



Volkshochschule
für die Stadt und den Kreis Leer e.V.



Russland

Semesterprogramm I 2018

Februar - August 2018





Klinikum Leer

☎ 0491 - 86 0



Krankenhaus Rheiderland



Inselklinik Borkum

Für Ihre Gesundheit im Landkreis Leer



- Notfall- und Intensivmedizin
- Herz-, Kreislauf- und Gefäßkrankungen (24-Std. Herzkatheter verfügbar)
- Gefäßchirurgie
- Geriatrie
- Spezielle Schlaganfallbehandlung
- Stoffwechselerkrankungen
- Durchblutungsstörungen
- Magen- und Darmerkrankungen
- Wiederherstellungschirurgie und Gelenkersatz
- Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
- Wirbelsäulenchirurgie
- Frühgeborenenmedizin
- Rehabilitationssport und Funktionstraining



www.klinikum-leer.de



MVZ Klinikum Leer
Medizinisches Versorgungszentrum



Zentrale Patienten- und Notfallaufnahme (ZPA)	86 - 10 00
Unfallchirurgie/Orthopädie	86 - 11 00
Gefäßchirurgie	86 - 52 00
Allgemein-/Visceralchirurgie	86 - 14 00
Wirbelsäulenchirurgie	86 - 11 20
Innere Medizin	86 - 12 00
Gynäkologie und Geburtshilfe	86 - 13 00
Hebammen	86 - 13 60
Kinder- und Jugendmedizin	86 - 15 00
Anästhesie und Intensivmedizin ..	86 - 16 00
Kardiologie	86 - 17 00
Geriatrie	86 - 18 00
Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie	86 - 19 00
Augenheilkunde	86 - 24 43
Radiologische Diagnostik.....	86 - 26 00
Physiotherapie und Pur	86 - 18 80
Vita-Gesundheitstraining und Wellness	86 - 86 86
Gefäßmedizin.....	86 - 25 40
Innere Medizin / Gastroenterologie.....	86 - 25 30
Neuropädiatrie.....	86 - 25 20
Wirbelsäulen- und Neurochirurgie.....	86 - 25 10
Orthopädie und Schulterchirurgie.	86 - 25 50
Chirurgie.....	86 - 25 50

kompetent • menschlich • persönlich



vhs
Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V.

Dozent/innen-Tag

Save the Date!

Freitag, 15. Juni 2018 ab 15.00 Uhr

Zum Ausklang des Semesters I 2018 möchten wir unsere Dozent/innen gerne zu einem gemeinsamen Nachmittag in die Volkshochschule Leer einladen.

Wir werden verschiedene Workshops für Sie/Euch als Lehrende in der Erwachsenenbildung vorbereiten. Diese sollen neue und hilfreiche Anregungen für die eigenen Kurse geben. Im Anschluss wollen wir den Tag mit einem gemeinsamen Grillen ausklingen lassen.

Weitere Informationen folgen zu Beginn des Semesters.

Wir freuen uns auf Sie/Euch!





Liebe Freundinnen und Freunde
der VHS Leer,

dank der Fußball-WM wird Russland 2018 im Mittelpunkt der internationalen Aufmerksamkeit stehen. Das riesige Land zu verstehen, scheint kaum möglich. Beim Blick auf die Weltkarte wird deutlich, mit welchen Dimensionen wir es zu tun haben. Und auch wenn die Welt durch die Digitalisierung zu einem globalen Dorf geworden ist, Russland ist für uns weit weg und größtenteils ein unbekanntes Terrain. Das Projekt der Universität Hamburg „Wie tickt Rußland eigentlich heute?“ gibt viele aufschlussreiche Hinweise, um sich anzunähern. Wir als VHS haben aus unseren verschiedenen Programmbereichen für Sie Russland nach Leer geholt. Wir freuen uns auf Sie, Ihre Neugierde und Ihr Interesse beim Entdecken dieses vielfältigen Landes. Sinnbildlich dafür stehen die Matroschka-Figuren auf unserem Titelbild.

Im normalen Alltag merkt man es nicht so, aber beim Blick in das Programm der VHS fällt auf, dass wir mit unseren Angeboten immer am Puls der Zeit sind, manchmal sogar ein wenig weiter. Die Lokale Allianz für Menschen mit Demenz, neue Angebote in der beruflichen Bildung oder aber sich mit neuen Methoden und Inhalten fit für den Alltag zu machen, all das gibt es schon bei uns.

Wer wir sind, welche Angebote und Kurse wir für das Semester I 2018 vorbereitet haben, können Sie vom 22. – 27.01.2018 direkt erfahren. Wir werden im Shop der Sparkasse LeerWittmund in der Leerer Innenstadt mit einem Team vor Ort sein und freuen uns auf Ihren Besuch, alles weitere dazu erfahren Sie auf Seite 9.

Und nun viel Spaß beim Lesen und Entdecken in unserem Programmheft, sowie auf Twitter, YouTube, Instagram oder Facebook.

Für das Team der VHS Leer e. V.
Ihr Detlev Maaß



Informationen

Vorwort, Inhaltsverzeichnis	1
Allgemeine Informationen	2
Mitarbeiter/innen der VHS Leer	3
Außenstellen und ihre Leitung.	5
Vorstand u. Revisoren der VHS Leer.	5
Semesterthema: Russland	6
VHS Leer und Social Media	8
Aktion zum Semesterbeginn	9
Stichwortverzeichnis	121
Widerrufsbelehrung	123
Datenschutzerklärung	124
Anmeldeformular und AGB	125



Gesellschaft

Geschichte, Politik, Europa	10
Philosophie	12
Länderkunde	13
Arbeitskreise/ intern. Begegnungen	14
Dokumentarfilm	16
Bildungsurlaube - Gesellschaft	17
Ökologie	19
Tiere, Verbraucher	21



Grundbildung

Leichte Sprache, Lebenshilfe	22
Grundbildung.	23
2. Bildungsweg	24



Sprachen

TELC, DELF	25
Integrationskurse, Einbürgerungstest.	26
Flüchtlingskurse	28
Arabisch, Deutsch, Plattdeutsch.	29
Englisch.	30
Esperanto, Französisch.	34
Italienisch Japanisch,	35
Niederländisch.	36
Polnisch, Russisch	37
Spanisch	38



Kultur

Kulturveranstaltungen	40
Spiele.	40
Theater	41
Zeichnen und Malen	41
Kreatives Gestalten	43
Musik und Tanz	45
Jazz - live im Speicher	46
VHS-Filmrolle.	47
Fotografie	47



Gesundheit

Entspannung	
Körpererfahrung	49
Stressbewältigung	50
Yoga	51
Bewegung	
Fitness.	53
Fitness und Outdoor.	55
Rund um Körper und Gesundheit	
Wissen rund um die Gesundheit.	56
Körper und Stil	58
Gesundheit und Beruf.	59
Psychologie	
Lebensführung	60
Essen und Trinken	
Basics in der Küche	61
Ernährungsumstellung	62
Kochkulturen.	62
Trinken.	64



Berufliche Bildung

Fit für den Beruf.	65
Kaufmännische Weiterbildung.	66
Xpert-Business	68
EDV mit Muße	72
EDV Anwendungen	73
Betriebssysteme, Mobilgeräte.	73
Xpert-Kurse	74
Fotobearbeitung	75
3D-Druck	76
Pflege, Demenz.	77
Hospiz	78
Körper und Gesundheit.	89
Psychologie	79
Pädagogische Lehrgänge	82
Erziehung, Bildung und Lernen.	85
Rhetorik, Kommunikation	89



Außenstellen

Bunde	90
Hesel	94
Jemgum.	97
Jümme.	99
Moormerland	101
Ostrhauderfehn	105
Rhauderfehn	108
Uplengen.	111
Weener	115
Westoverledingen	119
Das Angebot der Außenstelle Borkum finden Sie auf unserer Homepage und in „borkum aktuell“	

Fotos Mitarbeiter: Carsten Löning, VHS Leer e. V.
Gesamtlayout: Sabrina Post, VHS Leer e. V.
Titelseite Sebastian Schatz, VHS Leer e. V.
Quelle Titelfoto: Ginny / flickr.com
V. i. S. d. P.: Detlev Maaß, VHS Leer e. V.



Was ist Leichte Sprache?

Leichte Sprache soll Menschen mit Lern-Schwierigkeiten oder Personen mit schlechten Deutschkenntnissen helfen das Gelesene leichter zu verstehen.

Um das Verständnis für diese Thematik zu fördern, haben wir an verschiedenen Stellen in unserer Programmheft kleine Texte in leichter Sprache eingearbeitet. Dieses Semester beschäftigen sich die Texte mit dem Thema „Gleiches Recht für jede Liebe“ im Rahmen des Themenjahres für sexuelle Vielfalt.

Stillfreundlicher Ort



Wir als VHS sind ein „stillfreundlicher Ort“.

Das heißt, Mütter können gerne ihre Babys bei uns in der Haneburg oder in den Seminargebäuden stillen.

Auf Wunsch ist auch ein Rückzug in einen privateren Raum möglich.



Seit dem 28.01.08 ist die VHS Leer e. V. im Bereich beruflicher Bildung zusätzlich zertifiziert.



- Kurse finden
- Informieren
- Online anmelden
- Aktuelles
- Sprachtests



www.vhs-leer.de

Angebote für Firmen

In aller Regel benötigen Firmen oder Institutionen keine Standardkurse, sondern maßgeschneiderte Schulungen zu einem speziellen Themenkomplex oder Problem. Für diese Fälle steht Ihnen unser qualifiziertes Mitarbeiterteam zur Verfügung, das jeweils mit einem individuellen fachlichen Schwerpunkt in der Lage ist, Sie bei der konzeptionellen Gestaltung und der Umsetzung von Weiterbildungsprozessen kompetent zu unterstützen. Seit vielen Jahren wissen zufriedene Kunden neben einem angemessenen Preis-Leistungs-Verhältnis insbesondere folgende Vorteile zu schätzen:

- Detailabstimmung der Inhalte auf betriebliche Bedürfnisse
- zeitliche und terminliche Einbindung in betriebliche Erfordernisse
- kurzfristige Realisierung
- kompetente, flexible Dozent/innen
- qualifizierte Teilnahmebescheinigungen
- Möglichkeit zum Weiterlernen mit Zertifikat

Sprechen Sie uns an!

Detlev Maaß Tel.: 0491 92992-29

Informationen für Kursleiter/innen

Der VHS-Vorstand hat in seiner Sitzung beschlossen, dass alle Kursleiter/innen 10 % Ermäßigung auf jeden Kurs der VHS Leer bis zu einer Höhe von maximal 30,00 Euro pro Jahr erhalten. Nutzen Sie auch weiterhin das Fortbildungsangebot der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung oder anderer Organisationen. Fortbildung ist für uns ein Qualitätsmerkmal. Für alle neuen und gern auch „alte“ Kursleitende hat die VHS eine Informationsbroschüre über Hintergrund der VHS und Formalia entwickelt. Diese soll Ihnen die Arbeit, was die Kursunterlagen betrifft, erleichtern, aber auch etwas mehr über den Verein Volkshochschule nahe bringen. Die Broschüre wird Ihnen per E-Mail oder Post gern zugestellt.

Bildungsberatung

Die Bildungsberatungsstelle BELOS möchte allen Ratsuchenden Hilfestellung geben, ihren Bildungsweg von der Schule bis hin ins hohe Erwerbsalter individuell und erfolgreich zu gestalten.

Wir unterstützen Sie dabei, Ihre eigene Berufs- und Bildungsbiographie zu analysieren, um gemeinsam neue Ziele zu definieren und neue individuelle Berufs- bzw. Bildungswege zu finden. Die Bildungsberatung steht allen Ratsuchenden zur Verfügung und ist kostenfrei.

Ansprechpartner/innen sind Detlev Maaß und Ursula Hempel, mehr unter www.bildungsberatungbelos.de



Bildungsprämie



Individuelle Förderung für Berufstätige, auch für Selbstständige, Geringverdiener etc.

Kontakt und Information siehe **Seite 65** oder VHS Leer, Geschäftsstelle.

Bildung für Menschen mit Behinderungen

Menschen mit Behinderungen sind uns genauso willkommen wie andere. Wir bemühen uns, Rollstuhlfahrer/innen den Zugang zu unseren Veranstaltungen zu ermöglichen. Sprechen Sie uns bitte frühzeitig an, wenn Sie Interesse haben.

Zur besseren Erreichbarkeit findet die VHS-Filmrolle im Kino-Center ebenerdig statt!

Kursideen ?

Haben Sie eine Idee für einen neuen Kurs, den Sie gerne besuchen würden, der noch nie in unserem Programm war, für dessen Realisierung Sie vielleicht auch noch weitere Interessierte kennen und/oder eine geeignete Kursleitung?

Dann machen Sie uns einen Vorschlag.

Wir werden diesen Vorschlag ernsthaft prüfen. Wenn der Kurs in eines der nächsten Programme aufgenommen wird und dann mit mindestens 8 Teilnehmenden durchgeführt werden kann, können Sie kostenlos teilnehmen.

Über Ihre Vorschläge freuen wir uns.

Freundschaftswerbung lohnt sich!

Sie kennen jemanden, die/der noch nie einen Kurs bei der VHS besucht hat?

Wenn Sie diese Person überzeugen, an einem VHS-Kurs (ausgenommen Vorträge) teilzunehmen, belohnen wir Ihr Engagement mit einem VHS-Gutschein über 10,00 Euro, den Sie in der VHS-Geschäftsstelle erhalten.

Verwaltungsmitarbeiter/innen



Viola Rieck
Anmeldung
0491 92992-25
rieck@vhs-leer.de



Amke Flink
Anmeldung / Auszubildende
0491 92992-30
flink@vhs-leer.de



Jessica Meyer
Anmeldung / Auszubildende
0491 92992-30
meyer@vhs-leer.de



Elke Schönsee
Programmmanagement
Sprachen, Anmeldung
0491 92992-24
schoensee@vhs-leer.de



Stephan Kühl
Verwaltungsleitung
0491 92992-20
kuehl@vhs-leer.de



Birgit Janssen
Programmmanagement
Außenstellen, Pädagogik u.
Gesundheit, QM-Beauftragte
0491 92992-22
janssen@vhs-leer.de



Heinz Schilling
Einkauf, Kreditoren,
Honorarabrechnung,
Raumplanung
0491 92992-26
schilling@vhs-leer.de



Roswitha Küstner
Buchhaltung
0491 92992-27
kuestner@vhs-leer.de



Sandra Remmers
Buchhaltung,
Abrechnungen
0491 92992-38
remmers@vhs-leer.de



Angelika Beuing
Gebührenermäßigung,
Sekretariat Leitung
0491 92992-36
beuing@vhs-leer.de



Sebastian Schatz
Öffentlichkeitsarbeit
und Marketing
0491 92992-32
schatz@vhs-leer.de



Sabrina Post
IT-Administration,
Abrechnung BAMF-Kurse,
Layout-Programmheft
0491 92992-34
post@vhs-leer.de

Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e. V.

Geschäftsstelle
Haneburgallee 8 (Haneburg)
26789 Leer
Postfach 2105, 26771 Leer

Telefon: 0491 92992-0
Telefax: 0491 92992-10
E-Mail: info@vhs-leer.de
Internet: www.vhs-leer.de

Bankverbindung:
Sparkasse LeerWittmund
IBAN: **DE 34 2855 0000 0000 8165 87**
BIC: BRLADE21LER
Gläubiger ID: DE20VHS00000473260

Steuernr. 60/204/20101
Register VR 110029
Amtsgericht Aurich

„Findet mein Kurs statt?“

Das liegt uns am Herzen:

Leider müssen wir geplante Veranstaltungen absagen, wenn die erforderliche Mindestteilnehmer/innenzahl nicht ausreichend ist. Oft erhalten wir jedoch nach der Kursabsage noch sehr kurzfristige Anmeldungen.

Deshalb unsere große Bitte an Sie:

Für eine bessere Planungssicherheit bitten wir Sie um Anmeldung möglichst bis drei Tage vor Kursbeginn. So leisten Sie einen wertvollen Beitrag, damit Ihr Kurs stattfinden kann.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Wenn Sie nichts Gegenteiliges von uns hören, findet Ihr Kurs planmäßig statt.

Öffnungszeiten:

Vormittags:
Mo. – Fr. 08.00 – 12.00 Uhr

Nachmittags:
Mo., Di. u. Do. 14.00 – 16.30 Uhr
Mi. 14.00 – 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Leitung und Fachbereichsleiter/innen



Detlev Maaß,
Dipl. Soz. Päd.; MBA
Volkshochschulleitung
und Fachbereichsleitung
Berufliche Bildung
Außenstellen,
EDIC Leer/Ostfriesland,
0491 92992-29
maass@vhs-leer.de



Sabine Kasimir,
Dipl. Soz. Päd.
Fachbereichsleitung
Gesundheit, Pflege,
Ernährung, Pädagogik,
Psychologie
0491 92992-28
kasimir@vhs-leer.de



Marion Weber M. A.
Fachbereichsleitung
Sprachen, Integrationskurse
0491 92992-21
weber@vhs-leer.de



Elenor Simon-Löcken
M. A.
Fachbereichsleitung
Gesellschaft und Kultur
0491 92992-42
simon-loecken@vhs-leer.de

Projektleiter/innen



Ursula Hempel
M. A. DaF
Projektleitung Berufliche
Bildung, Bildungsberatung,
Flüchtlingskurse
0491 9279394
hempel@vhs-leer.de



Michael Mesch
Projektleitung
EDIC Leer/Ostfriesland
0491 92992-29
europa@vhs-leer.de



Carsten Löning
Pädagogischer Mitarbeiter
Grundbildung, 2. Bildungsweg,
Programmmanagement
Berufliche Bildung,
Kultur, Gesellschaft
0491 92992-44
loening@vhs-leer.de



Jens Freese
Projektleitung
ZumBa
0491 9769421
freese@vhs-leer.de

Integrationskurse / Sprachförderung / berufsbezogene Sprachkurse



Ursula Behrends,
M. Sc. Education
Pädagogische Leitung
0491 92992-35
behrends@vhs-leer.de



Elleni Gebreselassie
Verwaltung
0491 92992-33
gebreselassie@vhs-leer.de



Maria Leinweber
Verwaltung
0491 92992-31
leinweber@vhs-leer.de



Sonja Franta
Beratung
0491 92992-41
franta@vhs-leer.de

Hinweise zu den Integrationskursen und berufsbezogenen Sprachkursen:

Beratung: Montags 14.00 - 16.00 Uhr / Dienstag 10.00 - 12.00 Uhr

Bitte bringen Sie zur Sprachberatung und Anmeldung folgendes mit:

- Verpflichtung/Berechtigung
- SGB II Bescheid
- Ihren Pass

Weitere Informationen finden Sie ab Seite 26.

Unter www.vhs-leer.de / **Programm / Integration**
finden Sie u. a. Informationen, Anmeldeformulare, Downloads und
Übungsmaterialien zu folgenden Bereichen:

- Integrationskurse
- Einbürgerung
- Sprachzertifikate
- Einstufungstest
- Integrationslotsen
- Prüfung Deutsch A1, B1 und B

Die Außenstellen und ihre Leitung



Hesel:
Christa Gerdes
Bargenweg 2a
26835 Brinkum
04950 3595
hesel@vhs-leer.de



Moormerland:
Franziska Holtz
VHS Leer
Haneburgallee 8
26789 Leer
04954 9349540
moormerland@vhs-leer.de



Uplengen:
Arno Holtz
Seggenstraße 5
26670 Uplengen
04956 912848
uplengen@vhs-leer.de



Borkum:
Daniela Beckmann
Gartenstraße 26 a
26757 Borkum
04922 932767
borkum@vhs-leer.de



Jemgum:
Iris und Peter Pfaff
Wilgumer Straße 17
26844 Jemgum
04958 9394 674
jemgum@vhs-leer.de



Ostrhauderfehn:
Christiane Bäre-Kleem
Idafehn-Süd 5
26842 Ostrhauderfehn
04952 942971
Fax 04952 942972
ostrhauderfehn@vhs-leer.de



Weener:
Theresia Sommer
Berliner Str. 4
26826 Weener
04951 9559822
weener@vhs-leer.de



Bunde:
Jan-Martin Donker
Kreuzstraße 17
26831 Bunde
04953 7146
bunde@vhs-leer.de



Jümme:
Angelika Becker
Bienenstraße 3
26847 Detern
04957 430
juemme@vhs-leer.de



Rhauderfehn:
Petra Weseloh
Ostert 21,
26817 Rhauderfehn
04952 9974200
rhauderfehn@vhs-leer.de



Westoverledingen:
Ursula Sanders
Zu den Plätzen 4
26810 Westoverledingen
04955 997090
westoverledingen@vhs-leer.de

Der aktuelle Vorstand



Clemens Bollen
Vertreter DGB



Ursel Nimmrich
Vertreterin
der Stadt Leer



Erwin Köster
Vertreter
der Gemeinden



Christina Stoye-Grunau
Vertreterin
der Stadt Leer



Jörg Furch
Vorstandsvorsitzender
frei gewähltes
Vorstandsmitglied



Reinhard de Witt
frei gewähltes
Vorstandsmitglied



Jörg Kenter
frei gewähltes
Vorstandsmitglied



Frauke Maschmeyer-Pühl
Vertreterin
des Landkreises Leer



Johann Watzema
Vertreter DGB



Hans Fricke
stellvertretender Vorsitzender
frei gewähltes
Vorstandsmitglied



Tammo Lenger
Vertreter
des Landkreises Leer



Hermann Koenen
Vertreter
der Gemeinden



Rüdiger Reske
Vertreter
des Landkreises Leer

Revisoren

Edzard Eihusen
Theo Douwes
Klaas Plagge



Russland 2.0: Das Land durch seine Sprache und Medien verstehen

Russland ist für viele Europäer noch immer ein unbekanntes Terrain – ein Land voller Rätsel, gepaart mit hartnäckigen Klischees: die tiefgründige russische Seele, unendliche Weiten, farbenfrohe Matrjoschkas, das Pfeifen der Transsibirischen Eisenbahn.

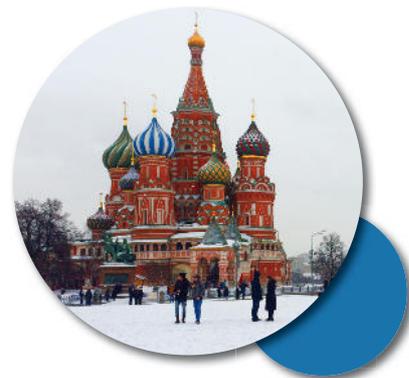
Diese für viele Menschen geläufigen Assoziationen sagen allerdings wenig über das heutige Russland aus.

Wie also kann man das Land und seine Menschen verstehen?

Was bewegt Menschen in Russland, und wohin bewegen sie sich?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich das interdisziplinäre Projekt Russland 2.0, das vom Institut für Slavistik der Universität Hamburg im Rahmen der Initiative Hamburg Open Online University durchgeführt wird. Als webbasiertes modulares Lernformat bietet es allen interessierten Menschen eine Möglichkeit, sich mit der aktuellen russischen Sprache und der zeitgenössischen Kultur Russlands auseinanderzusetzen.

<http://hoou-russland.blogs.uni-hamburg.de/> (c) Universität Hamburg (CC BY-SA 4.0)



2649140

A1 Russisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

In diesem Anfänger/innenkurs erlernen Sie die kyrillische Schrift und bekommen einen Einblick in die Grundzüge der Grammatik. Aus gegebenem Anlass werfen wir auch einen Blick auf die Austragungsorte der Fußball-Weltmeisterschaft in Russland und – bei Interesse – lernen Sie auch die wichtigsten Begriffe und sprachlichen Wendungen aus dem Sport.

Eleonore Gühmann

Donnerstag, 15.02.2018, 18.30 - 20.00 Uhr,
10 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum P4
59,00 Euro, 20 UStd.

2649142

A1 Russisch Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen

mit erweiterten Vorkenntnissen

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. In diesem Kurs erlernen Sie die kyrillische Schrift und bekommen einen Einblick in die Grundzüge der Grammatik.

Eleonore Gühmann

Dienstag, 13.02.2018, 18.30 - 20.00 Uhr,
10 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum P5
59,00 Euro, 20 UStd.



1111112

Deutsche und Russen I - Eine lange und bewegte Beziehung

Vortrag mit Bildern und Filmausschnitten

Germanen und Slawen, Deutsche und Russen sind seit über tausend Jahren Nachbarn, zeitweilig hatten beide Länder sogar eine gemeinsame Staatsgrenze, und haben die unterschiedlichsten Erfahrungen miteinander gemacht. Die Russen sind das größte europäische Volk, und sie sind uns in vielen Bereichen näher als manches andere, sowohl mental wie historisch. Die gegenseitige Faszination ist bis heute spürbar. Die sehr bewegte und manchmal auch konfliktreiche Geschichte der wechselseitigen Beziehungen sowie die Entwicklung nach dem Zerfall der Sowjetunion und der deutschen Wiedervereinigung stehen im Mittelpunkt des Vortrags.

Zbigniew Kullas

Mittwoch, 06.03.2018, 18.30 - 20.45 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1

8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

Zbigniew Kullas

Zbigniew Kullas studierte an der Universität Bonn Slavische Philologie und Osteuropäische Geschichte mit den Schwerpunkten polnische Literatur der Nachkriegszeit sowie Deutsch-Polnische und Polnisch-Russische Beziehungen. Anschließend studierte er an der Universität Bochum Theater-Film- und Fernsehwissenschaft. Hier stand die polnische und russisch-sowjetische Theater- und Filmgeschichte im Mittelpunkt.

Kullas ist Gründungsmitglied der Deutsch-Polnischen Kulturgesellschaft POLONICA e.V. in Bonn. Nach seinem Umzug nach Norddeutschland organisiert er hier internationale Jugendprojekte.



1117150

Russischer Abend

Anlässlich der Fussball-WM in Russland, veranstalten die Volkshochschule Leer und die Stadtbibliothek Leer einen stimmungsvollen Russischen Abend mit Musik und Literatur im Dachboden- Saal der Stadtbibliothek. Der Abend wird liebevoll gestaltet von den deutsch-russischen Arbeitskreisen der Volkshochschule Leer. Genießen Sie russische Lieder, Gedichte und Geschichten aus dem Gastgeberland 2018 garniert mit kulinarischen Köstlichkeiten aus der russischen Küche!

Svetlana Belkina

Freitag, 13.04.2018, 20.00 - 22.15 Uhr

Stadtbibliothek, Wilhelminengang

Kinder bis 6 Jahre, Eintritt frei

Kinder von 7 bis 12 Jahre, 5,00 Euro

Erwachsene, 10,00 Euro, 3 UStd.

**Um Anmeldung bis zum 09.04.2017
wird gebeten.**

Neu

Fußball- WM-Kochabend

Ein Kochangebot nicht
nur für Fußballfans

Julia Wasserscheidt, Köchin
Berufsbild. Schulen I; Raum N 215
17,00 Euro + 10,00 Euro
Lebensmittelgeld, 5,3 UStd.

4372330

Russische Küche (WM 2018)

Dienstag, 24.04.2018, 17.30 - 21.30 Uhr
An-/ Abmeldeschluss: 20.04.2018

Neu

Russland – Gastgeberland der Fußball-Weltmeisterschaft

Dobryj Djen, Russland wird 2018 erstmals Gastgeber der Fußball-WM sein. Neben Moskau sind Jekaterinburg, Kaliningrad, Kasan, Nischni, Nowgorod, Rostow am Don, Samara, Saransk, Sotschi, St. Petersburg und Wolgograd als Spielorte vorgesehen. Von St. Petersburg im Norden bis nach Sotschi im Süden sind es rund 2.300 km. Zwischen Kaliningrad im Westen und Jekaterinburg im Osten liegen mehr als 3.000 km und 3 Zeitzonen.

Der russische Staat ist das größte Land der Erde und einer der wichtigsten Volkswirtschaften der Welt. Doch wie gut kennen wir eigentlich den „Riesen im Osten“? Die Fußball-WM bietet uns eine Gelegenheit, Russland neu zu entdecken. Dasswidan'ja!



Russische Wanderausstellung 2018

Unter dem Titel **Brücken verbinden – Wünsche sind Wirklichkeit** werden mehr als 70 Gemälde und Grafiken russischer Künstler/innen in unserer Grenzregion gezeigt. Die Ausstellung betont die Liebe zur Kunst als grenzüberschreitendes und verbindendes Element zwischen den Menschen und will einen Beitrag zur Völkerverständigung leisten.

Ab dem 01. März hängen die Bilder für 6 Wochen im De Klinker in Winschoten bevor sie vom 08.05. bis 05.06.2018 in der Sparkasse LeerWittmund zu sehen sind.

<http://www.kunstkreis-rhauderfehn.de/neues.html>



Prof. Dr. Frank Grüner

ist seit 2017 Professor für Osteuropäische Geschichte an der Universität Bielefeld. Nach dem Studium der Geschichte und Slavischen Literaturwissenschaft in Heidelberg, Sankt Petersburg und Moskau promovierte Grüner an der Universität Heidelberg.

Seine Forschungsschwerpunkte sind die russische und sowjetische Geschichte, insbesondere die Geschichte und Kultur der Juden in Osteuropa, die Spätphase des zarischen Russland, der Stalinismus sowie die Geschichte von kulturellen Austauschprozessen und transnationalen Verflechtungen zwischen Europa, Russland und Asien im 19. und 20. Jahrhundert.

1111114

„Das Mysterium der russischen Seele – Geschichte und Gegenwart einer Idee in Theorie und Praxis“

Wer in Deutschland über Russland liest oder von Russland hört, kommt an einem Topos kaum vorbei – der viel beschworenen russischen Seele.

Mit erstaunlicher Selbstverständlichkeit und vielfach in schwärmerischem Ton rasonieren Publizisten und Russland-Kenner aller Couleur über die „schiefer unbegrenzte russische Leidensfähigkeit“ und attestieren den Russen eine besondere Seelen- oder Gefühlstiefe und Neigung zur Schwermut, als handele es sich hierbei um unverrückbare anthropologische Konstanten. Der Vortrag geht der Frage nach der Herkunft und historischen Entwicklung der Idee der russischen Seele nach und problematisiert den Gebrauch bzw. die politische Instrumentalisierung dieses Konzepts in Russland und Europa.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Diskussion. Den musikalischen Rahmen gestaltet der russische Musiker Igor Kuzmin am Knopfakkordeon.

Prof. Dr. Frank Grüner

Freitag, 04.05.2018, 20.00 - 22.15 Uhr

Kulturspeicher, Wilhelminengang 8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)



IGOR KUZMIN

Der gebürtige Russe stammt ursprünglich aus Smolensk und begann mit sieben Jahren das Musizieren auf dem Bajon, dem osteuropäischen Knopfakkordeon.

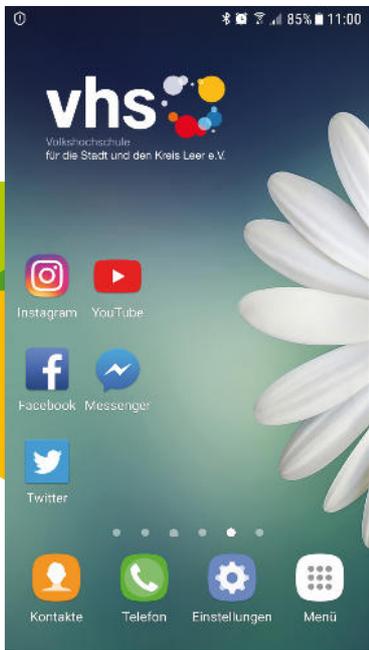
Er absolvierte ein Diplom-Musikstudium an der staatlichen Hochschule der Künste in Woronezh, wo er zusätzlich in den Fächern Gesang und Chorleitung ausgebildet wurde. Neben dem Bajon spielt der vielseitige Musiker außerdem Klavier und Keyboard sowie Gitarre, Elektrorobass, Bassbalalaika und Waldhorn. Seit den 1990er Jahren lebt Kuzmin in Deutschland und entwickelte sich hier weiter als Dirigent und Akkordenonist.

Sein Bajon- und Akkordeonspiel ist geprägt von hoher Virtuosität und unendlicher Kreativität. Sein hohes musikalisches Einfühlungsvermögen in allen Stilrichtungen ist stets Garant für ein Hörerlebnis der besonderen Art und erhebt die Instrumente ihrem Volksmusikstatus.

Neu

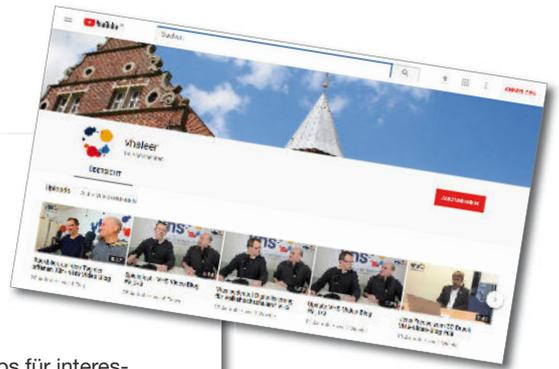


Die VHS Leer und Social Media



VHS-Video-Blog auf Youtube

In unserem neuen Video-Blog (neudeutsch auch Vlog) besprechen wir halbwegs regelmäßig aktuelle Themen rund um die VHS und geben Tipps für interessante Veranstaltungen. Außerdem diskutieren wir auch über Themen, die nicht unbedingt mit dem „VHS-Mikrokosmos“ zu tun haben. Bei dem Video-Blog geht es uns nicht darum, mit druckreifen Formulierungen aufzuwarten. Wir reden, wie uns „der Schnabel gewachsen ist“ und erheben keinen Anspruch darauf, besonders professionell zu produzieren. Die Sendungen sind ungeschnitten, Versprecher oder Patzer bleiben drin. Schauen Sie doch mal rein. Sie finden den Video-Blog unter www.youtube.de/vhsleer. Wir würden uns freuen, wenn Sie unseren Youtube-Kanal abonnieren. Auch Rückmeldungen und Verbesserungsvorschläge zu unserem Treiben auf der Videoplattform nehmen wir gerne entgegen.



VHS auf Facebook

Unter www.facebook.com/vhsleer finden Sie uns auf der weltweit größten Social-Media-Plattform. Dort posten wir Unterhaltsames rund um die VHS, interessante Neuigkeiten, Bilder und Veranstaltungstipps. Ab und an gibt es bei Verlosungen auch etwas zu gewinnen. Wir freuen uns insbesondere, wenn wir über die Plattform in einen Dialog kommen. So besteht beispielsweise die Möglichkeit, uns Ideen für neue Veranstaltungen vorzuschlagen oder ganz allgemein Lob und Tadel loszuwerden.



vhsleer



vhsleer

VHS auf Twitter und Instagram

Schon etwas länger sind wir auf der Zwitscherplattform vertreten, sowie auf Instagram. Dort posten wir insbesondere interessante Links, Fotos, aber auch aktuelle Infos aus der Volkshochschule. Unter www.twitter.com/vhsleer sowie unter instagram.com/vhsleer freuen wir uns über jeden Follower.



@vhsleer

VHS zum Semesterbeginn im neuen Gebäude der Sparkasse LeerWittmund

In der Woche vom 22. bis 27. Januar 2018 werden wir im neuen Gebäude der Sparkasse LeerWittmund in der Mühlenstraße präsent sein. Neben dem Haupteingang zur Mühlenstraße auf der Ausstellungsfläche besteht dann von 10.00 bis 17.00 Uhr die Möglichkeit, mit uns ins Gespräch zu kommen.

Wir stellen dort verschiedene Kursangebote vor und beraten Sie rund um Ihre Weiterbildung. So können beispielsweise 3D-Drucker in Aktion bestaunt werden. Außerdem können Sie sich direkt vor Ort für unsere Veranstaltungen anmelden.

Im Rahmen von Bildungsberatungen geben wir Ihnen gerne Tipps zu Fördermöglichkeiten für Ihre persönliche und berufliche Weiterbildung.

An den einzelnen Tagen planen wir jeweils unterschiedliche Themenschwerpunkte mit verschiedenen Aktionen. Es lohnt sich also, mehrmals vorbeizuschauen.

Wir freuen uns auf Sie.



Detlev Maaß und Viola Rieck auf der Ausstellungsfläche im Neubau der Sparkasse.

Themenschwerpunkte:

Montag, 22.01.2018

Grundbildung

Bildungsberatung



Dienstag, 23.01.2018

Berufliche Bildung

Bildungsberatung



Mittwoch, 24.01.2018

Gesundheit und Pädagogik

Bildungsberatung



Donnerstag, 25.01.2018

Gesellschaft und Kultur

Bildungsberatung



Freitag, 26.01.2018

Sprachen

Bildungsberatung



Samstag, 27.01.2018

Allgemeine Informationen zum gesamten Programm



 **Sparkasse
LeerWittmund**



Geschichte / Politik / Europa



Jürgen Wiebicke © Bettina Fürst-Fastré - bff-fotografie@netcologne.de



Neu

1212502

Demokratie, es gibt nichts Besseres*in Kooperation mit der Tucholsky Kulturbörse und der Stadtbibliothek Leer*

„Bildung ist wichtig, vor allem wenn es gilt, Vorurteile abzubauen. Wenn man schon Gefangener seines eigenen Geistes ist, kann man wenigstens dafür sorgen, dass die Zelle anständig möbliert ist“, so hat es der Schauspieler Peter Ustinov ausgedrückt. Bildung ist Mittel gegen Pessimismus, Gleichgültigkeit und Intoleranz. Es freut uns sehr, den Journalisten Jürgen Wiebicke zu einer Lesung in Leer begrüßen zu können. Der aus dem WDR bekannte Journalist, wird aus seinem Buch: „Zehn Regeln für Demokratie-Retter“ lesen. Sein Ansatz: „Mach dir die Welt zum Dorf und packe Probleme nicht in Watte, sondern besprich sie in deinem Viertel.“

Dabei sucht Jürgen Wiebicke vor allem Kontakt zu Menschen, mit denen man nicht einer Meinung ist. „Mehr Demokratie wagen heißt heute, ein kluges Miteinander zwischen repräsentativer Politik und Bürgerengagement von unten zu organisieren. Aber dazu müssen sich nicht nur Politiker ändern, sondern wir alle.“ Wir freuen uns auf einen interessanten Abend und einen engagierten Dialog.

Jürgen Wiebicke
Dienstag, 13.03.2018, 20.00 - 22.15 Uhr
Kulturspeicher, Wilhelminengang
Voranmeldung: 5,00 Euro
Abendkasse: 8,00 Euro

1111114

„Das Mysterium der russischen Seele – Geschichte und Gegenwart einer Idee in Theorie und Praxis“

Wer in Deutschland über Russland liest oder von Russland hört, kommt an einem Topos kaum vorbei – der viel beschworenen russischen Seele.

Mit erstaunlicher Selbstverständlichkeit und vielfach in schwärmerischem Ton rätionalen Publizisten und Russland-Kenner aller Couleur über die „schiefer unbegrenzte russische Leidensfähigkeit“ und attestieren den Russen eine besondere Seelen- oder Gefühlstiefe und Neigung zur Schwermut, als handle es sich hierbei um unverrückbare anthropologische Konstanten.

Der Vortrag geht der Frage nach der Herkunft und historischen Entwicklung der Idee der russischen Seele nach und problematisiert den Gebrauch bzw. die politische Instrumentalisierung dieses Konzepts in Russland und Europa.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Diskussion. Den musikalischen Rahmen gestaltet der russische Musiker Igor Kuzmin am Knopfakkordeon.

Prof. Dr. Frank Grüner
Freitag, 04.05.2018, 20.00 - 22.15 Uhr
Kulturspeicher, Wilhelminengang
8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

Neu

**Europäische Themen im VHS Programm**

Die mit dem EDIC Logo gekennzeichneten Veranstaltungen oder Kurse haben einen Bezug zur europäischen Inhalten.

- Information über die 10 Prioritäten der EU Kommission
- Europa in Ostfriesland und in der nordwestlichen Region
- Förderung der Bürgerbeteiligung und des Engagements für Menschenfreundlichkeit
- Bürgerinnen und Bürger befähigen Europa aktiv mitzugestalten
- Förderung von Integration und Teilhabe
- Stärkung von interkultureller Kompetenz in der Region



Homo-sexuelle und bi-sexuelle Menschen werden immer noch häufig **offen abgelehnt und ausgegrenzt**. Besonders häufig im Alltag.

Zum Beispiel:

4 von 10 Menschen finden es **unangenehm**, wenn **das eigene Kind** schwul oder lesbisch wäre. Aber sie finden es **nicht ganz so unangenehm**, wenn **der Kollege oder die Kollegin** schwul oder lesbisch wäre.

4 von 10 Menschen finden es **unangenehm**, wenn sich **2 Männer** in der Öffentlichkeit küssen. Aber sie finden es **nicht ganz so unangenehm**, wenn sich **2 Frauen** in der Öffentlichkeit küssen.

Oft denken Menschen so, obwohl sie Schwule, Lesben oder Bi-Sexuelle **gar nicht kennen**.

© Antidiskriminierungsstelle des Bundes



1111112

Deutsche und Russen I - Eine lange und bewegte Beziehung

Vortrag mit Bildern und Filmausschnitten

Germanen und Slawen, Deutsche und Russen sind seit über tausend Jahren Nachbarn, zeitweilig hatten beide Länder sogar eine gemeinsame Staatsgrenze, und haben die unterschiedlichsten Erfahrungen miteinander gemacht. Die Russen sind das größte europäische Volk, und sie sind uns in vielen Bereichen näher als manches andere, sowohl mental wie historisch. Die gegenseitige Faszination ist bis heute spürbar. Die sehr bewegte und manchmal auch konfliktreiche Geschichte der wechselseitigen Beziehungen sowie die Entwicklung nach dem Zerfall der Sowjetunion und der deutschen Wiedervereinigung stehen im Mittelpunkt des Vortrags.

Zbigniew Kullas

Mittwoch, 06.03.2018, 18.30 - 20.45 Uhr

Leer, VHS Blinke 61, Raum 1

8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)



Neu

1111110

Bochum ich komme aus dir... - Das Ruhrgebiet und seine Polen

Vortrag mit Bildern

Das Ruhrgebiet ist eine multikulturelle Region, und das nicht erst seit gestern. Polen waren die ersten Einwanderer, die ins Ruhrgebiet kamen. Polnische Familiennamen gehören zur Ruhr-Region, wie der Fußballclub Schalke 04, wo immer viele polnischstämmige Spieler spielten. Infolge der einsetzenden Industrialisierung in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts, kam es zu großen Bevölkerungswanderungen. Ins Ruhrgebiet kamen in den 1870er und 1880er Jahren tausende Arbeitskräfte aus den preußischen Ostprovinzen. Im Deutschen Reich sprach man sogar von der „Gefahr einer Überschwemmung des Reiches durch die Slawen“. Die jungen polnischsprachigen Migranten, ca. 400.000, arbeiteten vornehmlich in den großen Zechen des Reviers, von denen einige im Volksmund „Polenzechen“ genannt wurden.

Auch heute erkennt man noch die Prägung der Bevölkerung des Ruhrgebiets durch die polnischen Zuwanderer, aber das Bewusstsein für die polnische Abstammung ist bei der großen Mehrheit der Nachfahren nicht mehr vorhanden.

Der Vortrag gibt Einblicke in die größtenteils noch unbekanntere Geschichte der Einwanderung und zeigt Parallelen zur heutigen Situation.

Zbigniew Kullas

Mittwoch, 16.05.2018, 18.30 - 20.45 Uhr

Leer, VHS Blinke 61, Raum 1

8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

Europa vor ORT! Fragen zur EU? Europe Direct kann Ihnen helfen!



Ich ziehe in ein anderes europäisches Land – wie beantrage ich eine Aufenthaltsgenehmigung? Welche Regeln gelten für Roaming-Gebühren? Mein Flug wurde annulliert, welche Rechte habe ich? Welche EU-Finanzhilfen kann meine Organisation beantragen?

Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie beim zentralen Informationsdienst Europe Direct unter 00 800 6 7 8 9 10 11, von überall in der EU in der Zeit von 09.00 Uhr bis 18.00 Uhr MEZ (wochentags) und jetzt der Knüller: in jeder EU-Amtssprache!

Wenn Sie Rat oder Hilfe in Ihrer Gemeinde benötigen oder ein lokales Forum zur Förderung von Dialog und Bewusstsein für Politikfelder der EU suchen, wenden Sie sich an das Europe Direct Informationszentrum für Leer und Ostfriesland, in der VHS Leer e.V.

Standorte Leer:

- VHS Schulungsgebäude, Blinke 61
- VHS in der Haneburg, Haneburgallee 8
- Informationspunkt in der Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2

Unsere Angebote für Sie:

- Materialien über die EU
- Beratung zu europäischen Themen und Fragestellungen
- Fördermittelberatung
- Aktuelle EU-Informationen
- Veranstaltungen zu Europa
- Ihre Unionsbürgerrechte
- Der EU Feedback geben

Ansprechpartner in der VHS:

Detlev Maaß

Tel.: 0491 92992-29

europa@vhs-leer.de

www.facebook.com/europa.leer

Landkreis  LeerBERUFS
AKADEMIE
BAO
Ost-FrieslandOZI | GAI
Ostfriesen-Zeitung | General-Anzeiger

5521100

3. Sommerhochschule Leer Studium und Beruf vom 01.07. - 07.07.2018

Organisatoren: Ostfriesen-Zeitung

Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V. in enger

Kooperation mit der Berufsakademie Ost-Friesland e.V.

Die dritte Sommerhochschule Leer richtet sich an Schüler/innen der Sekundarstufe II, die gern mehr über die Studienmöglichkeiten in der Region erfahren möchten. Vorgestellt werden verschiedene Studiengänge. Die Sommerhochschule will eine Orientierungshilfe für das Studium sein und einen Studienabbruch gerade im ersten Semester verhindern. In den historischen Mauern des „Martin-Luther-Hauses“ wird im Sommer 2018 wieder eine Woche lang Campus-Atmosphäre herrschen. Dozent/innen deutscher und niederländischer Universitäten und Hochschulen aus der Ems-Dollart-Region werden einzelne Studiengänge ihrer Einrichtungen lebendig vorstellen.

Kulturangebote wie Sport- und Freizeitaktivitäten sorgen abends für die richtige Campus-Atmosphäre. Als Studentenwohnheim dient die wunderschön restaurierte „Rabbiner Manfred Gans Jugendherberge Leer“ - natürlich mit Vollverpflegung. Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern.

Termine: Sonntag, 01.07.2018 ab 13.00 Uhr, bis Samstag, 07.07.2018, 12.00 Uhr, 7 Tage

Dozententeam

Leer, Berufsakademie Ostfriesland, Kirchstr. 54

95,00 Euro inklusive aller Angebote und Übernachtungen mit Vollpension

in der Jugendherberge Leer, Süderkreuzstr. 7.

