr

VHS, GrimKa Raum 131

€ 38,80 | 12 Termine | 12 ZStd. (inkl. € 2,00 für Unterrichtsmaterial)

(keine Ermäßigung)

maximal 15 Teilnehmer/innen

Kursinhalte wie Kurs-Nr. S11.

Gymnastik für Senioren

Kurs-Nr. S13

Anke Franckenstein

Donnerstag, 05.09.2019, 14-15 Uhr

Grodener Schule

€ 35,20 | 12 Termine | 12 ZStd. (keine Ermäßigung)

maximal 25 Teilnehmer/innen

Der Kurs bietet funktionelle Gymnastik, teilweise nach Musik, teilweise mit Handgeräten; ferner Entspannungsübungen und kleine Spiele (Lauf- und Ballspiele).

Tischtennis für Senioren

Kurs-Nr. S14

Helga tom Suden

Mittwoch, 04.09.2019, 10-11:30 Uhr

Turnhalle Waldorfschule (ehem. Deichschule)

(Eingang über Mühlenweg)

€ 60,00 | 12 Termine | 24 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 18 Teilnehmer/innen

Bitte bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Tischtennisschläger und -bälle mitbringen.

Werkstatt Aquarellieren

Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs-Nr. S16

Ute Breitenberger

Dienstag, 15.10.2019, 15-17:15 Uhr

VHS, GrimKa Raum 133

€ 60,00 | 8 Termine | 24 UStd. (keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Material nach Absprache

Ausprobieren, sich anregen lassen, mit verschiedenen Materialien experimentieren: In diesem Semester werden wir uns mit dem Thema 'Landschaft' auseinandersetzen und bekannte Maler zum Vorbild nehmen. Gerne bringen Sie auch eigene Fotos von Ihren Lieblingslandschaften mit.

Chorsingen für Senioren

Kurs-Nr. S17

Frank Hohmeister

Montag, 02.09.2019, 16-17 Uhr

Lichtenberg-Gymnasium, Raum K104

kostenfrei | 12 Termine | 12 ZStd.

Englisch für Senioren (A2)

Kurs-Nr. S18 > Vormittagskurs

Kim Sennert

Dienstag, 03.09.2019, 10:15-11:45 Uhr

VHS, GrimKa Raum 129

€ 66,00 | 12 Termine | 24 UStd. (keine Ermäßigung)

Great! A2 Lehr- und Arbeitsbuch. Lektion 7.

Stuttgart: Klett-Sprachen Verlag (ISBN 978-3-12-501482-4)

kein Unterricht in den Ferien

Für die Teilnahme sind geringe Englischvorkenntnisse erforderlich.

Der Kurs ist die Fortsetzung aus dem Frühjahr 2019. Quereinsteiger/innen mit Englisch Grundkenntnissen sind willkommen.

Spanisch – Mittelstufe V (A2)

Kurs-Nr. S19 > Vormittagskurs

Beatriz Land

Dienstag, 10.09.2019, 9-10 Uhr

VHS, GrimKa Raum 129

€ 45,00 | 11 Termine | 11 ZStd. (keine Ermäßigung)

El Nuevo Curso 2. Lektion 12. Stuttgart: Klett-Sprachen Verlag.

(ISBN 978-3-12-606663-1)

maximal 10 Teilnehmer/innen

Neueinsteiger/innen mit spanischen Vorkenntnissen sind willkommen.

EDV-Kurse für Senioren, siehe Seite 31