An-/ Abmeldeschluss: 01.06.2018



1112364

Das Elektrische Universum

Neu

Vortrag

Die Verbindung der Wissenschaftsdisziplinen Archäologie und Astronomie offenbart Erstaunliches. In den Jahrtausende alten Megalithstrukturen von Stonehenge und den Pyramiden von Gizeh, sowie in zahlreichen alten Tempelanlagen, findet man deutliche Hinweise darauf, dass Positionen am Himmel in der Architektur dieser Bauwerke eine zentrale Rolle spielen. Besondere Bedeutung hat dabei die zyklische Verschiebung des Frühlingspunktes, der sog. „Präzession“.

Doch steht dies alles im Widerspruch zu dem Bild, das wir vom Kenntnisstand und den Fähigkeiten der alten Kulturen haben.

Helmut Aden

Dienstag, 13.02.2018, 19.30 - 21.45 Uhr

Leer, VHS Blinke 61, Raum 1

8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

Anmeldeschluss 12.02.2018

1112366

Das Geheimnis der Pyramiden**Vortrag**

Urknall, Expansion des Weltalls, Dunkle Materie und Dunkle Energie - kurz: Das Standardmodell der Gravitations-Kosmologie ist heute weitestgehend akzeptiert. Doch zahlreiche Widersprüche und Beweisprobleme stellen dieses Modell zunehmend infrage. Könnte es sein, dass alles doch ganz anders ist? Ist die etablierte Kosmologie dogmatisch geworden? Und was sagten führende Wissenschaftler wie z. B. Einstein oder E. Hubble dazu?

Die Theorie des Elektrischen Universums bietet eine plausiblere Erklärung kosmischer Phänomene, ist doch die elektrische Kraft bei Weitem stärker als die Gravitationskraft. Dieses Modell ist eine Untersuchung wert und könnte einen Paradigmenwechsel in der Wissenschaft einleiten.

Helmut Aden

Donnerstag, 15.03.2018, 19.30 - 21.45 Uhr

Leer, VHS Blinke 61, Raum 1

8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

Anmeldeschluss 14.03.2018

1112370

Werte ohne Glauben

Neu

Humanistische Reihe I (Grundlagen)

Im Mainstream wird angenommen, dass Werte nur von gläubigen Menschen vertreten werden, aber stattdessen wurden die Werte der Aufklärung entgegen Glaubensdogmen erstritten.

- Welche Werte sind das und wie formt sich daraus eine humanistische Weltsicht und ein praktischer Humanismus?
 - Gibt es einen Lebenssinn ohne einen Jenseits-Bezug?
 - Welches Menschenbild entspricht unserer Moderne?
 - Was kann unter einer humanistischen Spiritualität verstanden werden?
 - Welcher Liberalismus kann eine offene Gesellschaft beflügeln und verantwortliches Handeln ermöglichen?
- Ziel soll es sein, diese und weitere Grundsatzzfragen in einem offenen, philosophischen Erkenntnisprozess zu klären. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Jens Bonow

Freitag, 18.05.2018, 16.00 - 20.00 Uhr

Leer, VHS Blinke 61, Raum 1

15,50 Euro, 5 UStd.

Anmeldeschluss 11.05.2018

1112372

Handwerkzeug für eine aufgeklärte Weltanschauung

Neu

Humanistische Reihe II (Grundlagen)

Unsere zivilisierte Welt verändert sich rasant – technologisch, digital, global – und stößt an ihre Wachstumsgrenzen. Noch nie gab es eine so umfassende und exponentiell wachsende Menge an Informationen, die gleichzeitig durch Fake-News, Manipulationen, Verschwörungstheorien, Lobbyisten und aggressive Werbung verzerrt werden. Was ist richtig und was falsch? In diesem Seminar versuchen wir, in einem offenen Prozess ein Handwerkzeug zu finden, das uns Orientierung in einer immer komplexer werdenden Welt gibt, um ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Dabei klären wir: Wie nehmen wir die Welt wahr? Wie stehen Rationalität, Intuition und Emotionalität in Beziehung? Was hindert uns, unserer Vernunft zu folgen? Wir lernen die Methode des Sokrates kennen, um Selbsttäuschung zu verringern und Souveränität im eigenen Denken zu gewinnen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Jens Bonow

Freitag, 15.06.2018, 16.00 - 20.00 Uhr

Leer, VHS Blinke 61, Raum 1

15,50 Euro, 5 UStd.

Anmeldeschluss 08.06.2018**Hinweis:**

Wir bitten Sie um eine rechtzeitige schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn (mind. 3 Tage vorher). Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet.

Die vorherige Anmeldung hat den Vorteil für Sie, dass wir Sie über kurzfristige Änderungen informieren können.

**Das Allgemeine Gleich-Behandlungs-Gesetz**

Es heißt kurz: AGG.

Darin steht: Alle Menschen sollen gleich behandelt werden.

Es ist verboten: jemanden zu diskriminieren oder zu benachteiligen.

Das Gesetz schützt die Menschen.**Zum Beispiel:**

- Junge Menschen und alte Menschen
- **Schwule, Lesben und Bi-Sexuelle**
- Frauen, Männer und Menschen mit anderem Geschlecht
- Menschen mit und ohne Behinderung
- Menschen aus einem anderen Land und egal welche Haut-Farbe sie haben
- Alle Menschen, egal welchen Glaube sie haben

Das Gesetz verbietet es, jemanden zu diskriminieren.

Besonders bei **der Arbeit und bei Geschäften des täglichen Lebens.**

Zum Beispiel: beim Einkaufen, auf Ämtern oder bei der Wohnungs-Suche.

Aber es gibt immer noch **Beleidigungen und Ausgrenzungen.** Jeden Tag.

Zum Beispiel:

Ein schwuler Mann wird von den **Arbeits-Kollegen** ständig beleidigt.

Er sagt das seinem Chef nicht. Weil er Angst hat, dass der Chef auch etwas gegen Schwule hat. Eine lesbische Frau und ihre Partnerin werden **im Bus** von Jugendlichen beschimpft. Die Frauen steigen sofort wieder aus, weil sie Angst haben. Ein homo-sexuelles Paar bekommt eine **Wohnung** nicht. Weil die Vermieterin keine Homo-Sexuellen im Haus haben will.

© Antidiskriminierungsstelle des Bundes



vhs
TREPPUNKT



Länderkunde



© Gunnar Green

1113508

Per Fahrrad von Cornwall nach Schottland

Digitale Diashow mit Filmen

In seiner neuesten digitalen Dia- und Filmshow zeigt der Globetrotter Reinhard Pantke Impressionen dreier, insgesamt über drei Monate langer Reisen in denen er Großbritannien von Süden nach Norden durchquerte. Mehr als 3.500 km legte der Reisejournalist per Fahrrad zwischen Frühling und Herbst im Jahr 2016 in den schönsten Regionen zwischen Lands End in Cornwall und den skandinavisch geprägten Shetlandinseln im hohen Norden Schottlands zurück. Schottlands vielfältige Naturlandschaften und lebendige Traditionen sind ein großer Schwerpunkt dieser abwechslungsreichen und informativen Reiseerzählung, die mit vielen amüsanten Reise-Erlebnissen garniert wird. Weitere Informationen gibt es auf www.reinhard-pantke.de.

Reinhard Pantke

Dienstag, 13.02.2018, 20.00 - 22.00 Uhr

Kino-Center Leer

10,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

Karten können auch im Vorverkauf in der VHS-Geschäftsstelle erworben werden, oder am Veranstaltungsabend im Kino.

1113510

Schleswig-Holstein, der echte Norden zwischen den Meeren

Live-Multivisionsshow

Der Fotograf Gunnar Green präsentiert seine Heimat, das Land zwischen den Meeren: die schönsten Wege zum Wandern, Reiten, Radfahren, Bootfahren und Campen. Zu Fuß, mit dem Fahrrad und einem Bulli von 1969 streift er von Küste zu Küste.

Die Multivisionsshow nimmt die Zuschauer direkt mit hinein ins Land und gibt viele Tipps zum selber entdecken. Seien Sie dabei und entdecken Ihre Heimat neu!

Gunnar Green

Montag, 12.03.2018, 20.00 - 22.00 Uhr

Kino-Center Leer

10,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

Karten können auch im Vorverkauf in der VHS-Geschäftsstelle erworben werden, oder am Veranstaltungsabend im Kino

1113126

Studienfahrt

„Unterwegs im vereinten Europa“

Eine Reise diesseits und jenseits der Oder-Neiße-Grenze

Es wird eine Studienfahrt nach Görlitz und Breslau als Busreise ab Leer (ZOB) in 3-4-Sterne Hotels mit Halbpension und vielen Sehenswürdigkeiten. An Kosten werden bei Teilnahme von 26 Personen ca. 940,00 Euro entstehen. Der EZ-Zuschlag beträgt 145,00 Euro. Detaillierte Informationen können jeweils aktualisiert unter www.sprang.eu eingesehen werden. Auf der Homepage sind Kontaktdaten (u. a. Telefon 04956 926424) für Anmeldungen, die bereits jetzt möglich sind, enthalten. Ein Informationsabend zu der Fahrt findet am 16. Januar 2018 von 19.30 bis 21.45 Uhr in der Blinke 61, Raum 1 statt.

Dr. Helmut Sprang, Realschulrektor i.R.

Samstag, 14.04.2018, 7 Tage

Herr Sprang nimmt Ihre Anmeldung entgegen - eine Anmeldung zu dieser Fahrt über die VHS Leer ist nicht möglich.

Anmeldeschluss ist der 30. Januar 2018

1113125

Görlitz und Breslau - Vortragsabend

Informationsabend

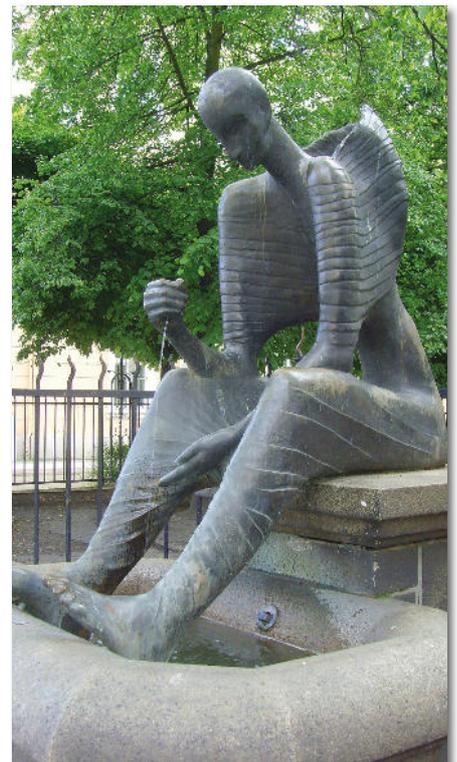
zur Studienfahrt Görlitz und Breslau

Dienstag, 16.01.2018, 19.30 - 21.45 Uhr

Leer, VHS Blinke 61, Raum 1

8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

Dr. Helmut Sprang, Realschulrektor i.R.



Brunnenfigur Görlitz © M. Großmann / PIXELIO

Neu im Programm! Bilder der Erde

Hochkarätige Multimediashow auf großer Kinoleinwand

Neu

Erstmalig auch in Leer: Lassen Sie sich in diesem Semester in bezaubernde Regionen entführen! In Zusammenarbeit mit dem Kino Center Leer bietet die Volkshochschule spannende Multivisionsshow zu verschiedenen Regionen der Erde an.

Auf der großen Kinoleinwand mit hochauflösender Technik, zeigen Ihnen verschiedene Dozenten/innen ihre persönlichen Eindrücke von Mensch, Land und Kultur.

Eintritt: 10,00 Euro.

Die Abokarte kostet 40,00 Euro und ist in der VHS-Geschäftsstelle erhältlich.



© Thorsten Jutzie / PIXELIO

1113130

**Studienfahrt
„Kulinarisches Kroatien“****9 Tage in Kroatien (Dalmatien und Istrien)
mit einem regional-kulinarischen
Schwerpunkt.**

Kein Kofferschleppen auf Bahn- oder Flughäfen mit dem verbundenen Termin- oder Zeitdruck. Deshalb biete ich die Studienfahrt nach Kroatien als Busreise ab Leer (ZOB) in 3-4-Sterne Hotels mit Halbpension und vielen Sehenswürdigkeiten und kulinarischen Genüssen an. An Kosten werden pro Person im Doppelzimmer ca. 1.200,00 Euro entstehen.

- 1.Tag: Übernachtung im Raum Salzburg.
- 2.Tag: Übernachtung im Raum Zadar
- 3.- 6.Tag: 4 Nächte in Gradac
- 7.Tag: Übernachtung im Raum Opatija
- 8.Tag: Übernachtung im Raum Salzburg.
- 9.Tag: Ankunft in Leer

Detaillierte Informationen können jeweils aktualisiert unter www.sprang.eu eingesehen werden. Auf der Homepage sind Kontaktdaten (u. a. Telefon 04956 926424) für Anmeldungen, die bereits jetzt möglich sind, enthalten. Ein Informationsabend zu der Fahrt findet am 12. Juni 2018 von 19.30 bis 21.45 Uhr in der Blinke 61, Raum 1 statt.

Dr. Helmut Sprang, Realschulrektor i.R.

Montag, 29.10.2018, , 7 Tage

Herr Sprang nimmt Ihre Anmeldung entgegen - eine Anmeldung zu dieser Fahrt über die VHS Leer ist nicht möglich.

Anmeldeschluss ist der 26. Juni 2018

1113127

Kroatien - Vortragsabend**Informationsabend zur Studienfahrt
„Kulinarisches Kroatien“**

Dienstag, 12.06.2018, 19.30 - 21.45 Uhr

Leer, VHS Blinke 61, Raum 1

8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

Dr. Helmut Sprang, Realschulrektor i.R.

**Arbeitskreise / intern. Begegnungen**

1113162

**Mehrgenerationenwohnen -
Wohnprojekt in Leer**

Diese Gruppe ist dabei, ein Mi(e)twohn-Projekt in Leer umzusetzen. Der Gesprächskreis ist offen, herzlich willkommen sind insbesondere Alleinerziehende, Seniorinnen und Senioren sowie interessierte Menschen, die sich für Generationen verbindendes Wohnen engagieren wollen oder aber die Absicht haben, in einer zukunftsweisenden Wohnform zu leben. Diese Gruppe trifft sich regelmäßig jeden 1. und 3. Sonntag im Monat. Ansprechpartnerin: Ulrike Fresemann 0491 2032752.

Ulrike Fresemann

Sonntag, 18.02.2018, 17.30 - 19.45 Uhr

Leer, Tatort Taraxacum, Rathausstraße 23

Entgeltfrei

Weitere Informationen und Termine:

Frau Ulrike Fresemann 0491 2032752.

1117100

Interkultureller Arbeitskreis

Der Gesprächskreis bietet Interessierten Gelegenheit, mit Personen unterschiedlicher nationaler Herkunft in Kontakt zu kommen und andere Kulturen und Sichtweisen kennen zu lernen. Bei jedem Treffen wird ein vorher vereinbartes Schwerpunktthema behandelt. Die Themen werden von den Gesprächskreis-teilnehmer/innen bestimmt.

Entgeltfrei

Bei Interesse erfragen Sie die genauen

Termine bei Elenor Simon-Löcken,

Tel.: 0491 92992-42.

1117110

**Deutsch-Afghanischer
Arbeitskreis**

Der deutsch-afghanische Arbeitskreis bietet afghanischen Zuwanderern Unterstützung im deutschen Lebensalltag und Hilfe beim Lernen der deutschen Sprache. Darüber hinaus bietet er interessierten Deutschen Informationen über die afghanische Gesellschaft und Kultur. In gemütlicher Atmosphäre kann man sich gegenseitig kennenlernen und die Themen im Arbeitskreis individuell bestimmen. Jeder ist herzlich eingeladen.

Zohra Chopan

Freitag, 09.02.2018, 15.00 - 17.00 Uhr,

jeden ersten Freitag im Monat

VHS Blinke 61; Raum B

Entgeltfrei, 13,3 UStd.

1117120

**Deutsch-polnischer
Arbeitskreis**

Im deutsch-polnischen Arbeitskreis kommt eine Gruppe Interessierter zusammen, die Kontakte nach Polen pflegen und erweitern wollen, natürlich auch zur Partnerstadt Elblag. Der Arbeitskreis trifft sich dreimal im Semester, die Termine werden in der Tagespresse bekannt gegeben.

Bei diesen Treffen werden Themen unseres Nachbarlandes Polen (Geschichte, Kultur, Wirtschaft, Politik u.a.) dargestellt und diskutiert; daneben soll aber auch der persönliche Kontakt der Mitglieder untereinander gepflegt werden.

Uwe Kühne

Die Termine erscheinen in der

Tagespresse.

18.30 - 21.00 Uhr

Die Treffen werden im Arbeitskreis vereinbart. Für weitere Informationen, wenden Sie sich an die VHS-Geschäftsstelle.

Ehrenamtskarte

Die Ehrenamtskarte ist ein Zeichen des Dankes und der Anerkennung für intensives bürgerschaftliches Engagement.

Unabhängig von ihrem Wohnort erhalten ihre Inhaberinnen und Inhaber aufgrund einer Vereinbarung zwischen dem Land Niedersachsen und dem Landkreis Leer in ganz Niedersachsen und im Besonderen im Landkreis Leer Vergünstigungen unterschiedlicher Art.

Inhaber/innen erhalten bei der VHS Leer e.V., 10 % Ermäßigung auf jeden Kurs bis zu einer Höhe von max. 30,00 Euro pro Jahr.

Weitere Informationen unter:

www.landkreis-leer.de/Leben-Lernen/Ehrenamt



1117122

Deutsch-russischer Arbeitskreis

Der deutsch-russische Arbeitskreis ist eine Plattform für alle, die die russische Sprache sprechen und die sich für die russischsprachige Kultur interessieren. Dank des ehrenamtlichen Engagements ist es uns gelungen, Gleichgesinnte mit ins Boot zu holen und wir freuen uns über weitere Interessent/innen. Gemeinsam werden Ideen für diverse Aktivitäten gesammelt, entwickelt und umgesetzt, dazu gehören Exkursionen sowie Feste, die ihren kulturellen Ursprung in Osteuropa haben. Alle, die sich aktiv bei der Vorbereitung und dessen Durchführung beteiligen oder nur die „kleinen Feste für die Seele“ erleben möchten, sind herzlich eingeladen!

Svetlana Belkina

Dienstag, 06.02.2018, 18.30 - 20.30 Uhr,
jeden ersten Dienstag im Monat
VHS Blinke 61; Raum A
Entgeltfrei, 10,7 UStd.

1117124

Gesprächskreis „Posidelki“

Aus den erfolgreichen Aktivitäten des Deutsch-Russischen Arbeitskreises ergab sich „Posidelki“: Wir treffen uns einmal im Monat. Es wird ein bestimmtes Thema geplant und dazu kreative Spielmomente eingesetzt, schöne russische Lieder gesungen und Gedichte vorgetragen. Bei einer gemütlichen Teezeremonie finden sich die gemeinsamen Interessen, und schöne Erinnerungen werden wach. An solchen Abenden genießt man die harmonische Atmosphäre, und man freut sich über den Austausch, über die Möglichkeit sich in diesem Rahmen zu treffen. Alt und Jung, russisch und deutschsprachig – alle sind willkommen!

Tamara Lerke, Kulturpädagogin

Dienstag, 20.02.2017, 18.30 - 21.30 Uhr,
jeden dritten Dienstag im Monat
VHS Blinke 61; Raum B
Entgeltfrei, 20 UStd.

1117125

Singgruppe für Erwachsene

Die Volkslieder spiegeln die russische Seele wider. Sie begleiten russische Menschen ihr ganzes Leben lang: im Kindergarten, in der Schule, auf Festen und in der Familie. Diese Tradition pflegen die russischen Auswanderer auch hier in Deutschland. So ist in unserem Deutsch-russischen Arbeitskreis die Idee entstanden, eine Singgruppe zu gründen. In einer ungezwungenen Atmosphäre wollen wir russische Volkslieder und Weisen, teils beschwingt, teils melancholisch, begleitet von einem Akkordeon einstudieren und perspektivisch auf verschiedenen Festen und Veranstaltungen präsentieren.

Tamara Lerke, Kulturpädagogin

Dienstag, 13.02.2018, 18.30 - 20.45 Uhr,
Jeden zweiten Dienstag im Monat
VHS Blinke 61; Raum B
Entgeltfrei, 15 UStd.

1117126

Kreativ-Gruppe

Die Kreativität ist in Mode und es gibt viele Gründe, Ihrer Phantasie einen freien Lauf zu geben. Wir basteln gemeinsam, tauschen uns aus, geben praxiserprobte Ratschläge, und wollen einfach die Zeit miteinander sinnvoll genießen. „Neulinge“ können sich zunächst an kleineren Dingen versuchen, bevor sie sich an kompliziertere Projekte wagen. Kommen Sie zu unserer Bastelgruppe und lassen Sie sich von Ihren handwerklichen Fähigkeiten und Fertigkeiten überraschen! Zurzeit kann die Kreativ-Gruppe niemanden neu aufnehmen. Interessierte werden gebeten sich über die VHS-Geschäftsstelle auf eine Warteliste setzen zu lassen.

Irina Brik

Dienstag, 22.08.2017, 18.30 - 21.00 Uhr,
jeden vierten Dienstag im Monat
VHS Blinke 61; Raum B
Entgeltfrei, 16,7 UStd.

1117127

Chor „Russische Seele“

Was bedeutet eigentlich

„Russische Seele?“

Man kann das kaum in Worte fassen, aber verstehen kann man es trotzdem. Es genügt nur ein einziges russisches Volkslied zu hören und schon hat man die russische Seele vor Augen. Im Februar 2017 wurde der Chor der russischen Lieder gegründet. Wir machen das Publikum mit den russischen Liedern, der russischen Kultur und den russischen Traditionen bekannt. Zu unserem Repertoire gehören russische Volkslieder, Balladen und Russisch-orthodoxe Lieder. Die Proben leitet ein erfahrener Chorleiter. Alle, die gerne singen und sich für russische Kultur interessieren, sind herzlich willkommen!

Viktor Sorohin

Donnerstag, 08.02.2018, 18.30 - 21.00 Uhr,
19 Abende
VHS Blinke 61; Raum B
Entgeltfrei, 63,3 UStd.

1117128

Plattdütsk-Stammtafel

Pflege der plattdeutschen Sprache in Wort und Schrift

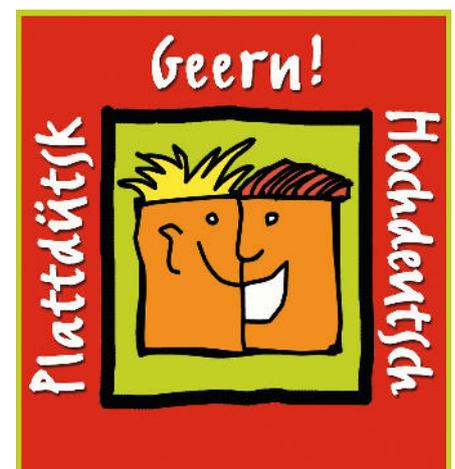
Die Plattdütsk-Stammtafel hat es sich zur Aufgabe gemacht, die plattdeutsche Sprache in Wort, Schrift und Bild zu pflegen. Dazu treffen sich die Mitglieder der Stammtafel regelmäßig und zwar jeden 2. Montag im Monat. Die Stammtafel organisiert u.a. Konzerte, Lesungen und Theateraufführungen. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte aus der Tagespresse oder erkundigen Sie sich bei der Volkshochschule Leer e.V.

Carl Ahlrichs | Evert Druivenga

Jeden 2. Montag im Monat. 19.30 - 21.30 Uhr,
5 Termine

Klottjehus, Neue Straße

Für weitere Nachfragen stehen Evert Druivenga 04951 1730 oder 04951 8736 und Carl Ahlrichs 0491 63272 gerne zur Verfügung.





1117129

Fairtrade Initiative Leer

Der Faire Handel ermöglicht, dass bislang mehr als 1,5 Mio. Menschen im globalen Süden ihre Arbeits- und Lebensbedingungen nachhaltig verbessern konnten und heute ein stabiles Einkommen erwirtschaften. Die Fairtrade-Initiative Leer hat sich zum Ziel gesetzt, den Fairen Handel in Leer und Umgebung deutlich sichtbar zu machen und zu einem Nachdenken über verantwortlichen Konsum anzuregen.

Sie ist eine für alle Bürger und Bürgerinnen offene Gruppe und freut sich über weitere Unterstützung. Jeder ist herzlich willkommen. Kontakt:

Angelika Boden, Telefon: 0157 77364000 oder E-Mail: angelika.boden@gmx.de oder Internet www.fairtrade-deutschland.de

Gudrun Bonow | Angelika Boden
Dienstag, 20.02.2018, 20.00 - 21.15 Uhr,
5 Termine

Mehrgenerationenhaus, Katharina-von Bora-Haus, Hoheellernweg 7, Leer
Entgeltfrei, 8,3 UStd.

**Jeden dritten Dienstag im Monat.
Weitere Termine nach Absprache.**



1117150

Russischer Abend

Anlässlich der Fussball-WM in Russland, veranstalten die Volkshochschule Leer und die Stadtbibliothek Leer einen stimmungsvollen Russischen Abend mit Musik und Literatur im Dachboden- Saal der Stadtbibliothek. Der Abend wird liebevoll gestaltet von den deutsch-russischen Arbeitskreisen der Volkshochschule Leer. Genießen Sie russische Lieder, Gedichte und Geschichten aus dem Gastgeberland 2018 garniert mit kulinarischen Köstlichkeiten aus der russischen Küche!

Svetlana Belkina
Freitag, 13.04.2018, 20.00 - 22.15 Uhr
Stadtbibliothek, Wilhelminengang
Kinder bis 6 Jahre, Eintritt frei
Kinder von 7 bis 12 Jahre, 5,00 Euro
Erwachsene, 10,00 Euro, 3 UStd.

**Um Anmeldung bis zum 09.04.2017
wird gebeten.**



© Ginny / flickr

**Dokumentarfilm**

1212110

**Dokumentarfilm:
Wir sind hier!**

Neu



*In Kooperation mit dem Verein
„Das Boot“ zeigen wir den
Dokumentarfilm: „Wellentäler“*

Wenn eine Mutter oder ein Vater sich ein Bein bricht, wird darüber gesprochen. Wenn ein Elternteil psychisch erkrankt, wird es oft verheimlicht. Kindern tut es aber gut, mit ihren Gefühlen und Sorgen gesehen zu werden, denn nicht nur für die Eltern ist es schwer, sondern auch für die Kinder. Wie empfinden sie die Erkrankungen der Eltern? Wie gehen sie damit um? Wie wird eine Depression, Bipolare Störung oder eine Schizophrenie wahrgenommen? Was kann ein Kind tun, wenn es sich allein gelassen und überfordert fühlt? Was würden die Kinder und Jugendlichen sich wünschen?

Das sind Fragen, mit denen sich Pauline, Kristina, Melanie, Dominic und Timo auseinandersetzen und sie machen anderen Kindern Mut, trotz der Erkrankungen der Eltern, ihr Leben zu leben. Die Kinder sprechen über ihre Erfahrungen, sind mutig und sagen: „Wir sind hier!“

Dienstag, 24.04.2018, 18.00 - 20.15 Uhr
Haneburg, Saal II
5,00 Euro, 3 UStd.

Dokumentarfilm

Es gibt eine ganze Menge an guten Dokumentarfilmen, die aber oftmals nur ein Leben im Untergrund führen. Wenige werden öffentlich gezeigt und/oder diskutiert. Dokumentarfilme sind ein besonderer „Blick in unsere Welt“, der uns sonst oftmals unbekannt bleibt.

In dieser Veranstaltungsreihe möchten wir Dokumentarfilme zeigen, die Einblicke in spannende gesellschaftliche Themen geben. Diese sollen gemeinsam gesehen und diskutiert werden.

Wenn möglich werden wir auch Expert/innen (z. B. Vertreter/innen von Vereinen und Initiativen) zu den jeweiligen Themen einladen, welche die Hintergründe der Themen erläutern können.

Auf jeden Fall wird Raum für Diskussion gegeben. Diese Veranstaltungsreihe ist fortlaufend, d. h. über mehrere Semester geplant und ist für Ihre Ideen und Vorschläge offen.

Ansprechpartner:

Elenor Simon-Löcken, VHS Leer
5,00 Euro
Ermäßigung für Gruppen
und Schüler/innen auf Anfrage.



BU

Bildungsurlaube

BU

= Bildungsurlaub

In Niedersachsen besteht für Arbeitnehmer/innen grundsätzlich ein Anspruch auf bis zu fünf Arbeitstage Freistellung zu Bildungszwecken innerhalb eines Kalenderjahres.

 @vhsleer

1212111

Mit dem Motorrad in die Steinzeit - Archäologische Spurensuche in Ostfriesland und umzu

BU

Bildungsurlaub

für Motorradfahrer/innen

Knochen, Scherben, Urnen, Werkzeugreste oder nur Bodenverfärbungen: Seit jeher beflügeln archäologische Funde nicht nur die Phantasie, sondern liefern grundlegende Erkenntnisse über das Leben und die sozialen Wirklichkeiten längst vergangener Zeiten.

Und das alles, um die Gegenwart besser zu verstehen.

Wir möchten uns in diesem Seminar mit dem Motorrad aufmachen, um diesen Erkenntnissen nachzuspüren, sei es im Museum in Oldenburg, im archäologischen Fundus der Ostfriesischen Landschaft in Aurich oder beim Besuch einer archäologischen Grabung.

Die Gespräche mit den Fachleuten werden zeigen, wie wichtig für das Verstehen des menschlichen Zusammenlebens die Arbeit der Archäologen ist. Und Ostfriesland ist dabei eine lebendige und sprudelnde Quelle...

Heinz-Wilhelm Schnieders
Montag, 23.04.2018 - Freitag,
27.04.2018 Leer, Rabbiner Manfred Gans
Jugendherberge, Süderkreuzstr. 7
354,00 Euro inkl. Ü/VP pro Person im
Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag
20,00 Euro. Kosten ohne Übernachtung
242,00 Euro. Eintrittsgelder und
Grillabend inkl., 40 UStd.

Information und Anmeldung:
VHS Leer e.V., Haneburgallee 8,
26789 Leer, Telefon: 0491 92 992-42,
E-Mail: simon-loecken@vhs-leer.de
Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.
Anmeldeschluss 23.03.2018.

1212112

Klima- und Energiepolitik in Ostfriesland

BU

Erneuerbare Energien mit dem Motorrad erfahren Bildungsurlaub für Motorradfahrer/innen

Die alternative Energieversorgung in Ostfriesland hat einen großen Stellenwert, nicht umsonst gilt Ostfriesland als Blaupause für den Energie-Mix von morgen. Die UN-Klimakonferenz in Paris hat gezeigt, dass diese Region sich auf den richtigen Weg begeben hat.

Im Rahmen des Bildungsurlaubs wird zu den unterschiedlichen klima- und energiepolitischen Wegen informiert und diskutiert. Exkursionen zu den „Produktionsstätten“ der regenerativen Energien sind Bestandteile des Programms.

Heinz-Wilhelm Schnieders
Montag, 28.05.2018 - Freitag, 01.06.2018
Leer, Rabbiner Manfred Gans
Jugendherberge, Süderkreuzstr. 7
354,00 Euro inkl. Ü/VP pro Person im
Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag
20,00 Euro. Kosten ohne Übernachtung
242,00 Euro. Eintrittsgelder und
Grillabend inkl., 40 UStd.

Information und Anmeldung:
VHS Leer e.V., Haneburgallee 8,
26789 Leer, Telefon: 0491 92 992-42,
E-Mail: simon-loecken@vhs-leer.de
Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.
Anmeldeschluss 30.04.2018.

1212113

Von 0 auf 100 - wirtschaftliche Entwicklung in Ostfriesland

BU

Bildungsurlaub für Motorradfahrer/innen

Im Rahmen dieser Veranstaltung wird die wirtschaftliche Entwicklung Ostfrieslands vorgestellt. Im Fokus stehen dabei bedeutende Unternehmen dieser strukturschwachen Region. Diesbezüglich werden aktuelle politische Themen aufgegriffen und diskutiert, welche konstitutiven Einfluss auf das wirtschaftliche Handeln der in Ostfriesland ansässigen Unternehmen ausüben. So spielen etwa Themen wie der Masterplan Ems oder die aktuelle Klima- und Energiepolitik eine zentrale Rolle im Hinblick auf die wirtschaftliche Entwicklung Ostfrieslands und stellen damit unter anderem Vortrags- und Diskussionsgrundlage dieser Veranstaltung dar. Gemeinsame Motorradexkursionen gehören zum Veranstaltungsprogramm. Teilnehmende müssen daher ein eigenes Fahrzeug mitbringen oder einen Platz als Sozius vorweisen können.

Heinz-Wilhelm Schnieders
Montag, 18.06.2018 - Freitag, 22.06.2018
Leer, Rabbiner Manfred Gans Jugendherberge, Süderkreuzstr. 7
354,00 Euro inkl. Ü/VP pro Person im
Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag
20,00 Euro. Kosten ohne Übernachtung
242,00 Euro. Eintrittsgelder
und Grillabend inkl., 40 UStd.

Information und Anmeldung:
VHS Leer e.V., Haneburgallee 8,
26789 Leer, Telefon: 0491 92 992-42,
E-Mail: simon-loecken@vhs-leer.de
Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.
Anmeldeschluss 21.05.2018.



© Petra Bork / PIXELIO



© Susanne Schmich / PIXELIO

1212114

**Linke Tour - rechte Tour - Vorurteile und Realitäten über Motorradfahrer/innen in der Öffentlichkeit****Bildungsurlaub für Motorradfahrer/innen**

Motorradfahrer/innen sind in erster Linie Verkehrsteilnehmer/innen. Dass sie darüber hinaus gesellschaftliche Zuschreibungen ertragen müssen, ist eine andere Sache. Diese reichen von politischer Einordnung bis hin zu kriminellen Verdächtigungen. In Gruppen auftretend, können sie durchaus Angstzustände und panische Reaktionen hervorrufen. Wir möchten mit unserem Seminar den Hintergründen solcher Bilder an Beispielen der rechten und linken Szene nachspüren, aber auch offensive Korrekturen am öffentlichen Bild des Motorradfahrers vornehmen und uns dort, wo es sinnvoll und notwendig ist, auch distanzieren von verfehlten Aktivitäten. Hilfe dazu liefern Beiträge aus der Fachwelt, aus Motorradclubs, von der Polizei oder aus den unverkrampften Sichtweisen unserer niederländischen Nachbarn. Gleichzeitig gehen wir den verkehrssichernden Einflüssen nach, die Motorradfahrer/innen mit der Arbeit des „Instituts für Zweiradsicherheit“ leisten. Gemeinsame Motorradexkursionen gehören zum Veranstaltungsprogramm. Teilnehmende müssen daher ein eigenes Fahrzeug mitbringen oder einen Platz als Sozius vorweisen können.

Heinz-Wilhelm Schnieders
Montag, 13.08.2018 - Freitag, 17.08.2018
Leer, Rabbiner Manfred Gans Jugendherberge, Süderkreuzstr. 7
354,00 Euro inkl. Ü/VP pro Person im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag 20,00 Euro. Kosten ohne Übernachtung 242,00 Euro. Eintrittsgelder und Grillabend inkl., 40 UStd.

Information und Anmeldung:
VHS Leer e.V., Haneburgallee 8,
26789 Leer, Telefon: 0491 92 992-42,
E-Mail: simon-loecken@vhs-leer.de
Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.
Anmeldeschluss 11.07.2018

1212115

**Europa in der deutsch - niederländischen Grenzregion - Bildungsurlaub für Motorradfahrer/innen**

Im Rahmen der Veranstaltung geht es um die Rolle und die Bedeutung von Europa in der deutsch-niederländischen Grenzregion. Durch die Einigungsprozesse in Europa, die Zugehörigkeit zu einer Wertegemeinschaft, den gemeinsamen Binnenmarkt und die Motivation, den europäischen Nachbarn besser zu verstehen und ihn kennenzulernen, ist die sichtbare Grenze im Nordwesten Deutschlands verschwunden. Aber wie steht es tatsächlich um den gelebten Alltag in einer europäischen Grenzregion, welche Spannungen gibt es, welche Vorteile werden genutzt, welche Vorurteile und Stereotypen gibt es? Diese Fragen sollen anhand ausgewählter Beispiele überprüft und bewertet werden. Inhaltliche Schwerpunkte werden sein: die Städtepartnerschaft zwischen Appingedam und Aurich, das Projekt des Groninger Forums „Die Grenze überwunden“, das geplante Kohlekraftwerk in Emshaven und die Europäischen Informationszentren in Leer und Drenthe. Gemeinsame Motorradexkursionen gehören zum Veranstaltungsprogramm. Teilnehmende müssen daher ein eigenes Fahrzeug mitbringen oder einen Platz als Sozius vorweisen können.

Heinz-Wilhelm Schnieders
Montag, 27.08.2018 - Freitag, 31.08.2018
Leer, Rabbiner Manfred Gans Jugendherberge, Süderkreuzstr. 7
354,00 Euro inkl. Ü/VP pro Person im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag 20,00 Euro. Kosten ohne Übernachtung 242,00 Euro. Eintrittsgelder und Grillabend inkl., 40 UStd.

Information und Anmeldung:
VHS Leer e.V., Haneburgallee 8,
26789 Leer, Telefon: 0491 92 992-42,
E-Mail: simon-loecken@vhs-leer.de
Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.
Anmeldeschluss 30.07.2018.

1212116

**Ostfriesland, Land der erneuerbaren Energien****Klima- und Energiepolitik mit dem Fahrrad erfahren
Bildungsurlaub für Fahrradfahrer/innen
Dieser Bildungsurlaub richtet sich an gehörlose Teilnehmer/innen.**

Schon vor der atomaren Katastrophe in Japan hatte die alternative Energieversorgung in Ostfriesland einen großen Stellenwert, nicht umsonst gilt Ostfriesland als Blaupause für den Energie-Mix von Morgen. Im Rahmen des Bildungsurlaubs wird zu den unterschiedlichen klima- und energiepolitischen Themen informiert und diskutiert. Exkursionen zu den „Produktionsstätten“ der regenerativen Energien sind Bestandteile des Programms.

Heinz-Wilhelm Schnieders
Montag, 10.09.2018 - Freitag, 14.09.2018
Leer, Rabbiner Manfred Gans Jugendherberge, Süderkreuzstr. 7
354,00 Euro inkl. Ü/VP pro Person im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag 20,00 Euro. Kosten ohne Übernachtung 242,00 Euro. Eintrittsgelder und Grillabend inkl., 40 UStd.

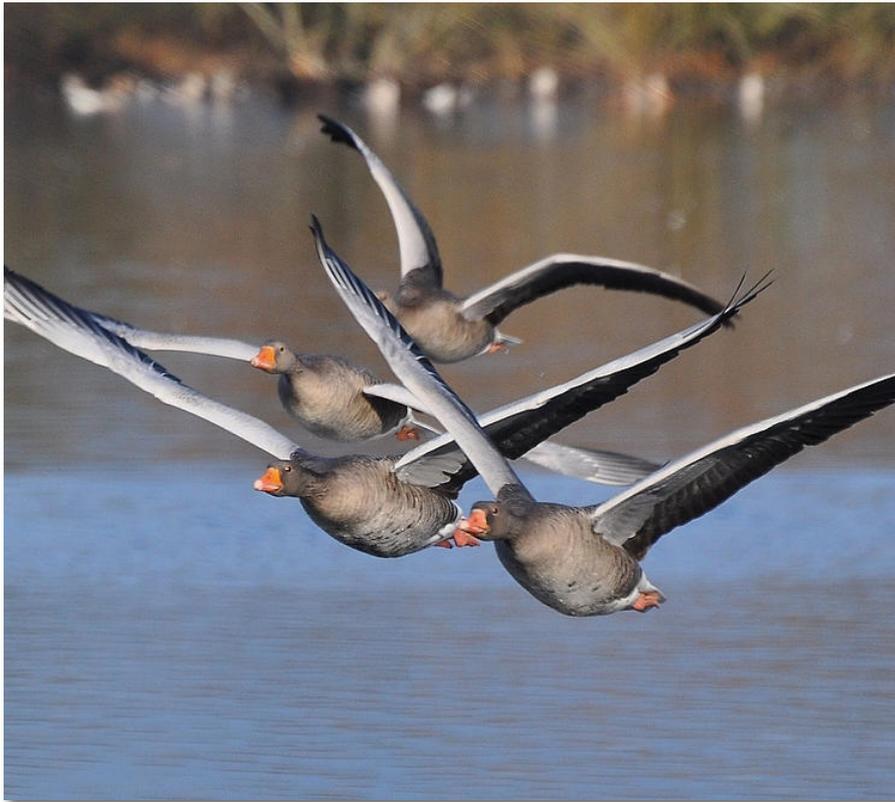
Information und Anmeldung:
VHS Leer e.V., Haneburgallee 8,
26789 Leer, Telefon: 0491 92 992- 42,
E-Mail: simon-loecken@vhs-leer.de
Dieser Bildungsurlaub richtet sich an gehörlose Teilnehmer/innen.
Anmeldeschluss 10.07.2018



© Zerfe / PIXELIO



Ökologie



© Kurt F. Domnik / PIXELIO

1115202

Brutvögel der Emsvorländer **Einführungsvortrag zur Exkursion** **In Kooperation mit der** **Naturschutzstation Ems**

Im Europäischen Vogelschutzgebiet „Emsmarsch von Leer bis Emden“ brüten alljährlich zahlreiche verschiedene, zum Teil seltene Vogelarten. Entlang der Ems beherbergen Wiesen und Weiden, Röhrichte und Riede, Gewässer und Auwälder jeweils ganz eigene, charakteristische Vogelmenschen. Diese werden zur Einführung in einem Lichtbildervortrag vorgestellt, danach in frühmorgendlicher Exkursion vor Ort erkundet. Vorgestellt werden Erkennungsmerkmale wie Gefiederfärbung und arttypischer Gesang, aber auch Interessantes zur Ökologie, zum Verhalten und zur Gefährdungssituation an der Ems und darüber hinaus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, zu den Exkursionen sollten ein Fernglas und falls vorhanden ein Vogelbestimmungsbuch mitgebracht werden.

Peter Pauschert, Dipl. Ing.
Donnerstag, 15.03.2018, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS Blinke 61; Raum A, Entgeltfrei

Es ist möglich, sich nur für einzelne Termine anzumelden! Anmeldung zum Einführungsvortrag bis zum 12.03.2018 unter 0491/92992-0, für die Exkursionen jeweils bis 3 Tage vorher unter 0491/8008-58 oder peter.pauschert@nlwkn-ol.niedersachsen.de

Neu

1115204

Exkursion I

Samstag, 14.04.2018,
06.00 - 08.00 Uhr

1115206

Exkursion II

Samstag, 19.05.2018,
05.30 - 07.30 Uhr

1115208

Exkursion III

Samstag, 02.06.2018,
05.00 - 07.00 Uhr

Der Treffpunkt wird am Vortragsabend bekannt gegeben.

Es ist möglich, sich nur für einzelne Termine anzumelden!

Anmeldung für die Exkursionen jeweils bis 3 Tage vorher unter 0491/8008-58 oder peter.pauschert@nlwkn-ol.niedersachsen.de



vhsleer

1115200

Die Tideems - **Schutz, Probleme** **und Entwicklungschancen**

Vortrag

In Kooperation mit der
Naturschutzstation Ems

In einer Vortragspräsentation wird der Naturraum Emsästuar mit seinen Schutzgebieten vorgestellt, aber auch der Einfluss menschlicher Eingriffe auf die Gewässerökologie in Vergangenheit und Gegenwart aufgezeigt.

Programm und Maßnahmenpakete zur Sanierung werden erläutert und der aktuelle Stand dieser Bemühungen vorgestellt.

Peter Pauschert, Dipl. Ing.
Mittwoch, 28.02.2018, 19.00 - 21.15 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
Entgeltfrei

1119100

Ausbildung **zur freiwilligen Müllerin/** **zum freiwilligen Müller**

Die VHS Leer führt Ausbildungslehrgänge in Verbindung mit der niedersächsischen Mühlenvereinigung Bremen e. V. zur freiwilligen Müllerin/zum freiwilligen Müller mit theoretischer und praktischer Unterweisung durch. Lehrgangsinhalte:

- Physikalische und technische Grundlagen des Systems Windmühle
- Unfallverhütung und Arbeitsschutz in und an der Mühle
- Behandlung und Verarbeitung der Rohstoffe/Getreidekunde
- Mühlen und Müller in Gesellschaft und Geschichte
- Arbeiten in der stehenden und laufenden Mühle
- Pflege und Wartung/Reparaturen

Der Lehrgang endet mit einer Abschlussprüfung vor dem Prüfungsausschuss der niedersächsischen Mühlenvereinigung.

Freiwillige Müller/innen können eine Mühle fach- und sachgerecht betreuen und betreiben.

Lehrgangsdauer: ca. 1 Jahr; 25 Termine; der Unterricht findet i. d. R. einmal monatlich freitags von 17.00 - 20.00 Uhr und samstags von 09.00 - 16.00 Uhr statt.

Interessierte können sich bei der VHS melden.

Jan G. Eiklenborg, Müllermeister
Beginn: voraussichtlich April 2018
Unterricht freitags und samstags
VHS Blinke 61; Raum 3
360,00 Euro, 164 UStd.

Voranmeldungen werden telefonisch unter der 0491 9299244 (Carsten Löning) entgegen genommen.



1415100

Neu

Landwirt aus Leidenschaft**Vortrag mit Hofbesichtigung**

Im Spannungsfeld zwischen Ökonomie, Ökologie und den Anforderungen der Gesellschaft! Gesunde Lebensmittel, am besten biologisch und natürlich preisgünstig, so mag es der deutsche Konsument. Wenn Deutsche einkaufen, dann geben sie wesentlich weniger aus, als die europäischen Nachbarn. Welche Folgen hat das für den Erzeuger? Diese Frage wollen wir mit Amos Venema auf seinem Hof besprechen und mit ihm gemeinsam erleben, was Landwirtschaft ausmacht. Amos Venema, Landwirt und Youtuber (<http://www.mykuhtube.de/my-kuhtube/amos-aus-ostfriesland/>)

Amos Venema

Samstag, 05.05.2018, 10.00 - 12.30 Uhr
Jemgum, Jemgumheise 4, Milchhof Venema
8,00 Euro

Hinweis: Haustiere dürfen nicht mitgebracht werden



© Susanne Schmich / PIXELIO

1415102

Effektive Mikroorganismen - der Einsatz in Haus und Garten

In vielen Lebensbereichen können Effektive Mikroorganismen als kleine Helfer mit großer Wirkung eingesetzt werden. Im Haushalt sorgen sie für ein gesundes und schadstofffreies Umfeld. Im Garten kann das Mikroben-Milieu den Boden beleben, die Wasserhaltekapazität verbessern und die Versorgung der Pflanzen mit Nährstoffen optimieren. Üppiges Wachstum und guter Geschmack der Früchte sorgen erfahrungsgemäß für stauende Anwender.

Das Geheimnis eines Terra preta-Kompostes wird beleuchtet. Auch in Ostfriesland ist der Aufbau einer Schwarzerde möglich, wie praktische Anleitungen zeigen werden.

Maren Kölling-Schmitz

Dienstag, 05.06.2018, 19.30 - 21.45 Uhr,
2 Abende
VHS Blinke 61; Raum B
22,00 Euro, 6 UStd.



© Andreas Hermsdorf / PIXELIO

1415120

Obstbaumschnitt und Kompostieren in Theorie und Praxis

Ertrag und Qualität des Obstes hängen im Wesentlichen vom richtigen Schnitt des Gehölzes sowie von einer natürlichen Düngung und Pflege ab. In diesem Kurs werden die Grundbegriffe erläutert, sowie Natur- und Rückschnittgesetze, die beim Obstbaumschnitt zu beachten sind.

Es wird ferner über die Zubereitung eines hygienischen, lebendigen Reifkompostes gesprochen, als Voraussetzung für gesunde Gehölze und wohlschmeckende Früchte. In der Praxis werden wir dann neben dem Gehölzschnitt auch eine solche Kompostmiete ansetzen. Damit erheben wir die Kompostierung zu einem Gestaltungselement in unserem Garten. Die Kompostierung sieht gut aus. Sie wird von jedem Betrachter gerne gesehen. Wir werden auch darüber sprechen, wie und wann ein Obstbaumschnitt zu pflanzen ist, wie wir den Ertrag steigern können, welches der richtige PH-Wert ist, wie wir ihn messen können, welches der fruchtbarste Boden ist, welche Bedeutung der Stammstich hat und warum die Himbeere heute so wertvoll ist.

Theorie: Mittwoch 28.02.2018 von 18.00 - 21.00 Uhr

Praxis: Sonntag, 04.03.2018 von 10.00 - 13.00 Uhr

Wolfgang Hoff

Mittwoch, 28.02.2018, , Mi.: 18.00 - 21.00 Uhr, So.: 10.00 - 13.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 4
24,80 Euro, 8 UStd.

Die Praxis findet in einem Garten der Teilnehmer statt.

Stadtökologischer Leerpfad

Seit fast zwei Jahrzehnten wächst der stadtökologische LEER-Pfad in unserer Stadt und zieht viele Einheimische und Gäste in seinen Bann. Wer hat sie nicht schon gesehen, die runden Hinweisschilder mit dem Pfeil, die in den Bürgersteigen und Straßen den Weg des LEER Pfades weisen. Der Stadtführerverein Leer e.V., dessen Mitglieder auch aktiv in diesem Bürgerprojekt mitwirken, bietet aktuell 2 Führungen an, die den LEER-Pfad wieder stärker in das Interesse der Öffentlichkeit stellen sollen.

Ansprechpartner:**Elenor Simon-Löcken, 0491 92992-42**

1415110

Das Projekt Stadtökologischer LEER-Pfad**Stadtökologie zum Staunen - Begreifen - Nachahmen**

Seit mehr als 20 Jahren trägt das Projekt nach dem Motto „Staunen - Begreifen - Nachahmen“ dazu bei, unsere (Um-)Welt in Leer in vielen kleinen Schritten zu verändern, Leer zu einer ökologischen Stadt der Zukunft zu entwickeln und damit gleichzeitig noch lebens- und liebenswerter werden zu lassen. Das Projekt ist offen für alle Interessierten. Weitere Informationen über das Projekt gibt es auch über die Internet-Adresse der Stadt Leer (<http://www.leer.de> - Stichwort: Stadtökologischer Leerpfad)

Weitere Termine erhalten Sie bei Frau Elenor Simon-Löcken, 0491 92992-42.

Arbeitskreis Leer - die fahrradfreundliche Stadt

Der Arbeitskreis zur nachhaltigen Entwicklung des Radverkehrs in Leer in Zusammenarbeit mit der Stadt Leer, dem Arbeitskreis Stadtmarketing Leer, dem ADFC u. a. beschäftigt sich mit Fragen, die insbesondere für Fahrradfahrer/innen von Interesse sind. Nähere Informationen erhalten Sie bei der VHS-Geschäftsstelle.

Ansprechpartner:**Elenor Simon-Löcken, 0491 92992-42**



Verbraucher



Tiere

1519100

Neu

Homestaging

Seminar für Immobilienmakler

Immobilienvermittlung ist Ihr tägliches Geschäft. Dabei ist es nicht immer einfach, die Wünsche von Kaufinteressenten und Verkäufern zusammen zu bringen. Noch dazu gehen bei der Vielzahl an unterschiedlichen Immobilien Angeboten am Markt die Kaufverhandlungen schnell zu Lasten des Verkaufspreises.

Homestaging ist ein hervorragendes Marketing Instrument, das für alle Beteiligten eine Win Win Situation bringen kann. Mit überschaubarem Aufwand und der Ausstattung der Immobilie für den Zeitraum des Verkaufes können Objekte wesentlich schneller verkauft werden als im leeren Zustand, noch dazu zu einem besseren Preis.

Auch bei noch bewohnten Immobilien gibt es eine Vielzahl effektiver Möglichkeiten, um eine schnelle Abwicklung zu ermöglichen.

Selbst für Objekte, die schon etwas länger in Ihrer Bestandsliste auf einen Käufer warten, lohnt sich oft ein Homestaging.

Weitere Möglichkeiten bieten sich bei Gewerbeobjekten / Leerständen / Musterwohnungen für Bauträger.

Im Seminar beleuchten wir die Wirkung und Umsetzung des Homestaging Prinzips anhand von Beispielen und Anschauungsmaterial, Sie erhalten einen 10 Punkte Plan, den Sie auf jede Immobilie anwenden können sowie weiteres Informationsmaterial.

Die Dozentin wurde ausgebildet an der Homestaging Akademie in Hamburg und hat seit 2015 an mehreren Projekten in der Immobilienvermarktung und Objektausstattung mitgearbeitet.

Carmen Schnieder, Raum- und Objektgestalterin, Modedesignerin
Mittwoch, 07.03.2018, 10.00 - 13.00 Uhr,
2 Termine

VHS Blinke 61; Raum 7
63,60 Euro + 10,00 Euro
für das Kursmaterial, 8 UStd.



Sir Schnuffel von Hops der Dritte und Molly

1415150

Neu

Was machen die Osterhasen nach getaner Arbeit?

Osterhasen in ihrer natürlichen Umgebung Webinar

Jedes Kind stellt sich die Frage früher oder später und auch manche Erwachsene sind sich unsicher: Was machen die Osterhasen eigentlich nach getaner Arbeit – also wenn die Eier ausgeliefert sind? Wir übertragen am Ostersonntag nach getaner Arbeit live die weltbewegenden Tätigkeiten des Oster“kaninchen“paars Molly und Sir Schnuffel von Hops der Dritte aus ihrem Leeraner Habitat. Beide sind seit 2017 für den Auslieferungsbezirk Leer verantwortlich. Bitte vergessen Sie bei der Anmeldung nicht, eine E-Mail-Adresse anzugeben, damit wir Ihnen den Link für die Live-Übertragung schicken können.

Sir Schnuffel von Hops der Dritte | Molly
Sonntag, 01.04.2018, 19.00 - 21.00 Uhr
Webinar, Entgeltfrei; 3 UStd.

Anmeldeschluss 29.03.2018



1415160

Hausmittel für Haustiere

Vortrag

Nicht immer braucht man einen Tierarzt, um die Gesundheit unserer tierischen Mitbewohner wieder herzustellen. Bei einfachen Gesundheitsfragen genügt es oft, zu wissen, was man selbst tun kann. Viele Beschwerden unserer Haustiere lassen sich einfach und natürlich mit Hausmitteln wie Honig, Essig, Ölen, Nüssen und Obst lindern. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln Ihren Tieren helfen können.

Dietlind Rafalski, Tierheilpraktikerin
Mittwoch, 04.04.2018, 19.30 - 21.45 Uhr
VHS Blinke 61; Raum A
8,00 Euro Bar an der Kasse zu entrichten.
Anmeldeschluss 02.04.2018

Hinweis

Sie sind eingeschränkt zu Fuß?
Sie hören, oder sehen nicht gut?
Sie sind auf weitere Unterstützung angewiesen?

Bitte wenden Sie sich an die jeweiligen Programmmanager/innen, falls Sie spezielle Bedarfe haben.

Gerne unterstützen wir Sie!

Anmeldungen und und Informationen unter:

www.vhs-leer.de





Leichte Sprache

Was ist Leichte Sprache?

Leichte Sprache soll Menschen mit Lern-Schwierigkeiten oder Personen mit schlechten Deutschkenntnissen helfen das Gelesene leichter zu verstehen.

Um das Verständnis für diese Thematik zu fördern, haben wir an verschiedenen Stellen in unserem Programmheft kleine Texte in leichter Sprache eingearbeitet.

Dieses Semester beschäftigen sich die Texte mit dem Thema „Gleiches Recht für jede Liebe“ im Rahmen des Themenjahres für sexuelle Vielfalt.



© twinliti / PIXELIO



Gleiches Recht für jede Liebe Themen-Jahr für sexuelle Vielfalt

Wir setzen uns besonders dafür ein:

Gleiche Rechte für alle Menschen, egal wen sie lieben oder welches Geschlecht man hat.

Niemand darf diskriminiert werden, weil er **homo-sexuell** oder bi-sexuell ist. Oder ein **anderes Geschlecht** hat als ein Mann oder eine Frau.

Diskriminieren heißt: schlechter behandeln oder benachteiligen. Darauf wollen wir aufmerksam machen.

© Antidiskriminierungsstelle des Bundes



Erklärungen

Homo-sexuell oder gleich-geschlechtlich heißt zum Beispiel:

- Ein Mann liebt einen Mann.
Man sagt auch: Der Mann ist schwul oder ein Schwuler.
- Eine Frau liebt eine Frau.
Man sagt auch: Die Frau ist lesbisch oder eine Lesbe.

Bi-sexuell heißt zum Beispiel:

- Eine Frau liebt eine Frau oder einen Mann.
- Ein Mann liebt eine Frau oder einen Mann

Jede Liebe ist gut und richtig, wenn sie beiden Partnern gut tut!

Es ist nichts Falsches oder Unnatürliches dabei!

© Antidiskriminierungsstelle des Bundes



Lebenshilfe



**Lebenshilfe
Leer**

Einzelne Kurse finden in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Leer statt.

Elementarbildung für Erwachsene mit einer geistigen Behinderung

Für Erwachsene mit mentalen Einschränkungen ist es von großer Bedeutung, dass alles, was sie wissen und können, ständig geübt und gefestigt wird.

Übungskurse zum Lesen, Schreiben und Rechnen vermitteln Lebenspraktische Inhalte. Lerntempo und Kursinhalte orientieren sich an den Voraussetzungen der Lernenden und ihren Alltagserfahrungen.

Das folgende Angebot ist für Teilnehmer/innen aus den Werkstätten der Lebenshilfe in Leer

2125120

Rechnen macht Spaß - Grundkurs

Einkaufen leicht gemacht - Euro, Maße und Gewichte

Ausgehend von Alltagssituationen, die den Umgang mit Geld, Zahlen, Maßen und Gewichten erfordern, werden Kenntnisse in den Grundrechenarten eingeführt.

Ulrike Kemper
Großer Stein 20, Leer
20 UStd.



© Timo Klostermeier / PIXELIO

2125121

Die Uhr - so geht die Zeit

Der Umgang mit der Uhr

Die Uhrzeit selber erkennen und ablesen zu können bedeutet, die Selbstständigkeit zu erweitern und hilft bei der Gestaltung der Tagesabläufe.

Ulrike Kemper
Großer Stein 20, Leer
20 UStd.

2125123

**Ich kann den Mausclick -
Ein Computerkurs
für Anfänger/innen**

Ein Computerkurs für Anfänger/innen auf einem niederschweligen Niveau. Sie lernen die Einzelteile eines Computers kennen, werden leichte Schreibaufgaben machen und Informationen im Internet suchen. Außerdem wird das „Weltweite Netz“ mit allen Vor- und Nachteilen erklärt.

Hans-Joachim Preuss,
Großer Stein 20, Leer
13,3 UStd.

2125125

**Mit einem Mausclick
gefährlos ins Internet**

Die Welt des Internets steckt voller Gefahren. Man kann viel falsch machen, ohne es zu wissen. Dadurch kann man Probleme bekommen. In diesem Kurs lernen Sie die Gefahren und Risiken des Internets und von Facebook kennen. Sie lernen, wie man sich schützt und richtig verhält.

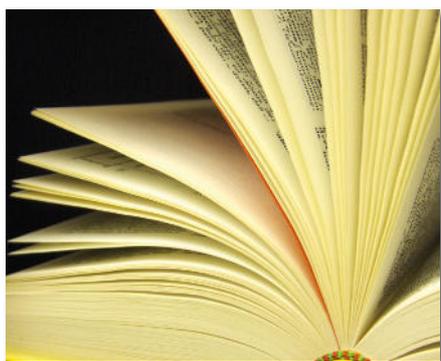
Hans-Joachim Preuss,
Großer Stein 20, Leer
6,7 UStd.

2125127

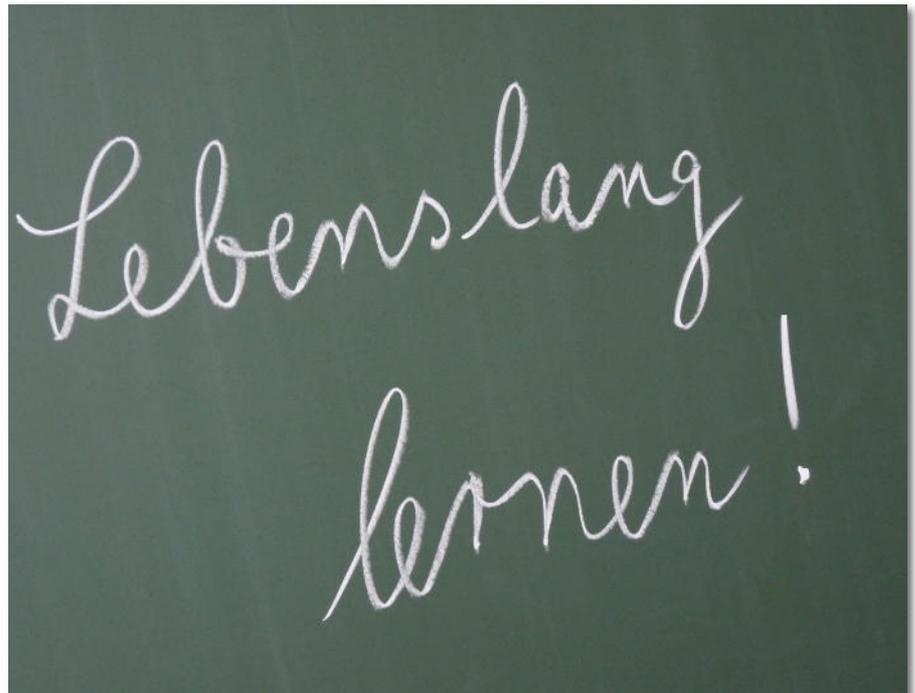
**Ich kann den Mausclick -
Fortgeschrittene**

Der Kurs richtet sich an Menschen, die schon mit einem PC umgehen können oder den Kurs „Ich kann den Mausclick! -Grundkurs“ besucht haben. In diesem Kurs können Sie ihr Wissen vertiefen und viel Neues lernen.

Hans-Joachim Preuss,
Großer Stein 20, Leer
6,7 UStd.



© RainerSturm / PIXELIO

**Grundbildung**

© Dieter Schütz / PIXELIO

**Jugendtheater
Improvisation und Integration
für alle ab 14 Jahren**

Wir spielen, improvisieren und sprechen miteinander und am Ende entsteht ein Theaterstück aus vielen Ideen.

Gertrud Auge

2135100

Kurs I

Dienstag, 13.02.2018, 18.00 - 20.15 Uhr,
15 Termine
Jugendzentrum Leer, Friesenstr. 18 - 20
45 UStd.

2135102

Kurs II

Montag, 05.02.2018, 17.30 - 20.00 Uhr,
15 Termine
Rhauderfehn, Reilschule
45 UStd.

2154100

Lesen und Schreiben lernen

Dieser Lehrgang richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die das Lesen und Schreiben weder in der Schule noch später erlernt haben. An alle, die diese Ankündigung lesen, ergeht folgende Bitte: Sollten Ihnen Personen bekannt sein, die nicht lesen und schreiben können, so weisen Sie sie bitte auf dieses Angebot hin. Ermutigen Sie sie, davon Gebrauch zu machen: Lesen und Schreiben kann erfahrungsgemäß in jedem Alter erlernt werden.

Ein Einstieg in diesen laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Sabine Steffen

Der Unterricht findet
dienstags, 19.00 - 21.15 Uhr;
mittwochs, 19.30 - 21.45 Uhr und
donnerstags, 18.30 - 20.45 Uhr statt.

Haneburg Saal III
Kosten 60,00 Euro monatlich,
mit Ermäßigung 30,00 Euro.

**Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte
in der VHS-Geschäftsstelle.
Tel. 0491 92992-44.**

„Haben Sie noch Fragen oder Wünsche zum Thema „Grundbildung / 2. Bildungsweg“?
Sie sind sich nicht sicher, in wie weit eines der folgenden Angebote für Sie passt?“

Wenden Sie sich gerne an den zuständigen pädagogischen Mitarbeiter
Carsten Löning Tel.: 0491 92992-44 E-Mail: loening@vhs-leer.de



2. Bildungsweg

2154310

Mathematik für die 10. Klasse - Vorbereitung auf die Prüfung Sie brauchen eine Auffrischung? Oder Sie möchten sich für eine Prüfung vorbereiten?

In einer angenehmen Lernatmosphäre bietet der Kurs Schüler/innen der Klasse 10 eine gezielte Vorbereitung auf die Abschlussprüfung in Mathematik. Der Unterrichtsstoff aus allen prüfungsrelevanten Themen wird wiederholt und anhand von Musteraufgaben mit ausführlichen Lösungen gefestigt.

Sofia Jablonski

Dienstag, 27.02.2018, 13.30 - 16.45 Uhr,

8 Termine

Haneburg Saal III

99,20 Euro, 32 UStd.

Bei Rückfragen melden Sie sich gerne unter der 0491 9299244.

2252130

Vorbereitungskurs Sekundarabschluss I (Hauptschulabschluss)

Dieser Kurs richtet sich an Schulabgänger/innen, die ihre Schullaufbahn unterbrechen mussten. Die pädagogische Arbeit und die Unterrichtsinhalte orientieren sich insbesondere an den Lebensumständen der Teilnehmer/innen.

Wir unterstützen sie mit diesem Angebot in wesentlichen „Lebenslagen“. Insbesondere gestaltet sich für Frauen ohne Ausbildung und ohne Schulabschluss der Weg in ein eigenständiges Leben schwierig, weil sie so kaum Chancen auf Arbeit haben. Mit ganzheitlicher Betreuung durch Hauptschullehrer/innen soll ihnen die Möglichkeit auf einen nachträglichen Erwerb eines Hauptschulabschlusses gegeben werden.

Unterrichtszeiten: 5 Tage wöchentlich von 08.30 bis 12.30 Uhr. In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Entgelt für Selbstzahler/innen 100,00 Euro monatlich.

Fördermöglichkeiten: Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Förderung durch das JobCenter oder die Agentur für Arbeit möglich - ein ausführliches Beratungsgespräch mit dem Kostenträger ist notwendig und wird von uns empfohlen.

Der Unterricht zur Vorbereitung auf den Hauptschulabschluss wird in folgenden Fächern erteilt: Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Geschichte, Erdkunde.

**Nächster Beginn: August 2018 -
Vor Anmeldung ab März 2018 möglich**



2252120

Vorbereitungskurs Sekundarabschluss I (Realschulabschluss)

Dieser Kurs besteht aus einem Modulsystem. Ein verspäteter Einstieg ist nach vorheriger Beratung ggf. möglich. Interessent/innen können eine Woche den Unterricht zur Probe besuchen und sich danach verbindlich mit einem Fortbildungsvertrag anmelden. Die Kursteilnahme wird quartalsweise durch eine neue Anmeldung bestätigt. Erfolgt keine weitere Anmeldung, oder bleibt man unentschuldigt vom Kurs fern, wird der Fortbildungsvertrag automatisch nach Quartalsende durch uns gekündigt (die monatliche Zahlungsverpflichtung besteht immer für volle drei Monate). Teilnahmebescheinigungen zur Vorlage bei der Familienkasse (Kindergeld) oder bei anderen Behörden werden quartalsweise nach mindestens 60%iger Anwesenheitsquote ausgestellt. Die Anmeldung zur Abschlussprüfung kann nach 900 besuchten Unterrichtseinheiten erfolgen.

Unterrichtszeiten i. d. R.: Mo. - Fr. täglich von 08.30 - 12.45 Uhr, sofern nicht anders vereinbart. Insgesamt 25 Unterrichtsstunden in der Woche. Ferienzeiten werden gesondert vereinbart.

Unterrichtsort: VHS Leer, Blinke 61

Gebühr: monatlich 100,00 Euro

(auch während der Ferien).

Für ALG II Empfänger/innen kann eine

Ermäßigung beantragt werden.

Informationen vor Kurseinstieg:

Carsten Löning, 0491 92992-44

Nächster Beginn: August 2018 -

Vor Anmeldung ab März 2018 möglich



Studieren mit Beruf – auch ohne Abitur

Berufliche Herausforderungen gesucht?
Wie wäre es mit einem Studium?

Mit einer 3-jährigen abgeschlossenen Ausbildung und 3 Jahren **Erfahrung** in Ihrem Beruf können Sie **studieren!**

Bereits erlangte **berufliche Vorkenntnisse** können Sie sich ggf. **anrechnen** lassen: Hochschulen prüfen die Gleichwertigkeit zum Studiengang. Wir finden die **richtige Studienform** für Sie: Vollzeit, berufsbegleitend, online – oder ein Zertifikat, das in kürzerer Zeit erwerbbar ist.

Die VHS Leer unterstützt Ihre **Vorbereitungen** und stellt dazu vor Ort Angebote bereit.

Und auf **www.ohn-kursportal.de** finden Sie interaktive Online-Vorbereitungskurse.

Individuelle Beratung:

Servicestelle Offene Hochschule

Niedersachsen gGmbH

Tel.: 0511/36739410

info@servicestelle-ohn.de

www.offene-hochschule-niedersachsen.de



Ihr Ansprechpartner vor Ort:

VHS für die Stadt und den Kreis Leer e.V.

Herr Carsten Löning

Tel.: 0491/92 99 2-44

loening@vhs-leer.de

www.vhs-leer.de.



Niedersachsen



Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung



NIEDERSÄCHSISCHER BUND FÜR FRÖHLICHE ERWACHSENENBILDUNG E.V.



Chancen durch Zertifizierung – Europäische Sprachenzertifikate für Schülerinnen und Schüler

telc English A2/B1 School und English B1/B2 School

Mit einem telc-Zertifikat öffnen sich neue Türen: in Beruf, Studium und Alltag!



Gerne bieten wir die telc-Sprachprüfung für Ihre gesamte Schulklasse an. Die Anmeldung und die Durchführung des Tests sind unkompliziert.

Die Prüfung kann bei Ihnen in der Schule durchgeführt werden und ist nicht an feste Termine gebunden. Vereinbaren Sie einfach einen Beratungstermin mit uns.

Weitere Informationen zur Anerkennung der telc-Zertifikate finden Sie auch online unter www.telc.net

Gebühren:

telc A2/B1 School 80,00 Euro
telc B1/B2 School 90,00 Euro

DELF scolaire et junior – Institut Français

Wenn Sie diese international anerkannte Prüfung an Ihrer Schule durchführen möchten, sind wir Ihr richtiger Partner. Sie melden Ihre Schülerinnen und Schüler zentral über das Online-System an. Wir vermitteln die Prüfungsaufgaben sowie die lizenzierten Prüferinnen und Prüfer an Sie weiter. Informieren Sie sich gerne über das Verfahren bei uns oder online unter www.institutfrancais.de.

Termine für Mai/Juni 2018:

Schriftlich: Samstag, 09.06.2018
Mündlich: 05.05.2018 – 16.06.2018
Anmeldefrist: 18.02.2018 – 15.04.2018

Die Prüfungstermine für Januar 2019

können Sie ab Juni 2018 in der VHS Leer erfragen oder online unter www.institutfrancais.de finden.



Kosten:

Schüler A1 36,00 Euro
Schüler A2 54,00 Euro
Schüler B1 60,00 Euro
Schüler B2 84,00 Euro

Anmeldung und Information:

Volkshochschule Leer e. V. oder www.institutfrancais.de

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten ein Kursteilnehmer / eine Kursteilnehmerin in der jeweiligen Stufe erwirbt. Oberstes Lernziel in diesen Beschreibungen, wie auch in unseren Kursen, ist die Kommunikationsfähigkeit.

Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist.

Im Zweifelsfall machen Sie bitte von unserer Sprachberatung Gebrauch!

Kompetente Sprachverwendung 	Niveau C 2 Am Ende der Stufe C 2 können Sie: Hören – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen Lesen – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen Schreiben – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
	Niveau C 1 Am Ende der Stufe C 1 können Sie: Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen Schreiben – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
Selbstständige Sprachverwendung 	Niveau B 2 Am Ende der Stufe B 2 können Sie: Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen Schreiben – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
	Niveau B 1 Am Ende der Stufe B 1 können Sie: Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen Schreiben – persönliche Briefe schreiben
Elementare Sprachverwendung 	Niveau A 2 Am Ende der Stufe A 2 können Sie: Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen Lesen – kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
	Niveau A 1 Am Ende der Stufe A 1 können Sie: Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten Schreiben – einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen



Integrationskurse

Jugendintegrationskurse

Neu

Der Jugendintegrationskurs ist ein Angebot für junge, nicht mehr schulpflichtige Migrantinnen und Migranten unter 27 Jahren. Das Lernziel ist das Sprachniveau B1.

Genau wie in einem allgemeinen Integrationskurs endet der Kurs mit dem Deutschtest für Zuwanderer (DTZ). Außerdem ist der Orientierungskurs mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland“ ebenfalls Teil des Kurses.

Die Vorteile im Jugendintegrationskurs sind:

- Sie lernen mit Gleichaltrigen gemeinsam (bis 26 Jahre)
- Sie haben 1.000 Unterrichtsstunden zur Verfügung
- Sie lernen in einer kleineren Gruppe von 15-18 Personen
- Sie beschäftigen sich mit interessanten Themen aus Ihrem Alltag
- Sie werden manchmal von zwei Lehrern gleichzeitig unterrichtet
- Sie können ein Praktikum machen, um Ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen
- Sie kommen mit Bildungseinrichtungen und Arbeitsstellen in Kontakt
- Sie lernen die Beratungsangebote in Ihrer Nähe kennen
- Wie bei allen Integrationskursen gilt: falls Sie den Abschlusstest nicht bestehen, können Sie weitere 300 Unterrichtsstunden beantragen. Den Test können Sie dann kostenfrei wiederholen.

Beratung:

Ursula Behrends: 0491 92992-35
Sonja Franta: 0491 92992-41

Beratungszeiten:

Montags 14.00 Uhr – 16.00 Uhr
Dienstags 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Adresse:

VHS Leer e. V.
Haneburgallee 8
26789 Leer
Email: info@vhs-leer.de

Sprachenzertifikate Deutsch ancan durch Zertifizierung- Europäische Sprachenzertifikate

Deutsch Test für Zuwanderer A2/B1 - German Test for Immigrants (DTZ)

Registration: 5 weeks before examination date

Prüfungsgebühren:

telc Deutsch A1	70,00 Euro
telc Deutsch A2	75,00 Euro
DTZ (A2 / B1)	125,00 Euro
telc Deutsch B2	150,00 Euro

**Achtung!**

Im Prüfungspreis ist eine Anmeldegebühr in Höhe von 15,00 Euro enthalten. Sagen Sie die Teilnahme an einer Prüfung ab oder erscheinen nicht zum Prüfungstermin, stellen wir Ihnen die Anmeldegebühr in Rechnung.

Informieren Sie sich rechtzeitig über die aktuellen Prüfungstermine in der VHS Leer, wenn Sie eine Prüfung ablegen möchten. Sollte eine Prüfung an der VHS einmal nicht möglich sein, helfen wir Ihnen gerne dabei, einen anderen Prüfungsort zu finden.

Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 müssen Einbürgerungsbewerber/innen einen Test von 60 Minuten ablegen, um einen deutschen Pass erhalten zu können.

Dieser Test besteht aus 33 Fragen über staatsbürgerliches Grundwissen sowie über die Werte und Grundsätze der Verfassung. Um den Test zu bestehen, müssen mind. 17 Fragen richtig angekreuzt sein.

Bei der schriftlichen Anmeldung fällt eine Gebühr von 25,00 Euro an, und am Prüfungstag muss ein Ausweis oder ein Reisepass zur Identifikation vor der Prüfung vorgelegt werden.

Vorbereitungskurse:
werden auf Anfrage angeboten

Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
25,00 Euro

**Für 5,00 Euro erhalten Sie in der VHS
Geschäftsstelle 3 Hefte zu Vorbereitung.**

Bitte mitbringen:

Pass oder Ausweis mit Lichtbild

181 2941601

Einbürgerungstest

Samstag, 17.02.2018, 13.00 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 15.01.2018.

181 2941603

Einbürgerungstest

Samstag, 28.04.2018, 13.00 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 26.03.2018.

181 2941605

Einbürgerungstest

Samstag, 30.06.2018, 13.00 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 28.05.2018.

182 2941603

Einbürgerungstest

Samstag, 08.09.2018, 13.00 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 06.08.2018.

182 2941605

Einbürgerungstest

Samstag, 17.11.2018, 13.00 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 15.10.2018.

191 2941601

Einbürgerungstest

Samstag, 09.02.2019, 13.00 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 07.01.2019.



The Adult Education Centre (Volkshochschule) in Leer offers the following German courses:

- German courses, levels A1 to C2
- Courses with different learning speeds (standard and slow) and at different times (in the morning, in the afternoon and in the evening)
- Integration courses subsidized by the Federal Office for Migration and Refugees (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge BAMF)
- Literacy courses

In some cases, all or part of the course fees can be taken over by BAMF:

- ✓ fee per module: 390,00 Euro
- ✓ with admission: 195,00 Euro
- ✓ with cost exemption: 0,00 Euro

Integration courses offered:

1. Full-time courses in the morning with 25 lessons (45 min. each) a week, held from Monday through Friday
2. Part-time courses in the morning e.g. integration courses with literacy training, women's courses, with 16 lessons a week, held on 4 or 5 days

You can register for a German course only after being advised by us and taking an assessment test.

Please bring with you:

- your passport and
- if applicable, your certificate of eligibility (Berechtigungsschein) and
- a confirmation that you are entitled to unemployment benefits. (ALG-II-Bescheid)

For further information, please visit our website: www.vhs-leer.de or use our consulting service:

Consultant:

**Mrs. Ursula Behrends and
Mrs. Sonja Franta
VHS Leer, Haneburgallee 8
26789 Leer
Telephone: 0491 92992-35 or -41
Monday: 14.00 – 16.00
Tuesday: 10.00 – 12.00**



Integrationskurse

Ein Integrationskurs umfasst einen Sprachkurs von 600 oder 900 Unterrichtsstunden sowie einen Orientierungskurs von 100 Stunden; insgesamt 700/1000 UStd. Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) fördert diese Sprachkurse:

- Neuzuwanderer/innen erhalten hierfür von der Ausländerbehörde einen Berechtigungsschein
- wer schon länger als drei Jahre in Deutschland lebt oder EU-Bürger/in ist, kann beim BAMF einen Antrag auf Kurszulassung stellen
- auch Personen mit einer guten Bleibeperspektive, die sich noch im Asylverfahren befinden, können einen Antrag auf Teilnahme im Integrationskurs stellen. Zurzeit können Personen aus Syrien, Iran, Irak, Eritrea und Somalia eine Berechtigung erhalten. (Stand: November 2016)
- beim Antrag sind wir während unserer Beratungszeiten gerne behilflich

Beratung:

Für die Teilnahme an einem Integrationskurs wird eine vorherige Beratung vorausgesetzt. Beratungszeiten sind montags 14.00 bis 16.00 Uhr und dienstags von 10.00 bis 12.00 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung.

Ihre Ansprechpartnerinnen sind Ursula Behrends, Telefonnummer 0491 92992-35 und Sonja Franta Telefonnummer 0491 92992-41

Aufgliederung der Sprachkurse						
Basissprachkurs			Aufbausprachkurs			Orientierungskurs
100 UE Modul 1 A1	100 UE Modul 2 A1	100 UE Modul 3 A2	100 UE Modul 4 A2	100 UE Modul 5 B1	100 UE Modul 6 B1	100 UE Modul 7
Ziel: Erreichung des Sprachniveaus A1 und A2			Ziel: Erreichung des Sprachniveaus A2/B1 - Skalierter Abschlusstest Deutsch-Test für Zuwanderer			Ziel: Orientierungstest "Leben in Deutschland"
Je nach Kenntnisstand können Sie in die Kursabschnitte einsteigen.						

Vollzeitkurse

Ein Vollzeitkurs umfasst 25 UStd. pro Woche, der Unterricht findet täglich von 08.30 bis 12.45 Uhr statt. Der Beginn eines neuen Sprachkurses richtet sich nach dem Anmeldestand. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen ist ein Quereinstieg in laufende Kurse möglich. Nach einem Einstufungstest wird das passende Modul für Sie festgelegt.



Berufsbezogene Deutschsprachförderung (gem. § 45a AufenthG)

Die VHS Leer führt berufsbezogene Sprachförderung für Migrantinnen und Migranten durch.

Die Module umfassen 400 Unterrichtsstunden und schließen mit der **Sprachprüfung B1, B2 oder C1** ab.

Für den Einstieg müssen Sie das Sprachniveau B1 nachweisen. Wenn Sie kein gültiges Sprachzertifikat haben, laden wir Sie zu einem Einstufungstest ein.

Wer kann teilnehmen?

- Zugewanderte**, einschließlich der **Geflüchteten**, die sich im Anerkennungsverfahren befinden und eine gute Bleibeperspektive haben (letzteres gilt zurzeit für die fünf Herkunftsländer Syrien, Iran, Irak, Eritrea und Somalia). Ausgeschlossen sind Flüchtlinge aus sicheren Herkunftsländern.
- Bürgerinnen und Bürger der **EU**
- Deutsche** mit Migrationshintergrund
- Auszubildende** und **Berufstätige** können ebenfalls auf Antrag am Kurs teilnehmen. Bitte lassen Sie sich bei uns beraten

Wer an den Modulen der nationalen berufsbezogenen Deutschsprachförderung teilnimmt, entscheiden die Arbeitsagenturen und Jobcenter.enden Sie sich hier an Ihre Beraterin oder Ihren Berater.

Beratung und Anmeldung:
montags, 14.00 – 16.00 Uhr
dienstags, 10.00 – 12.00 Uhr

Volkshochschule Leer e.V.
Frau Behrends
Frau Franta
Haneburgallee 8
26789 Leer
Telefon: 0491 92992-35
Telefon: 0491 92992-41



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**



Flüchtlingskurse

Sprachkurse für Geflüchtete

Auch im Jahr 2018 wird das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur Sprachkurse für Geflüchtete finanziell fördern. Die Mittel werden durch die Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung verteilt. Die VHS führt die Kurse je nach Bedarf und Verfügbarkeit von Räumlichkeiten vor Ort durch. Die Sprachkurse haben einen Umfang von 300 Unterrichtsstunden und sind für die Teilnehmenden kostenfrei. Bei Interesse melden Sie sich in der VHS an. Wir benachrichtigen Sie, sobald ein passender Kurs in Ihrer Nähe stattfindet.

Kontakt:

Sandra Remmers
remmers@vhs-leer.de
Telefon: 0491 92 992-38



Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur



Sprachdozent/in

Sie sind Muttersprachler oder können Ihre fachlichen Kompetenzen nachweisen?

Sie haben Verständnis von teilnehmer-orientierter Erwachsenenpädagogik und verfügen über didaktisch-methodische Kompetenzen?

Sie trauen sich zu, mit heterogenen Teilnehmergruppen zu arbeiten? Sie haben Interesse daran, sich in der Erwachsenenbildung weiterzubilden?

Werden Sie Sprachdozent/in an der Volkshochschule Leer!

Weitere Informationen:

Marion Weber, Telefon: 0491 92992-21, E-Mail: weber@vhs-leer.de

Finden Sie mit uns den passenden Sprachkurs



Individuelle Einstufungsberatung

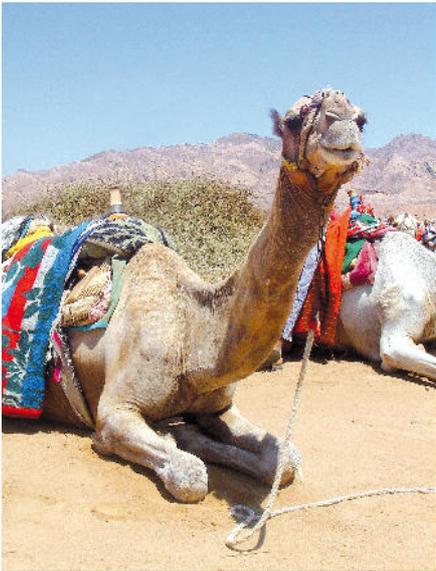
Nutzen Sie unsere kostenlose Einstufungsberatung. Entweder persönlich nach vereinbarten Terminen, telefonisch unter der Nummer 0491 92992-21 oder mit einer E-Mail an weber@vhs-leer.de.

Einstufungstest – Online:

Unter www.vhs-leer.de finden Sie unter Service/Sprachberatung / Sprachtest zur Selbsteinschätzung einen Sprachtest.



Arabisch



© Juana Kreßner / PIXELIO

2649100

A1 Arabisch im Alltag Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Salam,

ISBN 978-3-12-528835-5, ab Lektion 1

Für alle, die Grundlagen der arabischen Sprache erlernen wollen. Der Schwerpunkt des Kurses wird das Alphabet und der Dialog sein. Vokabeln werden durch einen Test abgefragt. Für Menschen in der Migrationsarbeit gut geeignet.

Zeinab Ghazi

Dienstag, 06.02.2018, 18.00 - 19.30 Uhr,
12 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum P2
70,80 Euro + Kopiergeld, 24 UStd.

2649103

A1 Arabisch im Alltag Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen
mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Salam,

ISBN 978-3-12-528835-5, ab Lektion 3

Für alle, die Grundlagen der arabischen Sprache erlernen wollen und etwas Vorkenntnisse haben. Der Schwerpunkt liegt auf der gesprochenen Sprache und führt zu Sprachkenntnissen, mit denen der Alltag gemeistert werden kann. Kurze Einführung in die vereinfachte Lautschrift, Alltagswortschatz, Infos zu Sprachgebrauch und kulturbedingten Verhaltensformen. Für Menschen in der Migrationsarbeit gut geeignet.

Zeinab Ghazi

Mittwoch, 07.02.2018, 18.00 - 19.30 Uhr,
10 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum P3
59,00 Euro + Kopiergeld, 20 UStd.



Deutsch

2641112

A1 Deutsch als Fremdsprache Eingangsstufe 2

Abendkurs

Für Anfänger/innen

mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Berliner Platz 1 Neu,
ISBN 978-3-12-606026-4, Klett Verlag
(Bitte kaufen Sie das Buch erst nach
der ersten Kursstunde.)

Dieser Kurs führt Interessent/innen aller Nationalitäten mit leichten Vorkenntnissen kleinschrittig in die deutsche Sprache ein. Sie müssen die lateinische Schrift beherrschen und regelmäßig am Kurs teilnehmen können. Mit weniger als 7 Teilnehmer/innen findet der Kurs nicht statt!

Montag, 05.02.2018, 18.30 - 20.45 Uhr,
12 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum P5
54,00 Euro + Kopiergeld, 36 UStd.

Dies ist kein Integrationskurs.
Keine Ermäßigung möglich.

2641122

Deutsch als Fremdsprache B2 - Training für die Prüfung telc Deutsch B2

Besonders geeignet für Personen, die bereits an einer B2-Prüfung teilgenommen haben und ihr Ergebnis verbessern möchten oder einen Prüfungsteil wiederholen wollen.

Montag / Mittwoch,
09.04.2018 - 20.06.2018,
18.00 - 19.30 Uhr,

Unterricht montags und mittwochs
VHS Blinke 55; Raum G
84,00 Euro, 40 UStd.

Dies ist kein Integrationskurs.
Keine Ermäßigung möglich.

2641124

Deutsch als Fremdsprache B2 (Aufbaukurs) - Grundlagen für das Ziel C1

Zugang zum Kurs nur mit
Sprachzertifikat B2

Montag / Mittwoch,
09.04.2018 - 20.06.2018,
18.00 - 19.30 Uhr,

Unterricht montags und mittwochs
VHS Blinke 55; Raum G
84,00 Euro, 40 UStd.

Dies ist kein Integrationskurs.
Keine Ermäßigung möglich.



Plattdeutsch

2641931

Plattdeutsch Aufbaukurs Ostfriesische Gemütlichkeit hält stets ein Tässchen Tee bereit.

Dieser Fortsetzungskurs ist für Interessent/innen, die vor kurzer oder längerer Zeit einen Plattdeutschkurs besucht oder auf anderem Wege Grundkenntnisse erworben haben.

Friederike Broszeit

Montag, 12.02.2018, 19.00 - 20.30 Uhr,
5 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum P3
29,50 Euro + Kopiergeld, 10 UStd.

2641934

Plattdüütsk proten

„Plattdüütsk - verstehen kann ich
das, aber sprechen nicht.“

„Um Platt zu sprechen und zu lernen, fehlen mir die Gelegenheiten und die passenden Partner.“ - Kennen Sie diese Situationen?

Der Plattdeutschkurs soll allen Interessierten dazu dienen, sich mit der plattdeutschen Sprache auseinanderzusetzen und ihnen die Angst zu nehmen, eigene Sätze in plattdeutscher Sprache zu formulieren und im Alltag anzuwenden. Wir werden gemeinsam typische Formulierungen und Floskeln zu verschiedenen Alltagssituationen erarbeiten und so Ihren plattdeutschen Wortschatz aufbauen und erweitern. Dies soll Ihnen helfen, das Plattdeutsche im Alltag und bei den verschiedensten Gelegenheiten zu gebrauchen.

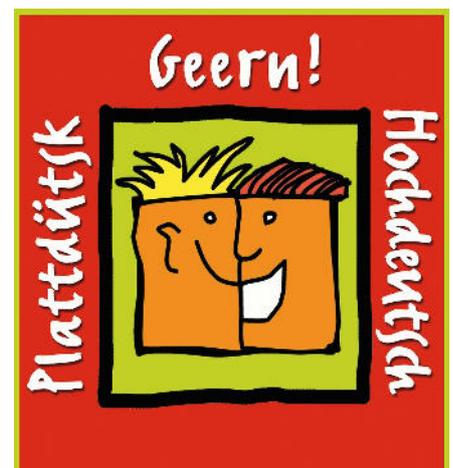
Imke Schulte

Mittwoch, 07.02.2018, 18.00 - 20.00 Uhr,
4 Abende

VHS Blinke 61; Raum 2
31,50 Euro + 3,00 Euro Kopiergeld,
10,7 UStd.

Neu

Neu





Englisch - Vormittagskurse

2642100

A1 Englisch am Vormittag Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse (normales Lerntempo, Erklärungen auf Deutsch und Englisch)

Lehrbuch: Easy English A1, Band 1, ISBN 978-3-06-520805-5, Cornelsen Verlag

Wir starten einen neuen Anfänger/innenkurs mit einem Lehrwerk, das den Einstieg leicht macht, schnell zu Lernerfolgen führt und die Lernenden ernst nimmt. Dieser Kurs ist für Erwachsene geeignet, die wenig oder kaum Englischvorkenntnisse besitzen. Hier wird insbesondere das Sprechen gefördert, denn die angebotenen Sprachmittel sind direkt anwendbar. Das Gelernte können Kursteilnehmer/innen sofort auf Reisen und im Alltag verwenden. Interessante Themen und Informationen zur Landeskunde werden natürlich auch in der Gruppe besprochen.

Sonia Shaheen

Donnerstag, 08.02.2018, 09.00 - 10.30 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
88,50 Euro, 30 UStd.

2642101

A1 Englisch am Vormittag Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen (normales Lerntempo, Erklärungen auf Deutsch und Englisch)

Lehrbuch: Easy English A1, Band 2, ISBN 978-3-06-520807-9, Cornelsen Verlag

Wir setzen den Anfänger/innenkurs fort. Dieser Kurs ist für Erwachsene geeignet, die wenig Englischvorkenntnisse besitzen. Hier wird insbesondere das Sprechen gefördert, denn die angebotenen Sprachmittel sind direkt anwendbar. Das Gelernte können Kursteilnehmer/innen sofort auf Reisen und im Alltag verwenden. Interessante Themen und Informationen zur Landeskunde werden natürlich auch in der Gruppe besprochen.

Sonia Shaheen

Freitag, 09.02.2018, 10.45 - 12.15 Uhr,
15 Vormittage
VHS Blinke 61; Raum B
88,50 Euro, 30 UStd.

Hinweis:

Um unnötige Kosten zu vermeiden, besorgen Sie sich erst die Lehrwerke, wenn der Kurs auch stattfindet.

Neu

© Ute Petz / PIXELIO

2642103

A2 Englisch Grundstufe 1

English is still easy!

Für Fortgeschrittene mit Grundkenntnissen (schonendes Lerntempo, Erklärungen auf Deutsch)

Lehrbuch: Fairway new A2, ISBN 978-3-12-501612-5, ab Unit 1, Klett Verlag

„Wiederholen - Aktivieren - Kommunizieren“ unter diesem Motto setzen wir unseren Kurs fort. Auch für Wiedereinsteiger/innen mit guten Grundkenntnissen geeignet.

Gerald Merseburg

Donnerstag, 08.02.2018, 08.10 - 09.40 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
88,50 Euro, 30 UStd.

2642104

B1 Englisch am Vormittag Mittelstufe 1

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen (normales Lerntempo, Erklärungen auf Deutsch und Englisch)

Lehrbuch: Easy English B1, Band 1, ISBN 978-3-06-520819-2, Cornelsen Verlag

Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester und für alle, die Englischvorkenntnisse besitzen. Hier wird insbesondere das Sprechen gefördert, denn die angebotenen Sprachmittel sind direkt anwendbar. Das Gelernte können Kursteilnehmer/innen sofort auf Reisen und im Alltag verwenden. Interessante Themen und Informationen zur Landeskunde werden natürlich auch in der Gruppe besprochen.

Sonia Shaheen

Donnerstag, 08.02.2018, 10.45 - 12.15 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
88,50 Euro, 30 UStd.

Anfallende Materialkosten für Kopien bezahlen Sie bitte direkt bei den Dozent/innen. Vielen Dank.

2642105

A2 Englisch - der engagierte Wiedereinstieg Grundstufe 3

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen (normales Lerntempo, Erklärungen überwiegend auf Deutsch)

Lehrbuch: Fairway A2, Klett-Verlag, ISBN 3-12-501497-8, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD

Wir setzen den Kurs fort mit Fairway A2, ca. ab Unit 12. Es wird ein leichter (Wieder-)Zugang zur Weltsprache Englisch geboten. Schwerpunkt ist praktisches Englisch für private und berufliche Zwecke.

Gerald Merseburg

Dienstag, 06.02.2018, 09.45 - 11.15 Uhr,
15 Vormittage, Haneburg, Foyer
88,50 Euro, 30 UStd.

2642106

A2 English is (so) easy! Grundstufe 3

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen (langsames Lerntempo, Erklärungen überwiegend auf Deutsch)

Lehrbuch: Go for it! A2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-002939-6, ca. ab Unit 7

Das Kursbuch mit CDs und Arbeitsbuch bietet reichhaltige Übungen für Small-talk, Reise und Alltagssituationen. Wiedereinstieg und gute Lernfortschritte leichtgemacht!

Gerald Merseburg

Dienstag, 06.02.2018, 08.10 - 09.40 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
88,50 Euro, 30 UStd.

2642109

A2 Englisch am Vormittag Grundstufe 4

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen (langsames Lerntempo, Kurssprache überwiegend Englisch)

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekanntgegeben.

Dieser Kurs dient dazu, alltäglichen Situationen in der englischen Sprache zu begegnen. Denn gerade sie sind es, die Herausforderungen darstellen. Diejenigen, die vorhandene Kenntnisse auffrischen bzw. erweitern möchten, haben die Gelegenheit, dieses bei langsamem Tempo durch einen lebendigen Umgang mit der Sprache zu erreichen und dabei eventuelle Hemmschwellen abzubauen. Um Teilnehmer/innen auf reale Begegnungen vorzubereiten, ist die Kurssprache überwiegend Englisch. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Christine Herdemertens

Dienstag, 06.02.2018, 09.00 - 10.30 Uhr,
15 Vormittage
VHS Blinke 61; Raum B
88,50 Euro, 30 UStd.



2642116

A2 Englisch mit Muße am Vormittag - Fortsetzung

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen (langsames Lerntempo, Erklärungen auf Deutsch)
Lehrbuch: At your Leisure A2, Hueber-Verlag, ab ca. Unit 6

Wir setzen unseren Kurs mit dem brandneuen, speziell für die Bedürfnisse junggebliebener Lernenden zugeschnittenen Lehrbuch fort.

Schwerpunkt ist die Vertiefung und behutsame Erweiterung bestehender Kenntnisse auf leicht fortgeschrittenem Niveau. Viele kommunikative und wiederholende Übungen helfen hierbei.

Gerald Merseburg

Dienstag, 06.02.2018, 11.20 - 12.50 Uhr,

15 Vormittage

Haneburg, Foyer

88,50 Euro, 30 UStd.

2642118

B1 Englisch - der solide Fortschritt Mittelstufe 1

Für Lernende auf dem Weg zu selbstständigen Sprachanwendern/innen (langsames Lerntempo, Erklärungen überwiegend in Deutsch)
Lehrbuch: Brush up B1, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, ISBN 978-3-19-002937-2, ab ca. Unit 9

Der Kurs wird mit dem sehr kommunikativen Lehrbuch fortgesetzt.

Das nach ca. 4-5 Jahren Englisch erreichte Sprachniveau wird so gefestigt und langsam weiter ausgebaut.

Gerald Merseburg

Freitag, 09.02.2018, 08.15 - 09.45 Uhr,

15 Vormittage

Haneburg, Foyer

88,50 Euro, 30 UStd.

2642121

B1/B2 English - Best Ager's progress in conversation

Für selbstständige Sprachanwender/innen und Wiedereinsteiger/innen mit guten Englischkenntnissen (normales Lerntempo, Kurssprache Englisch)

Lehrbuch: In conversation II (B1/B2), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501556-2

Wir arbeiten weiter mit einem neuen Lehrwerk, das zum lebhaften Gebrauch der englischen Sprache motiviert. Wer mindestens 5 Jahre Englisch gehabt hat, kann leicht wieder einsteigen. A large variety of different topics leads to inspiring communication.

Come and enjoy lively discussions in English.

Gerald Merseburg

Freitag, 09.02.2018, 11.25 - 12.55 Uhr,

15 Vormittage

Haneburg, Foyer

88,50 Euro, 30 UStd.

2642117

A1-A2 Practical English for Tourists

Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen (normales Lerntempo, Erklärungen teilweise auf Englisch)
Lehrbuch: English Network Tourist, ISBN 978-3-12-606555-9, Klett Verlag

Wir setzen den Kurs in unserer kleinen Gruppe mit der zweiten Hälfte unseres Lehrbuches fort, das praktisches Englisch für Reisen vermittelt. Interessierte, die leicht wieder in die englische Sprache hineinkommen wollen, können hier einen guten Wiedereinstieg finden. Viele Themen regen die Teilnehmer/innen an, miteinander ins Gespräch zu kommen und die Scheu vor dem Sprechen zu verlieren. Für Quereinsteiger/innen mit Englisch Vorkenntnissen ist dieser Kurs besonders gut geeignet.

Gerald Merseburg

Donnerstag, 08.02.2018, 11.20 - 12.50 Uhr,

15 Vormittage

Haneburg, Foyer

88,50 Euro, 30 UStd.

2642120

B1/B2 Englisch am Vormittag

Für selbstständige Sprachanwender/innen (normales Lerntempo, Kurssprache Englisch) **Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekanntgegeben**

Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihre Englischkenntnisse bei normalem Tempo vertiefen und mehr Sicherheit in alltäglichen Situationen erlangen möchten.

Die Kurssprache ist Englisch, um möglichst authentische Gesprächssituationen herzustellen und Teilnehmer/innen zu motivieren, die vorhandenen Kenntnisse anzuwenden bzw. Schwierigkeiten geschickt zu umgehen. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Christine Herdemertens

Mittwoch, 07.02.2018, 09.00 - 10.30 Uhr,

15 Vormittage

Haneburg, Saal I

88,50 Euro, 30 UStd.

2642124

B2 - C1 English Conversation in the morning

Für selbstständige Sprachanwender/innen (Kurssprache Englisch)
Lehrmaterial: "World and Press"

We'll take "World and Press" (it will be provided for all participants) and discuss current topics in society, politics and science. Many words and translations are given. So, it's possible to enjoy lively discussions only in English. Why not come, try and join our small group?

Gerald Merseburg

Donnerstag, 08.02.2018, 09.45 - 11.15 Uhr,

15 Vormittage

Haneburg, Foyer

88,50 Euro, 30 UStd.

2642126

B2 - C1 English Conversation in the morning

Für selbstständige Sprachanwender/innen (Kurssprache Englisch)

Lehrmaterial: „Spotlight“ das aktuelle Sprachlernmagazin (jeden Monat neu im Zeitschriftenhandel zu erwerben)

In our round we discuss themes from Spotlight and topics of personal interest. Some texts in the magazine are on a medium level, other a bit more difficult. But English-German translations are given and also many useful hints. So come and join our small group.

Gerald Merseburg

Freitag, 09.02.2018, 09.50 - 11.20 Uhr,

15 Vormittage

Haneburg, Foyer

88,50 Euro, 30 UStd.

Regelung für Sprachkurse in Kleingruppen

Unsere Kurse finden statt, wenn mindestens 7 Teilnehmende angemeldet sind. Um Ihnen aber bei Unterschreitung dieser Teilnehmerzahl trotzdem die Durchführung zu gewährleisten, bieten wir Ihnen eine Preisstaffelung für Kleingruppen an.

Am 1. Kursabend sprechen wir die Möglichkeiten mit Ihnen ab, eventuell auch vorab telefonisch. Die erhöhten Kursgebühren können Sie hier ablesen:

Anzahl der Teilnehmer/innen	6	5
Kosten pro UStd.	3,80 Euro pro UStd.	4,20 Euro pro UStd.



Englisch - Abendkurse

2642130

A1 Englisch am Start Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne/oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Network Now English - Network Starter A1, ISBN 978 3-12-606585-6

(Bitte kaufen Sie sich das Buch erst nach der ersten Kursstunde!)

Willkommen in einem Anfänger/innenkurs, der Sie auf leichtem Weg und sehr direkt zu schnellen Lernerfolgen führt. Wenn Sie keine oder geringe Englischvorkenntnisse haben, bekommen Sie hier einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in englische Sprache. Sie erlernen das Nützliche und Nötige für Situationen, die uns im Alltag oder auf Reisen begegnen. Auch Landeskundlichem werden wir begegnen - Interessantem rund um diese globale Sprache.

Gerhild Wagner

Montag, 05.02.2018, 19.30 - 21.00 Uhr,
12 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum P6
70,80 Euro, 24 UStd.

2642131

A1 Englisch am Start Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen ohne/oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Network Now English - Network Starter A1, ISBN 978 3-12-606585-6, ab Unit 4

(Bitte kaufen Sie sich das Buch erst nach der ersten Kursstunde!)

Willkommen in einem Anfänger/innenkurs, der Sie auf leichtem Weg und sehr direkt zu schnellen Lernerfolgen führt. Wenn Sie keine oder geringe Englischvorkenntnisse haben, bekommen Sie hier einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in englische Sprache.

Sie erlernen das Nützliche und Nötige für Situationen, die uns im Alltag oder auf Reisen begegnen. Auch Landeskundlichem werden wir begegnen - Interessantem rund um diese globale Sprache.

Dieser Kurs ist die Fortsetzung der Stufe 1. Wenn Sie also bereits kleine Anfängerkennntnisse haben, dann sind Sie hier ...very welcome!

Gerhild Wagner

Mittwoch, 07.02.2018, 20.00 - 21.30 Uhr,
15 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum P6
88,50 Euro, 30 UStd.

2642133

A2 Englisch Grundstufe 1

„Hello again!“

Für Lerner/innen

mit leichten Grundkenntnissen

Lehrbuch: At your leisure - Englisch mit Zeit und Muße, ISBN: 978-3-19-109599-4, Hueber Verlag

„At your leisure“ - das heißt: „in aller Ruhe“ können Sie in diesem Kurs nicht nur Ihr Gehirn trainieren (Das Erlernen einer Fremdsprache ist hierfür mit die beste Möglichkeit!). Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Buch und kommunikativen, im Lerntempo gemäßigten Unterricht, auf Spaß - und ihren Erfolg beim Lernen!

Gerhild Wagner

Mittwoch, 07.02.2018, 18.30 - 20.00 Uhr,
15 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum P6
88,50 Euro, 30 UStd.

2642145

A2/B1 Conversation

„Learning by doing“

Grundstufe bis Mittelstufe

„Learning by doing“ - Ob Sie selbst Ihre Fähigkeiten in Englisch geringer oder auch höher einschätzen: Sie möchten gern das schon einmal Gelernte dieser Weltsprache (wieder) für sich nutzen. Über Themen reden (maybe ...the football World Cup in June), die Sie beschäftigen und interessieren, unterstützt von anregendem Material zum Lesen und Hören: Dabei können Sie erleben, wie Sie Hemmungen hinter sich lassen und Ihre eigenen Fähigkeiten des Ausdrucks und Verstehens vertiefen und erweitern: Come and join in!

Gerhild Wagner

Donnerstag, 08.02.2018, 18.30 - 20.00 Uhr,
15 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum P6
88,50 Euro, 30 UStd.

Finden Sie mit uns den passenden Sprachkurs



Individuelle Einstufungsberatung

Nutzen Sie unsere kostenlose Einstufungsberatung. Entweder persönlich nach vereinbarten Terminen, telefonisch unter der Nummer 0491 92992-21 oder mit einer E-Mail an weber@vhs-leer.de.

Einstufungstest – Online:

Unter www.vhs-leer.de finden Sie unter Service/Sprachberatung / Sprachtest zur Selbsteinschätzung einen Sprachtest.



Dozent: Michael Mesch



2642147

B1/B2 Talking English - for young people

Grundstufe (bis Mittelstufe)

Du planst einen längeren Aufenthalt in einem englischsprachigen Land z. B. als Au Pair oder im Rahmen eines Austauschprogramms? Du willst dein Schulenglisch fit machen "for the real life abroad"? Oder hast du deinen Auslandsaufenthalt bereits hinter dir und willst deine Englischkenntnisse wieder aktivieren? Wer sich auf den mündlichen Teil einer Prüfung (z. B. mündliche Abiturprüfung, TOEFL...) vorbereiten möchte, ist in diesem Kurs auch goldrichtig. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Ausdrucksfähigkeit, sowie dem Hörverstehen und nicht auf Schreibfertigkeiten und Grammatik. Michael Mesch stammt gebürtig aus Australien und wird diesen Kurs gemeinsam mit der Gruppe gestalten. In lockerer Atmosphäre lernt ihr mit- und voneinander. Teilnehmen können alle im Alter von 16 bis etwa 24 Jahren.

Michael Mesch, native speaker (GB/AUS)

Montag, 19.02.2018, 18.00 - 19.30 Uhr,
12 Abende, Haneburg Saal III

48,00 Euro, 24 UStd.

2642149

B2 Conversation

Can I Have a Word with You?

Grundstufe (bis Mittelstufe)

The focus of a conversation course is primarily on oral communication and fluency. While dealing with latest news and other interesting topics, you will improve your listening and speaking skills in a relaxed, supportive atmosphere giving you the confidence you need to express yourself in English. In view of the FIFA World Cup taking place in Russia next year, it might also be interesting to talk about the largest country in the world by surface area. Although lively conversation and discussion are the main aims of this course, content-based vocabulary and grammar will be covered to help you improve your speaking skills.

Christine Herdemertens

Montag, 05.02.2018, 19.00 - 20.30 Uhr,
12 Abende, Berufsbild. Schulen I; Raum P2
70,80 Euro + Kopiergeld, 24 UStd.



Englisch - Wochenkurse



© Tokamuwi / PIXELIO

2642160

A1 Reise-Englisch für Anfänger/innen am Wochenende

Dieses Wochenendseminar richtet sich an Reisende, die kein oder nur wenig Englisch sprechen. Auch diejenigen, die vor Jahren einmal Englisch in der Schule gelernt haben und sich nun vor den Urlaubsplanungen kaum an die wichtigsten Redewendungen erinnern können, sollten sich angesprochen fühlen.

Es handelt sich nicht um einen Sprachkurs, der gründlich in die englische Sprache einführen will, sondern um einen praxisnahen Kurs, in dem Alltagssituationen durchgespielt werden, die während der Reise auf Sie zukommen könnten.

Dialoge auf einem Kreuzfahrtschiff, an einer Hotelrezeption, in einem Restaurant, in der Bank und auf der Post, beim Einkaufen, in der Apotheke oder beim Arzt werden unterhaltsam eingeübt. Außerdem wird Material zur häuslichen Wiederholung des gelernten Wortschatzes bereitgehalten.

Dr. phil. Dieter H. Müller

Samstag, 07.04.2018, 08.30 - 17.00 Uhr

Sonntag, 08.04.2018, 08.30 - 13.30 Uhr

Haneburg, Saal I

47,20 Euro, 16 UStd.

Bringen Sie sich für die Pausen etwas zu essen und zu trinken mit.

BU

= Bildungsurlaub

In Niedersachsen besteht für Arbeitnehmer/innen grundsätzlich ein Anspruch auf bis zu fünf Arbeitstage Freistellung zu Bildungszwecken innerhalb eines Kalenderjahres.

2642150

A1 Englisch-Kompakt

Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen

Lehrbuch: First Choice A1 Fast, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-01937-5

Das Lehrbuch sollte zu Kursbeginn vorliegen.

Der intensive (Wieder-) Einstieg von Anfang an in die englische Sprache für berufliche und private Zwecke. Für Teilnehmer/innen mit geringen bzw. sehr verschütteten Grundkenntnissen. Das Wochenendseminar kann auch von Interessenten/innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen.

Gerald Merseburg

Montag - Freitag,

25.06.2018 - 29.06.2018,

08.15 - 16.15 Uhr, 5 Tage

Haneburg, Foyer, 161,00 Euro, 40 UStd.

Anmeldeschluss: 22.05.2018

Hinweis:

Um unnötige Kosten zu vermeiden, besorgen Sie sich erst die Lehrwerke, wenn der Kurs auch stattfindet.

Anfallende Materialkosten für Kopien bezahlen Sie bitte direkt bei den Dozent/innen. Vielen Dank.

BU**Neu BU**

2642155

Communication Successfully in Germany and Abroad

Dealing successfully with cultural diversity

Are you planning to travel or work abroad? Do you wish to improve cooperation with a new boss or colleagues from another country? This course has been designed for German natives as well as newcomers to Germany who would like to brush up their English language skills and get in touch to discuss and experience aspects of cultural diversity. Dieser Kompaktkurs richtet sich an Einheimische und Zuwanderer, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und mehr Sicherheit für interkulturelle Begegnungen gewinnen möchten, insbesondere für Situationen in der Ausbildung, im Studium oder am Arbeitsplatz. Der berufliche Hintergrund der Teilnehmenden wird bei der Auswahl der Text- und Übungsbeispiele berücksichtigt. Englischkenntnisse, wie sie etwa nach einem guten Realschulabschluss oder Abitur vorliegen (mind. 6 Jahre Schulunterricht) sind Voraussetzung für die erfolgreiche Teilnahme.

Bildungsurlaub: Bitte erkundigen Sie sich in der VHS Leer, ob dieser Kurs auch offiziell als Bildungsurlaub anerkannt wird. Das Antragsverfahren war bei Redaktionsschluss noch nicht abgeschlossen.

Katrin Hauschild

Montag, 18.06.2018, 13.15 - 16.30 Uhr

Dienstag, 19.06.2018, 09.00 - 16.30 Uhr

Mittwoch, 20.06.2018, 09.00 - 16.30 Uhr

Donnerstag, 21.06.2018, 09.00 - 13.15 Uhr

Haneburg, Saal I, 101,00 Euro, 25 UStd.

Anmeldeschluss: 23.05.2018.



Esperanto

2649110

Einführung in Esperanto

Esperanto ist die am leichtesten zu lernende (Fremd-) Sprache der Welt. Die Grammatik ist sehr regelmäßig und passt mit nur 16 Regeln auf einen Bierdeckel.

Wer sich mit Esperanto beschäftigt, wird feststellen, dass es mit ihrer Hilfe möglich ist, sich über alle sprachlichen Grenzen hinweg unmittelbar zu verständigen, sei es mündlich oder schriftlich im Internet. Davon können Sie sich in dieser Einführung überzeugen.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der Esperanto-Gruppe Leer angeboten.

Harm Arnold Reddingius

Donnerstag, 15.02.2018, 19.30 - 21.00 Uhr,

Treffen am 1. und 3. Donnerstag im Monat

Katharina-von-Bora-Haus,

Hoheellernweg 7, Leer

15,00 Euro evtl. geringe Materialkosten

für Kopien nach Verbrauch, 10 UStd.



Sprachdozent/in

Sie sind Muttersprachler oder können Ihre fachlichen Kompetenzen nachweisen? Sie haben Verständnis von teilnehmerorientierter Erwachsenenpädagogik und verfügen über didaktisch-methodische Kompetenzen?

Sie trauen sich zu, mit heterogenen Teilnehmergruppen zu arbeiten? Sie haben Interesse daran, sich in der Erwachsenenbildung weiterzubilden?

Werden Sie Sprachdozent/in an der Volkshochschule Leer!

Weitere Informationen:

Marion Weber,

Telefon: 0491 92992-21

E-Mail: weber@vhs-leer.de



Französisch



© S. Schlünkes / PIXELIO

2643104

A2 Französisch mit Muße am Vormittag Grundstufe 4

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger/innen mit erweiterten Grundkenntnissen
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekanntgegeben

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die mit Charme und moderatem Tempo die französische Sprache erlernen bzw. ihre einmal erworbenen Kenntnisse auffrischen möchten. Neben dem Erlernen des Französischen erfahren die Teilnehmer/innen nicht nur Interessantes über Land und Leute, sondern sie erhalten auch das notwendige „Rüstzeug“, um bei einem Aufenthalt in Frankreich verschiedene Situationen des Alltags zu meistern.

Christine Herdemertens

Dienstag, 06.02.2018, 10.35 - 12.05 Uhr,

15 Vormittage

VHS Blinke 61; Raum B

88,50 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.



vhs
TREFFPUNKT

Anfallende Materialkosten für Kopien bezahlen Sie bitte direkt bei den Dozent/innen. Vielen Dank.

Hinweis:

Um unnötige Kosten zu vermeiden, besorgen Sie sich erst die Lehrwerke, wenn der Kurs auch stattfindet.

2643105

A1 Französisch Eingangsstufe 1 Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Vive les vacances! (Hueber) ISBN 978-3-19107243-8 (Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Kursstunde.)

Sie sind Sprachanfänger/in (unterhalb des Niveaus A1) und spielen mit dem Gedanken, Französisch für den Urlaub zu lernen? Dann ist dieser Urlaubskurs genau das Richtige für Sie. Sie erleben einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die französische Sprache. Dabei konzentrieren sich die Inhalte auf das, was Sie für die Bewältigung der wichtigsten Urlaubssituationen benötigen: Bon voyage - Gute Reise!

Gerhild Wagner

Donnerstag, 08.02.2018, 20.00 - 21.30 Uhr,

15 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum P6

88,50 Euro, 30 UStd.

2643108

A2/B1 Französisch: Bienvenue Für Fortgeschrittene

mit erweiterten Grundkenntnissen
Lehrbuch: On y va! B1 (Aktualisierte Ausgabe), ISBN: 978-3-19-103354-5, Hueber Verlag, (Bitte kaufen Sie sich das Buch erst nach der ersten Kursstunde!)

Sie haben einmal Französisch gelernt - und möchten Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten wieder auffrischen und erweitern? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit - auf entspannte und unterhaltsame Art und in der Begegnung mit authentischen Themen aus Sprache und Kultur: Soyez le BIENVENU!

Gerhild Wagner

Montag, 05.02.2018, 18.00 - 19.30 Uhr,

12 Abende, Berufsbild. Schulen I; Raum P6

70,80 Euro, 24 UStd.



Italienisch



Japanisch

2644101

A1 Italienisch am Vormittag Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett Verlag,
Kurs- und Übungsbuch mit Audio-CD,
ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-525590-6

Daniela Carmela Di Carlo
Freitag, 09.02.2018, 10.45 - 12.15 Uhr,
15 Vormittage, Haneburg, Saal I
88,50 Euro, 30 UStd.

2644104

B1 Italienisch am Vormittag Mittelstufe 1

Für selbstständige Sprachanwender/innen
Lehrbuch: Allegro B1, Klett Verlag,
ISBN 3-12-525584-5, ab Lektion 3

Daniela Carmela Di Carlo
Freitag, 09.02.2018, 09.00 - 10.30 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
88,50 Euro, 30 UStd.

2644105

A1 Italienisch Eingangsstufe 2 Für Anfänger/innen

mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett Verlag,
Kurs- und Übungsbuch mit Audio-CD,
ab Lektion 4, ISBN 978-3-12-525590-6

Daniela Carmela Di Carlo
Donnerstag, 08.02.2018, 19.45 - 21.15 Uhr,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum P3
88,50 Euro, 30 UStd.

Neu

2644106

A1 Italienisch Eingangsstufe 3 Für Anfänger/innen

mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro, Klett Verlag, Band 1,
ab Lektion 10, ISBN 978-3-12-525580-5

Daniela Carmela Di Carlo
Donnerstag, 08.02.2018, 18.00 - 19.30 Uhr,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum P3
88,50 Euro, 30 UStd.

2644108

A2 Italienisch Grundstufe 1 Für Fortgeschrittene

mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: Allegro A2, Klett Verlag, ISBN
3-12-525582-1 (alte Ausgabe), ab Lektion 2

Daniela Carmela Di Carlo
Mittwoch, 07.02.2018, 18.00 - 19.30 Uhr,
15 Abende
Haneburg, Saal IV
88,50 Euro, 30 UStd.

2644114

C1 Italienisch Aufbaustufe Italienisch für kompetente

Sprachanwender/innen
Il corso è indicato per persone con un'ottima
conoscenza della lingua italiana.

Daniela Carmela Di Carlo
Mittwoch, 07.02.2018, 16.15 - 17.45 Uhr,
10 Nachmittage
Haneburg, Foyer
59,00 Euro, 20 UStd.

2649120

A1 Japanisch Eingangsstufe 1 Für Anfänger/innen ohne

oder mit geringen Vorkenntnissen
(Hiragana, Katakana lesen)
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1,
ISBN 4-9900384-7-9

Vermittelt wird Ihnen die japanische
Umgangssprache, alte japanische Kultur und
Lebensart.

Sachiko Szyszka
Mittwoch, 11.04.2018, 17.50 - 19.20 Uhr,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum P2
70,80 Euro, 24 UStd.

2649121

A1 Japanisch Eingangsstufe 2 Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

(Hiragana, Katakana lesen)
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1,
ISBN 4-9900384-7-9

Dies ist der Fortsetzungskurs aus dem letzten
Semester.

Vermittelt wird Ihnen die japanische
Umgangssprache und das Lesen und Schrei-
ben von japanischen Schriften.

Sachiko Szyszka
Mittwoch, 11.04.2018, 19.30 - 21.00 Uhr,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum P2
70,80 Euro, 24 UStd.

2649122

A1 Japanisch Eingangsstufe 3 Für leicht Fortgeschrittene mit

Vorkenntnissen (Hiragana, Katakana lesen
und schreiben und geringe Kenntnisse
über Kanji)
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1,
ISBN 4-9900384-7-9

Dies ist der Fortsetzungskurs aus dem letzten
Semester.

Sie lernen japanische Sätze zu lesen, selber
Sätze zu formulieren, Dialog zu führen und
Kanji zu lesen und schreiben.

Sachiko Szyszka
Donnerstag, 12.04.2018, 18.00 - 19.30 Uhr,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum P2
59,00 Euro, 20 UStd.



© Katharina Wieland Müller / PIXELIO





Niederländisch



© Doris Rennekamp / PIXELIO

2647111

A1 Niederländisch Eingangsstufe 2

*Für Anfänger/innen
mit leichten Vorkenntnissen*

Lehrbuch: Wat leuk! A1:

Der Niederländischkurs,

ISBN 978-3-19-005460-2 und Arbeitsbuch

ISBN 978-3-19-025460-6, Hueber Verlag,

*ab Les. 4 (Bitte kaufen Sie das Lehrbuch
erst nach der ersten Kursstunde.)*

Wilt u Nederlands leren? Mit geringen Vorkenntnissen sind Sie in diesem Kurs richtig. Es werden einerseits grundlegende Kenntnisse der niederländischen Sprache vermittelt, die Ihnen helfen, sich in Alltagssituationen zu artikulieren. Andererseits bilden kulturelle Aspekte des Nachbarlandes den Inhalt des Kurses.

Kirsten Bogaert-Lammerdin

Dienstag, 13.02.2018, 19.00 - 20.30 Uhr,

12 Abende, Berufsbild. Schulen I; Raum P3

70,80 Euro, 24 UStd.

2647107

B2 Niederländisch am Vormittag Mittelstufe 1

Für selbstständige Sprachanwender/innen

Lehrbuch: Op naar de eindstreep A2-B2,

ISBN 978-3-12-528888-1, Klett Verlag

Ein Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester.

Spaß am Lernen ist uns wichtig. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch, sprechen über Land und Leute und den Unterschieden zwischen den Deutschen und Niederländern.

Die Teilnehmer/innen können auch eigene Themen mit einbringen und über Erfahrungen mit dem Nachbarland berichten. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Kirsten Bogaert-Lammerdin

Montag, 12.02.2018, 09.00 - 10.30 Uhr,

12 Vormittage

Haneburg, Saal I

70,80 Euro, 24 UStd.

2647110

A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Welkom! Neu A1-A2 Klett Verlag,

ISBN 3-12-528990-1 und Übungsbuch

ISBN 3-12-528991-8

*(Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst
nach der ersten Kursstunde.)*

Direkte Nachbarschaft zu den Niederlanden und damit verbundene gemeinsame gesellschaftliche sowie wirtschaftliche und politische Interessen fordern ein gegenseitiges Sprachverständnis.

In den Niederlanden ist das Erlernen der deutschen Sprache bereits in der Schule die Regel. In diesem Kurs können Sie einen Einstieg finden, damit auch Sie sich mit unseren Nachbarn in den Niederlanden unterhalten können.

Eelke Teitsma

Dienstag, 13.02.2018, 19.30 - 21.00 Uhr,

12 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum P6

70,80 Euro, 24 UStd.



2647112

A1 Niederländisch Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen

mit erweiterten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Wat leuk! A1:

Der Niederländischkurs,

ISBN 978-3-19-005460-2 und Arbeitsbuch

ISBN 978-3-19-025460-6, Hueber Verlag

In diesem Kurs wird nicht wie in der Schule „gepaukt“. Hier haben Sie Spaß am Lernen. Wir reden über Land und Leute, deren Gewohnheiten und natürlich auch über Niederländische Spezialitäten. Sehenswürdigkeiten und Ausflugsmöglichkeiten in das Nachbarland werden besprochen. Erste Grundkenntnisse sollten Sie mitbringen.

Kirsten Bogaert-Lammerdin

Mittwoch, 14.02.2018, 18.00 - 19.30 Uhr,

12 Abende

VHS Blinke 61; Raum A

70,80 Euro, 24 UStd.

Die Niveaus auf einen Blick

A1	Eingangsstufe 1	Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
A1	Eingangsstufe 2	Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
A1	Eingangsstufe 3	Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen
A2	Grundstufe 1	Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 2	Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
A2	Grundstufe 3	Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
B1-2	Mittelstufe	Selbstständige Sprachanwender/innen
C1-2	Aufbaustufe	Kompetente Sprachanwender/innen

2647138

C1 Niederländisch

*Für kompetente Sprachanwender/innen
-Lezen en spreken-*

In dem Kurs werden niederländische Artikel, Literatur oder auch aktuelle Tagesthemen besprochen bzw. gelesen.

Zwanet van Dijken

Mittwoch, 07.02.2018, 17.30 - 19.45 Uhr,

10 Abende

Haneburg, Saal I

133,00 Euro, 30 UStd.

**BU** = Bildungsurlaub

In Niedersachsen besteht für Arbeitnehmer/innen grundsätzlich ein Anspruch auf bis zu fünf Arbeitstage Freistellung zu Bildungszwecken innerhalb eines Kalenderjahres.

2647142

BU**A1/A2 Niederländisch Kompakt**

Lehrbuch: PONS Power-Sprachkurs Niederländisch in 4 Wochen,

ISBN 978-3-12-562729-1, ab Lektion 11

Die Bildungswoche richtet sich an Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen (2 Kurse bzw. 5 Tage Kompakt Niederländisch), die in kompakter Form Kenntnisse der niederländischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und auch alltäglichen Situationen anwenden zu können. Zusätzlich werden wichtige landeskundliche und gesellschaftspolitische Informationen über die Niederlande vermittelt. Es können auch Personen teilnehmen, die den Bildungsurlaub nicht in Anspruch nehmen.

Henk Frik

Montag - Freitag, 05.03.2018 -
09.03.2018, 09.00 - 16.30 Uhr, 5 Tage
Leer, Heimatmuseum, Neue Str. 12
161,00 Euro, 40 UStd.

Anmeldeschluss 02.02.2018.

2647144

BU**A2 Niederländisch-Kompakt**

Lehrbuch: Op naar de eindstreep, Klett Verlag, Lehrbuch mit DVD, ISBN 978-3-12-528888-1

Die Bildungswoche richtet sich an Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen (3 Kurse bzw. 10 Tage Kompakt-Niederländisch), die in kompakter Form Kenntnisse der niederländischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und auch alltäglichen Situationen anwenden zu können. Zusätzlich werden wichtige landeskundliche und gesellschaftspolitische Informationen über die Niederlande vermittelt. Es können auch Personen teilnehmen, die den Bildungsurlaub nicht in Anspruch nehmen.

Henk Frik

Montag - Freitag, 19.03.2018 -
23.03.2018, 09.00 - 16.30 Uhr, 5 Tage
Haneburg, Saal I
161,00 Euro, 40 UStd.

Anmeldeschluss 16.02.2108.**Polnisch**

2649105

A1 Polnisch Schnupperkurs für Anfänger/innen

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

In diesem „Schnupperkurs“ an sieben Abenden haben Sie die Gelegenheit, die Aussprache und Grundkenntnisse der Grammatik zu lernen. Hier können Sie ohne viel Zeitaufwand in kurzer Zeit herausfinden, ob Sie sich weiter mit der polnischen Sprache beschäftigen möchten oder nicht.

Anna Haas

Dienstag, 20.02.2018, 17.45 - 19.15 Uhr,
7 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum P6

41,30 Euro + 3,00 Euro Kopiergeld, 14 UStd.

2649106

A1 Polnisch Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen

mit erweiterten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Witam, Hueber-Verlag, ISBN 3-19-005369-3

Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Anna Haas

Montag, 19.02.2018, 18.00 - 19.30 Uhr,
14 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum P4

82,60 Euro, 28 UStd.

„Findet mein Kurs statt?“**Das liegt uns am Herzen:**

Leider müssen wir geplante Veranstaltungen absagen, wenn die erforderliche Mindestteilnehmer/innenzahl nicht ausreichend ist. Oft erhalten wir jedoch nach der Kursabsage noch sehr kurzfristige Anmeldungen.

Deshalb unsere große Bitte an Sie:

Für eine bessere Planungssicherheit bitten wir Sie um Anmeldung möglichst bis drei Tage vor Kursbeginn. So leisten Sie einen wertvollen Beitrag, damit Ihr Kurs stattfinden kann.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Wenn Sie nichts Gegenteiliges von uns hören, findet Ihr Kurs planmäßig statt.

**Russisch**

© Marcos Leal / flickr.com

2649140

A1 Russisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

In diesem Anfänger/innenkurs erlernen Sie die kyrillische Schrift und bekommen einen Einblick in die Grundzüge der Grammatik. Aus gegebenem Anlass werfen wir auch einen Blick auf die Austragungsorte der Fußball-Weltmeisterschaft in Russland und – bei Interesse – lernen Sie auch die wichtigsten Begriffe und sprachlichen Wendungen aus dem Sport.

Eleonore Gühmann

Donnerstag, 15.02.2018, 18.30 - 20.00 Uhr,
10 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum P4

59,00 Euro, 20 UStd.

2649142

A1 Russisch Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen

mit erweiterten Vorkenntnissen

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. In diesem Kurs erlernen Sie die kyrillische Schrift und bekommen einen Einblick in die Grundzüge der Grammatik.

Eleonore Gühmann

Dienstag, 13.02.2018, 18.30 - 20.00 Uhr,
10 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum P5

59,00 Euro, 20 UStd.



Spanisch - Vormittagskurse



© Insel-Scout.de / PIXELIO

2646106

B1 Spanisch mit Muße am Vormittag Mittelstufe 1

Für selbstständige Sprachanwender/innen
Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! B1*,
ISBN: 978-3-464-20491-7 und ,
Sprachtraining, ISBN: 978-3-464-20494-8,
Cornelsen Verlag, ab Unidad 2

Carla Auslitz-Zevallos
Montag, 29.01.2018, 10.30 - 12.00 Uhr,
10 Vormittage
Haneburg, Foyer
59,00 Euro, 20 UStd.

2646108

B1 Spanisch mit Muße am Vormittag Mittelstufe 3

Für selbstständige Sprachanwender/innen
Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! B1*,
ISBN: 978-3-464-20491-7 und
Sprachtraining, ISBN: 978-3-464-20494-8,
Cornelsen Verlag, ab Unidad 12

Carla Auslitz-Zevallos
Mittwoch, 31.01.2018, 09.00 - 10.30 Uhr,
10 Vormittage
Haneburg, Foyer
59,00 Euro, 20 UStd.

2646100

A1 Spanisch mit Muße am Vormittag Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: *Perspectivas A1*, Cornelsen Verlag
ISBN: 978-3-464-20066-7 und
Sprachtraining ISBN: 978-3-464-20457-3,

Carla Auslitz-Zevallos
Dienstag, 30.01.2018, 09.00 - 10.30 Uhr,
10 Vormittage
Haneburg, Saal I
59,00 Euro, 20 UStd.

2646102

A1 Spanisch mit Muße am Vormittag Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen
mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: *Perspectivas A1*,
ISBN: 978-3-464-20066-7 und
Sprachtraining ISBN: 978-3-464-20457-3,
Cornelsen Verlag, ab Unidad 7

Carla Auslitz-Zevallos
Dienstag, 30.01.2018, 10.45 - 12.15 Uhr,
10 Vormittage
Haneburg, Saal I
59,00 Euro, 20 UStd.

2646110

B1 Spanisch mit Muße am Vormittag Mittelstufe 3

Für selbstständige Sprachanwender/innen
Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! B1*,
ISBN: 978-3-464-20491-7 und
Sprachtraining, ISBN: 978-3-464-20494-8,
Cornelsen Verlag, ab Unidad 9

Carla Auslitz-Zevallos
Montag, 29.01.2018, 08.45 - 10.15 Uhr,
10 Vormittage
Haneburg, Foyer
59,00 Euro, 20 UStd.

2646101

A1 Spanisch am Vormittag Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen
mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! A1 - Kurs-
und Arbeitsbuch von Cornelsen*,
ISBN: 978-3-464-20488-7 und
Sprachtraining ISBN: 978-3-464-20492-4
Cornelsen Verlag, ab Unidad 5

Karl Frerichs
Freitag, 09.02.2018, 10.45 - 12.15 Uhr,
15 Vormittage
VHS Blinke 55; Raum G
88,50 Euro, 30 UStd.

2646103

A1 Spanisch mit Muße am Vormittag Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen
mit erweiterten Vorkenntnissen
Lehrbuch: *Perspectivas A1*,
ISBN: 978-3-464-20066-7 und
Sprachtraining ISBN: 978-3-464-20457-3,
Cornelsen Verlag, ab Unidad 14

Carla Auslitz-Zevallos
Mittwoch, 31.01.2018, 10.45 - 12.15 Uhr,
10 Vormittage
Haneburg, Foyer
59,00 Euro, 20 UStd.



Hinweis:

Um unnötige Kosten zu vermeiden,
besorgen Sie sich erst die Lehrwerke,
wenn der Kurs auch stattfindet.

Anfallende Materialkosten für Kopien
bezahlen Sie bitte direkt bei den
Dozent/innen. Vielen Dank.



Spanisch - Abendkurse

2646112

A1 Spanisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya!*: A1 -

Kurs- und Arbeitsbuch von Cornelsen,

ISBN: 978-3-464-20488-7 und

Sprachtraining ISBN: 978-3-464-20492-4

Cornelsen Verlag

Sonia Carretero Gutiérrez

Donnerstag, 08.02.2018, 18.30 - 20.00 Uhr,

15 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum P5

88,50 Euro, 30 UStd.

2646115

A2 Spanisch Grundstufe 1

Für Fortgeschrittene

mit leichten Grundkenntnissen

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya!*: A2 -

Kurs- und Arbeitsbuch von Cornelsen,

ISBN: 978-3-464-20489-4 und

Sprachtraining ISBN: 978-3-464-20493-1

Cornelsen Verlag

Sonia Carretero Gutiérrez

Dienstag, 06.02.2018, 18.30 - 20.00 Uhr,

15 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum P4

88,50 Euro, 30 UStd.



© Axel Müller / PIXELIO

2646113

A1 Spanisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen mit geringen
oder ohne Vorkenntnissen

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya!*: A1 - Kurs-

und Arbeitsbuch von Cornelsen,

ISBN: 978-3-464-20488-7 und

Sprachtraining ISBN: 978-3-464-20492-4

Cornelsen Verlag, ab Unidad 3

Enriqueta Borrell de Rieger

Montag, 05.02.2018, 18.30 - 20.00 Uhr,

12 Abende

Haneburg, Foyer

70,80 Euro, 24 UStd.

2646118

A2 Spanisch Grundstufe 1

Für Fortgeschrittene

mit leichten Grundkenntnissen

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya!*: A2 -

Kurs- und Arbeitsbuch von Cornelsen,

ISBN: 978-3-464-20489-4 und

Sprachtraining ISBN: 978-3-464-20493-1

Cornelsen Verlag

Karl Frerichs

Donnerstag, 08.02.2018, 19.00 - 20.30 Uhr,

15 Abende

Haneburg, Saal I

88,50 Euro, 30 UStd.

2646114

A1 Spanisch Eingangsstufe 3

Für Anfänger/innen

mit erweiterten Vorkenntnissen

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya!*: A1 -

Kurs- und Arbeitsbuch von Cornelsen,

ISBN: 978-3-464-20488-7 und

Sprachtraining ISBN: 978-3-464-20492-4

Cornelsen Verlag, ab Unidad 14

Enriqueta Borrell de Rieger

Mittwoch, 07.02.2018, 18.00 - 19.30 Uhr,

12 Abende

Haneburg, Foyer

70,80 Euro, 24 UStd.

2646120

A2 Spanisch Grundstufe 3

Für Fortgeschrittene

mit erweiterten Grundkenntnissen

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya!*: A2 - Kurs-

und Arbeitsbuch von Cornelsen,

ISBN: 978-3-464-20489-4 und

Sprachtraining ISBN: 978-3-464-20493-1

Cornelsen Verlag, ab Unidad 12

Enriqueta Borrell de Rieger

Dienstag, 06.02.2018, 18.30 - 20.00 Uhr,

12 Abende

Haneburg, Foyer

70,80 Euro, 24 UStd.

2646157

C2 Aufbaustufe Conversación

Aufbaustufe für kompetente

Sprachanwender/innen

Lehrbuch: *Español sin fronteras 3 "nuevo"*

(libro del alumno ISBN 978-84-9778-169-5)

y (cuaderno de ejercicios

ISBN 978-84-9778-171-8) Editorial SGEL.

Para personas que ya tengan buenos conocimientos y sepan comunicarse con relativa facilidad en español.

En este curso encontrará temas de interés general que le permitirán ampliar su vocabulario y sus conocimientos sobre la cultura de los países hispanoblatentes.

Enriqueta Borrell de Rieger

Donnerstag, 08.02.2018, 18.00 - 19.30 Uhr,

12 Abende

Haneburg, Foyer

70,80 Euro, 24 UStd.

2646174

B2 - C2 Círculo español

Ein monatlicher Treff, um die Sprache
in gemüthlicher Atmosphäre zu
kommunizieren.

Für kompetente Sprachanwender/innen.

Para participantes con buenos conocimientos de la lengua española, que sepan expresarse en esta lengua con fluidez. Una velada comunicativa para comentar y discutir, según los intereses de los participantes sobre cuestiones políticas, sociales o culturales.

Enriqueta Borrell de Rieger

Donnerstag, 15.02.2018, 20.00 - 21.30 Uhr,

weitere Termine: jeden 3. Donnerstag im

Monat, 5 Termine

Leer, Tatort Taraxacum, Rathausstraße 23

29,50 Euro, 10 UStd.

„Was ist denn bei den
Nachbarn los?“



Einstiegskurse für die Sprachen

- Chinesisch
- Brasilianisches Portugiesisch
- Serbisch-Kroatisch
- Türkisch
- Rumänisch

finden Sie im Programm der
VHS Papenburg.

Bei Interesse wenden Sie sich an
Hermann Schade 04961 9223-32



Kulturveranstaltungen

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesell schaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

„Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.



vhs-magazin

Alle vier Wochen strahlt Radio Ostfriesland das VHS-Magazin aus.

Die Sendung informiert über Aktuelles rund um die VHS.

Sonntag, 14.01., 11.02., 11.03., 08.04., 06.05., 03.06.2017, 01.07., 29.07, 26.08. und 23.09.2018 um 09.05 Uhr



Aurich - UKW 94.0 / Emden - UKW 87.7 / Leer - UKW 103.9

3911050

Fest der Kulturen feiert die Vielfalt 18. Fest findet in der Altstadt von Leer statt



Am Samstag, 01.09.2018 findet von 10.30 bis 18.00 Uhr in der Altstadt von Leer das 18. Fest der Kulturen statt. Es feiert das friedliche Zusammenleben von Menschen aus verschiedensten Kulturkreisen im Landkreis Leer. Organisiert wird das Fest der Kulturen vom Arbeitskreis Interkulturelle Verständigung an der VHS Leer. Weitere Auskünfte erteilt die Volkshochschule Leer telefonisch unter 0491 92 99 20.

Kunst und Kultur im Garten des Kulturspeichers 2018

Am 27. Mai 2018 ist es wieder soweit:



Im Kulturspeichergarten wird die vierte Auflage dieses Open Air Festes für die ganze Familie veranstaltet.

In der Zeit von 13.00 bis 19.00 Uhr gibt es ein buntes Bühnenprogramm, bei dem eine Vielzahl von engagierten Leerer Künstlern zeigt, was Leer im Bereich Kultur Herausragendes zu bieten hat.

Im Garten gibt es wieder „Malen an Staffeleien“ für Kinder aber auch für interessierte Junggebliebene, sowie den beliebten Bücherflohmarkt mit ganz vielen Kinderbüchern und Bastelaktionen der Stadtbibliothek und ihres Freundeskreises und einen Informationsstand der VHS.

Das Kulturspeicher-Café wird die Besucher verwöhnen. Alle sind herzlich eingeladen diese Traditionsveranstaltung zu besuchen. Der Eintritt ist frei.

Eine Kooperation von:



FREIE KUNSTSCHULE LEER



Spiele

3911100

Ostfriesland spielt - 10. Leerer Spielefest



Spielraum



vhs Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V.

Ein Event für die ganze Familie - von 3 bis 99 Jahren.

Sie möchten einen fernsehfreien Tag mit Ihren Kindern verbringen und suchen eine Alternative? Sie haben Lust, mit Freunden mal wieder zu spielen? Dann sind Sie bei unserem Spielefest genau richtig. Ein großes Team von Ehrenamtlichen führt Sie in zahlreiche bekannte und neue Spiele ein. Sie lesen keine dicken Regelhefte, sondern erfahren spielend den Ablauf des Spiels. An diesem Wochenende können Sie die lebendige Haneburg genießen. In jedem Raum, auf jeder Etage und auf den Fluren brodelt es nur von spielbegeisterten Menschen. Auch der Innenhof lädt zum Mitspielen ein. Lassen Sie sich vom Spiel begeistern und erfahren Sie es als unverzichtbares Kulturgut.

Keine Anmeldung notwendig.

Weitere Informationen unter 0491 929920.





Zeichnen und Malen

3133100

Freie Malerei

Wochenendseminar

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

„Die Faszination des Pinsels, der in Farbe getaucht wird, um sie aufzutragen - ich liebe es heute noch und ich liebte es damals“. Dieser Satz des englischen Malers David Hockney beschreibt eine Lust an der Malerei, die gerade bei Anfänger/innen und Ungeübten oft schon im Keim erstickt wird. Zu krampfhaftes Bemühen, etwa um Proportionen oder Perspektive, verhindert vielfach kreatives und lustvolles Malen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist gleichermaßen geeignet für neue Interessent/innen wie für Teilnehmer/innen vorheriger Kurse.

Theo Haasche, freischaffender Künstler
Samstag, 07.04.2018, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 08.04.2018, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 3
53,50 Euro, 16 UStd.

Eine Materialliste ist in der VHS erhältlich.

Ausdrucksmalen für Frauen - Intuitives Malen

Zeit und Raum für mich.

Neu

Die Kraft der Farben und das Vertrauen in den Prozess des Malens entdecken. Wir malen im Atelier auf großen Papierbögen mit leuchtenden Gouachefarben. Dies ist kein Malkurs, in dem eine Technik erlernt oder Vorwissen vorausgesetzt wird. Es geht alleine um den Malprozess im bewertungsfreien Raum.

Ich als Malbegleiterin unterstütze Sie achtsam während der Atelierzeit.

Wir entdecken unsere Kreativität und stimmen uns mit positiver Farbkraft auf das neue Jahr ein. Offen für alle Frauen, die durch den kreativen Ausdruck frei malen möchten.

Ilona Busch,
Fachberaterin im Gesundheitsmanagement
Leer, Ubbo-Emmius-Str. 14, Mal-Atelier
28,00 Euro + Materialkosten 18,00 Euro,
10 UStd.

3133102

Vormittagskurs

Mittwoch, 14.02.2018, 10.00 - 11.30 Uhr,
5 Vormittage

3133104

Abendkurs

Mittwoch, 14.02.2018, 18.00 - 19.30 Uhr,
5 Abende

3911104

Ostfriesische Spieleabende in der Haneburg

Was wäre das Leben ohne Spiele?

Lust auf einen Spieleabend? Wir treffen uns regelmäßig in der Haneburg. Beim Spieleabend werden neue Spiele ausprobiert oder bekannte Spiele in lockerer Umgebung gespielt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Ob anspruchsvolle Spiele, kurze Spiele, einfache Spiele, Party Spiele - bei uns wird alles gespielt - Hauptsache es macht Spaß! Natürlich können auch eigene Spiele mitgebracht werden.

Schauen Sie rein – wir freuen uns. Infos und aktuelle Termine finden Sie im Internet unter: www.spielefreunde-leer.de oder im Spielraum, Mühlenstraße 46, 26789 Leer

Guido Wientjes

Freitag, 02.03.2018, 19.00 Uhr

Weitere Termine: 16.03., 13.04., 25.05.,
08.06., 22.06.

Haneburg, Saal II

Eintritt: 2,50 Euro

3911120

Lust auf Bridge...?

Sicher haben Sie schon von diesem faszinierenden Kartenspiel gehört, das weltweit nach den gleichen Regeln gespielt wird.

Wollten Sie Bridge schon immer entdecken oder Kenntnisse auffrischen?

Wenn Sie Spaß am Kartenspielen haben und eine Herausforderung suchen, können Sie in lockerer Atmosphäre in kleinen Gruppen dieses anspruchsvolle Spiel „spielend“ erlernen. Die Mühe lohnt sich - denn dieser „Denksport“ ist Training für die grauen Zellen, fördert Kontakte und kann bis ins hohe Alter betrieben werden.

Sie möchten gerne mitmachen? Melden Sie sich einfach in der VHS-Geschäftsstelle. Wir setzen Sie auf eine Interessentenliste.

Kursleitung: Ulrike Fresemann



Theater



3121150

Spöölklottje

Schauen Sie hinter die Kulissen des Traditionstheaters ‚Spöölklottje‘

Wir suchen neue Spieler/innen jeden Alters, gerne mit plattdeutschen Kenntnissen, um die Tradition fortzuführen. Wir freuen uns auf viele interessierte Theaterfreunde. Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.Spöölklottje-leer.de

Gerold Lahmeyer, Spöölbaas

Mittwoch, 28.02.2018, 19.30 - 21.45 Uhr,

jeden letzten Mittwoch im Monat

Klottjehus, Neue Straße

3121200

KreativCafé life

Ein Interkulturelles Theatercafé

Im KreativCafé*Life begegnen wir dem Leben in lockerer Atmosphäre und Nutzen für die Begegnung mit anderen Menschen kreative Möglichkeiten. Das Angebot richtet sich sowohl an Einheimische wie auch an „Zugewanderte“. Wir wollen mehr voneinander erfahren, übia er uns und den Kulturen, aus denen wir kommen. Dafür nutzen wir Themen aus den Bereichen Kommunikation, Theater, Literatur und Kunst. Einmal im Monat kann jeder etwas zu Essen mitbringen, Kulinarisches aus seiner Heimat. Ein offenes Herz und Toleranz den Anderen gegenüber setzen wir voraus! Schau einmal rein und lass dir ein Kännchen oder Tee schmecken. Über deine Ideen zum gemeinsamen Gestalten des KreativCafés freuen wir uns sehr.

Helga Plenter,

Wir treffen uns mittwochs von 10.00

bis 12.00 Uhr im Katharina-von-Bora-Haus,
Hoheellernweg 7, Leer

Neu



3133108

Malzauber „Zendoodle I“*Für Anfänger/innen**und Fortgeschrittene jeden Alters*

Zendoodle ist eine leicht zu lernende entspannende Methode mit strukturierten Mustern, um wunderschöne Bilder zu zeichnen (siehe Foto). Es macht Spaß, fördert die Konzentration, die Kreativität und das Selbstbewusstsein. Anhand der Schritt-für-Schritt-Anleitungen können Sie Ihre eigenen Zendoodles weiterentwickeln und neue individuelle Kunstwerke erschaffen. Dadurch entsteht eine große Faszination und Begeisterung für die selbst hergestellten fantasievollen Muster und Ornamente. Es geht nicht um Perfektion. Sie brauchen keine besonderen Fähigkeiten. Es gibt hier kein „Richtig“ und kein „Falsch“! Jeder - egal wie alt - kann Zendoodle-Kunstwerke erstellen. In diesem Kurs werden Sie entdecken, welches kreative Potenzial in Ihnen steckt.

Rudolf B. Wohlgemuth,
Studiendirektor a.D., Kreativitätstrainer
Samstag, 03.03.2018, 11.00 - 18.00 Uhr
Haneburg, Saal II
37,00 Euro, 9 UStd.

Neben dem Kursentgelt entstehen Kosten für die zeichnerische Erstausrüstung von 10,00 Euro. Diese werden beim Kursleiter abgerechnet.

3133110

Malzauber „Zendoodle II“*Für Anfänger/innen**und Fortgeschrittene jeden Alters*

Wir werden Fantasie-Blumen, -Blüten, Lesezeichen oder Mandalas zeichnen. Damit entsteht der erste Schritt zur Herstellung einer Gebrauchskunst. Die gewählten Muster werden Schritt-für-Schritt erarbeitet. Viele Kreationen stehen den Teilnehmer/innen zur Auswahl. Sie können eigene Zendoodles weiterentwickeln und neue individuelle Kunstwerke erschaffen. Es macht Spaß, fördert die Konzentration, die Kreativität, das Selbstbewusstsein und man kommt oft in einen „zen-trierten Zustand“ des meditativen Zeichnens. Es geht nicht um Perfektion. Sie brauchen keine besonderen Fähigkeiten. Es gibt hier kein „Richtig“ und kein „Falsch“! In diesem Kurs werden Sie entdecken, welches kreative Potenzial in Ihnen steckt.

Rudolf B. Wohlgemuth,
Studiendirektor a.D., Kreativitätstrainer
Samstag, 09.06.2018, 11.00 - 18.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 4
37,00 Euro, 9 UStd.

Neben dem Kursentgelt entstehen Kosten für die zeichnerische Erstausrüstung von 10,00 Euro. Diese werden beim Kursleiter abgerechnet.

Jasmin Thobe

Die Malerei begleitet mich eigentlich schon mein ganzes Leben. Bereits im Kindergarten bekam ich Blätter auf Zuteilung, weil ich "zu viel" malte.

Auf dem Gymnasium habe ich schließlich das Kunstprofil gewählt und im Anschluss in den Niederlanden Kunsttherapie studiert.

Die Malerei bedeutet mir sehr viel und ist ein wichtiger Ausgleich zu meinem Alltag geworden. "Zu viel" gibt's hier nicht!



3133113

Aquarellmalerei*Für Fortgeschrittene*

Mit diesem Kurs werden Teilnehmer/innen angesprochen, die bereits über fundierte Kenntnisse der Aquarellmalerei verfügen. Wir wollen mit vorgegebenen Themen wie Stilleben und Landschaftsmotiven, aber auch ganz frei von gegenständlichen Vorstellungen arbeiten. Wichtigste Voraussetzung dafür ist die Bereitschaft, sich auf die Herausforderungen dieser einzigartigen Technik einzulassen.

Imke Bruns-Addicks
Montag, 12.02.2018, 19.45 - 21.45 Uhr,
11 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum P4
82,00 Euro, 29,3 UStd.

Für neue Teilnehmer/innen ist ein Einstieg nur nach Rücksprache mit der Dozentin möglich (Tel.: 04957 584).

3133122

Malen und Zeichnen: Pastell, Buntstift, Kohle, Tusche oder Aquarellfarben*Ein inklusives Angebot in Kooperation mit dem Familienlastenden Dienst der Caritas*

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude am Malen und Zeichnen haben. Gemalt wird nach individuellen Wünschen, aber auch nach Vorgaben zu bestimmten Themen.

Margot Austermann
Samstag, 24.02.2018, 10.00 - 13.00 Uhr
Leer, Großer Stein 17, Zugang vom Parkplatz des Förderzentrums
7,00 Euro, 4 UStd.

3133130

MAL-ZEIT für mich*Acrylmalerei*

Tauchen Sie ein in die Welt der Malerei und entdecken Sie für sich neue kreative Ausdrucksmöglichkeiten mit Acrylfarben. Das Experimentieren mit Farbe und Form ist Schwerpunkt dieses Kurses. Sie erhalten Anregungen zur Bildgestaltung, Materialkunde und zum Farben mischen. Jede/r wird in seinem eigenen Malprozess individuell begleitet. Malmaterialien werden zur Verfügung gestellt und am ersten Kursabend mit 13,00 Euro erhoben.

Jasmin Thobe, Kunsttherapeutin
Mittwoch, 07.03.2018, 18.00 - 20.15 Uhr,
6 Abende
VHS Blinke 61; Raum 4
55,80 Euro + Materialkosten 13,00 Euro,
18 UStd.

Neu

3133140

Experimentieren mit Alkoholtinte*Schnupperkurs*

Was sind Alkoholtinten und wie entstehen diese eindrucksvollen Farbspiele? Das unkontrollierte Verlaufen der Farben und die gezielten Effekte - ein spannendes Zusammenspiel von Zufall und Kontrolle. Lassen Sie sich auf dieses Experiment ein, und machen Sie Ihre eigenen überraschenden Erfahrungen mit diesem Material.

Jasmin Thobe, Kunsttherapeutin
Samstag, 17.03.2018, 14.00 - 16.15 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 3
10,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten,
3 UStd.

Neu



Kreatives Gestalten

3134100

Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Nach der Einführung in die eigene Nähmaschine und einigen Nähübungen können schon Teile wie Loops, Taschen, Kindermützen und -hosen sowie Körbchen aus Wachsstoffen für Badeutensilien genäht werden. Der eigenen Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Hilke Rhoden, tech. Lehrerin
Donnerstag, 22.02.2018, 16.00 - 18.30 Uhr,
5 Nachmittage
Haneburg Saal III
44,00 Euro, 15 UStd.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff (Baumwolle), Stoffschere, Garn, Stecknadeln, Lineal, Zettel und Stift und ein Verlängerungskabel.

3134248

Lace & Co. Stricken

Für erfahrene Stricker/innen

Die Lace & Co Gruppe, die jetzt bereits seit einigen Jahren besteht und sich schon mit vielen Strickthemen beschäftigt hat, geht in eine neue Runde.

An fünf Freitagabenden widmen wir uns wieder unterschiedlichen Themenschwerpunkten aus der Strickerei.

In diesem Semester beschäftigen wir uns besonders mit Mützen und Fausthandschuhen. In der Mützenstrickerei stelle ich Euch verschiedene Modelle vor, die zum Nacharbeiten anregen. Gleiches gilt für die Fausthandschuhe. Randmaschen und ein UFO-Abend (Unfertige Objekte im Strickkorb einer jeden Strickerin ;-)), die dringend mal auf den Arbeitstisch gehören, sind ebenso mit von der Partie, wie Euer Wunschthema, das natürlich auch nicht zu kurz kommen darf.

Und natürlich gibt es wieder Muster zum Ausprobieren und Nacharbeiten, den regen Austausch zwischen all den erfahrenen Strickerinnen und eine Menge Spaß und gute Laune.

Zu jedem Kursabend möglichst helle nicht gemusterte Strickwolle mittlerer Dicke und passende Nadeln (Rundnadel und auch Spielnadeln) zum Ausprobieren neuer Muster mitbringen.

Claudia Rath

Beginn: Freitag, 23.02.2018

Weitere Termine: 16.03. / 20.04. / 18.05. / 15.06.

Haneburg, Foyer

44,00 Euro, 15 UStd.

Bitte bringen Sie zum ersten Kurstermin etwas Sockenwolle (auch Reste) und eine entsprechende Rundstricknadel zum Einüben von Techniken mit. Wir besprechen die Materialauswahl für Ihr Kursprojekt in der ersten Doppelstunde.

3134115

Rund um die Keramik

Für Haus und Garten, Groß und Klein, bunt oder terrakottafarben. Individuelle Vorstellungen, sowie Anregungen durch Fachanleitung.

Margot Austermann
Dienstag, 06.02.2018, 18.00 - 21.00 Uhr,
4 Abende
Haneburg, Keramische Werkstatt
78,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
16 UStd.

3134114

Einfach töpfern

Der Kurs ist für Menschen, die gerne mal schöne Dinge für ihren Garten töpfern möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihrer Kreativität freien Raum zu geben!

Im Vordergrund sollen Freude und Spaß am kreativen Gestalten stehen, in entspannter Atmosphäre. Ich unterstütze Sie gerne dabei, Ihre Ideen zu verwirklichen.

Maike Grabe
Mittwoch, 07.03.2018, 19.00 - 21.00 Uhr,
4 Abende
Haneburg, Keramische Werkstatt
52,00 Euro + 15,00 Euro Materialkosten,
10,7 UStd.

3134117

Ein Wochenende mit Keramik

Wir experimentieren mit verschiedenen Tonsorten, es entstehen Gefäße, Wandbilder oder Objekte. Anschließend liegt der Schwerpunkt auf der Oberflächengestaltung
Glasurtermin: 24.04.2018, von 18.00 - 21.30 Uhr

Margot Austermann
Freitag, 06.04.2018, 15.30 - 19.30 Uhr;
Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr
Haneburg, Keramische Werkstatt
85,00 Euro inkl. Brennkosten, 17,3 UStd.
Materialkosten werden je nach Verbrauch berechnet.



Auch viele Schüler benutzen noch das Wort **schwul** als Schimpf-Wort.

Deshalb ist es **für Jugendliche oft sehr schwer**, dazu zu stehen, dass sie homo-sexuell oder bi-sexuell sind. Sie leiden oft jahrelang und können dadurch sehr krank werden.

Dabei gibt es **immer mehr Menschen**, die offen dazu stehen, dass sie homo-sexuell oder bi-sexuell sind.

Zum Beispiel: Schauspieler, Moderatorinnen, Politiker oder Fußball-Spielerinnen.

© Antidiskriminierungsstelle des Bundes





Kreatives Gestalten in Metall

Eisen: ein kalter, harter Werkstoff? Nach diesem Kurs wissen Sie es besser! Metall ist auf vielfältige Art formbar. Schweißen, Schmieden, Biegen, ein paar einfache Techniken werden hier vermittelt und ergeben unzählige Möglichkeiten für die eigene Kreativität. Anregungen für eine Gestaltung werden in Hülle und Fülle gegeben, dabei entstehen eigene Ideen, die auch umgesetzt werden können. Die jeweils erforderlichen Techniken werden dabei erlernt. Gearbeitet wird in einer gut ausgestatteten Metallwerkstatt. Wenn Sie schon immer mal mit dem scheinbar widerborstigen Material kreativ arbeiten wollten, können Sie sich hier versuchen.

Günter Zimmermann,
Dipl.-Designer und Metallgestalter
Metallwerkstatt, Jheringsfehn, Schmiedestr. 14
103,00 Euro + Materialkosten nach
Verbrauch ca. 15,00 - 30,00 Euro, 17,3 UStd.

3134116

Kurs I

Donnerstag, 01.03.2018, 18.00 - 21.00 Uhr
Freitag, 02.03.2018, 17.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 03.03.2018, 10.00 - 17.00 Uhr

3134118

Kurs II

Donnerstag, 05.04.2018, 18.00 - 21.00 Uhr
Freitag, 06.04.2018, 17.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 07.04.2018, 10.00 - 17.00 Uhr

3134120

Kurs III

Donnerstag, 19.04.2018, 18.00 - 21.00 Uhr
Freitag, 20.04.2018, 17.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 21.04.2018, 10.00 - 17.00 Uhr



Es gibt immer noch keine Gleich-Berechtigung!

Seit dem Jahr 2001 können homosexuelle Paare in einer **Lebens-Partnerschaft** leben. Sie haben lange dafür gekämpft. Aber sie haben **immer noch nicht die gleichen Rechte**.

Sie dürfen keine Kinder adoptieren.

Dabei sind **die meisten Menschen in Deutschland** dafür, dass homo-sexuelle Paare **die gleichen Rechte** haben sollen wie ein Ehe-Paar.

Im **deutschen Grund-Gesetz** sind Schwule, Lesben und Bi-Sexuelle **noch nicht** deutlich vor Diskriminierungen geschützt

In diesen Bundes-Ländern sind sie in der Verfassung **schon geschützt**: Berlin, Brandenburg, Bremen und Thüringen.

© Antidiskriminierungsstelle des Bundes



3134140

Goldschmiedearbeiten

Für Anfänger/innen

Schmuck ganz nach Ihrem Geschmack und so einzigartig wie Sie selbst. Erarbeiten Sie sich vom Entwurf bis zum fertigen Stück ein echtes Unikat. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der handwerklichen Schmuckherstellung, soweit sie für die Umsetzung Ihrer Ideen notwendig sind.

Mit Hilfe der Techniken Sägen, Feilen, Löten, Bohren, Glühen, Biegen und Polieren lassen Sie Ihre Ideen Gestalt annehmen und erstellen einzigartige Schmuckstücke.

Durch den Einsatz unterschiedlichster Materialien wie Messing-, Kupfer- oder Goldblech, Glasstücke, Knöpfe, Steine, Knochen oder Kunststoffe werden Farbpunkte gesetzt, oder die Stücke durch verschiedene Oberflächentexturen strukturiert. Wenn Sie haben, bringen Sie Sachen mit, die Sie integrieren möchten. Zusammen sehen wir, ob und wie wir Ihre Vorstellungen umsetzen können.

Matthias Sander

Samstag, 03.03.2018, 09.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 04.03.2018, 09.30 - 15.00 Uhr
Leda-Treff; Evenburgallee/Ecke Osseweg, Atelier

83,00 Euro, Material wird nach Verbrauch abgerechnet, die Werkzeugnutzung mit 10,00 Euro/Person., 16 UStd.

Maximal 8 Teilnehmer/innen.

Anmeldeschluss 16.02.2018.

3134145

Bau eines Langbogens inkl. Pfeile und Sehne

Langbogen aus Manau

Ein Bogen ist ein Jahrtausende altes Kulturgut. Archäologische Funde belegen, das Pfeil und Bogen seit mindestens 14.000 Jahren benutzt werden.

Das traditionelle, intuitive Bogenschießen erfreut sich heute immer größerer Beliebtheit. Was liegt da näher, als sich den eigenen Langbogen für diesen interessanten Sport selbst zu bauen.

Aus einem unförmigen Stück Holz einen filigranen Bogen entstehen zu lassen ist immer wieder faszinierend.

An zwei Tagen werden aus Rohlingen durch reine Handarbeit robuste Bögen, die erforderliche Sehne und drei Pfeile gebaut. Das Material lässt sich leicht bearbeiten und bietet gerade Anfängern und Anfängerinnen eine Möglichkeit für den Einstieg in den Bogenbau.

Das gesamte Material sowie das Werkzeug werden gestellt. Am Sonntagnachmittag werden die fertigen Bögen ausprobiert und die Teilnehmer/innen bekommen eine Einweisung in das traditionelle Bogenschießen.

Horst Ukena

Samstag, 21.04.2018, 09.00 - 16.30 Uhr
Sonntag, 22.04.2018, 09.00 - 16.30 Uhr
Haneburg, Keramische Werkstatt
90,00 Euro + Materialkosten und
Werkzeugnutzung 49,00 Euro, 16 UStd.

Anmeldeschluss 14.02.2018



vhs
TREFFPUNKT

3134380

Ikebana - auch für Anfänger/innen

Die seit Jahrhunderten von japanischen Priestern und Ikebana-Meistern gepflegte Blumenkunst hat diese Gruppe zusammen geführt, um gemeinsam zu üben, zu lernen und die Freude an der schöpferischen Tätigkeit zu genießen.

Auch wenn Sie keinerlei Vorkenntnisse - aber Interesse - haben, sind Sie herzlich willkommen.

Christine Hamer, Ikebana-Meisterin

Dienstag, 13.02.2018, 16.00 - 17.30 Uhr,
10 Nachmittage
Berufsbild. Schulen I; Raum P1
56,00 Euro + Materialkosten
nach Verbrauch, 20 UStd.

Anmeldeschluss: 06.02.2018

Mit neuen Teilnehmer/innen klärt die Dozentin den Materialbedarf vorab und wird vor Kursbeginn Kontakt zu Ihnen aufnehmen.



Musik und Tanz

Stepptanz: Die Faszination der schnellen FüÙe erlernen!

Zu unterschiedlichen Musikrichtungen entstehen flotte Tanzchoreografien im klassischen Stepptanz und dem Clogging / Westernstepptanz.

Der Ursprung des Cloggings fand in den Niederlanden und in Amerika statt und erfreut sich mittlerweile auch in Deutschland immer mehr Beliebtheit.

Annette Mütze
Leer, Zollhaus, Cafe
80,00 Euro, 13,3 UStd.

3135120 Kurs I

Montag, 08.01.2018, 18.00 - 19.00 Uhr,
10 Abende

Leer, Zollhaus, Cafe

Ein verspäteter Einstieg ist möglich.

3135122 Kurs II

Montag, 09.04.2018, 18.00 - 19.00 Uhr,
10 Abende

Leer, Zollhaus, Cafe

An- und Abmeldeschluss: 08.03.2017

3135130 Orientalischer Bauchtanz Für Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen

Die weiblichen weichen und akzentuierten Bewegungen des Orientalischen (Bauch-)Tanzes weisen den Weg zurück zu einer natürlichen Einstellung gegenüber unserem, heutzutage in gewisser Weise wenig respektierten und verstandenen, eigenen Körper.

Wir bekommen die Chance, ihn neu und anders wahrzunehmen und entdecken auf diesem Weg auch unsere Föminität wieder. Auch der gesundheitliche Aspekt des Tanzes, z. B. das Korrigieren bei Fehlhaltungen, spielt im Unterricht eine wichtige Rolle.

Alle Frauen, egal welchen Alters oder welcher Körperstruktur, können diesen Tanz erlernen.

Brigitte Bohlken,
Tänzerin, Choreographin und Lehrerin
für Orientalischen Tanz
Montag, 05.02.2018, 18.30 - 20.00 Uhr,
6 Abende

Leer, Am Bahndamm 1
50,00 Euro, 12 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Isomatte und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

3135400

Workshop: Amerikanische Akustikgitarre

Für Fortgeschrittene

- Grundsätze der Bluegrass- und Countrygitarre
- verschiedene Begleittechniken
- Improvisation
- amerikanische Instrumentals
- Flatpicking
- Fingerpicking
- Kreieren eines Solos
- Jazzakkorde
- Musiktheorie

In seinem Workshop demonstriert Heiko Ahrend, wie man gezielt der Gitarre wohlklingende Töne entlocken kann. Auf schwierige Läufe wird zugunsten von einfachem Melodiespiel bewußt verzichtet. Der Workshop ist nicht für Anfänger/innen bestimmt, sondern für Gitarristen und Gitarristinnen, die bereits in der Lage sind, die rundakkorde flüssig zu wechseln.

Heiko Ahrend
Samstag, 10.03.2018, 10.00 - 17.00 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
29,00 Euro, 8 UStd.



© IchSelbst! / PIXELIO

Heiko Ahrend

Der Gitarrist Heiko Ahrend ist professioneller Country- und Bluegrass-Musiker. Bereits mit 12 Jahren nahm er sein erstes Album auf. Im Laufe seiner Karriere spielte er in diversen Bands wie Sacred Sounds of Grass, Silverwood und der Musical-Band Johnny Cash -The Man in Black. Im deutschen Fernsehen begleitete er berühmte Stars wie José Careras oder Mark Chestnut und tourte mehrmals mit Countrysänger Jonny Hill. Seit vier Jahren ist er im Leeraner Raum mit der Heiko Ahrend Bluegrass Band zu hören.

Sein Soloprogramm erstreckt sich von Eigenkompositionen über Evergreens von Frank Sinatra und Dean Martin bis hin zu Popsongs von Stevie Wonder und Elton John. Stilistisch haben ihn Clarence White, Tony Rice, Chet Atkins und Merle Travis beeinflusst. Nach dem Album Wo der Regenbogen aufhört erschien 2011 seine aktuelle CD Geht alles seinen Gang. Heiko Ahrend beeindruckt nicht nur an der akustischen Gitarre sondern auch an Fiddle, Mandoline, Banjo, Kontrabass und E-Gitarre. Sein Gesang besticht durch gefühölvolles Charisma.



3135300

Voices

Chor der VHS - Pop-Latin-Jazz

„Singen macht Spaß!“ Seit 13 Jahren das Motto der 50 Sänger/innen, die sich regelmäßig zur Probe im Kulturspeicher treffen und Songs mit ausgewählten Arrangements aus den Bereichen Pop, Hits, Klassik, Balladen einüben. Highlights sind dann die tollen Auftritte zu verschiedenen Anlässen. Wenn Sie Spaß am Singen haben, wenden Sie sich an die VHS oder an den Chorleiter Igor Kuzmin.

Igor Kuzmin, Chorleiter, Musiklehrer
Mittwoch, 07.02.2018, 18.00 - 19.30 Uhr,
18 Termine
Kulturspeicher, Wilhelminengang
52,00 Euro, 36 UStd.

3135320

Lust auf Stimme®

„Singen macht Spaß!“ bestätigt auch ein wunderbarer Kanon von Uli Föhre. Leider können wir im Laufe des Lebens die Freude an unserem Gesang, dem Klang unseres ICH's, verlieren. Hohe Töne brechen womöglich weg, tiefe Töne klingen rau oder heiser. Dabei bedarf es manchmal nur einiger Hinweise und schon erklingt unsere Stimme wie neu. Mit ein wenig Übung baut sich ein neues, stimmliches Selbstbewusstsein auf, das sich in alle Bereiche unseres täglichen Lebens auswirken kann.

Petra Maria Bondzio, Altistin u. staatlich geprüfte Gesangspädagogin
Mittwoch, 28.02.2018, 18.00 - 19.30 Uhr,
3 Abende, Haneburg, Festsaal
18,60 Euro inkl. Materialkosten, 6 UStd.
Bitte kommen Sie in bequemen flachen Schuhen.





JAZZ

IN LEER
LIVE IM SPEICHER
WILHELMINENGANG

Jazz - live im Speicher

Die Jazz-Konzerte finden in Leer im Kulturspeicher, Wilhelminengang 2, statt.

Eintritt je Konzert im Vorverkauf:
15,00 Euro / ermäßigt: 10,00 Euro

Abendkasse:
18,00 Euro / ermäßigt: 12,00 Euro

Jubiläumsticket (6 Konzerte):
60,00 Euro

Vorverkaufsstellen in Leer:
VHS Leer (Haneburg)
Buchhandlung Schuster (Mühlenstr. 15-17)
Stadtbibliothek Leer (Wilhelminengang)
Bürgerbüro der Stadt Leer (Rathaus)

Kartenreservierungen für Auswärtige:
E-Mail: wilfried.berghaus@leer.de
Telefon: Wilfried Berghaus, 0491 9782337

„Hören muss man immer wieder neu lernen – und neugierig sein und sich überraschen lassen wollen. Das ist eigentlich schon alles, was es braucht, um für jede Musik offen zu sein.“

Zitat: Wilfried Berghaus in der „taz“ vom 16.10.2017

Mit freundlicher Unterstützung:

 Ostfriesische Volksbank eG

 OSTFRIESISCHE
LANDSCHAFT

 bartax
Wirtschaftsbildung · Steuerberatung · Consulting

 APPLAUS
AUSZEICHNUNG DER PROGRAMMPLANUNG
UNABHÄNGIGER SPIELSTÄTTEN
DIE BEAUFTRAGTE DER BUNDESREGIERUNG FÜR
KULTUR UND MEDIEN

Erneut Preis für „Jazz live im Speicher“

Mit 6 Konzerten konnten die VHS Leer und Stadt Leer im 2. Halbjahr 2017 das 25-jährige Bestehen ihrer gemeinsamen Konzertreihe „Jazz live im Speicher“ feiern. Medial begleitet wurde das Jubiläum von langen Beiträgen in der regionalen Presse: Die „Emder Zeitung“ veröffentlichte am 4. November in ihrem „Wochenmagazin“ eine Themenseite unter dem Titel „Weitwinkelmusik“.



Foto: Stephan Böhlig

Schon vorher war in der „taz“ vom 16. Oktober ein ganzseitiges Interview mit dem Organisator der Reihe, Wilfried Berghaus, zu lesen, Überschrift: „Hören muss man immer wieder neu lernen“. Und noch eher gab es ein ausführliches Porträt der Leerer Jazzreihe in der Oktober-Ausgabe des „Ostfriesland Magazins“ aus Norden.

Gerade weil sie es dem Publikum nicht immer leicht macht, eben nicht den einfachen Weg der Bedienung von Hörgewohnheiten geht, gehört die Reihe „Jazz live im Speicher“ zu den kulturellen Aushängeschildern in Ostfriesland und weit darüber hinaus. Einmal mehr wurde diese Bedeutung auch bundesweit gewürdigt: Ende Oktober 2017 sind die Veranstalter der Reihe zum 2. Mal mit dem Spielstätten-Programmpreis ausgezeichnet worden. Mit dem Preis, der seit 2013 vergeben wird und inzwischen den Namen „APPLAUS“ trägt, sollen jährlich Veranstalter und Clubs gewürdigt werden, die jenseits des Etablierten in der Auswahl der Bands, Musikerinnen und Musiker viel Mut zum Risiko zeigen und „ein kulturell herausragendes Livemusik-Programm“ anbieten. Die große Preisverleihung fand am 25. Oktober in Dresden statt, wo Wilfried Berghaus stellvertretend den Preis durch die Kulturstatsministerin Monika Grütters überreicht bekam.

Weil mit dem Preis wieder eine einmalige Prämie verbunden ist, musste die Planung der 1. Konzertstaffel 2018 noch einmal überdacht werden und war bei Redaktionsschluss noch nicht abgeschlossen. Fest steht: Wie zum Jubiläum der Reihe sind erneut 6 Konzerte geplant. Wie zum Jubiläum wird es wieder ein 16-seitiges Programmheft geben. Und wie zum Jubiläum können sich die Jazzfans wieder auf ein lukratives Gesamtticket freuen.



Gebhard Ullmann

Sonntag, 25. Februar 2018, 20.00 Uhr
Die Hochstapler

Pierre Borel – Altsaxofon
Louis Laurain – Trompete
Antonio Borghini – Kontrabass
Hannes Lingens – Schlagzeug

Donnerstag, 19. April 2018, 20.00 Uhr
Basement Research

Gebhard Ullmann – Tenorsaxofon,
Bassklarinette
Julian Argüelles – Baritonsaxofon
Steve Swell – Posaune
Pascal Niggenkemper – Kontrabass
Gerald Cleaver – Schlagzeug

Sonntag, 13. Mai 2018, 20.00 Uhr
**Gratkowski / Kaufmann /
de Joode / Buck**

Frank Gratkowski – Altsaxofon, Klarinette,
Bassklarinette
Achim Kaufmann – Klavier
Wilbert de Joode – Kontrabass
Tony Buck – Schlagzeug





VHS-Filmrolle

Filmrolle Der besondere Film

Die VHS Filmrolle – der besondere Film

Bereits seit 1969 zeigt die VHS Leer Filme jenseits des Mainstreams, seit 1977 besteht die Kooperation der VHS mit den Kinobetrieben Muckli. Zum Jahresbeginn 2014 änderten wir den Namen von VHS Filmclub in VHS Filmrolle, da wir immer wieder Nachfragen nach der Notwendigkeit nach Clubmitgliedschaft erhalten haben.

Weiter änderte sich aber nichts:

Abonnements können bei uns in der Verwaltung in der Haneburgallee 8, sowie im Kino-Center für 12,50 Euro erworben werden.

Die Karte gilt für ein Jahr. Abonnenten erhalten unter Vorlage ihrer gültigen Abonnementkarte Eintritt zum ermäßigten Preis (nachmittags 4,50 Euro und abends 5,00 Euro statt nachmittags 6,00 Euro und abends 7,00 Euro). Pro Jahr bieten wir rund 50 Filme an. Die Veranstaltungen finden in der Regel ebenerdig und rauchfrei im Kino-Center am Denkmalsplatz **jeweils montags und dienstags um 17.00 und 20.00 Uhr** statt.

Das aktuelle Filmrolle-Programm mit zahlreichen zusätzlichen Informationen sowie der Möglichkeit, sich einen Trailer anzuschauen, finden Sie auf der Homepage der VHS Leer www.vhs-leer.de oder unter www.kino-leer.de. Gestalten Sie unser Programm mit und reichen uns Ihre Wünsche unter info@vhs-leer.de ein. Hier haben Sie auch die Möglichkeit, den aktuellen und kostenlosen VHS-Filmrolle-Newsletter zu abonnieren.

in Zusammenarbeit mit dem



gefördert durch



Das Programm der Filmrolle lag zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht vor.

Das aktuelle Programm und Informationen zur Filmrolle finden Sie finden unter:

www.vhs-leer.de

und

www.kino-leer.de



Fotografie

3338103

Ostfriesischer Fotokreis

Der Ostfriesische Fotokreis richtet sich an alle Fotografen/innen mit langjähriger Erfahrung und Einsteiger/innen.

Ziel ist es, durch gemeinsame Aktivitäten das Hobby Fotografie zu beleben und zu vertiefen. Jede/r bringt sich aktiv in die Gestaltung des Programms ein.

Der Erfahrungsaustausch, insbesondere die Besprechung von Aufnahmen zu vorgegebenen Themen, stehen im Mittelpunkt. Konstruktive Kritik an der technischen und gestalterischen Qualität eines Bildes zeigt den Weg zur Verbesserung der eigenen fotografischen Ergebnisse auf, wobei der Fokus auch auf die kreativ-künstlerische Gestaltung der Fotografien gelegt wird. Darüber hinaus unternehmen wir gemeinsam Exkursionen, veranstalten Workshops und organisieren Fotoausstellungen.

Weitere Informationen: www.ofk-online.info

Donnerstag, 08.02.2018,

19.30 - 21.45 Uhr

jeweils der letzte Montag und zweite

Donnerstag im Monat

Leer, VHS Blinke 61, Raum 1

Entgeltfrei, 18 UStd.

3338104

Fotoatelier

Für alle, die Lust und Freude haben, eine Zeitreise durch die Fotografie zu erleben!

Das Fotoatelier der VHS verfügt über ein Fotolabor und digitales sowie drucktechnisches Equipment. Es bietet die Möglichkeit, neben der technischen Aufnahme, Bildgestaltung und digitalen Bearbeitung von Fotos auch eine künstlerische Umsetzung Ihrer Bildideen vorzunehmen.

Der Schwerpunkt liegt in der Anwendung unterschiedlichster Techniken, die von den Pioniertagen bis in die Gegenwart reichen. Dazu gehören Edeldruckverfahren wie Cyanotypie und Gummidruck, hochwertige S/W- Laborvergrößerungen und Anwendung des Siebdruckverfahrens mit Hilfe digitaler Computertechnik.

Mittels großformatiger Negative bzw. Positive (bis DIN A3+), UV - Licht und Künstlerfarben entstehen so brillante Fotografien, über deren Know - how selbst Andy Warhol erstaunt wäre!

Benedikt Heisterhoff

Mittwoch, 07.02.2018, 19.30 - 22.00 Uhr

Treffen jeweils am 1. u. 2. Mittwoch des Monats

VHS Blinke 61; Raum B

90,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 33,3 UStd.



Foto: Alfred Wagener

3338216

Neu

**Fototour –
Mit dem Fahrrad entlang der
Ems von Leer nach Papenburg**

Unser Ziel in diesem Semester ist Papenburg. Wir starten in Leer, fahren über die kleinen Dörfer wie Esklum, Driver, Grotegaste und Mittling-Mark nach Papenburg. Zurück geht es mit der Bahn. Die Fahrkarten besorgen wir vor Ort und die Kosten sind nicht in den Kursgebühren enthalten. Die Fahrradtour beginnt am Samstag um 10 Uhr in Leer am Bahnhof.

Am Sonntag ist die Bildbesprechung.

Alfred Wagener | Manfred Schulte
Samstag, 26.05.2018, 10.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 27.05.2018, 14.00 - 18.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum A

49,60 Euro, 16 UStd.

Info: 0491-15280 oder 0160-8823028.

3338210

Neu

**Fotografieren mit
anschließender Bildbearbeitung**

Am Samstag:

1. Die Vor- und Nachteile des RAW-Formats
2. Die Werkzeuge der RAW Entwicklung mit Adobe Lightroom und Adobe Elements werden gezeigt und erklärt.
3. Wir gehen ins Freie und fotografieren im Dateiformat RAW. Dabei lernen wir, wie unsere Kamera einzustellen ist. Außerdem bekommen wir Tipps zur Bildgestaltung und noch vieles mehr.

Am Sonntag:

1. Es wird gezeigt, wie unsere Fotos mit Lightroom oder Elements sortiert, mit Stichwörtern versehen und abgespeichert werden.

2. Wir bearbeiten die Fotos, die wir am Samstag aufgenommen haben.

Am Samstag brauchen wir Kamera, leere Speicherkarte, volles Akku und wetterfeste Kleidung und Schuhe.

Alfred Wagener | Manfred Schulte
Samstag, 24.02.2018, 10.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 25.02.2018, 10.00 - 18.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum A
66,00 Euro, 21,3 UStd.

Info: 0491-15280 oder 0160-8823028.

3338212

Neu

Städtefotografie - Appingedam

In diesem Semester führt unsere Städtetour nach Appingedam. Die Stadt bietet eine Vielzahl an Motiven: Architektur (z. B. die hängenden Küchen), Streetfotografie, Grachten und noch vieles mehr. Wir treffen uns am Samstag bei der VHS und bilden Fahrgemeinschaften. Am Sonntag findet die Auswertung mit Bildbesprechung statt.

Alfred Wagener | Manfred Schulte
Samstag, 24.03.2018, 09.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 25.03.2018, 14.00 - 18.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum A
49,60 Euro, 16 UStd.

Info: 0491-15280 oder 0160-8823028.

3338214

Neu

**Richtig fotografieren
und gute Fotos machen**

*Zusammenhänge und Basiswissen für
Einsteiger/innen und alle, die bessere
Fotos machen wollen.*

Blinde, Belichtungszeit und ISO-Zahl, Brennweite, Autofokus und Schärfentiefe - um unsere Aufnahmen nach und nach mehr zu beeinflussen ist es wichtig, die Begriffe zu kennen und zu wissen, was sich dahinter verbirgt.

Genauso wichtig aber ist es, das Zusammenspiel der einzelnen Elemente zu begreifen und zu verstehen, wie sie aufeinander Einfluss nehmen. Wenn wir dann noch erkennen, was dies für unser Foto bedeutet, ist der Bann gebrochen - jetzt ist der Anfang für neue Bilder gemacht. Aufnahmen, deren Tiefenschärfe, Belichtung und Bildwirkung wir selbst bestimmen und gestalten.

Das alles lernen wir an den 2 Kurstagen anhand von praktischen Übungen. Wir zeigen, wie gute Landschaftsfotos gelingen und was wichtig ist, um gute Portraits zu machen. Wir zeigen, wie wir gute Fotos in der Stadt machen können.

Zu diesem Kurs dürfen Sie mit jeder (digitalen) Kamera und ganz ohne Vorkenntnisse kommen. Aber auch fortgeschrittene Fotografen sind willkommen.

Alfred Wagener | Manfred Schulte
Samstag, 21.04.2018, 10.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 22.04.2018, 10.00 - 18.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum A
66,00 Euro, 21,3 UStd.

**Der Treffpunkt ist vor dem VHS-Schulungs-
gebäude an der Blinke 61. Info: 0491-15280
oder 0160-8823028.**

Kreativ fotografieren

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer/innen aus den letzten Semestern. Fortgeschrittene Fotografen/innen können sich über den Dozenten bezüglich eines Einstieges erkundigen.

Alfred Wagener
VHS Blinke 61; Raum A
49,60 Euro, 16 UStd.

**Anmeldungen bitte nur über den
Kursleiter: Tel. 0491 15280**

3338300

Kurs I

Dienstag, 27.02.2018, 19.30 - 21.30 Uhr,
6 Abende

3338301

Kurs II

Mittwoch, 28.02.2018, 19.30 - 21.30 Uhr,
6 Abende

3338302

Kurs III

Donnerstag, 22.02.2018, 19.30 - 21.30 Uhr,
6 Abende

3338303

Kurs IV

Montag, 26.02.2018, 19.30 - 21.30 Uhr,
6 Abende



© Gerd Altmann / PIXELIO



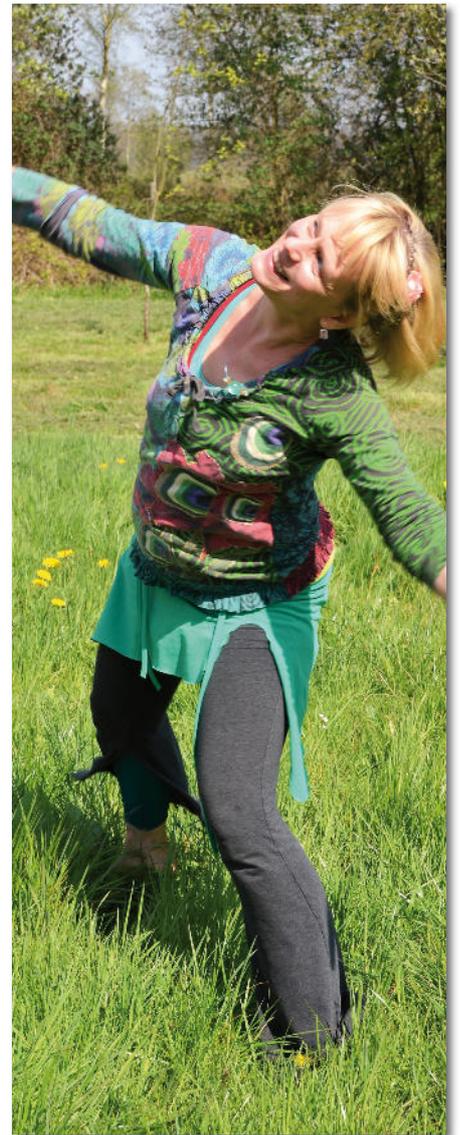
„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin.

Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Deutscher Volkshochschul-Verband
Januar 2014



Dozentin Frau Weidlich



Körpererfahrung

Feldenkrais®-Methode - Bewusstheit durch Bewegung

Beweglichkeit und Stabilität

entdecken, Spannungen loslassen

Sind Sie neugierig, wie Sie sich auch anders bewegen können? Oder fühlen Sie sich im Alltag festgefahren und verspannt, schmerz-anfällig oder gestresst? Ich lade Sie ein, mit der FELDENKRAIS®-Methode neue Beweglichkeit und Stabilität zu entdecken. In langsamen, mit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit ausgeführten Bewegungen (meistens auf dem Boden liegend) findet jede/r den eigenen Rhythmus. Indem der gesamte Körper und die Atmung in die Bewegungen mit einbezogen werden, können Spannung und Ungleichgewicht gelindert werden. Die neuen Erfahrungen können in den Alltag übertragen werden.

Dipl. Soz.päd. Uschi Herth,
liz. Feldenkrais®-Practitioner
VHS Blinke 61; Raum 6

Bitte warme Kleidung (Socken, Fleece-Jacke u. ä.) und evtl. eine Decke mitbringen. Matten sind vorhanden.

4081103

Kurs I

Mittwoch, 07.02.2018, 18.30 - 20.00 Uhr,
6 Abende
48,00 Euro, 12 UStd.

4081104

Kurs II

Mittwoch, 11.04.2018, 18.30 - 20.00 Uhr,
11 Abende
88,00 Euro, 22 UStd.

Meditativer Tanz

Meditation in Bewegung

Körper, Geist, Seele und Herz sind im meditativen Tanz miteinander verbunden, was zu Entspannung und Freude führt. Jeder Tanz hat seine eigenen Schritte und eigene Bedeutung. Die Tänze werden meistens im Kreis ausgeführt. Die Meditation entsteht zunächst durch das Erlernen der Schritte, später durch die Konzentration auf die Bewegung und das, was dadurch den ganzen Menschen bewegt. Für die meist ruhigen Tänze zu unterschiedlicher Musik - klassisch, modern, folkloristisch - ist keine tänzerische Vorbildung notwendig.

Ulrike Neumann,

Dozentin für „sacred dance“, Tanztherapeutin
VHS Blinke 61; Raum 6
9,90 Euro, 3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschlappchen oder Socken mitbringen.

4081106

Workshop I

Freitag, 02.03.2018, 16.00 - 18.30 Uhr

4081108

Workshop II

Freitag, 06.04.2018, 16.30 - 19.00 Uhr

Vorankündigung:

Feldenkrais®-Methode auf Norderney
02. - 04.11.2018



4081109

Tanz der 5 Rhythmen

Dynamische Bewegungsmeditation nach Gabrielle Roth

Wir beginnen mit einer Einführung und Aufwärmphase. Spielerisch nähern wir uns den verschiedenen Ausdrucksqualitäten der 5 Rhythmen an. Dann tanzen wir zu unterschiedlichen Musikstücken in verschiedenen Stimmungen. Flowing verbindet mit den Geheimnissen der Weiblichkeit. Staccato mit dem Mysterium des Männlichen. Chaos zeigt den Weg zur inneren Kraftquelle. Lyrical führt zur Selbsterkenntnis. Stillness schenkt dir Ruhe und innere Freiheit. „Wer sich bewegt und über den Körper ausdrückt, verändert sich und kann zu seinem wahren Selbst finden.“ Gabrielle Roth

Gertraut Weidlich,

Tänzerin, Tanzpädagogin

Samstag, 02.06.2018, 11.00 - 15.00 Uhr
AOK Leer, Brunnenstr. 10, Gebäude auf dem
Parkplatz, Bewegungsraum
27,00 Euro, 4,7 UStd.

Neu



4081110

Eutonie und Meditation**Ein Weg nach innen**

Die Präsenz für den Augenblick, der einzige Zeitpunkt, in dem wir wirklich handeln können, wird nur mit einer innerlich ausgeglichenen Haltung erreicht. Dazu gehören ein gutes Körperbewusstsein und die Fähigkeit, sich geistig zu sammeln.

Mit Hilfe der Eutonie (Wohlspannung) und der ungegenständlichen Meditation lässt sich eine solche Haltung relativ leicht erlernen. Sie verhilft u. a. Stresssituationen elastisch zu bewältigen oder einem Burn-out-Syndrom vorzubeugen.

Sie fördert die seelische Hygiene und unterstützt das spirituelle Wachstum. Die Übungen sind leicht erlernbar und vielfältig anwendbar.

Theresia Sommer, Heilpraktikerin

f. d. psychotherapeutischen Bereich

Montag, 05.02.2018, 19.15 - 20.45 Uhr,

12 Abende

VHS Blinke 61; Raum 6

78,00 Euro, 24 UStd.

Bitte Wollsocken und eine Woldecke mitbringen.

4081121

Tai-Chi**Kurs für Anfänger/innen**

Tai-Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst mit meditativem Charakter. Langsame, weiche, fließende, zeitlupeartige Bewegungen führen zu innerer Ausgeglichenheit, Entspannung, Ausdauer, Konzentration, Wohlbehagen und Gesundheit. Wer normal spazieren gehen kann, ist grundsätzlich in der Lage, Tai-Chi zu erlernen. Tai-Chi ist sowohl für junge wie für ältere Menschen geeignet.

Werner Hellkamp, lizens. Tai Chi Lehrer

Freitag, 09.02.2018, 19.00 - 20.00 Uhr,

6 Abende

VHS Blinke 61; Raum 6

24,80 Euro, 8 UStd.

Anmeldungen und Informationen zu Veranstaltungen unter:

www.vhs-leer.de

**Hinweis:**

Bitte beachten Sie auch unsere Bildungsurlaube auf Seite 59 im Bereich Gesundheit und Beruf.

4081125

Qigong**Schwerpunkt: Daoistische Übungen für die Gesundheit**

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern und stärken, den Geist zur Ruhe bringen, die Atmung regulieren. Entspannt sein und trotzdem voller Energie - das ist das Ziel von Qigong, einer Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qigong stärkt die Vitalität, Konzentrationsfähigkeit und Gelassenheit und beugt stressbedingten Erkrankungen vor.

Die Daoistischen Übungen sollten den Mönchen, aber auch dem chinesischen Kaiser, zu Gesundheit und Langlebigkeit verhelfen. Wir vertiefen diese Übungsfolge mit sowohl sehr einfachen als auch anspruchsvollen Elementen aus dem vorherigen Semester.

Susanne Engelbracht,

Qigong-Lehrerin

Dienstag, 06.02.2018, 19.30 - 21.00 Uhr,

11 Abende

VHS Blinke 61; Raum 6

68,20 Euro, 22 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken mitbringen. Straßenschuhe sind nicht erlaubt.



4081209

Entspannungsmix zum Kennenlernen**Welche Methode passt zu mir?**

Progressive Muskelentspannung? Autogenes Training? Tiefenentspannung? Fantasiereise? Was steckt dahinter und mit welcher Methode komme ich am besten zurecht?

Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit verschiedene Entspannungsansätze kennen zu lernen oder auch aufzufrischen. Sie können herausfinden, bei welcher Methode Sie sich am wohlsten fühlen und am besten entspannen können. Nutzen Sie die Möglichkeit, Verschiedenes auszuprobieren, und finden Sie Ihren eigenen Weg für Ihre persönliche Auszeit.

Renate Gatner,

Entspannungstrainerin (PMR und AT)

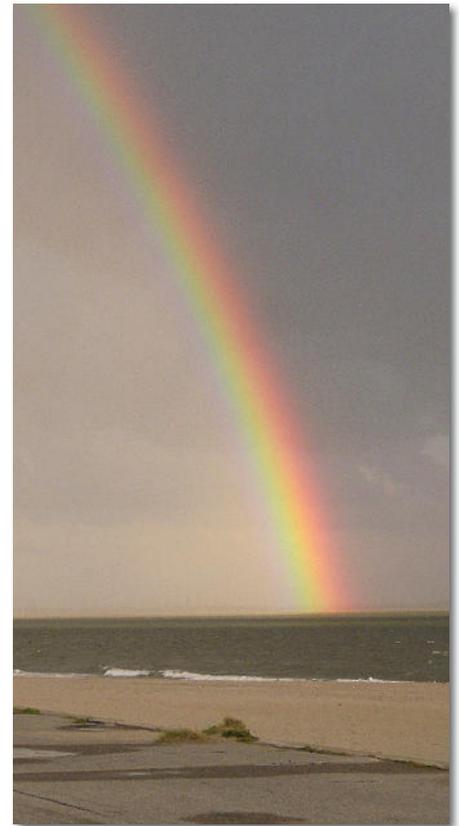
Donnerstag, 15.02.2018, 19.30 - 20.30 Uhr,

10 Abende

VHS Blinke 61; Raum 6

41,50 Euro, 13,3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen. Matten sind vorhanden.



© Klaus Steves / PIXELIO

Stressbewältigung

4081211

Fühlen Sie sich frei durch Klopfen

Lassen sich Ängste, Sorgen und Schmerzen einfach weg klopfen? Dank einfacher Klopf-techniken (M.E.T., EFT) kann das möglich sein. Diese leicht erlernbare Form der „Klopf-Akupressur“ kann Ihnen in kurzer Zeit helfen, verschiedene Arten von Stress, emotionalen Problemen und körperlichen Beschwerden systematisch aufzulösen.

Die Grundlage ist das Modell, dass z.B. Schmerzen, Ängste, Schlafstörungen, Phobien und unerwünschte Verhaltensmuster durch Blockaden ausgelöst werden können. Sie lernen die Methode Schritt für Schritt kennen und anwenden. Dabei werden auch die Grenzen der Methode aufgezeigt.

Lutz Doblies,

Heilpraktiker

Samstag, 21.04.2018, 10.00 - 14.30 Uhr

Haneburg, Saal I

23,50 Euro, Kopiergeld wird im Unterricht abgerechnet., 5,3 UStd.

Bitte Schreibzeug, einen Snack für die Mittagspause und Wasser mitbringen.



Yoga

4081300

Ashtanga-Yoga auf Norderney Wochenendseminar

Ashtanga Yoga ist eine Ursprungsform des Hatha Yoga, bestehend aus einer festgelegten Abfolge von Körperhaltungen. Die Haltungen werden fließend miteinander verbunden und von einer kräftigen, reinigenden Atmung begleitet, die den Stoffwechsel anregt und den Geist entspannt. Es entsteht eine Meditation in Bewegung.

An diesem Wochenende nehmen wir uns Zeit für die korrekte Ausrichtung der einzelnen Haltung, kommen kraftvoll in Schwung und kriegen den Kopf mal ganz frei. Ein Einblick in die zugrunde liegende Yoga Philosophie nach Patañjali und in das Pranayama (Atemlenkung) sowie Meditation ergänzen das Programm. Zeit für Spaziergänge und Erkundung der Insel ist eingeplant.

Nina Habrich,

Yogalehrerin (aya staatl. anerkannt)

Das Seminar beginnt am Freitag, 09.03.2018 um 18.00 Uhr mit dem Abendessen.

Das Seminar endet am Sonntag, 11.03.2018 um 13.00 Uhr nach dem Mittagessen.

Norderney, Caritas Inseloase, Marienstr. 18
245,00 Euro inkl. Unterbringung im Einzelzimmer mit Vollpension, zzgl.

Anreise und Kurtaxe, 10 UStd.

Bitte bequeme Sportkleidung und warme Socken mitbringen. Matten und Decken sind vorhanden.**An- / Abmeldeschluss: 08.01.2018.****Bitte Merkblatt mit weiteren Seminarhinweisen anfordern. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.**

Ashtanga-Yoga

Kraftvoll und dynamisch

Ashtanga Yoga ist eine Ursprungsform des Hatha Yoga, bestehend aus einer festgelegten Abfolge von Körperhaltungen. Die Haltungen werden fließend miteinander verbunden und von einer kräftigen, reinigenden Atmung begleitet, die den Stoffwechsel anregt und den Geist entspannt. Es entsteht eine Meditation in Bewegung. Dieses dynamische und kraftvolle Yogasystem stellt – korrekt ausgeführt – ein therapeutisches Körpertraining dar, das die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Wirbelsäule aufrichtet, das Bindegewebe neu strukturiert und zudem den Geist entspannt.

Nina Habrich,

Yogalehrerin (aya staatl. anerkannt)

VHS Blinke 61; Raum 6

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

4081303

Kurs I

Am Sonntag

Sonntag, 18.02.2018, 10.30 - 12.00 Uhr,

7 Vormittage

43,40 Euro + Kopiergeld, wird im Unterricht abgerechnet, 14 UStd.

Nicht am 11.03.2018.

4081304

Kurs II

Am Sonntag

Sonntag, 29.04.2018, 10.30 - 12.00 Uhr,

8 Vormittage

49,60 Euro + Kopiergeld, wird im Unterricht abgerechnet, 16 UStd.

4081306

Sommerkurs

In den Sommerferien

Montag, 02.07.2018 bis Freitag, 06.07.2018,

jeweils 09.00 - 11.00 Uhr, 5 Vormittage

41,50 Euro + Kopiergeld, wird im Unterricht abgerechnet, 13,3 UStd.

Yoga für Anfänger/innen und Neueinsteiger/innen

Neu

Gesundheit und Wohlbefinden erleben

Den Tag loslassen und gelassen in den Abend gehen. Verspannungen lösen, sich sanft bewegen, Freiheit finden in Körper und Kopf. Sie erleben und vertiefen ühend die Grundprinzipien und Grundhaltungen des Yoga.

In diesem harmonischen Yoga-Kurs werden wir abwechslungsreiche Stellungen aus dem Hatha-Yoga üben und die dynamischen Übungsabfolgen (Flows) aus dem Vinyasa-Yoga mit meditativen, länger gehaltenen Übungen aus dem Yin - Yoga ergänzen. Abgerundet mit Atemübungen und einer schönen Anfangs- und Schlussspannung erreichen wir so einen ganzheitlichen Ansatz für einen gesunden kräftigen Körper und entspannten Geist. Zudem schulen wir unsere Achtsamkeit und Konzentration.

Elke Schweer, Hatha-Yogalehrerin

VHS Blinke 61; Raum 6

Bitte eine Decke sowie ein kleines Kissen mitbringen.

4081310

Kurs I

Dienstag, 06.02.2018, 17.00 - 18.30 Uhr,

6 Nachmittage

37,20 Euro, 12 UStd.

4081311

Kurs II

Dienstag, 10.04.2018, 17.00 - 18.30 Uhr,

10 Nachmittage

62,00 Euro, 20 UStd.

4081315

Yoga für Senior/innen

Yoga kennt kein Alter!

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Yoga nicht mehr auf dem Boden praktizieren können. Die Übungen werden auf dem Stuhl sitzend und im Stand ausgeführt.

Es werden Knochen und Muskeln gestärkt, die Haltung verbessert, der Atem vertieft. Gerade die Gleichgewichtsübungen tragen maßgeblich zur Sturzprävention bei.

Sie lernen zu entspannen und fördern ganz allgemein Ihre Gesundheit und Vitalität.

Marion Tina Hartung,

Yogalehrerin (BYV),

Atemkursleiterin (BYVG),

Dienstag, 13.02.2018, 10.00 - 11.30 Uhr,

12 Vormittage

Leer, Edzardstr. 62, Bauverein, UG

84,80 Euro, 24 UStd.



© Julien Christ / PIXELIO



© Daniel Stricker / PIXELIO

Hatha-Yoga

Mehr Lebenskraft

und Ausgeglichenheit durch Yoga

Für Teilnehmer/innen mit Yoga-Erfahrungen

Körper-, Atem-, Energie- und Konzentrationsübungen aus dem klassischen Hatha-Yoga ermöglichen durch regelmäßiges Üben eine Verbesserung sämtlicher Lebensfunktionen des Körpers. Sie helfen die Gesundheit, Kraft und Beweglichkeit des Körpers zu erhalten, unser Organsystem und die Atemkraft zu stärken, die Wirbelsäule und die Gelenke lange funktionsfähig zu erhalten und mit mehr Ruhe und Gelassenheit den Anforderungen des Alltags zu begegnen.

Eva Heikamp, Yogalehrerin (DYL)

Bitte eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

4081321

Nachmittagskurs

Mittwoch, 14.02.2018, 16.45 - 18.15 Uhr,
10 Nachmittage

VHS Blinke 61; Raum 6
62,00 Euro, 20 UStd.

4081322

Vormittagskurs

Donnerstag, 15.02.2018, 10.00 - 11.30 Uhr,
10 Vormittage

AOK Leer, Brunnenstr. 10, Gebäude auf dem
Parkplatz, Bewegungsraum
88,00 Euro, 20 UStd.

4081325

Hormon-Yoga - ein Tag nur für mich allein

Tagesseminar für Frauen

Beim Hormon-Yoga von Dinah Rodrigues handelt es sich um eine Kombination aus Energetischem Yoga, Kundalini-Yoga und Tibetischen Energieübungen. Mit dieser intensiven Mischung aus klassischem Yoga, spezieller Atmung und Energietechnik kann die Hormonproduktion angeregt werden. Durch die hormonelle Yoga-Therapie können Beschwerden wie Hitzewallungen, Reizbarkeit etc. entweder verschwinden oder werden auf ein erträgliches Maß gemildert. Nach Abschluss des Kurses ist die Teilnehmerin in der Lage, die tägliche Übungsreihe weiterzuführen. Für die Mittagspause von 12.00 bis 12.45 Uhr besteht die Möglichkeit, im Café des Borromäushospitals ein preisgünstiges Eintopfgericht vorzubestellen. Bitte vermerken Sie bei der Anmeldung, ob Sie den Service nutzen möchten oder sich selbst versorgen.

Marion Tina Hartung,

Yogalehrerin (BYV), Atemkursleiterin (BYVG)

Samstag, 24.02.2018, 10.00 - 17.00 Uhr

VHS Blinke 61; Raum 6

27,00 Euro inkl. Kopie der Übungsreihe,
8 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, kleines Kissen,
Gymnastikmatte und Wollsocken mitbringen.**



4081330

Faszien-Yoga Workshop

Einführung ins Faszientraining

Dehnen, stärken und entspannen

Faszien sind hochelastische und flexible Bestandteile des Bindegewebes. Sie umhüllen alle Organe des Körpers in Form eines sehr anpassungsfähigen Netzwerks und entscheiden maßgeblich über Steifigkeit oder Geschmeidigkeit unseres Körpers. Einfache, aber wirkungsvolle Yoga-Übungen können helfen, das Bindegewebe zu stärken, zu dehnen und zu entspannen. Dieses Angebot ist besonders für Anfänger/innen mit Bewegungseinschränkungen geeignet.

Marion Tina Hartung,

Yogalehrerin (BYV), Atemkursleiterin (BYVG)

Samstag, 10.03.2018, 14.00 - 17.00 Uhr

VHS Blinke 61; Raum 6

13,50 Euro, 4 UStd.

Bitte ein längliches Kissen, einen Tennisball oder eine Faszienrolle (Standardmaß) mitbringen.

Postnatal-Yoga

Für Mütter mit Baby (3 - 8 Monate)

Postnatal-Yoga trainiert gezielt die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Behutsam aber konsequent wird neue Kraft und Stabilität aufgebaut, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich werden sanft gelöst. Die Babys werden liebevoll einbezogen und es bleibt genug Raum für Wickeln, Stillen, Babytalk und alles, was das junge Mutter- und Babyherz begehrt.

Nina Habrich,

Yogalehrerin (aya staatl. anerkannt)

VHS Blinke 61; Raum 6

46,20 Euro + Kopiergeld, wird im
Unterricht abgerechnet, 14 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken
und eine Babydecke mitbringen.**

4081341

Kurs I

Mittwoch, 21.02.2018, 09.00 - 10.30 Uhr,
7 Vormittage

4081344

Kurs II

Mittwoch, 02.05.2018, 09.00 - 10.30 Uhr,
7 Vormittage

Änderung seit Januar 2017

Präventionskurse § 20 SGB V

Zertifizierung über die Zentrale

Prüfstelle Prävention

Unsere Angebote im Fachbereich Gesundheit orientieren sich am Leitbild Gesundheitsbildung der Volkshochschulen. In verschiedenen vielseitigen Kursen, Workshops und Vorträgen vermitteln wir Ihnen Wissen rund um Ihre Gesundheit. Unsere Dozentinnen und Dozenten verfügen hierzu über unterschiedliche Qualifikationen und vielfältige Erfahrungen.

Sie orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen, stimmen ihre Kurskonzepte auf ihre Kurse ab und greifen mit ihren Programmangeboten gesellschaftliche Bedarfe auf. Im Leitfadens Prävention und bei der Zentralen Prüfstelle Prävention werden sehr strikte Vorgaben für die Anerkennung von Präventionskursen festgelegt. Diese strengen Voraussetzungen und Regelungen entsprechen jedoch nicht unserem Anliegen einer bedarfsorientierten Gesundheitsbildung mittels eines vielfältigen breiten Kursangebotes.

**Die Volkshochschule Leer bietet seit
Januar 2017 keine zertifizierten Präventionskurse mehr an und kann auch
keine Bescheinigungen für Krankenkassen gemäß § 20 SGB V für Kurse ausstellen.**



Fitness



© Benjamin Thorn / PIXELIO

Pilates

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Eine Trainingsmethode, die unabhängig vom Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Dieses Körpertrainingsystem beruht auf dem natürlichen Zustand des menschlichen Körpers: Der Körper in Bewegung (wichtig: Zentrierung im Becken!). Pilates hegt und pflegt den Körper, es verhilft zu einer Haltung, die den symmetrischen Aufbau des Körpers in Ihr Bewusstsein rückt - Sie bleiben in Balance.

Marie Schroeter,

Med. Trainingstherapeutin, Pilatetrainerin
VHS Blinke 61; Raum 6

Bitte Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung mitbringen.

4084118

Kurs I

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Donnerstag, 08.02.2018, 17.30 - 19.00 Uhr,
6 Nachmittage
40,00 Euro, 12 UStd.

4084119

Kurs II

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Donnerstag, 05.04.2018, 17.30 - 19.00 Uhr,
11 Nachmittage
73,50 Euro, 22 UStd.

4084121

Kurs III

Für Fortgeschrittene am Vormittag

Montag, 05.02.2018, 09.30 - 11.00 Uhr,
6 Vormittage
40,00 Euro, 12 UStd.

4084122

Kurs IV

Für Fortgeschrittene am Vormittag

Montag, 09.04.2018, 09.30 - 11.00 Uhr,
10 Vormittage
66,60 Euro, 20 UStd.

Pilates

Sanftes Ganzkörpertraining

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert verschiedene Übungen aus den Bereichen Atmung, Kraft, Koordination und Stretching. Im Zentrum des Trainings steht die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates trainiert durch bewusste und sanfte Bewegungen insbesondere die tiefliegenden Muskeln. So wird die gesamte Körperhaltung gestärkt. Das Training führt unabhängig vom Alter zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Balance.

Martina Böse,

C-Lizenz Breitensport, Pilates Kursleiterin
VHS Blinke 61; Raum 6

Bitte ein großes und ein kleines Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen.

4084126

Kurs I

Für Anfänger/innen und Späteinsteiger/innen

Montag, 05.02.2018, 16.45 - 17.45 Uhr,
5 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 6
22,50 Euro, 6,7 UStd.

4084127

Kurs II

Für Anfänger/innen und Späteinsteiger/innen

Montag, 09.04.2018, 16.45 - 17.45 Uhr,
8 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 6
35,30 Euro, 10,7 UStd.
Nicht am 16.04.2018.

4084124

Kurs III

Für Fortgeschrittene

Montag, 05.02.2018, 18.00 - 19.00 Uhr,
14 Abende
61,70 Euro, 18,7 UStd.
Nicht am 16.04.2018.

VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik

Die häufigsten Ursachen von Rückenschmerzen sind in der Regel Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule, ein ungenügender Trainingszustand der Muskulatur, falsche Arbeitshaltungen sowie Arbeitsüberlastungen und Stress. In der VHS-Rückenschule können Sie lernen, neu auftretende Rückenschmerzen zu verhindern und bestehende Schmerzen zu mindern:

- Theoretisch durch das Kennenlernen der Wirbelsäule (Aufbau und Funktion)
- Praktisch durch ein gezieltes Kraft-, Dehn-, Mobilisations- und Entspannungstraining, sowie dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

4084106

Kurs I

Vormittagskurs für Fortgeschrittene

Marlies de Witt, Bewegungsfachkraft für den Gesundheitssport
Mittwoch, 07.02.2018, 08.30 - 09.45 Uhr,
15 Vormittage
AOK Leer, Brunnenstr. 10, Gebäude auf dem Parkplatz, Bewegungsraum
95,00 Euro, 25 UStd.

4084108

Kurs II

Vormittagskurs für Fortgeschrittene

Marlies de Witt, Bewegungsfachkraft für den Gesundheitssport
Mittwoch, 07.02.2018, 10.00 - 11.15 Uhr,
15 Vormittage
AOK Leer, Brunnenstr. 10, Gebäude auf dem Parkplatz, Bewegungsraum
95,00 Euro, 25 UStd.

4084109

Kurs III

Abendkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Brigitte Penning,
Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport,
Donnerstag, 08.02.2018, 17.30 - 18.30 Uhr,
12 Abende
Leer, Pestalozzischule, Ulrichstr.
(kleine Turnhalle)
53,60 Euro, 16 UStd.





4084111

Gutes für den Rücken

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken, Verspannungen lösen. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohlthuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes.

Sie erhalten praxisnahe Tipps und größere Einblicke in die Zusammenhänge. So werden Rückenschmerzen vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter.

Brigitte Penning,

Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport,
Mittwoch, 07.02.2018, 18.30 - 19.30 Uhr,
12 Abende

AOK Leer, Brunnenstr. 10, Gebäude auf dem
Parkplatz, Bewegungsraum
64,00 Euro, 16 UStd.

**Bitte bequeme Sportkleidung und
Turnschuhe mitbringen.**



4084135

Von der Lust am Tanzen

**Heilsame Erfahrungen von Beweglichkeit
und Lebensfreude**

Workshop für Frauen

Das Tanzangebot richtet sich an alle Frauen, die die ganzheitliche Methode HEILENDE KRÄFTE IM TANZ® kennenlernen wollen. Es werden Tanzmeditationen angeleitet, die Wege zeigen, bewusster in unseren Körper einzutauchen, ihn wahrzunehmen, für einen Tanz aus dem Bauch heraus, der von innen nach außen entsteht und bei dem wir spüren können, wie wir unserem ureigenen Bewegungsimpuls folgen. Musik, Rhythmen und Heilungstänze aus unterschiedlichen Kulturen animieren uns - mal ruhig, mal beschwingt und ausgelassen - los zu tanzen, ganz nach den Bedürfnissen jeder Einzelnen.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft f. d.

Gesundheitssport, Tanzpädagogin HKIT®

Samstag, 10.03.2018, 14.30 - 17.30 Uhr

AOK Leer, Brunnenstr. 10, Gebäude auf dem
Parkplatz, Bewegungsraum

21,20 Euro, 4 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken,
warme Socken, zwei Decken und ein
Kissen (oder Sitzkissen) und, wer mag, ein
Hüfttuch mitbringen.**

4084140

Nia® - Tanz der Meridiane

Neu

4084138

Nia® - getanzte Lebensfreude



**In Bewegung kommen, tanzen, kreativ
sein, entspannen und Kraft schöpfen**

In diesem Seminar geht es vor allem darum, sich selbst wahrzunehmen, Körper und Seele zu spüren, sich tänzerisch auszudrücken, kreativ zu sein und sich etwas Gutes zu tun. Seminarinhalte:

- sanftes, ganzheitliches Körpertraining
- NIA Tanz / Fokus Meridiane
- Meridianmassage
- Entspannung mit Klangschalen

Das Seminar ist für alle, die Freude am kreativen Ausdruck, Körperwahrnehmung und tänzerischer Bewegung haben.

Gertraut Weidlich,

Tänzerin, Tanzpädagogin

Samstag, 26.05.2018, 11.00 - 15.00 Uhr

AOK Leer, Brunnenstr. 10, Gebäude auf dem
Parkplatz, Bewegungsraum

27,00 Euro, 5,3 UStd.

**Bitte eine Decke, dicke Socken und für die
Mittagspause einen leichten Pausensnack
und ein Getränk mitbringen.**

NIA® ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, bei dem die Freude an der Bewegung anstelle von Leistungsdenken tritt. Die Bewegungen im NIA® setzen sich aus verschiedenen Tanz- und Kampfsportelementen sowie aus heilenden Bewegungsformen zusammen.

Mal fließend, mal kraftvoll, dann wieder weich und dynamisch, mal choreographiert, mal frei - die vielfältige Mischung bewirkt, dass sich der Körper nach dem Erleben von NIA® so gut anfühlt - in Balance zwischen Aktion und Entspannung.

Silke van Dyken,

Physiotherapeutin,

liz. Nia® Blue-Belt Trainerin

Samstag, 21.04.2018, 14.00 - 17.00 Uhr

AOK Leer, Brunnenstr. 10, Gebäude auf dem
Parkplatz, Bewegungsraum

16,50 Euro, 4 UStd.

**Bitte eine Wolldecke, wärmende Kleidung
für die Pausen, Getränke und evtl. rutsch-
feste Socken mitbringen.**



Von der Lust am Tanzen



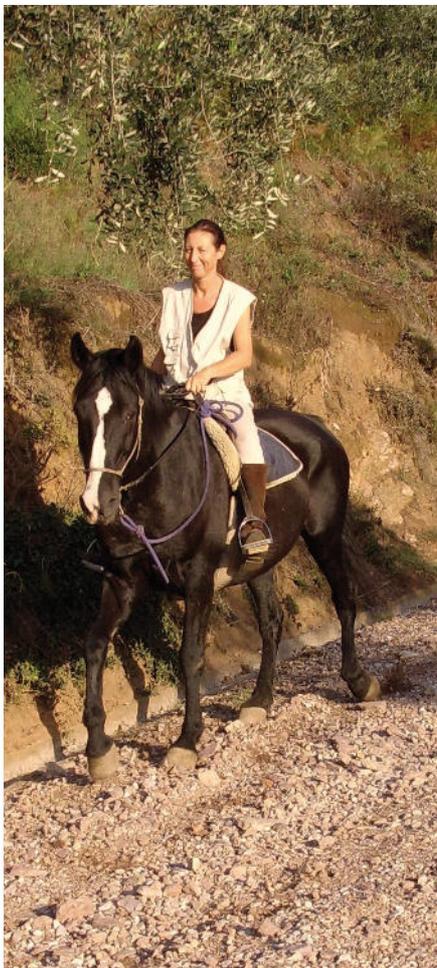
4084145

**Alexandertechnik
für Reiter/innen****Der losgelassene und ausbalancierte Sitz**

Jede/r Reiter/in strebt nach vollkommener Harmonie mit dem eigenen Pferd. Wie man auf dem Rücken des Pferdes sitzt, entscheidet darüber, ob sich das Pferd unter dem Reiten wohlfühlt und ob es versteht, was man beabsichtigt. Oftmals verhindern Verspannungen und ungünstige Gewohnheiten das Zusammenspiel von Mensch und Tier. Die Alexander-Technik verbessert das Körperbewusstsein und unterstützt uns, unsere erworbenen Gewohnheiten und Verspannungen zu verändern. So können wir eine körperliche Losgelassenheit, Balance und Stabilität erreichen und in Einklang mit unserem Pferd kommen. Die Alexander-Technik beschäftigt sich mit dem Erkennen und Ändern insbesondere von körperlichen Fehlhaltungen und bietet eine Methode zur Selbsthilfe, um negative Gewohnheiten, die die Körperhaltung und die Koordination beeinträchtigen, wahrzunehmen, zu verstehen und zu vermeiden.

Ann-Kathrin Fliege,
Lehrerin für Alexander-Technik
Montag, 09.04.2018, 17.30 - 20.30 Uhr
Haneburg, Saal I
19,50 Euro, 4 UStd.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.



© Zaubervogel / PIXELIO



© Rainer Sturm / PIXELIO

4084204

**Paddel los!
Kanuausflug Drei Meeresfahrt****Per Kanu auf dem Großen Meer
- Kleines Meer und Hieve**

Bei einem Ausflug entdecken Sie die Landschaft rund um das Große Meer und die Natur aus einer neuen Perspektive. Sie fahren im Kajak oder Kanadier und lernen das Boot zu manövrieren. Sie erfahren Grundlagen über Fahrtechnik, Taktik und Ausrüstung und Sie erleben die Natur hautnah. Spannung und Abwechslung sind garantiert! Die komplette Ausrüstung (Boote, Kajaks und Kanadier inkl. Schwimmwesten und Paddel) werden gestellt. Der Ausflug wird von einem erfahrenen, nach dem Bundesverband Kanu-Standard, ausgebildeten Kanutourenbegleiter betreut. Auf dieser Kanutour ist die Abwechslung zwischen Meeren, den Schilfgürteln und den Tiefs besonders reizvoll!

Yeti Sport & Reisen

Donnerstag, 10.05.2018, 10.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Südbrookmerland,
Marscher Weg / Brücke Knockster Tief
39,50 Euro, 8 UStd.

**Treffpunkt: 10.00 Uhr, Marscher Weg -
Brücke Knockster Tief, 26624 Südbrook-
merland**

Anmeldeschluss: 06.05.2018

**Bei der Anmeldung bitte T-Shirt-Größe
(S,M,L,XL) angeben. Bitte Wechselbeklei-
dung, ausreichend Getränke und Verpfle-
gung mitbringen, Brillen bitte fixieren!**

**vhsleer**

4084206

**Wandern
von Wilhelmshaven nach Leer**

Wandern - und dabei die Landschaft entdecken mit Fauna und Flora, der Geschichte auf der Spur sein und dabei Geschichten hören und erzählen, darum geht es in diesem Kurs. Wandern ist eine Sportart, bei der nicht das Ziel und die Zeit wichtig sind: Der Weg ist das Ziel. Die Wanderstrecken betragen jeweils etwa 15 km in gemütlichem Tempo (ca. 4 km pro Stunde, Pausen eingerechnet). Unterwegs gibt es Erklärungen zur Natur und Kultur, sehenswerte Gebäude werden besucht und erklärt. Fahrten von und zu den Etappenzielen erfolgen mit der Bahn. Neue Mitwanderer/innen sind jederzeit willkommen. Die Wanderungen finden jeweils am 2. Samstag im Monat statt (Ausnahme im Februar!). Es kann auch nur an einzelnen Wanderungen teilgenommen werden. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Die einzelnen Etappen lauten wie folgt:
17. Februar: Wilhelmshaven - Sande
10. März: Sande - Varel
14. April: Varel - Jaderberg
12. Mai: Jaderberg - Rastede
09. Juni: Rastede - Oldenburg

Dr. Hartmut Haas

5,00 Euro pro Wanderung plus Fahrtkosten, zahlbar beim Dozenten

**Beginn: Samstag, 17. Februar 2018,
08.30 - 18.15 Uhr**

**Treffpunkt: 08.30 Uhr vor dem Fahrkarten-
automaten im Bahnhof Leer**

Rückkehr spätestens 18.15 Uhr in Leer

**Bei Rückfragen rufen Sie bitte den Dozen-
ten Dr. Hartmut Haas an (04955 4673).**

**Bitte regenfeste Bekleidung, festes Schuh-
werk (Halbschuhe genügen, bitte keine
Sandalen), Verpflegung für unterwegs
mitnehmen.**



Wissen rund um die Gesundheit

4091100

Demenz - das allmähliche Vergessen



Lokale Allianz für Menschen mit Demenz

Dieser Vortrag führt Sie in Erscheinungsformen und Ursachen der Demenz ein. Er zeigt Hilfen sowie Unterstützungsmöglichkeiten auf und gibt Hinweise zum Umgang mit Menschen mit Demenz.

Lone Pöhlmann,
Einrichtungsleiterin Gerontopsychiatrisches
Pflegezentrum Holtland
Donnerstag, 15.03.2018, 19.00 Uhr
Haneburg, Festsaal
Entgeltfrei

Um Anmeldung wird gebeten.

gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Lokale Allianz für Menschen mit Demenz



Lokale Allianz für Menschen mit Demenz

Bei der VHS Leer fand im November 2016 der Auftakt für das Projekt Lokale Allianz für Menschen mit Demenz statt. Damit ist die VHS Leer vom 01.09.16-31.08.18 Teil des Bundesmodellprogramms des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Das Projekt verfolgt als Ziel, viele unterschiedliche Einrichtungen im Landkreis Leer, die im Alltag von Menschen mit Demenz eine Rolle spielen, für den Umgang mit Demenz zu sensibilisieren und durch entsprechende Informationsveranstaltungen, Workshops und Schulungen die Kompetenz u. a. von Berufstätigen im Umgang mit Betroffenen zu erweitern. Darüber hinaus soll das Netzwerk, Ideen für ein demenzfreundliche Lebensumfeld entwickeln.

Weitere Auskünfte zum Projekt erteilt
Sabine Kasimir, Projektleiterin
telefonisch unter 0491 92992-28
oder per E-Mail kasimir@vhs-leer.de

gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

4091102

Lebensmittelunverträglichkeiten?

Vortrag

Im Lebensmittelgeschäft ist ein vielfältiges Angebot für Laktoseintoleranz, Gluten- und Fruktoseunverträglichkeiten erhältlich, außerdem Vegetarierkost und vegane Lebensmittel. Ist das alles ein moderner „Tick“, oder kann es für den/die einzelne/n Verbraucher/in das Wohlbefinden fördern, wenn bestimmte Produkte vermieden werden. Ich möchte mit Ihnen über die sogenannten oder echten Lebensmittelunverträglichkeiten sprechen, ob Schäden entstehen und wie wir den Grund unseres Unwohlseins finden können. Es soll vor allem um Fruktose, Laktose und Gluten gehen, ebenso um Symptome, Diagnostik und Therapiemöglichkeiten.

Marie Hülsede,
Heilpraktikerin, Krankenschwester
Dienstag, 27.02.2018, 19.30 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldeschluss: 23.02.2018

4091103

Alles klar mit dem Darm?!

Vortrag

Seit einigen Jahren wird verstärkt der Darm und die Wirkung der Darmbakterien auf unsere Gesundheit erforscht. In der Presse hört man von Darmsanierung, Probiotika, rechts-drehende Milchsäure, Antibiotikagefahr etc. Ich werde an diesem Abend Ordnung in die Informationsüberflutung über den Darm bringen und Ihnen praktische Tipps im Darm-Alltag mit auf den Weg geben. Wenn es unserem Darm gut geht, dann haben wir eine gute Voraussetzung, dass es uns gut geht.

Marie Hülsede,
Heilpraktikerin, Krankenschwester
Dienstag, 13.03.2018, 19.30 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldeschluss: 09.03.2018

4091104

Wenn ich mal sterbe... gibt es viel zu regeln

Vortrag

Dieser Vortrag informiert über Bescheinigungen, Vollmachten, Dokumente, Vorgänge usw., die es im Zusammenhang mit einem Todesfall zu regeln gilt.

Auch werden wichtige Hinweise für Ihre Angehörigen besprochen und als Beispiel das Anlegen einer Informationsmappe für Hinterbliebene vorgestellt.

Wiltrud Meinen, Rechtsanwältin, Mediatorin
Mittwoch, 11.04.2018, 19.00 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldeschluss: 08.04.2018

4091105

Wenn Angehörige zu Pflegefällen werden...

... dann ergeben sich viele Fragen

Vortrag

Einige dieser Fragen sollen hier angesprochen werden. U.a. erhalten Sie Informationen zu den Kosten des Heimaufenthaltes. Wie finanzieren sich diese, wenn das Einkommen nicht reicht? Können die Kinder zu den Kosten herangezogen werden?

Wenn die Eltern zuhause von ihren Kindern gepflegt werden, so ist damit nicht nur ein finanzieller, sondern auch ein großer persönlicher Einsatz verbunden. Unabhängig von einer moralischen Verpflichtung der Kinder stellt sich die Frage, ob sich dieser Einsatz auch finanziell „lohnt“.

Wirkt sich die Pflege der Eltern ggfs. auch auf das Erbrecht aus?

Diese Veranstaltung soll Angehörigen einen Einblick in bestimmte Problemfelder ermöglichen und ggfs. auf Handlungsbedarf aufmerksam machen.

Wiltrud Meinen, Rechtsanwältin, Mediatorin
Mittwoch, 18.04.2018, 19.00 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldeschluss: 15.04.2018



© Rainer Sturm / PIXELIO



4091106

Gesetzliche Betreuung im Alter - Was heißt das?**Vortrag für Interessierte, Angehörige und Fachkräfte aus dem Pflegebereich**

In Deutschland bekommen immer mehr Menschen eine gesetzliche Betreuung. Was aber heißt gesetzliche Betreuung? Wie kommt es dazu und in welchem Umfang bestimmt sie das Leben der Betroffenen? Wer übernimmt die gesetzliche Betreuung? Welche Konflikte kann eine Betreuung mit sich bringen? Was muss man gesetzlichen Betreuer/innen bezahlen und wer kontrolliert diese Menschen?

Wiltrud Meinen, Rechtsanwältin, Mediatorin
Mittwoch, 25.04.2018, 19.00 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldeschluss: 22.04.2018

4091110

Heilpflanzenwanderung im Hesel Wald**Auf den Spuren der Mönche rund um das Klostersgelände**

Diese Wanderung zur Erkundung von Heilpflanzen führt über das ehemalige Klostersgelände des Klosters Barthe, einem „Supergebiet“ für Heilpflanzen. Sie können u. a. seltene Heilpflanzen kennen lernen, die dort vermutlich früher durch Mönche gepflanzt wurden.

Karl-Heinz Peper, Heilpraktiker
Sonntag, 13.05.2018, 16.00 - 18.15 Uhr
Hesel, Silbersee im Hesel Wald, an der Oldenburger Straße (L24)
8,50 Euro (bar vor Ort zu entrichten)

4091114

Infotermin: Kräuterwissen kompakt

An diesem Abend informiert Sie die Dozentin Yvette Kühl über den Kurs „Kräuterwissen kompakt“.

Yvette Kühl,
zertifizierte Kräuterpädagogin BnE
Freitag, 16.02.2018, 19.00 Uhr
Apen-Tange, Kräuterkörbchen, Gartenstr. 3
Entgeltfrei
Um Anmeldung wird gebeten.



© Sigrid Rossmann / PIXELIO

4091115

Kräuterwissen kompakt

Schon früher gab es ein großes Wissen über den Nutzen und die Verwendungsmöglichkeiten von Kräutern, die man auf unseren Wiesen und wild wachsend im Garten finden kann. Viel von diesem alten Wissen ist verloren gegangen.

In diesem Kurs „Kräuterwissen kompakt“ möchte ich dieses alte Wissen wieder aufleben lassen, indem wir zusammen vom Frühjahr bis in den Herbst die Wildkräutersaison durchlaufen und unserer Natur wieder mehr Beachtung schenken.

Wir werden an den einzelnen Samstagen Wildkräuter und Kräuter mit allen Sinnen entdecken. Hierzu gehört u.a.:

- das Kochen und Genießen von verschiedenen Kräutergerichten
- das genaue Bestimmen unserer Garten- und Wiesenkräuter und die Zusammenstellung in einem Herbarium
- Kräuter auf Spaziergängen entdecken
- das Wissen über Kräuteraanbau und die verschiedenen Kräuterbeete.

So hilft uns unser Kräuterwissen, die Natur sinnvoll kulinarisch und als Seelen-Balsam zu nutzen.

Yvette Kühl,
zertifizierte Kräuterpädagogin BnE
Samstag, 10.03.2018, 09.00 - 16.00 Uhr
Samstag, 21.04.2018, 09.00 - 16.00 Uhr
Samstag, 26.05.2018, 09.00 - 16.00 Uhr
Samstag, 23.06.2018, 09.00 - 16.00 Uhr
Samstag, 18.08.2018, 09.00 - 16.00 Uhr
Samstag, 08.09.2018, 09.00 - 16.00 Uhr
Samstag, 20.10.2018, 09.00 - 16.00 Uhr
Apen-Tange,
Kräuterkörbchen, Gartenstr. 3
169,00 Euro
56 UStd.

Die Nebenkosten für Skripte, Gläser, Lebensmittel, Kaffee, Tee betragen ca. 80,00 - 100,00 Euro.

Weitere Informationen erhalten Sie am kostenlosen Infoabend am Freitag, 16. Februar, um 19.00 Uhr im Kräuterkörbchen, Gartenstr. 3, 26689 Tange.

Neu

4091120

Das muss ich mir merken! Gedächtnistraining**Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senior/innen ab 60**

Wer kennt das nicht: Telefonnummern, PIN-Nummern, Namen, an die wir uns erinnern müssten - und uns nicht immer auf Anhieb einfallen. Ganz entspannt wird durch regelmäßiges Training die Gedächtnisleistung erhalten und sogar gesteigert. Durch das ganzheitliche Gedächtnistraining, das von Franziska Stengel entwickelt wurde, werden die Konzentration, die Merkfähigkeit, die Wortfindung sowie das logische und assoziative Denken trainiert. Wahrnehmungsübungen, die alle Sinne ansprechen und Bewegungsübungen zur Koordination werden in die Übungen integriert, wobei auch der Humor nicht zu kurz kommt.

Petra Warnecke, Gedächtnistrainerin BVGT
Mittwoch, 21.02.2018, 16.00 - 17.30 Uhr,
10 Nachmittage, Haneburg, Saal I
62,00 Euro, 20 UStd.

Bitte bringen Sie eine Wasserflasche mit.

4091125

Bunt, bunt, bunt sind alle meine Kleider, ...weil mein Schatz ein Maler ist**Ein Malangebot für Menschen mit Demenz und Angehörige**

Malen kann ich nicht - doch! Gerade in der Demenz bringt das Malen neue Zugänge und Ausdrucksmöglichkeiten. Wir wollen keine Kunstwerke erarbeiten. Wir wollen gemeinsam Spaß an Farbe und Pinsel haben. Sie werden erstaunt sein, was alles möglich ist.

Hildegard Sjoukje Uken,
Pädagogin für Kunst und Theologie
Termine nach Absprache; 3 Nachmittage,
6 UStd., 9,50 Euro pro Person
zzgl. 9,00 Materialkosten

Anmeldung nur paarweise möglich (Demenzbetroffene/r und Begleitung). Lassen Sie sich unverbindlich auf der Interessentenliste erfassen, Tel. 0491-92992-25.



**Hinweis:**

Wir bitten Sie um eine rechtzeitige schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn (mind. 3 Tage vorher). Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet.

Die vorherige Anmeldung hat den Vorteil für Sie, dass wir Sie über kurzfristige Änderungen informieren können.

Grundkurs für Pflegendende**Neu****In Kooperation mit der AOK**

Einen Menschen zu betreuen, der auf Pflege angewiesen ist, gehört zu den schwersten Aufgaben, vor die man gestellt werden kann. Da kommt einem jede Hilfestellung wie gerufen. Wir können Ihnen zwar nicht die Arbeit abnehmen, aber wir können Ihnen in unserem Grundkurs zeigen, wie Sie diese Arbeit am besten bewältigen.

Die Veranstaltungsreihe umfasst verschiedene Themenschwerpunkte.

Dozententeam AOK
Haneburg, Festsaal
Entgeltfrei, 3 UStd.

Um Anmeldung wird gebeten.

4091150

Kurs I**Thema: Die Pflege beginnt**

Rita Kluin, Pflegefachkraft

Dienstag, 06.03.2018, 14.30 - 16.45 Uhr

4091152

Kurs II**Thema: Demenz**

Sonja Addicks,

Krankenschwester, Lehrerin für Pflegeberufe
Dienstag, 13.03.2018, 14.30 - 16.45 Uhr

4091154

Kurs III**Thema: Mobilisation und Lagerung**

Rita Kluin, Pflegefachkraft /

Christopher Hermes, exam. Gesundheits-
und Krankenpfleger, Pflegeberater
Dienstag, 10.04.2018, 14.30 - 16.45 Uhr

4091156

Kurs IV**Thema: Wunden, wie sie entstehen
und Wunden vorbeugen**

Rita Kluin, Pflegefachkraft

Dienstag, 17.04.2018, 14.30 - 16.45 Uhr

4091158

Kurs V**Thema: Sturzprävention**Christopher Hermes, exam. Gesundheits-
und Krankenpfleger, Pflegeberater
Dienstag, 24.04.2018, 14.30 - 16.45 Uhr**Mit einem Wohlfühl-Make-up durch den Alltag****Schminkworkshop**

Egal, ob Sie Hausfrau, Mutter oder Karrierefrau sind, wenn Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen, gehen Sie selbstbewusster durch den Tag. Mit wenigen Handgriffen können Sie Ihre eigene Schönheit hervorheben und unterstreichen ohne dabei auszusehen, als hätten Sie eine Maske auf. An diesem Vormittag gehe ich u. a. auf folgende Fragen ein:

- Wie wähle ich den richtigen Make-up-Ton aus?
- Wie korrigiere ich meine Augenbrauen?
- Welche Lidschattenfarbe passt zu mir?
- Wie setze ich Rouge richtig?

Sie bekommen Schritt für Schritt das Handwerk des Schminkens gezeigt und setzen dieses direkt bei sich selber um. Bringen Sie Ihr eigenes Make-up mit, sofern vorhanden, damit wir schauen können, ob der Farbton der richtige für Ihren Hautton ist.

Simone Spremann,
Visagistin, Farb- und Stilberaterin
VHS Blinke 61; Raum A
16,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten,
4,7 UStd.

4091235

Kurs I

Samstag, 03.03.2018, 09.30 - 13.00 Uhr

4091236

Kurs II

Samstag, 14.04.2018, 09.30 - 13.00 Uhr



© Klicker / PIXELIO

Körper und Stil

© Markus Bäcker / PIXELIO

4091239

Strahlend schön in 10 Minuten!**Tages Make-up**

Jede Frau ist schön und kann mit wenigen Schmink-Produkten einen frischen Ausdruck in ihr Gesicht „zaubern“. Im Alltag bleibt dafür oft wenig Zeit. Heute Abend lernen Sie, in 10 Minuten Ihr Gesicht typgerecht zu betonen und ein gepflegtes Make-up für den Tag aufzulegen.

Olivia Siemers,
Kosmetikerin, Farb- und Stilberaterin
Mittwoch, 30.05.2018, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 4
13,20 Euro, 4 UStd.

Bitte einen Spiegel zum Aufstellen und, falls vorhanden, eigene Schmink-Produkte mitbringen.

4091240

Strahlend schön in Deinen Farben!**Farbtyp-Analyse für Männer und Frauen Tagesseminar**

Jeder Mensch besitzt eine individuelle Farbharmonie, die sich aus der natürlichen Haut-, Augen- und Haarfarbe ergibt. Diese Farbharmonie kann durch Kleidung unterstrichen oder aber gestört werden. Ziel des Kurses ist es, durch eine Farbanalyse mit Hilfe von Tüchern die eigenen Farben zu erkennen und bei den Teilnehmenden gegenseitig zu beobachten, wie die Farben die Ausstrahlung positiv sowie negativ beeinflussen. Ein Farbpass (Frühling, Sommer, Herbst, Winter) kann für 15 Euro erworben werden. Er gibt Sicherheit beim Einkaufen von neuen Kleidungsstücken oder beim Sortieren des Kleiderschranks.

Olivia Siemers,
Kosmetikerin, Farb- und Stilberaterin
Samstag, 05.05.2018, 10.00 - 18.00 Uhr
Haneburg, Saal IV
38,00 Euro, 10 UStd.

Bitte kommen Sie ungeschminkt und benutzen Sie vor der Teilnahme keinen Selbstbräuner. Bitte bringen Sie sich einen Imbiss und Getränke mit.



Gesundheit und Beruf



© Konstantin Gastmann / PIXELIO

4091501

Neu BU

Beziehungskompetenzen für Job und Freizeit

3-tägiger Bildungsurlaub

Im beruflichen, meist formelleren Kontext spielt die Beziehungsebene (hinter der Sachebene) eine mächtige Rolle und bietet viele Chancen, Fragen und Probleme, die zu meistern nicht immer einfach ist. Wir werden uns mit bewusster, kreativer und strategischer Beziehungsentwicklung beschäftigen, inklusive dem Beginnen neuer Kontakte. Eigene Einstellungen, Verhaltensweisen, Wünsche, Gefühle und Erfahrungen werden reflektiert und gute Schritte der Umsetzung und Weiterentwicklung gesucht und integriert. Positive Qualitäten wie z.B. Offenheit, Klarheit, Herzlichkeit und Spontaneität spielen eine große Rolle im beruflichen wie auch privaten Kontakt- und Beziehungsverlauf und können bewusst erzeugt werden! Oberflächlichkeit und Routine kann gezielt verlassen werden, gemeinsame aktive Entwicklung der Erlebensbereiche wird gefördert. Win-Win statt Beziehungsfrust! Wir arbeiten mit hilfreichen Kommunikationstheorien, aspektzentriertem Gespräch, Kommunikationsübungen, Rollenspiel, Mentaltraining, Wahrnehmungsschulung, Feedback, Kontakt- und Nähe-Distanz-Übungen.

Cord Cordes, Dipl.-Päd.,
Trainer, Dozent & Coach
Mittwoch, 02.05.2018 - Freitag,
04.05.2018, 09.00 - 16.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 7
140,00 Euro, 24 UStd.
Anmeldeschluss: 04.04.2018

BU = Bildungsurlaub

In Niedersachsen besteht für Arbeitnehmer/innen grundsätzlich ein Anspruch auf bis zu fünf Arbeitstage Freistellung zu Bildungszwecken innerhalb eines Kalenderjahres.

4091502

Neu BU

Prävention und Intervention bei Suchtproblematiken im Betrieb

3-tägiger Bildungsurlaub

Diese Veranstaltung ist für Mitarbeiter/innen, Führungskräfte und Betriebs-/Personalvertreter/innen gleichermaßen geeignet. Das Erkennen von Suchtthematiken ist schwierig. Aber, wie soll man dann angemessen darauf reagieren? Hier werden Ihnen Kenntnisse vermittelt, die sowohl die spezifischen Suchtmittel und auch die daraus resultierenden Gefahren aufzeigen. Neben präventiven Maßnahmen werden Ihnen Möglichkeiten der Intervention, insbesondere auf arbeitsrechtlichem Hintergrund erläutert. Sie werden angeleitet, lösungsorientierte Gespräche mit betroffenen Menschen zu führen.

Wiltrud Meinen, Rechtsanwältin,
Mediatorin | Ralf Steenhuisen,
Heilpraktiker für Psychotherapie
Mi., 30.05.2018 - Fr., 01.06.2018,
je 08.00 - 15.15 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 7
140,00 Euro, 24 UStd.
Anmeldeschluss: 02.05.2018

4091504

BU

Effektiv lernen - Stress abbauen - Energie gewinnen

Kinesiologie im Arbeitsalltag 3-tägiger Bildungsurlaub

Kinesiologie ist eine einfache und wirksame Selbsthilfemethode, mit der Sie Stress und Energie ausbalancieren und Blockaden lösen können. Wir beschäftigen uns an diesen drei Tagen mit verschiedenen Stressarten, arbeiten am Erkennen individueller Stressauslöser und einem für jede/n Teilnehmer/in erstellten Lern- und Kommunikationsprofil.

Es werden sowohl Strategien zur Stressreduzierung als auch der Energiesteigerung erarbeitet. Mit kinesiologischen Bewegungsabläufen, die das Zusammenspiel von Augen, Ohren, Händen, Füßen und natürlich dem Gehirn nutzen, erreichen wir erleichterte und verbesserte Koordination und Konzentration. Blockaden werden so gelöst und die Lernfähigkeit gesteigert. So lernen Sie die Anforderungen im Alltag effektiver und mit mehr Energie zu bewältigen.

Steffanie Müller,
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kinesiologin
Mi., 13.06.2018 - Fr., 15.06.2018,
je 09.00 - 16.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 7
140,00 Euro, 24 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und Papier sowie Schreibzeug mitbringen.
Anmeldeschluss: 15.05.2018**

4091506

Neu BU

Selbstorganisation

3-tägiger Bildungsurlaub

Innerhalb der vorgegebenen Strukturen im Alltag fällt es oft schwer, individuell Schwerpunkte zu setzen, zu gestalten, die Balance zwischen den verschiedenen Bereichen (Beruf, Freizeit, Familie, ...) zu finden.

Bewährte Methoden der Selbstorganisation helfen dabei und schaffen Freiräume für das persönliche Optimum.

Steffanie Müller,
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Kinesiologin
Mi., 20.06.2018 - Fr., 22.06.2018,
je 09.00 - 16.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 7
140,00 Euro inkl. 10,00 Euro
Materialkosten, 24 UStd.
Anmeldeschluss: 23.05.2018



© Albrecht E. Arnold / PIXELIO

Gesundheitsförderung im Betrieb

Die Gesundheit und die Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter/innen zu erhalten, sollte im Interesse eines Betriebes liegen.

In der Regel ist es nicht einfach, Angebote zu finden oder zu organisieren, die die Bedürfnisse aller Arbeitnehmer/innen aufgreifen.

So reichen die Möglichkeiten u.a. von Durchführung eines Gesundheitstages, dem Anbieten von Gesundheitskursen und -vorträgen bis hin zu Gutscheinen für die Teilnahme an Gesundheitsangeboten.

Wenn auch Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter/innen durch zusätzliche Bildungsangebote fördern möchten, sprechen Sie uns an!

Sabine Kasimir,
kasimir@vhs-leer.de,
Tel. 0491-92992-28



4092223

Kinesiologie zum Kennenlernen

Eine Einführung in Theorie und Praxis

Die Kinesiologie ist ein Werkzeug, das vielfältig eingesetzt werden kann. Sie lernen in diesem Kurs die Kinesiologie kennen und an Beispielen anzuwenden. Durch die differenzierte Testung der Muskulatur können Störungen, Stressfaktoren und Konflikte zugeordnet werden. So können Lösungen für Lernblockaden, Prüfungssängste, Stress, Allergien und Anderes gefunden werden. Vermittelt werden auch Regeln, die für gute Ergebnisse des Testens erforderlich sind. Im Workshop werden Sie Zeit für das Ausprobieren und für Fragen haben.

Lutz Doblies, Heilpraktiker
Samstag, 26.05.2018, 10.00 - 14.30 Uhr
Haneburg, Saal I
23,50 Euro, Kopiergeld wird im Unterricht abgerechnet., 5,3 UStd.

Bitte Schreibzeug, Wasser und einen Snack für die Mittagspause mitbringen.

4092231

Die Mitte finden ... in der Mitte des Lebens

Die Lebensmitte stellt uns vor zwei entscheidende Anforderungen: Loslassen und Neuorientierung. Die Kinder nabeln sich ab, dafür erfordern die eigenen Eltern mit zunehmendem Alter mehr Zuwendung. Auch die eigenen Kräfte lassen nach. Oft wissen wir nicht mehr, wie es weitergehen soll. Es können sich Ängste und Sorgen entwickeln. Es geht auch anders. Wie, das erfahren Sie in diesem Impuls-Seminar. Sie erhalten sinnorientierte Perspektiven und Anregungen, um in der Mitte des Lebens die eigene Mitte zu finden. Das macht zuversichtlich und froh.

Otto Pötter, Verhaltenstherapeut,
psychologischer Lebensberater (BDP)
Sonntag, 11.03.2018, 09.30 - 17.15 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
55,00 Euro zzgl. 5,00 Euro für Merkblätter, 9 UStd.

Bitte Schreibzeug und ein mit einer 70-Cent-Marke versehener, an Sie selbst adressierter Briefumschlag mitbringen sowie warme Socken für besinnliche Ruhe am Mittag und am Abend.

Neu

4092240

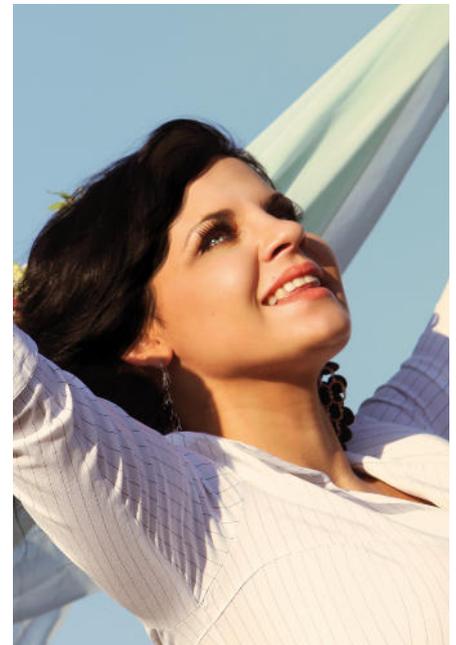
Und plötzlich wird vieles leichter!

Die Entdeckung der inneren Schalter

Erleben Sie, wie einfach es sein kann, seine Gefühle und Gedanken in eine wohlthuende, zuversichtliche Gelassenheit zu lenken. Drei innere Schalter machen dies ohne großen Aufwand möglich. Frei von innerem Druck wird plötzlich vieles leichter! Wir können uns besser abgrenzen, loslassen, klare Worte sprechen, uns selbst motivieren und auch gelassen kommunizieren. Die Gefahren andauernder Anspannung wurden lange verdrängt. Jetzt aber hat die Hirnforschung sie als Ursache von Bluthochdruck, Diabetes, Gewichts- und Schlafproblemen, Pessimismus und vorzeitiges Altern erkannt. Mit Ihren inneren Schaltern können Sie diese Prozesse unterbrechen. In diesem Seminar werden Sie diese neue Technik mit kleinen Bewegungen, Musik und unterstützenden Rhythmen aktivieren können. Später gelingt dies auch gedanklich. So wird positives Denken tatsächlich möglich!

Peter Bergholz, Diplom-Psychologe
Samstag, 16.06.2018, 10.00 - 17.00 Uhr
Haneburg, Saal II
53,00 Euro, 8 UStd.

Bitte Gymnastikmatten mitbringen.



© Melling Rondell / PIXELIO

Selbsthilfegruppen

Im Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Leer können Mitglieder aus den Selbsthilfegruppen eine spezielle Förderung für bestimmte Kurse der VHS erhalten.

Interessierte wenden sich bitte an die Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises (0491 92611-19 / -22 / -29).





Basics in der Küche

Hinweis für alle Back- und Kochkurse



Bitte ein Küchenhandtuch, eine Schürze und eine Dose für Essensreste mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen.

Unsere Dozent/innen müssen die Einkäufe für die Kochkurse im Voraus planen. Sollten Sie während eines Kurses zu einem Termin nicht erscheinen können, sagen Sie bitte spätestens 3 Werktage vorher bei der Dozent/in oder der VHS Bescheid. Ansonsten müssen wir Ihnen das Lebensmittelgeld in Rechnung stellen, auch wenn Sie an einem Termin nicht anwesend waren.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!



Guten Appetit !!

4372115

Küchenmesser - immer scharf!

Ein scharfes Messer ist das wichtigste Küchenwerkzeug. Und Spaß macht es auch. Edelstahl, Carbonstahl oder Japanmesser - welche Schärfmethode passt zu welchem Messer? Das alles bekommen Sie mit einer überschaubaren Ausrüstung und einfachen Methoden in den Griff. Umfassende Hintergründe und Tipps werden vermittelt. Im Praxisteil können Sie u.a. auch verschiedenste Wetzstähle ausprobieren.

Klaus Wiederhöft, Ingenieur Maschinenbau
Samstag, 28.04.2018, 14.00 - 19.00 Uhr
Haneburg, Saal IV
18,00 Euro, 6 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 24.04.2018

Bitte bringen Sie ein paar Küchenmesser mit glatten Klingen für den Praxisteil mit.



Dozentin Liza Stegmann

4372106

Gesunde Küche für Berufstätige

Fit am Arbeitsplatz

So manche Berufstätige schaffen es aus Zeitmangel nicht, sich gesund zu ernähren. Zuviel Kaffee und in der Mittagspause schnell eine „Kleinigkeit“ vom Bäcker. Abends zuhause wird dann alles nachgeholt, was tagsüber zu kurz kam. Das kann der Gesundheit schaden und langfristig zu einem hartnäckigen Figurproblem führen. An diesen zwei Seminarabenden werden wir viele verschiedene gesunde Rezepte passend zum Frühstück, als Pausenmahlzeit, Mittag- und Abendessen zubereiten. Viele Informationen rund um die schnelle Küche und Lebensmittelbevorratung werden während der Zubereitung erläutert.

Anna Hahnke, Dipl. -Oecotrophologin
Donnerstag, 19.04.2018, 18.30 - 21.30 Uhr,
2 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum N 215
27,50 Euro + 7,00 Euro Lebensmittelgeld
pro Abend zzgl. Kopierkosten, 8 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 16.04.2018

4372108

Grillparty-Rezepte

Beilagen - schnell und einfach

Kaum steigen die Temperaturen, zieht es uns nach draußen. Schnell den Grill aufstellen und mit Freunden die ersten schönen warmen Tage genießen. Für eine gelungene Grillparty fehlen dann nur noch geeignete Grillrezepte für Beilagen. Wir können an diesem Abend zwar nicht grillen, aber wir werden verschiedene Salate, Dips, Brote und natürlich Desserts zubereiten.

Anna Hahnke, Dipl. -Oecotrophologin
Donnerstag, 03.05.2018, 18.30 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 215
14,00 Euro + 7,00 Euro Lebensmittelgeld
zzgl. Kopierkosten, 4 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 27.04.2018

Fortbildung für neue Kursleiter/-innen: Ernährungsangebote qualifiziert leiten

Sie kochen leidenschaftlich gern und wollen sich damit professionalisieren? Sie arbeiten im schulischen Kontext und möchten Kochangebote methodisch einsetzen? Sie haben Kenntnisse aus einer fernen Kochkultur und möchten Ihr Können weitergeben? Diese Fortbildung macht Sie für diese Aufgaben fit. Es werden verschiedene konzeptionelle Möglichkeiten vorgestellt. Auf diese Weise können Sie sich Ihr Konzept erarbeiten. Themenschwerpunkte dieses Tages sind die Verknüpfung von Theorie und Praxis, Methodik, Planung der Rezepterstellung und Kostenkalkulation, Zeitmanagement, Gruppenprozesse und Hygiene. Dieser Kurs findet in Kooperation zwischen der VHS Leer und Emden statt. Sollte nach Beendigung dieser Ausbildung ein Kurs bei einer der beiden Volkshochschulen geplant werden, wird Ihnen ein Teil der Kursgebühren (30,00 Euro) von der jeweiligen Volkshochschule erstattet.

Brigitte Kunze, Dipl. Oecotrophologin
1 Tag, 74,00 Euro inkl.

Nahrungsmittelzulage von 10,00 Euro
Max. 12 Teilnehmer/-innen

Anmeldung:

Volkshochschule Emden e. V.
An der Berufsschule 3
26721 Emden

Tel.: 04921 9155-44

Fax: 04921 9155-91

a.harmeling@vhs-emden.de

www.vhs-emden.de

4372104

My little Lunchbox

Schulbrot - das ewige Drama!

Ein Angebot für Eltern und Kinder in den Osterferien

Was gebe ich meinem Kind heute mit zum Frühstück in den Kindergarten/ in die Schule? Coole gesunde Brotboxen liegen voll im Trend. Und gesund muss nicht automatisch teuer sein! Ich lade Sie ein, verschiedene coole Snacks auszuprobieren. Eigene Behälter können gerne mitgebracht werden.

Liza Stegmann,

Köchin, Ernährungsberaterin für Kinder
Dienstag, 20.03.2018, 15.00 - 18.00 Uhr
Leer, Mütter- u. Väterzentrum Leer e.V.,
Großstr. 17

18,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld
pro Erw., 4 UStd.

**Bitte ein Küchenhandtuch, Schneidebrett
und kleines Messer mitbringen.**

An-/ Abmeldeschluss: 15.03.2018





Ernährungsumstellung



Kochkulturen

4372220

Good-bye Zucker!

Workshop

Natürlicher leben und gesünder naschen mit Spaß und Genuss!

In diesem Workshop möchte ich aufzeigen, in welchen Lebensmitteln Zucker enthalten ist, was versteckte Zuckerfallen sind, und außerdem zum Ausprobieren von verschiedenen Leckereien einladen. Das Ziel ist, von Heißhungerattacken und Schlemmereien wegzukommen - und das funktioniert am besten, in dem man sensibler für Süßes wird.

Liza Stegmann,

Köchin, Ernährungsberaterin für Kinder

Freitag, 09.03.2018, 15.00 - 18.00 Uhr

Freitag, 16.03.2018, 15.00 - 18.00 Uhr

Leer, Mütter- u. Väterzentrum Leer e.V.,

Großstr. 17

29,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld,

8 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 07.03.2018

4372223

Alles in Balance

Basisch Essen

Sie haben das Gefühl übersäuert zu sein? Dagegen können basische Lebensmittel helfen. Was basische Lebensmittel ausmacht, wie man seinen Körper wieder in Balance bringt und gleichzeitig schlemmen darf, zeige ich Ihnen anhand von vielseitigen, kreativen und leckeren Rezepten.

Anna Hahnke, Dipl. -Oecotrophologin

Donnerstag, 12.04.2018, 18.30 - 21.30 Uhr

Berufsbild. Schulen I; Raum N 215

14,00 Euro + 7,00 Euro Lebensmittelgeld

+ Kopierkosten, 4 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 09.04.2018

4372225

LOW CARB

Schlank in den Sommer

Im stressigen Alltag sind schnelle Low Carb Rezepte genau das Richtige. Sie bieten die perfekte Alternative für gesunden Genuss im Handumdrehen. Bereiten Sie gemeinsam mit mir schnelle, bekömmliche und gesunde Gerichte zu. Durch den eingeschränkten Genuss von Kohlenhydraten schmilzt das Fettdepot richtig schnell.

Anna Hahnke, Dipl.-Oecotrophologin

Montag, 14.05.2018, 18.30 - 21.30 Uhr

Berufsbild. Schulen I; Raum N 215

14,00 Euro + 7,00 Euro Lebensmittelgeld

+ Kopierkosten, 4 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 10.05.2018**Neu**

4372227

Vegetarische Burger & Co.

Gesund schlemmen mit Genuss

Fastfood mal anders. In diesem Kurs bereiten wir viele verschiedene schnelle Snacks zu, die Sie ohne viel Mühe zuhause nachmachen können. Ob für sich selbst oder für Freunde, vegetarisches Essen erfreut sich großer Beliebtheit. Lassen auch Sie sich von der Geschmacksexplosion begeistern und testen Sie den Trend.

Anna Hahnke, Dipl.-Oecotrophologin

Montag, 04.06.2018, 18.30 - 21.30 Uhr

Berufsbild. Schulen I; Raum N 215

14,00 Euro + 7,00 Euro Lebensmittelgeld

+ Kopierkosten, 4 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 31.05.2018

4372229

Vegane Kochlust

Haben Sie Lust auf abwechslungsreiche einfache, aber leckere vegane Gerichte? Dann wird Ihnen dieser Kurs gefallen.

Ob herzhaftes Züricher Geschnetzeltes, leichte Gemüsequiche würziges Indisches Curry sowie locker sämiges „Panna Cotta“ und andere Leckereien. Sie kommen ganz ohne tierische Produkte aus und schmecken phantastisch.

Julia Wasserscheidt, Köchin

Dienstag, 17.04.2018, 17.30 - 21.30 Uhr

Berufsbild. Schulen I; Raum N 215

17,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld,

5,3 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 13.04.2018**Neu****Neu**

4372205

Basenfasten

Gesundheit durch Entgiftung

In einer Woche können Sie erlernen, wie basische Kost Ihren Gesundheitszustand verbessern, die Vitalität gesteigert und Übergewicht abgebaut werden kann, ohne dass der Genuss zu kurz kommt.

Heike Meyer,

Ernährungsberaterin, Gesundheitsberaterin

Montag, 05.02.2018, 19.00 - 20.30 Uhr

Dienstag, 06.02.2018, 19.00 - 20.30 Uhr

Mittwoch, 07.02.2018, 19.00 - 20.30 Uhr

Donnerstag, 08.02.2018, 19.00 - 20.30 Uhr

Freitag, 09.02.2018, 19.00 - 20.30 Uhr

Montag, 12.02.2018, 19.00 - 20.30 Uhr

Leer, Hoher Weg 5a, Massagepraxis Meyer

65,00 Euro, 12 UStd.

Neu**Neu**

Vergessene ostfriesische Rezepte neu entdecken

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Landkreis Leer - Schloss Evenburg

Die ostfriesische Küche ist wie die Region Ostfriesland stark geprägt von den Erträgen der Landwirtschaft. Hier findet man Gerichte, die anderen Ortes nicht so bekannt sind. An diesem Abend bekommen Sie die Gelegenheit, vergessene ostfriesische Rezepte neu zu entdecken und auszuprobieren, um somit ein Stück der ostfriesischen Kultur und Identität zu erhalten.

Wanda Kraeft, Hauswirtschaftsmeisterin

Leer, Schloss Evenburg, Küche,

Am Schlosspark 25

15,00 Euro + Lebensmittelgeld, 4 UStd.

Die Schlossküche befindet sich im Untergeschoss in der Evenburg.

4372301

Kurs I

Alles in einem Topf: Bohneneintöpfe

Dienstag, 27.02.2018, 18.00 - 21.00 Uhr

An-/ Abmeldeschluss: 25.02.2018

4372302

Kurs II

Alles in einem Topf: Bohneneintöpfe

Mittwoch, 28.02.2018, 18.00 - 21.00 Uhr

An-/ Abmeldeschluss: 26.02.2018

4372305

Kurs III

Exotische Früchte aus dem ehemaligen Treibhaus des Schlosses

Montag, 04.06.2018, 18.00 - 21.00 Uhr

An-/ Abmeldeschluss: 31.05.2018

4372306

Kurs IV

Exotische Früchte aus dem ehemaligen Treibhaus des Schlosses

Mittwoch, 06.06.2018, 18.00 - 21.00 Uhr

An-/ Abmeldeschluss: 03.06.2018

© Tim Reckmann / PIXELIO



© Uschi Dreiuicker / PIXELIO

Kartoffelgerichte - Klassiker und neue Gerichte

Neu

Eine Veranstaltung in Kooperation
mit dem Schloss Evenburg

Die Kartoffel bietet vielfältige heimische und
saisongemäße Zubereitungsmöglichkeiten.

Wanda Kraeft, Hauswirtschaftsmeisterin
Leer, Schloss Evenburg, Küche,
Am Schlosspark 25

15,00 Euro + Lebensmittelgeld, 4,7 UStd.

**Die Schlossküche befindet sich im Unter-
geschoss in der Evenburg.**

4372307

Kurs I

Montag, 12.03.2018, 18.00 - 21.30 Uhr

An-/ Abmeldeschluss: 08.03.2018

4372308

Kurs II

Dienstag, 13.03.2018, 18.00 - 21.30 Uhr

An-/ Abmeldeschluss: 09.03.2018

4372310

So schmeckt unsere Heimat - entdecken und schmecken von regionalen Lebensmitteln

Neu

Eine Veranstaltung der VHS
in Zusammenarbeit mit dem
Schloss Evenburg

An diesem Abend wollen wir den Fokus auf
gute, regionale und saisonale Lebensmittel
legen. Wir möchten uns mit Lebensmitteln
und deren Geschmack auseinandersetzen.
Neben Antworten auf die Fragen: „Was gibt
es Leckeres in unserer Region, wo kommen
die Produkte her und was kann ich damit
machen?“ bekommen Sie auch die Möglich-
keit, regionale Produkte zu kosten.

Janna Wölke, Food Managerin B.A.

Montag, 09.04.2018, 18.30 - 21.30 Uhr

Leer, Schloss Evenburg, Küche,

Am Schlosspark 25

15,00 Euro + Lebensmittelgeld, 4 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 02.04.2018

**Die Schlossküche befindet sich im
Untergeschoss in der Evenburg.**

4372312

Kochen im Hause Martin Luther - Was kochte Katharina von Bora?

Für ihre gute Kost war Katharina von Bora
ihrerzeit weithin bekannt. Die ehemalige
Nonne und spätere Ehefrau des Reforma-
tors Martin Luther sorgte mit schmackhaften
Speisen für das leibliche Wohlergehen der
Familie Luther und der zahlreichen Besucher/
innen. An diesem Abend werden wir verschie-
dene Rezepte aus dieser Zeit nachkochen.

Wanda Kraeft, Hauswirtschaftsmeisterin

Dienstag, 20.02.2018, 18.00 - 21.30 Uhr

Berufsbild. Schulen I; Raum N 215

14,00 Euro + Lebensmittelgeld, 4,7 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 16.02.2018

4372313

Ostergeschenke selbstgemacht

Neu

Ein inklusives Angebot in Kooperation
mit dem Familienentlastenden
Dienst der Caritas

Ostern ist eine tolle Gelegenheit, Familie und
Freunden mal wieder eine kleine Freude zu
machen. In diesem Kurs bereiten wir verschie-
dene Köstlichkeiten zu, die Sie gerne hübsch
verpackt an Ihre Liebsten verschenken können.
Neben Pralinen, Osterkränzen und Osterhasen
werden auch Konfitüren hergestellt.

Anna Hahnke, Dipl. -Oecotrophologin

Mittwoch, 14.03.2018, 18.30 - 21.30 Uhr

Leer, Lern- u. Förderzentrum am Deich e.V.,
Küche, Großer Stein 17

7,50 Euro + 7,00 Euro Lebensmittelgeld,

4 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 09.03.2018

Bitte Behälter bzw. Dosen mitbringen.

**Die Küche befindet sich im ehemaligen
Schulgebäude des Lern- und Förderzen-
trums am Deich e.V., Großer Stein 17;
der Zugang erfolgt über den Privatparkplatz.**

4372314

Osterbrunch

Und schon wieder steht Ostern vor der Tür
und damit die Frage, was man der Familie
und den Freunden an den Feiertagen servie-
ren möchte. Laden Sie Ihre Gäste doch in
diesem Jahr zum Osterbrunch ein. An diesem
Abend erhalten Sie viele Ideen, die Ihre Gäste
sicherlich begeistern werden.

Wanda Kraeft,

Hauswirtschaftsmeisterin

Montag, 05.03.2018, 18.00 - 21.30 Uhr

Berufsbild. Schulen I; Raum N 215

14,00 Euro + 6,00 Euro Lebensmittelgeld,

4,7 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 02.03.2018

4372316

Mediterrane Küche

Wir starten eine kulinarische Reise durch
die Mittelmeerküche: Denn mediterrane
Rezepte versetzen uns nochmal zurück in
das kleine Restaurant am Meer, in dem es
den besten Fisch gab oder das Café mit
dem tollen Tiramisu. Wir bereiten Antipasti,
Tapas, Suppen, Fisch, Fleisch, Gemüse und
Dessert auf mediterrane Art zu und werden
diese anschl. gemeinsam genießen. Die drei
Themenabende lauten:

12.04.2018: Sizilianische Küche

19.04.2018: Mallorquinische Küche

26.04.2018: Kretische Küche

Siegrid Busemann

Donnerstag, 12.04.2018, 18.30 - 21.30 Uhr,

3 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum N 219

36,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld

pro Abend, 12 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 10.04.2018



© Timo Klostermeier / PIXELIO



4372318

Französische Küche - à Table!

Wir kochen uns mit wunderbaren Rezepten durch die schönsten Küchen Frankreichs, von Marseille über die Loire bis nach Brest.

Siegfried Busemann

Donnerstag, 17.05.2018, 18.30 - 21.30 Uhr,
3 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum N 219

36,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld
pro Abend, 12 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 15.05.2018

4372320

Chili, Zimt und Curry - Die Küche Sri Lankas

Die Küche Sri Lankas besticht durch warme Gewürze, bunte Farben und das typische srilankische Curry als Gewürzmischung wie auch als Gericht. Ich habe einige Jahre auf Sri Lanka gelebt und die Currys lieben gelernt. An diesem Abend werden wir verschiedene bunte Gemüse- und Fleisch-Currys mit Reis zubereiten, aber auch ein Kokosnuss-Sambol, welches die Currys ergänzt. Ich werde einiges über die Küche Sri Lankas erzählen. Zugegebenermaßen wird Chili nicht zu knapp verwendet, so dass die Currys eine gewisse Schärfe besitzen.

Yvette Kühl,

zertifizierte Kräuterpädagogin BnE

Dienstag, 10.04.2018, 18.30 - 21.30 Uhr

Berufsbild. Schulen I; Raum N 219

14,00 Euro + 8,00 Lebensmittelgeld, 4 UStd.

Bitte Plastikboxen/ Behälter und scharfe Messer mitbringen.

An-/ Abmeldeschluss: 06.04.2018

4372328

Wildkräuter - der gesunde Genuss aus dem Garten

Besonders im Frühling hält die Natur eine Menge Pflanzen jenseits der Gemüsebeete zum Essen für uns bereit. Welche Wildkräuter bekömmlich und wohlschmeckend sind, erfahren Sie von Agnes Ratering. Zusammen mit Siegrid Busemann werden wir an diesem Abend gesunde und köstliche Gerichte zubereiten.

Siegfried Busemann | Agnes Ratering

Mittwoch, 25.04.2018, 18.30 - 21.30 Uhr

Berufsbild. Schulen I; Raum N 219

28,00 Euro + 10,00 Lebensmittelgeld, 4 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 20.04.2018**Hinweis:**

Bitte beachten Sie auch unseren Kurs 4091115 Kräuterwissen kompakt auf Seite 59.

Fußball-WM-Kochabend**Ein Kochangebot nicht nur für Fußballfans**

Im Juni startet die Fußballweltmeisterschaft in Russland. Zur Einstimmung kochen wir uns an den Abenden sowohl durch die russische Küche als auch durch die Küchen früherer Austragungsorte der Fußballweltmeisterschaft.

Julia Wasserscheidt, Köchin

Berufsbild. Schulen I; Raum N 215

17,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld, 5,3 UStd.

4372330

Russische Küche (WM 2018)

Dienstag, 24.04.2018, 17.30 - 21.30 Uhr

An-/ Abmeldeschluss: 20.04.2018

4372332

Englische Küche (WM 1966)

Dienstag, 15.05.2018, 17.30 - 21.30 Uhr

An-/ Abmeldeschluss: 11.05.2018

4372334

Brasilianische Küche (WM 2014)

Dienstag, 05.06.2018, 17.30 - 21.30 Uhr

An-/ Abmeldeschluss: 01.06.2018

© Rainer Sturm / PIXELIO

Neu

**Trinken**

Neu

4372401

Whisky: Special Edition Seminar mit Verkostung

Ein Seminar für Whiskyfreunde, die das Besondere schätzen und sich entsprechend informieren bzw. theoretisch wie praktisch fortbilden wollen.

Am Beispiel von 10 (neuen) ausgewählten Whiskys werden u.a. die Fragen behandelt, wie sich ein Single Cask Whisky (Einzelfassabfüllung) vom vergleichbaren Standardwhisky der gleichen Destillerie unterscheidet; wie sich indischer Whisky für den europäischen Markt von dem für den asiatischen Markt unterscheidet, oder wie sich selten verwendete Getreidesorten wie Buchweizen oder Dinkel auf den Geschmack des Whisky auswirken. Alles, wie immer, mit aktuellen Informationen und selbstverständlich verständlich präsentiert.

Karl-Heinz Finger

Mittwoch, 18.04.2018, 18.00 - 21.00 Uhr

Haneburg, Festsaal

48,20 Euro inkl. Getränkeverkostung, 4 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 13.04.2018

Neu

4372404

Kaffeebarista

In diesem Kurs werden Grundlagen in der Maschinenpflege, der Einstellung von Mühlen sowie der Zubereitung von Kaffeespezialitäten an der Siebträgermaschine vermittelt.

Es wird gezeigt, wie unter Beachtung weniger Faktoren ein leckerer Espresso zubereitet werden kann.

Anschließend wird gezeigt, wie mit dem richtigen Milchschaumen (Latte Art) ein cremiger Cappuccino mit einem Muster, wie z.B. einem Herz, zubereitet werden kann.

Andreas Baum

Donnerstag, 15.02.2018, 17.30 - 20.45 Uhr

Leer, Kaffeerösterei Baum, Mühlenstr. 41

85,00 Euro, 4,3 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 07.02.2018

4372406

Kaffeeröstseminar

In diesem Kurs wird Grundwissen rund um das Thema Kaffee vermittelt. Die Kaffeeröstvorführung ist inkl. einer Kaffeespezialität.

Andreas Baum

Donnerstag, 08.03.2018, 19.30 - 21.45 Uhr

Leer, Kaffeerösterei Baum, Mühlenstr. 41

9,00 Euro + 12,50 Euro Material-/
Lebensmittelgeld, 3 UStd.

Anmeldeschluss: 01.03.2018



Fit für den Beruf

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschul-Angebots.

Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“.

Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnitts-Themen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: Zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse und Veranstaltungen und Beratung zur Karriereplanung.

Investieren Sie jetzt in Ihre berufliche Zukunft: Beantragen Sie die Bildungsprämie



Einen Prämien- und/oder Spargutschein erhalten Sie in der Volkshochschule Leer und rund 530 weiteren Beratungsstellen und wenn Sie durchschnittlich mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sind oder sich in Eltern- oder Pflegezeit befinden und Sie über ein zu versteuerndes Jahreseinkommen von maximal 20.000 Euro (als gemeinsam Veranlagte 40.000 Euro) verfügen. In einem kostenfreien Gespräch erklären geschulte Beraterinnen und Berater, welche Weiterbildung Sie Ihrem beruflichen Ziel näher bringt und mit der Bildungsprämie gefördert werden kann.

Unter www.bildungspraemie.info/beratungsstellen können Sie eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe suchen und dort einen Termin für ein Beratungsgespräch vereinbaren. Für das Beratungsgespräch benötigen Sie einen gültigen Personalausweis, einen Beschäftigungsnachweis und einen Einkommensteuerbescheid für das letzte oder vorletzte Jahr. Von Ihrer Beraterin bzw. Ihrem Berater erhalten Sie direkt Ihren Prämien- und/oder Spargutschein passend zu Ihrem persönlichen Weiterbildungsziel.



Bundesministerium für Bildung und Forschung



Europäische Union

**Zusammen.
Zukunft.
Gestalten.**

„Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.“

Vereinbaren Sie telefonisch unter 0491 9279394 einen Beratungstermin.

5169100

Zurück in den Beruf, Wiedereingliederungsqualifizierung für Berufsrückkehrerinnen (Berufliche Grundqualifikation)

Qualifizierung mit dem Ziel der versicherungspflichtigen Beschäftigung im 1. Arbeitsmarkt.

Sie wollen den Schritt zurück ins Berufsleben gehen und müssen dazu noch einiges klären und regeln, dazulernen und vor allem den geeigneten Betrieb finden. Sie kommen aus dem Berufsbereich Kauffrau, Verwaltung, Verkauf, Pflege, Gesundheit oder Erziehung, Raumausstattung, Dekoration, Friseur u.a.? Gemeinsam werden Fragen besprochen, Inhalte erlernt und individuell oder in kleineren Gruppen alternative Arbeitsbereiche überlegt und neue berufsspezifische Qualifikationen angegangen. Kenntnisse in EDV, im Umgang mit dem Internet und in Textverarbeitung sind begünstigende Voraussetzung zum Zugang zu vielen Berufen und werden von allen Teilnehmerinnen erworben. Eine berufsspezifische Erprobung und Qualifizierung ist in Praktikumsphasen vorgesehen. Dabei werden inhaltliche Aspekte, die Lage und Dauer der Arbeitszeit erprobt und, wenn nötig, mit den realisierbaren Kinderbetreuungszeiten abgestimmt. Darüber hinaus sind kleine modulare Einheiten zur fachspezifischen Qualifizierung vorgesehen. Der Weiterbildungslehrgang schließt mit einem Zertifikat ab. Zu den individuellen Möglichkeiten gehört, dass einzelne Teilnehmerinnen an speziellen Fortbildungsangeboten aus dem aktuellen VHS-Programm, die beruflich relevant sind, kostenlos teilnehmen und wenn vorgesehen auch Prüfungen absolvieren können. Das Angebot gilt für maximal 100 Unterrichtsstunden.

Voraussichtlicher Start im August 2018.

Infotermin: 08.06.2018 10.00 Uhr, Leer, Haneburgallee 8, Festsaal.

5264150

Xing & LinkedIn - Business Social Networks



Wer soziale Medien beruflich nutzen möchte, kommt an XING und LinkedIn nicht vorbei. Ob zur Erweiterung der Business-Kontakte oder als Unterstützung bei der Jobsuche, hier trifft sich die Business-Welt. Eventuell haben Sie ja schon ein XING- oder LinkedIn-Konto und wissen nicht genau, wie Sie damit umgehen sollen. Wir zeigen Ihnen in dieser Veranstaltung die wichtigsten Regeln und Strategien.

Sascha Bolte

Samstag, 21.04.2018, 11.00 - 16.00 Uhr

VHS Blinke 61; Raum 5

35,00 Euro, 6 UStd.



© Tim Reckmann / PIXELIO



Kaufmännische Weiterbildung

Lehrgang Finanzbuchhalter/-in

Der / Die „Geprüfte Finanzbuchhalter/in (VHS)“ ist ein hochqualifizierter Abschluss mit betriebswirtschaftlichem und steuerrechtlichem Schwerpunkt. Er ist auch für berufsbildende Schulen interessant, die ihren Schülerinnen und Schülern eine zusätzliche Qualifikation vermitteln wollen. Er bildet die Basis für eine spätere Weiterbildung zum / zur Bilanzbuchhalter/in und bereitet gezielt auf den Einsatz im Beruf vor.

Ziel: Die Teilnehmer/innen sollen befähigt werden, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten und damit ihre berufliche Qualifikation zu erweitern und zu verbessern.

Zielgruppe: Kaufm. Vorgebildete (Beschäftigte und Nichtbeschäftigte), die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben oder als Selbstständige oder mithelfende Familienangehörige ihre Buchführung oder Vorarbeiten dazu selbst durchführen wollen. Der Lehrgang kann auch der Auffrischung und Vorbereitung auf das Bilanzbuchhalter(innen)-seminar dienen.

Inhalte: Das Lehrgangssystem besteht aus 5 Pflichtmodulen und 1 Wahlmodul, die jeweils mit einer Prüfung enden. Die Anmeldung erfolgt jeweils nur für einen Kursus. Der Lehrgang dauert insgesamt, wenn alle Kurse zustande kommen, ca. 2 Jahre. Es wird an einigen Samstagen Unterricht sein. Die Prüfungen werden ebenfalls samstags stattfinden.

Dauer	Kurs	Beginn
40 UStd.	Kosten- und Leistungsrechnung II	I / 2018 (Wahl)
60 UStd.	EDV-Finanzbuchhaltung	I / 2018 (Wahl)
48 UStd.	Betriebliches Steuerrecht	II / 2018 (Pflicht)
60 UStd.	Kosten- und Leistungsrechnung I	I / 2019 (Pflicht)
52 UStd.	Recht und Finanzen	I / 2019 (Pflicht)
48 UStd.	Buchführung	II / 2019 (Pflicht)
48 UStd.	Bilanzierung	I / 2020 (Pflicht)

Angerechnet wird Inhaberinnen und Inhabern dieses Abschlusses das Studienmodul „Betriebswirtschaftliche Steuerlehre“ mit einem Umfang von 8 Kreditpunkten, dies entspricht einem Workload von 200 Arbeitsstunden. Zur Inanspruchnahme der Anrechnung genügt es, einen Anrechnungsantrag zusammen mit dem Weiterbildungszeugnis beim Prüfungsamt einzureichen. Nähere Informationen zur pauschalen Anrechnung auf der Webseite des Studiengangs „Business Administration“ www.bba.uni-oldenburg.de. (Quelle: www.oh.uni-oldenburg.de) Bei Studiengängen mit kleineren Modulen kann das Modul „Kosten- und Leistungsrechnung“ des Weiterbildungsabschlusses „Geprüfter Finanzbuchhalter/in (VHS)“ mit 4 Kreditpunkten - dies entspricht einem Workload von 100 Arbeitsstunden - angerechnet werden. Im Rahmen des Projektes "Europa fördert Niedersachsen" wird auch an einer Neuausrichtung der Module gearbeitet.



© Tim Reckmann / PIXELIO



- Kurse finden
- Informieren
- Online anmelden
- Aktuelles
- Sprachtests



www.vhs-leer.de

5061115

EDV-Finanzbuchhaltung

Bildungsurlaub

Modul im Rahmen des Finanzbuchhalter/innen-Lehrgangs

Am Beispiel eines professionellen Finanzbuchhaltungsprogramms (bei uns Lexware) werden folgende Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt:

- Kenntnisse über sinnvolle Hardware-Konfigurationen und das Installationsverfahren für den Einsatz eines FiBu-Programms
- Kenntnis der Struktur eines Finanzbuchhaltungsprogramms
- Fertigkeit, mit einem FiBu-Programm zu arbeiten
- Fähigkeit, Auswertungen vorzunehmen und Abschlüsse zu interpretieren.

Grundkenntnisse im Umgang mit der Maus und Windows sollten vorhanden sein.

Die in den Kursen Buchführung und Bilanzierung zu erwerbenden Vorkenntnisse werden ebenfalls zugrunde gelegt.

Montag, 19.02.2018, 08.00 - 16.00 Uhr, 6 Tage, VHS Blinke 61; Raum 5
242,40 Euro + 45,00 Euro Prüfungsgebühr und Materialkosten, 48 UStd.

Die Prüfung findet am 24.02.2018 statt.



BU = Bildungsurlaub

In Niedersachsen besteht für Arbeitnehmer/innen grundsätzlich ein Anspruch auf bis zu fünf Arbeitstage Freistellung zu Bildungszwecken innerhalb eines Kalenderjahres.



5061106

Kosten- und Leistungsrechnung II**Modul im Rahmen des Finanzbuchhalter/innen-Lehrgangs**

Kosten und Leistungsrechnung ist das Handwerkszeug jedes Unternehmens, um Prognosen abzugeben. Auch kleine Unternehmen sind zunehmend gefordert.

Ihre Zahlen zu präsentieren. Aufbauend auf grundlegenden kaufmännischen Kenntnissen und insbesondere dem Modul „Kosten und Leistungsrechnung I“ bekommen Sie entsprechende Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt. Lehrgangsinhalte:

- Überblick über die Grundlagen der mehrstufigen Deckungsbeitragsrechnung.
- die Bedeutung der Plankostenrechnung und ihrer Ausprägungen, anderer Verfahren des Kostenmanagements
- Ergebnisse der mehrstufigen Deckungsbeitragsrechnung interpretieren
- Präsentationen erstellen, gestalten und vorbereiten.
- durchführen der mehrstufigen Deckungsbeitragsrechnung und der Plankostenrechnung

Der Lehrgang ist Baustein des Lehrgangssystems „European Controlling Assistant“ und kann mit der Prüfung „Kosten und Leistungsrechnung II“ abgeschlossen werden.

Dienstag, 06.03.2018,

18.00 - 20.30 Uhr,

10 Termine,

VHS Blinke 61; Raum 5

220,00 Euro + 45,00 Euro Prüfungsgebühr

+ Materialkosten, 40 UStd.

Die Prüfung findet am 23.06.2018 statt.

5069150

Ausbildung der Ausbilder (IHK)

BU

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)

Sie werden intensiv auf die Prüfung der Ausbilder-Eignungsverordnung der IHK vorbereitet: Die berufs- und arbeitspädagogische Eignung umfasst die Kompetenz zum selbstständigen Planen, Durchführen und Kontrollieren der Berufsausbildung in folgenden Handlungsfeldern:

1. Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
2. Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
3. Ausbildung durchführen und
4. Ausbildung abschließen

Eine genauere Auflistung der Inhalte finden Sie unter www.vhs-leer.de, Stichwort „AEVO“. Finanzielle Förderung: IWiN oder Bildungsprämie. Lassen Sie sich gerne bei uns beraten.

Der Kurs umfasst einen Bildungsurlaub in der Zeit vom 28.05. - 01.06.2018 von 09.00 - 16.00 Uhr, sowie folgende drei Wochenenden. Sa. 12.06.2018, Fr. 15.06.2018, Sa. 16.06.2018, Fr. 29.06.2018, Sa. 30.06.2018

Ralf Lükensmeier, Wirtschaftsfachwirt

Montag, 28.05.2018, 09.00 - 16.00 Uhr,

10 Termine

Leer, VHS Blinke 61, Raum 1

360,00 Euro zzgl. ca. 120,00 Euro

IHK-Prüfungsgebühr, 72 UStd.

Der Termin für den Prüfungsteil II wird nach Bestehen des Prüfungsteiles I von der IHK bekannt gegeben.

5061200

Fachkraft Marketing m/w (VHS)**Weiter durch Bildung - Mehr vom Leben.**

Der Lehrgang: Je lebendiger und vitaler ein Unternehmen am Markt präsent ist, desto erfolgreicher ist es. Durch gutes, klares Marketing hinterlassen die eigenen Leistungen und Produkte beim Kunden, bei Geschäftspartnern oder in der Öffentlichkeit einen unverwechselbaren Eindruck. So erzielt man gegenüber der Konkurrenz einen Vorteil und gewinnt an Profil - insbesondere im sich verschärfenden Wettbewerb. Der Lehrgang soll hierbei die Grundlagen eines erfolgreichen und angewandten Marketings - gleich welcher Branche - vermitteln.

Das Lehrgangsziel: Das Lehrgangsziel ist die Vermittlung grundlegender Kenntnisse des Marketings. Die Bedeutung des Marketings für den Unternehmenserfolg soll erfasst werden, Grundstrukturen eines Marketingprozesses sollen verstanden und in einfacher Form umgesetzt werden können. Ebenso soll die Fähigkeit zur Anwendung wichtiger Marketinginstrumente vermittelt werden. Zugeordnete Aspekte wie bspw. Online-Marketing, Neuromarketing und rechtliche Rahmenbedingungen sollen überblickt und beachtet werden können.

Die Zielgruppe: Der Lehrgang richtet sich sowohl an Mitarbeiter aus der Marketingpraxis, die ihr Wissen auffrischen und fundieren möchten, als auch an Quereinsteiger, die einen grundlegenden Einblick in das Marketing suchen, sowie an alle anderen am Marketing Interessierte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die 3 Bausteine des Lehrgangs umfassen insgesamt 60 Unterrichtsstunden und teilen sich wie folgt auf:

1. Grundlagen des Marketing (Analyse und Planung) (10 UStd.)
2. Angewandtes Marketing (Marketing-Mix) (30 UStd.)
3. Spezielle Marketingaspekte (20 UStd.)

Abschluss/Zertifikat

Jede/-r Teilnehmer/-in erhält nach erfolgreicher Teilnahme am Lehrgang ein qualifiziertes Trägerzertifikat. Voraussetzung dafür ist die aktive Teilnahme am Lehrgang (mindestens 80 % der Unterrichtsstunden) sowie die Abgabe einer schriftlichen Hausarbeit.

Der Lehrgang findet an sieben Abenden, jeweils mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr, sowie an einem Bildungsurlaub in der Zeit von 15.10.2018 - 18.10.2018, 08.30 - 15.30 Uhr statt.

(anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubgesetz (NBildUG))

Dozententeam

Infoabend: Mittwoch, 13.06.2018, 18.30 Uhr, VHS Blinke 61; Raum 7



© I-vista / PIXELIO



Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt.

Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (BX)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	•	•							•
Finanzbuchführung (2)	•		•		•		•	•	•
Finanzbuchführung (3) EDV	•				•		•		•
Bilanzierung			•		•		•	•	•
Finanzwirtschaft		•			•		•	•	•
Kosten- u. Leistungsrechnung		•			•		•	•	•
Controlling		•						•	•
Betriebliche Steuerpraxis			•					•	•
Lohn und Gehalt (1)				•				•	•
Lohn und Gehalt (2)				•		•	•		•
Lohn und Gehalt (3) EDV				•		•	•		•
Personalwirtschaft						•			
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								•

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite <http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet.

So z. B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite:

<http://www.xpert-business.eu/hochschule>

Auf in die Zukunft:

Erweiterte Lernwelten bei der VHS

Sehr geehrte Teilnehmende, mit diesem Kursangebot beginnen wir ein neues Kapitel in der VHS.

Wir steigen in die „Erweiterten Lernwelten“ (ELW) ein und starten ein neues Lehr- und Lernsetting. Die angebotenen Kurse finden nicht in Präsenz in der VHS statt, sondern können an einem von Ihnen gewählten Lernort in Form von Webinaren „besucht“ werden. Somit sind Sie zwar Teilnehmender an einer VHS Veranstaltung, den Kursort jedoch bestimmen Sie! Sei es bei Ihnen zu Hause, in Ihrem Unternehmen oder wo Sie auch sonst lernen wollen. Wir geben die Termine vor, den Lernort bestimmen Sie.

Das Angebot ist darauf ausgerichtet ein möglichst breites Angebot an kaufmännischer Weiterbildung in unserer Region möglich zu machen.

Weiterhin besteht bei Interesse die Möglichkeit, parallel dazu Präsenzveranstaltungen anzubieten. Wenn Sie den Wunsch haben, dann melden Sie sich bitte bei uns, auch wenn Sie technische Unterstützung benötigen.



© Rainer Sturm / PIXELIO

5061502

Betriebliche Steuerpraxis**mit Xpert Business-Zertifikat**

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Vorkenntnisse: Keine

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Dienstag / Donnerstag,
06.03.2018 - 14.06.2018,
18.30 - 20.30 UhrWebinar, Home-Learner
270,00 Euro zzgl. 75,00 EUR
Prüfungsgebühr, 53,3 UStd.

5061504

Bilanzierung**mit Xpert Business-Zertifikat**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Konzernrechnungslegung und die internationale Rechnungslegung.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Dienstag / Donnerstag, 06.03.2018 -
14.06.2018, 18.30 - 20.30 Uhr,
dienstags und donnerstags
Webinar, Home-Learner
270,00 Euro zzgl. 75,00 EUR
Prüfungsgebühr, 53,3 UStd.

5061508

Einnahmen-Überschussrechnung**mit Xpert Business-Zertifikat**

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Vorkenntnisse: Keine
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 90 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Dienstag / Donnerstag,
06.03.2018 - 24.04.2018, 18.30 - 20.30 Uhr,
Webinar, Home-Learner
200,00 Euro zzgl. 75,00 EUR
Prüfungsgebühr, 29,3 UStd.

5061506

Controlling**mit Xpert Business-Zertifikat**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Dienstag / Donnerstag,
06.03.2018 - 14.06.2018,
18.30 - 20.30 Uhr
Webinar, Home-Learner
270,00 Euro zzgl. 75,00 EUR
Prüfungsgebühr, 53,3 UStd.Kursinhalte & Lernzielkatalog:
[www.xpert-business.eu/
lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)Abschlüsse:
Alle erreichbaren Xpert Business
Abschlüsse finden Sie auf
www.xpert-business.eu2 Wochen vor Start findet ein
Techniktest statt.Die genauen Termine
erhalten Sie nach Anmeldung.**Hinweis:**

Wir bitten Sie um eine rechtzeitige schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn (mind. 3 Tage vorher). Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet.

Die vorherige Anmeldung hat den Vorteil für Sie, dass wir Sie über kurzfristige Änderungen informieren können.



© Tim Reckmann / PIXELIO

5061510
Finanzbuchführung 1
mit Xpert Business-Zertifikat

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Vorkenntnisse: Keine
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Dienstag / Donnerstag,
06.03.2018 - 14.06.2018,
18.30 - 20.30 Uhr,
dienstags und donnerstags
Webinar, Home-Learner
270,00 Euro zzgl. 75,00 EUR
Prüfungsgebühr, 53,3 UStd.

Sie suchen für Ihre Mitarbeiter/Innen ein maßgeschneidertes Angebot und haben spezielle Technik die nur vor Ort nutzbar ist.

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein passendes Angebot. Für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an Carsten Löning, 0491 92992-44.



Kursinhalte & Lernzielkatalog:
www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

2 Wochen vor Start findet ein Techniktest statt. Die genauen Termine erhalten Sie nach Anmeldung.

5061512
Finanzbuchführung 2
mit Xpert Business-Zertifikat

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Dienstag / Donnerstag,
06.03.2018 - 14.06.2018, 18.30 - 20.30 Uhr
Webinar, Home-Learner
270,00 Euro zzgl. 75,00 EUR
Prüfungsgebühr, 53,3 UStd.

5061514
Finanzwirtschaft
mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Dienstag / Donnerstag,
06.02.2018 - 14.06.2018,
18.30 - 20.30 Uhr
Webinar, Home-Learner
270,00 Euro zzgl. 75,00 EUR
Prüfungsgebühr, 53,3 UStd.

5061516
Kosten- und Leistungsrechnung
mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Dienstag / Donnerstag,
06.03.2018 - 14.06.2018,
18.30 - 20.30 Uhr
Webinar, Home-Learner
270,00 Euro zzgl. 75,00 EUR
Prüfungsgebühr, 53,3 UStd.

5061518
Lohn und Gehalt 1
mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Vorkenntnisse: Keine
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Dienstag / Donnerstag,
06.03.2018 - 14.06.2018,
18.30 - 20.30 Uhr
Webinar, Home-Learner
270,00 Euro zzgl. 75,00 EUR
Prüfungsgebühr, 53,3 UStd.



© Konstantin Gastmann / PIXELIO

5061520

Lohn und Gehalt 2**mit Xpert Business-Zertifikat**

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge.

Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Dienstag / Donnerstag,
06.03.2018 - 14.06.2018,
18.30 - 20.30 Uhr
Webinar, Home-Learner
270,00 Euro zzgl. 75,00 EUR
Prüfungsgebühr, 53,3 UStd.

5061522

Personalwirtschaft**mit Xpert Business-Zertifikat**

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Vorkenntnisse: Keine
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Dienstag / Donnerstag,
06.03.2018 - 14.06.2018,
18.30 - 20.30 Uhr
Webinar, Home-Learner
270,00 Euro zzgl. 75,00 EUR
Prüfungsgebühr, 53,3 UStd.

5061524

Finanzbuchführung mit DATEV**Neu****mit Xpert Business-Zertifikat**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Keine
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Dienstag / Donnerstag,
06.03.2018 - 14.06.2018,
18.30 - 20.30 Uhr
Webinar, Home-Learner
270,00 Euro zzgl. 75,00 EUR
Prüfungsgebühr, 53,3 UStd.

**VHS auf Facebook**

Aktuelles aus der VHS Leer
Veranstaltungshinweise
Linktipp etc.

www.facebook.com/vhsleer

5061526

Lohn und Gehalt mit DATEV**Neu****mit Xpert Business-Zertifikat**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Keine
Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Dienstag / Donnerstag,
06.03.2018 - 14.06.2018,
18.30 - 20.30 Uhr
Webinar, Home-Learner
270,00 Euro zzgl. 75,00 EUR
Prüfungsgebühr, 53,3 UStd.

Hol dir deine Bildungsprämie

Bundesministerium für Bildung und Forschung

ESF

Zusammen. Diverse. Gelingen.

© 2017 Bundesministerium für Bildung und Forschung. Bildnachweis: iStockphoto/Photo.com



EDV mit Muße

5263104

Arbeiten mit dem Computer - Teil 1

Windows 10**Einführung für Interessierte um die 50 Plus**

Sie erlernen den Aufbau des PC und dessen Bedienelemente wie Maus und Tastatur. Wie richte ich den PC auf meine Bedürfnisse ein und erlerne die Bedienung der Fenster und der Programme? Sie werden das Anlegen von Ordnern und richtiges Abspeichern der Briefe, Dokumente, Fotos und Tabellen erlernen.

Hans-Joachim Preuss

Montag, 12.02.2018, 13.00 - 15.30 Uhr, 5 Nachmittage

VHS Blinke 61; Raum 5
76,00 Euro, 15 UStd.

5263105

Arbeiten mit dem Computer - Teil 2

Windows 10**Einführung für Interessierte um die 50 Plus**

In diesem Kurs vertiefen wir unser Wissen über Ordnerstrukturen, gestalten unsere Korrespondenz mit Illustrationen wie Grafiken, Fotos und Sonderzeichen, erstellen Seitenlayouts, Textbausteine und Autotexte sowie Serienbriefe, Etikettendruck und den Tabellenaufbau, erlernen die Bildbearbeitung mit dem Microsoft Foto-Editor.

Hans-Joachim Preuss

Montag, 28.05.2018, 13.00 - 15.30 Uhr, 5 Nachmittage

VHS Blinke 61; Raum 5
76,00 Euro, 15 UStd.

Seminare mit Muße

Für Senior/innen und Andere, die Fremdsprachen, EDV oder Internet in einem ruhigen Tempo erlernen wollen oder die im Gesundheitssport Gleichgesinnte, Gleichmotivierte und Gleichbewegliche antreffen wollen.

5263101

Windows 10 für Einsteiger/innen

Sie haben einen neuen Laptop mit Windows 10?

- Wie arbeite ich mit den Apps (Schaltflächen)?
 - Wie richte ich meinen PC auf die eigenen Bedürfnisse ein?
 - Wie gestalte ich persönliche Briefe mit Grafiken und Fotos?
 - Wie schreibe ich E-Mails richtig?
- Erlernen Sie das richtige Abspeichern Ihrer Unterlagen, Dokumente und Briefe in selbst angelegten Ordnern, sowie alle wichtigen Funktionen und die Handhabung von Windows 10 und des Internets.

Hans-Joachim Preuss,

Montag, 09.04.2018, 16.00 - 18.30 Uhr, 5 Nachmittage

VHS Blinke 61; Raum 4
47,00 Euro, 15 UStd.**Bitte Laptop und Netzteil mitbringen**

Digital Kompass

Der Digital-Kompass richtet sich an Lotsen, Trainerinnen und Trainer, Helfer und Engagierte, die in der Seniorenarbeit aktiv sind.

Der Digital-Kompass ermöglicht in Digitalen Stammtischen den Austausch zu aktuellen IT-Themen mit fachkundigen Experten und Gleichgesinnten deutschlandweit. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Vermittlung von Kompetenzen zur sicheren Nutzung digitaler Medien.

Der Digital-Kompass ist ein gemeinsames Projekt der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen und Deutschland sicher im Netz e.V. und wird durch das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz gefördert.

<https://www.digital-kompass.de/stammtisch>

Ehrenamtskarte



Die Ehrenamtskarte ist ein Zeichen des Dankes und der Anerkennung für intensives bürgerschaftliches Engagement.

Unabhängig von ihrem Wohnort erhalten ihre Inhaberinnen und Inhaber aufgrund einer Vereinbarung zwischen dem Land Niedersachsen und dem Landkreis Leer in ganz Niedersachsen und im Besonderen im Landkreis Leer Vergünstigungen unterschiedlicher Art.

Inhaber/innen erhalten bei der VHS Leer e.V., 10 % Ermäßigung auf jeden Kurs bis zu einer Höhe von max. 30,00 Euro pro Jahr.

Weitere Informationen unter:

www.landkreis-leer.de/Leben-Lernen/Ehrenamt

5263108

Internet mit Muße

Nachmittagskurs

Für alle, die mit dem Internet (noch) nichts anzufangen wissen, aber gerne einen Einstieg wagen möchten. Begriffe werden verständlich behandelt. Inhalt:

1. Historie
2. Technische Grundlagen
 - Zu Hause (PC, andere Geräte, Anschluss, Software) - Außerhalb (Rechenzentren, Leitung, Provider, Server)
3. Das Web (Portale, die Homepage, Domains, Suchmaschinen, Zugriff)
4. Was habe ich davon? (Banking, E-Mail, Einkauf, Preisvergleiche, Kauf- und Verkaufsangebote, Nachrichten, Lexika, Experten, qualifizierte Suche nach Themen und Anbietern)
5. Risiken (Viren, digitale Unterschriften, Geldverkehr, Sicherheit)
6. Kosten (verschiedene Anbieter, Flatrates)
7. „Surfen“ (Internet anwenden)

Grundkenntnisse am PC (Maus, Tastatur, Bildschirm) werden vorausgesetzt.

Hans-Joachim Preuss

Mittwoch, 09.05.2018, 13.00 - 15.30 Uhr, 5 Nachmittage, VHS Blinke 61; Raum 5
76,00 Euro, 15 UStd.



	A	B	C
1		Montag	Dienstag
2	Müller	10	
3	Schulze	6	
4	Janssen	9	
5	Fuchs	8	1
6	Schmidt	5	
7		38	3
8			
9			
10			
11	Name	Tag	Stunden
12	Müller	Mittwoch	
13	Schulze	Freitag	
14	Janssen	Dienstag	
15	Fuchs	Montag	
16	Schmidt	Donnerstag	
17			
18			

5263107

Word und Excel mit Muße für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die im Umgang mit dem Computer unerfahren und unsicher sind und endlich ohne männliche Mitteilnehmer einen Einstieg wagen wollen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, alles wird verständlich behandelt. Die Anwendungsprogramme Word und Excel werden bevorzugt behandelt.

Günter Zierleyn

Donnerstag, 17.05.2018, 16.00 - 18.30 Uhr, 5 Nachmittage

VHS Blinke 61; Raum 5
76,00 Euro, 15 UStd.**Rückfragen beim Kursleiter,****Tel.: 0491 4541864 oder****E-Mail guenter.zierleyn@t-online.de**

5263116

Computerclub für Senior/innen

Einführung und Weiterbildung in die Welt des Computers

Im Computerclub ist alles drin. Erste Schritte für Anfänger/innen und eine Weiterführung für Fortgeschrittene. Auftretende Fehler und Probleme werden bearbeitet, Schreib- und Tabellenprogramme erlernt, Dateien gespeichert und Ordner angelegt, der Umgang mit externen Speichermedien geübt, das Internet erkundet und der Umgang mit E-Mail gelernt.

Hans-Joachim Preuss,

Montag, 28.05.2018, 16.00 - 18.30 Uhr, 5 Nachmittage

VHS Blinke 61; Raum 5
76,00 Euro, 15 UStd.

EDV

Anwendungen

5261100

SAP® R/3 - Grundlagen und Einsatz Wochenendseminar

SAP R/3 ist in mittleren und großen Unternehmen sowie im öffentlichen Bereich stark verbreitet, um betriebliche Arbeitsabläufe zu koordinieren. SAP R/3 ist Teil des im März 2003 eingeführten und aktuellen Produkts SAP ERP.

Im Kurs werden Konzept und Umgang mit SAP R/3 anhand einer Simulation der Originalsoftware (CBT, Lernprogrammumgebung) vorgestellt.

Nach Vermittlung der Grundlagen zur Benutzeroberfläche können die Teilnehmenden nach eigener Wahl maximal zwei der folgenden Einsatzgebiete (Module) von SAP R/3 im Überblick kennenlernen:

- Personalwirtschaft (HR)
- Materialwirtschaft (MM)
- Rechnungswesen (FI)
- Controlling und Kostenrechnung (CO)
- Produktionsplanung (PP)
- Vertrieb (SD)

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

Bitte beachten Sie den An- und Abmeldeschluss!

Willi Wagner,

Industrie- und -Datenverarbeitungskaufmann

Samstag, 28.04.2018, 09.00 - 16.00 Uhr,

Sonntag, 29.04.2018, 08.00 - 14.30 Uhr

VHS Blinke 61; Raum 5

159,00 Euro + 3,00 Euro Kopierkosten,
16 UStd.**An- und Abmeldeschluss: 03.04.2018**

Betriebssysteme

Neu

5266200

Basteln mit dem Arduino

Sie wollten schon immer in die Welt der Elektronik eintauchen. Hier ist Ihre Gelegenheit. Der Workshop soll auf einfache und verständliche Art zeigen, wie man mit einem Arduino einfache Schaltungen auf einem Steckbrett realisiert und was man alles braucht um ein Steuerungsprogramm zu erzeugen. Am Ende erhalten Sie Ihren eigenen, kleinen Arduino. Alle für den Workshop benötigten Materialien sind im Kursentgelt enthalten. In diesem Kurs wird nicht gelötet.

Jens Freese, Systemadministrator

Samstag, 09.06.2018, 09.00 - 15.00 Uhr

Sonntag, 10.06.2018, 09.00 - 13.00 Uhr

VHS Blinke 61; Raum 7

127,00 Euro inkl. eines Arduinos im Wert von 80,00 Euro, 13 UStd.

Anmeldeschluss: 24.05.2018

Mobilgeräte

Android-Smartphone und Tablet für Einsteiger/innen

Ein Smartphone/Tablet ist ein internetfähiger Kleincomputer, der mehr kann, als Sie vielleicht denken. Lernen Sie hier Ihr Gerät zu konfigurieren, über WLAN im Internet zu surfen sowie Ihr Google-Konto und nützliche Apps nach Ihren Bedürfnissen zu nutzen. Bitte bringen Sie ihr eigenes Android-Gerät mit. Es werden keinerlei Kenntnisse im Umgang damit vorausgesetzt.

Kursinhalte:

- Kennenlernen der Geräteoberfläche verschiedener Hersteller und Android-Versionen (bitte eigenes Android-Smartphone mitbringen)
- Erster Blick in die möglichen Einstellungen
- Über WLAN ins Internet
- Startbildschirm individuell einrichten
- Installieren und Nutzen verschiedener Anwendungen (Apps)

Ralf Frerichs, Fachinformatiker

42,50 Euro, 12 UStd.

5264118

Kurs I

Mittwoch, 21.02.2018, 16.00 - 18.15 Uhr, 4 Abende

VHS Blinke 61; Raum A

5264120

Kurs II

Mittwoch, 09.05.2018, 16.00 - 18.15 Uhr, 4 Abende

VHS Blinke 61; Raum 4



Volkshochschule
für die Stadt und den Kreis Leer e.V.

- Kurse finden
- Informieren
- Online anmelden
- Aktuelles
- Sprachtests



www.vhs-leer.de



Xpert – der Europäische ComputerPassport

Ein europataugliches EDV-Zertifikat bildet heute eine entscheidende Voraussetzung für ein erfolgreiches Arbeitsleben. Denn: die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Betriebe benötigen für einen Großteil der Arbeitsabläufe IT-Kenntnisse. Stellenbewerberinnen und -bewerber sind auf die breite Anerkennung ihrer erlernten Kenntnisse angewiesen. Die zeitgemäße Weiterbildungsantwort der Volkshochschulen auf diese Bedingungen heißt: „Xpert, der Europäische ComputerPass“. Der breit anerkannte Abschluss beruht auf einer Weiterentwicklung der bewährten Zertifikate „EDV-Anwender-Pass Wirtschaft und Verwaltung“ und „Computer-Pass Büro und Verwaltung“. In das berufsorientierte Konzept fließen mithin 25 Jahre Lehr- und Prüfungserfahrung ein. Das Lehrgangssystem „Xpert“ vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es besteht aus acht Modulen. Jedes schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab. Die Prüfungen werden in einem hochmodernen praktischen elektronischen Prüfungsverfahren durchgeführt, das direkt in der Anwendung arbeitet. Im Mittelpunkt des Einsteigerlehrgangs stehen praxisorientierte Lernmodule, die einen niederschweligen Einstieg ermöglichen. Mit Xpert machen Sie sich fit für den Arbeitsmarkt!

Xpert Card ©

Die Xpert Card © wird in Form einer Scheckkarte aus Plastik ausgestellt. Sie ist mit einer eindeutigen und persönlichen ID Nummer (Identification Number) des Teilnehmenden versehen und berechtigt, an den Xpert ECP R2 Online Prüfungen teilzunehmen.



Die Xpert Card © ID ist ein Datenbankeintrag in der Xpert ECP R2 Online Prüfungsdatenbank. Unter der Xpert Card © ID werden die Teilnehmerdaten mit den beantragten und bestandenen Modulprüfungen sowie sämtlichen Ergebnissen aus den Xpert ECP R2 Onlineprüfungen unter den entsprechenden datenschutzrechtlichen Aspekten verwaltet.

Nach einer Xpert ECP R2 Online Prüfung werden die Ergebnisse sofort ausgewertet und mit dem Datensatz der Teilnehmenden in der Xpert ECP R2 Online Prüfungsdatenbank synchronisiert. Erworben wird die Xpert Card © vor der ersten zertifikatsrelevanten Xpert ECP R2 Online

Prüfung gegen eine einmalige Gebühr von 12,00 Euro für sämtliche Modulprüfungen.

- Die Xpert Card © ist für einen unbegrenzten Zeitraum gültig.
- Mit der Xpert Card © erhalten die Teilnehmenden Einsicht in ihre persönlichen Daten und Prüfungsergebnisse.

Zielgruppe Erwachsene

Xpert Starter

Xpert Textverarbeitung Basics

Xpert Präsentation

Xpert Tabellenkalkulation

Xpert Kommunikation / Organisation

Xpert Datenbankanwendung

European Computer Passport „Xpert“

Nach erfolgreicher Absolvierung von drei frei wählbaren Modulen, wird der Abschluss European Computer Passport **Xpert** erreicht.

European Computer Passport „Xpert Master“

Wenn zwei weitere Module erfolgreich absolviert werden, wird der Abschluss European Computer Passport **„Xpert Master“** erworben

Hinweis: Das Modul Xpert Starter ist ab dem Jahr 2017 kein Pflichtmodul mehr !

Wahlmodul



© Barbara Eckholdt / PIXELIO

Plankurse – Xpert Starter

Sie benötigen noch für Ihren Xpert Computerpass eines der folgenden Module?

Melden Sie sich gerne bei uns unter der 0491 92992-44. Wir merken Sie für das kommende Semester vor und planen, sofern es genügend Interessierte gibt, einen entsprechenden Lehrgang hierfür ein.

- Xpert Starter Windows 10
- Win@Internet 1 / 2
- Textverarbeitung Basis
- Datenbankanwendungen
- Textverarbeitung Pro



5266100

Tabellenkalkulation mit Excel 2013 - Teil 1**Wochenendseminar**

Mit Hilfe des Kalkulationsprogramms Excel lassen sich umfangreiche Rechenoperationen (z. B. Angebots-, Preis- und Zinsberechnungen) durchführen. Sogar eine grafische Aufbereitung der ermittelten Ergebnisse in Diagrammen ist mit Excel möglich. Dieser Kurs gibt praktische Tipps und führt in die grundlegenden Programmfunktionen ein. Vorbereitung auf das Seminar „Tabellenkalkulation mit Excel 2013 - Teil 2“.

Kursinhalt:

- Programmaufbau und -bedienung
- Erstellen, Gestalten und Drucken von Kalkulationsdaten
- Grundlegende Rechenoperationen (Formeln)
- Summenfunktion
- Gestaltung durch Formatierungen
- Praktische Tipps und Kniffe
- Diagramme

Freitag, 16.02.2018, 18.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 17.02.2018, 09.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 18.02.2018, 09.00 - 13.00 Uhr

VHS Blinke 61; Raum 5

91,00 Euro, 18 UStd.



5266105

Tabellenkalkulation mit Excel 2013 - Teil 3**Wochenendseminar****Prüfungsvorbereitung****Tabellenkalkulation mit Excel 2013****Xpert-Europäischer Computer Pass**

Für Teilnehmer/innen, die bereits 40 UStd. Excel, z. B. in zwei Wochenendseminaren (5266100 und 5266103), absolviert haben. Der Termin zur landeseinheitliche Prüfung wird noch bekannt gegeben.

Freitag, 13.04.2018, 18.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 14.04.2018, 09.00 - 16.00 Uhr

VHS Blinke 61; Raum 5

97,95 Euro inkl. 29,95 Euro Prüfungsgebühr

+ ggf. 12,00 Euro für die X-Pert Card

(falls nicht vorhanden). 13 UStd.

**Fotobearbeitung**

5267230

Fotobuch und digitale Fotobearbeitung mit Gimp**Urlaubsfotos bearbeiten, Fotos in eine peppige Geburtstagskarte verwandeln?**

In diesem Kurs wird vermittelt wie man einen modernen Bildband gestaltet. Vorbei sind die Zeiten alter Fotoalben mit Nostalgie-Faktor: Angesagt sind digital erstellte Fotobücher mit persönlichen Texten und Kommentaren und in eine gedruckte Form dar zu stellen.

Es wird eine kostenlose Fotobuch-Software von CEWE benutzt. Die Teilnehmer/innen erhalten einen Gutschein für ihr erstes Fotobuch in Höhe von 21,95 Euro von CEWE-Color. Bitte die Fotos für Ihr Fotobuch auf einem USB-Stick mitbringen.

Mit der Bildbearbeitungssoftware „Gimp“ ist dies problemlos und professionell möglich. Gimp ist ein kostenloses und freies Bildbearbeitungsprogramm, das nicht nur für Hobbyzwecke gute Dienste leistet und treffend als „Photoshop für den kleinen Mann“ bezeichnet werden kann. Profitieren Sie außerdem von den kreativen Ideen, Ihre schönsten Fotos professionell zu bearbeiten.

Kursinhalte sind unter anderem:

- Wie installiere ich CEWE Color
- Wie installiere ich Gimp
- Die Arbeitsoberfläche
- Bildverwaltung
- Formate und Pixel
- Farbveränderungen
- Belichtungskorrekturen
- Bildgestaltung
- Texte, Schrift und Form
- Effekte, Filter und Tricks

Grundkenntnisse in EDV und Internet sind wünschenswert.

Hans-Joachim Preuss,
Mittwoch, 04.04.2018, 15.30 - 17.45 Uhr,
5 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 5
76,00 Euro, 15 UStd.



5266108

Tabellenkalkulation mit Excel 2016

Mit Hilfe des Kalkulationsprogramms Excel lassen sich umfangreiche Rechenoperationen (z. B. Angebots-, Preis- und Zinsberechnungen) durchführen. Sogar eine grafische Aufbereitung der ermittelten Ergebnisse in Diagrammen ist mit Excel möglich. Dieser Kurs gibt praktische Tipps und führt in die grundlegenden Programmfunktionen ein. Kursinhalte:

- Programmaufbau und -bedienung
- Erstellen, Gestalten und Drucken von Kalkulationsdaten
- Gestaltung durch Formatierungen
- Praktische Tipps und Kniffe
- Formeln u. Funktionen
- WENN-Funktionen
- praktische Techniken in umfangreichen Tabellen
- Sonderformate, bedingte Formatierung
- Tabellendaten grafisch aufbereiten

Montag, 07.05.2018 - Mittwoch, 09.05.2018,

08.00 - 16.00 Uhr

VHS Blinke 61; Raum 7

136,00 Euro, 27 UStd.



5266103

Tabellenkalkulation mit Excel 2013 - Teil 2**Wochenendseminar**

Dieses Seminar ist die Fortsetzung des 1. Teils von „Tabellenkalkulation mit Excel 2013“. Neben der Vertiefung der vorhandenen Kenntnisse werden folgende Themen behandelt:

- vertiefender Umgang mit Formeln (Zins- und Prozentrechnung, kaufmännische Kalkulationen)
- Umgang mit Funktionen (Statistische Auswertungen, WENN-Funktionen u. a.)
- Anpassen von Präsentationsgrafiken
- Verknüpfungen von Tabellen und Daten
- praktische Techniken in umfangreichen Tabellen
- Sonderformate, bedingte Formatierung
- nützliche Techniken
- Vorbereitung auf Teil 3

Freitag, 16.03.2018, 18.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 17.03.2018, 09.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 18.03.2018, 09.00 - 13.00 Uhr

VHS Blinke 61; Raum 5

91,00 Euro, 18 UStd.

**Hinweis:**

Die Xpert – Kurse können auch ohne Prüfung gebucht werden.

**BU = Bildungsurlaub**

In Niedersachsen besteht für Arbeitnehmer/innen grundsätzlich ein Anspruch auf bis zu fünf Arbeitstage Freistellung zu Bildungszwecken innerhalb eines Kalenderjahres.



3D Druck

5266230

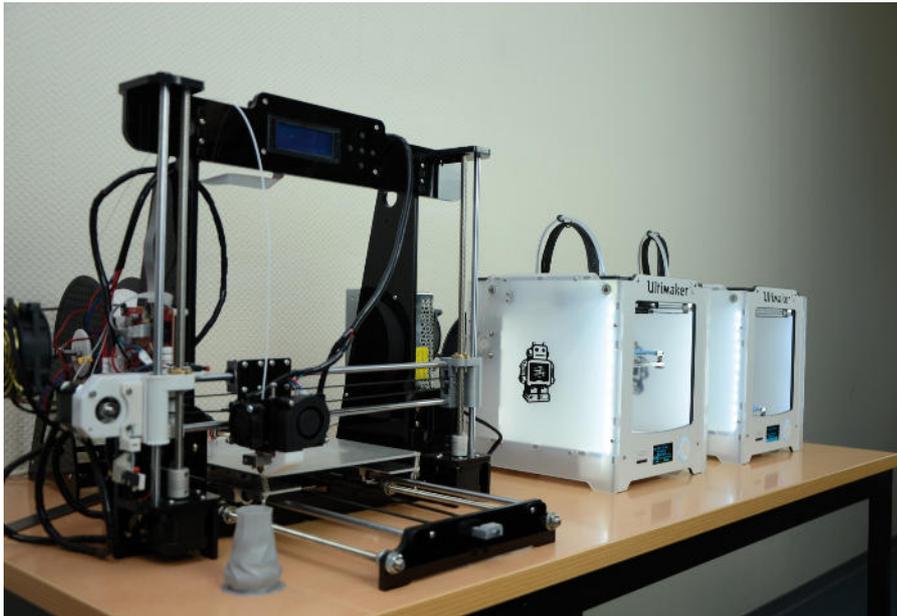
3D-Druck für Kinder

Neu

3D-Druck hier, 3D-Druck da, überall hört man von 3D-Druckern und vom 3D-Druck. Aber wie kommt man zu einem 3D-Druck und wie arbeitet so ein Drucker überhaupt.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmern zwischen 12 und 14 Jahren. Es soll gezeigt werden, was man braucht, um von der Idee zum fertigen 3D-Druck zu kommen. Es wird natürlich auch gedruckt.

Jens Freese, Systemadministrator |
Hans-Joachim Preuss,
Montag - Freitag, 19.03.2018 - 23.03.2018,
09.00 - 13.00 Uhr, 5 Termine
VHS Blinke 61; Raum 7
126,00 Euro, 25 UStd.



5266220

3D-Druck - Vom Modell zum Druck

Neu BU

Bildungsurlaub

Man hört überall vom 3D-Druck. In diesem Kurs wird ein Überblick über das Thema gegeben. Es werden die unterschiedlichen Techniken angesprochen. Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist das Erstellen von eignen 3D-Modellen und alle Vorbereitungen um die Modelle zum Drucken vorzubereiten. Die 3D-Modelle sollen im Anschluß gedruckt werden. Es sollen auch verschiedene Methoden zur Optimierung von 3D-Drucken angesprochen werden.

Jens Freese, Systemadministrator
Mittwoch - Freitag, 23.05.2018 -
25.05.2018, 08.00 - 16.00 Uhr, 3 Tage
VHS Blinke 61; Raum 7
216,00 Euro, 27 UStd.

5266222

3D-Druck - Was braucht man?

Neu

Man hört überall vom 3D-Druck. Dieser Kurs soll einen Überblick über den 3D-Druck geben. Es werden unter anderem die Geschichte des 3D-Druckes, die unterschiedlichen Techniken und die verwendeten Materialien mit Vor- und Nachteilen angesprochen.

Die Hardware aus denen ein handelsüblicher Drucker besteht wird ebenso besprochen wie die Software, die man verwenden kann.

Jens Freese, Systemadministrator
Donnerstag, 15.02.2018,
19.45 - 21.45 Uhr, 3 Termine
VHS Blinke 61; Raum 7
63,20 Euro, 8 UStd.

5266226

3D-Druck - Troubleshooting

Nachdem wir uns in den ersten beiden Kursen um die Technik des Druckers und um das Erstellen der Druckdateien gekümmert haben, geht es an die Optimierung der Druckdateien, des Druckes und falls notwendig auch des Druckers. Dazu schauen wir uns unter anderem auch die vom Drucker verwendete Firmware an.

Jens Freese, Systemadministrator
Donnerstag, 17.05.2018, 19.45 - 21.45 Uhr,
3 Termine
VHS Blinke 61; Raum 7
63,20 Euro, 8 UStd.

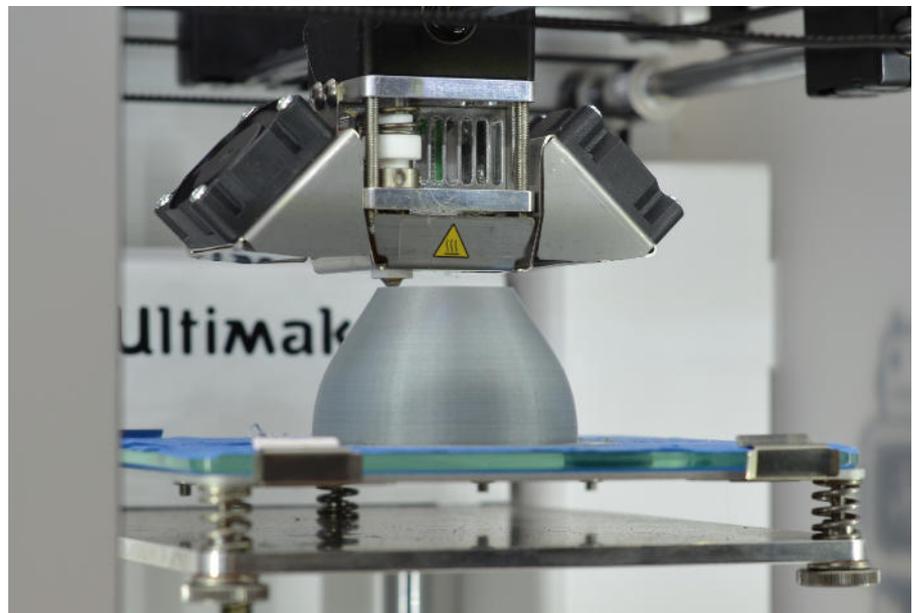
5266224

3D-Druck - Modellierung

Neu

In diesem Kurs sollen die Grundlagen der 3D-Modellierung gelegt werden. Es werden unterschiedliche Modelle konstruiert, die im Anschluss in eine für den 3D-Drucker verständliche Arbeitsanweisung übersetzt und dann gedruckt werden können.

Jens Freese, Systemadministrator
Donnerstag, 05.04.2018, 19.45 - 21.45 Uhr,
3 Termine
VHS Blinke 61; Raum 7
63,20 Euro, 8 UStd.





Demenz / Pflege

5498207

Neu

Malen und Gestalten mit Menschen in stationären Pflegeeinrichtungen

Nachqualifizierung für Betreuungskräfte nach § 53c SGB XI

Für Fortgeschrittene

„Nun musste ich erst 91 Jahre alt werden, um zu wissen, dass ich das auch kann.“ sagte die Seniorin begeistert.

Gerade in der Malerei erreichen wir oft Ebenen, die durch Worte nicht zu finden sind. Je weniger der Mensch sich durch Sprache mitteilen kann, umso wichtiger werden andere Ausdrucksformen.

In diesem Kurs werden weitere Möglichkeiten für die Praxis erarbeitet. Er baut auf Kenntnisse vom ersten Kurs auf. Außerdem soll er Raum für einen Erfahrungsaustausch in der Arbeit des künstlerischen Gestaltens mit Senior/innen geben.

Hildegard Sjoukje Uken,
Pädagogin für Kunst und Theologie
Samstag, 07.04.2018, 10.00 - 16.45 Uhr
Samstag, 14.04.2018, 10.00 - 16.45 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 4
63,60 + 15,00 Euro Materialkosten, 16 UStd.

5498200

Infoabend: Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 53c SGB XI In Kooperation mit der VHS Papenburg

An diesem Abend informieren die Dozentinnen über die Qualifizierungsmaßnahme, die am Montag, 9. April 2018 beginnt, siehe nachfolgende Kursnummer 5498201. Eine Anmeldung zu diesem Termin ist erforderlich.

Jetske Kösters,
examinierte Altenpflegerin, Dozentin für Pflegeberufe | Irmgard Siemer-Diehl, exam. Altenpflegerin, Gerontopsych. Pflegekraft
Montag, 19.02.2018, 18.30 - 20.00 Uhr
VHS Papenburg, Villa, Raum V 1.06, Saal, Hauptkanal re. 72, Entgeltfrei
Beratung und Anmeldung: VHS Papenburg, Eva-Maria Samsen, Tel. 04961 9223-31.

5498201

Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 53c SGB XI

Lehrgang in Kooperation mit der VHS Papenburg

In der Ausbildung zur Betreuungskraft lernen Sie unter anderem, die Lebensqualität älterer, psychisch erkrankter oder dementiell erkrankter Menschen zu verbessern. Dazu machen Sie sich mit ihren Belangen vertraut und erfahren, wie Sie u.a. mit gezielten Beschäftigungsangeboten mehr seelischen Halt und Orientierung geben können. Der Lehrgang richtet sich an Interessent/innen, die über eine hohe soziale Kompetenz, Empathie-Fähigkeit und hohe Belastbarkeit verfügen.

Gute sprachliche Verständigungsmöglichkeiten in Deutsch sollten vorhanden sein. Vor Beginn ist ein Orientierungspraktikum von 40 Stunden in einem Pflegeheim erforderlich, um die Eignung für eine berufliche Tätigkeit in diesem Bereich zu prüfen. Der Lehrgang umfasst 162 Unterrichtsstunden in 8 Monaten und ein Betreuungspraktikum (80 Std.) in einem Pflegeheim. Der Unterricht ist in Papenburg und Leer.

Jetske Kösters, examinierte Altenpflegerin, Dozentin für Pflegeberufe | Irmgard Siemer-Diehl, exam. Altenpflegerin, Gerontopsych. Pflegekraft und weitere Dozenten
Montag / Samstag, 09.04.2018 - 01.12.2018, 18.30 - 21.45 Uhr, 32 Termine
VHS Papenburg, Villa, Raum V 1.06, Saal, Hauptkanal re. 72

895,00 Euro (monatliche Ratenzahlung), 162 UStd.
Kostenloser Rücktritt bis 05.03.2018.

Am Montag, 19 Februar 2018, findet um 18.30 Uhr eine kostenlose Informationsveranstaltung statt. Beratung und Anmeldung: VHS Papenburg, Eva-Maria Samsen, Tel. 04961 9223-31.

5498205

Malen und Gestalten mit Menschen in stationären Pflegeeinrichtungen

Nachqualifizierung für Betreuungskräfte nach § 53c SGB XI

„Malen kann ich nicht.“

Das ist nicht selten nur die Antwort von älteren Menschen, sondern auch die Antwort von Betreuungskräften, wenn es um die Durchführung von kreativen Angeboten geht. Dabei entstehen beim Malen und Gestalten neue Möglichkeiten sich auszudrücken, wieder neu in Kontakt zu kommen, wenn Worte nicht mehr zu finden sind. In dieser Nachqualifizierung werden Ihnen einfache Techniken an die Hand gegeben, mit denen nicht nur Sie ein Erfolgserlebnis haben, sondern auch der pflegebedürftige Mensch seine Bestätigung findet. Berichte der Dozentin aus sieben Jahren Erfahrung in Kunst von Menschen mit Demenz und Theorie runden den Kurs ab.

Hildegard Sjoukje Uken,
Pädagogin für Kunst und Theologie
Mittwoch, 07.02.2018, 14.00 - 17.15 Uhr
Mittwoch, 14.02.2018, 14.00 - 17.15 Uhr
Samstag, 24.02.2018, 10.00 - 17.00 Uhr
Haneburg, Saal IV
63,60 Euro + 15,00 Materialkosten, 16 UStd.



Malen und Gestalten mit Menschen in stationären Pflegeeinrichtungen

Ehrenamtskarte

Die Ehrenamtskarte ist ein Zeichen des Dankes und der Anerkennung für intensives bürgerschaftliches Engagement.

Unabhängig von ihrem Wohnort erhalten ihre Inhaberinnen und Inhaber aufgrund einer Vereinbarung zwischen dem Land Niedersachsen und dem Landkreis Leer in ganz Niedersachsen und im Besonderen im Landkreis Leer Vergünstigungen unterschiedlicher Art.

Inhaber/innen erhalten bei der VHS Leer e.V., 10 % Ermäßigung auf jeden Kurs bis zu einer Höhe von max. 30,00 Euro pro Jahr.

Weitere Informationen unter:

www.landkreis-leer.de/Leben-Lernen/Ehrenamt

5498215

Erfahrungsaustausch für ehrenamtliche Helfer/innen in der Betreuung von Menschen mit Demenz

In Kooperation mit dem Paritätischen in Leer

Sie haben vor einiger Zeit eine Weiterbildung für Betreuungskräfte in der ambulanten Pflege nach § 45a SGB XI besucht. Mittlerweile haben Sie einige Erfahrungen im Umgang mit Demenzerkrankten machen können. Sicherlich waren viele Anregungen aus der Weiterbildung für die Praxis hilfreich. Manche Fragen tauchen allerdings erst im Alltag auf. Im Rahmen des Erfahrungsaustausches wollen wir Ihre Fragen aus der Praxis aufgreifen, die Inhalte des Weiterbildungskurses vertiefen und insbesondere das Thema Validation an diesem Nachmittag in den Vordergrund stellen. Damit Sie sich auch weiterhin für die Betreuung von Menschen mit Demenz gut vorbereitet fühlen.

Christina Neusinger, ltd. Pflegekraft |
Tina van Detten-Groenewold,
exam. Altenpflegerin
Mittwoch, 11.04.2018, 16.45 - 19.30 Uhr
Leer, Paritätischer Kreisverband, V.-Jhering-
Str. 8 -10
24,00 Euro + Getränkekosten, 3,7 UStd.

**Hospiz**

Hospiz Initiative Leer



Abschluss Weiterbildung für ehrenamtliche Hospizmitarbeiter/innen

5498300

Weiterbildung für ehrenamtliche Hospizmitarbeiter/innen in Kooperation mit der Hospiz-Initiative Leer

Der Weiterbildungslehrgang richtet sich an diejenigen, die an der Hospizarbeit interessiert sind und Menschen in ihrer letzten Lebensphase sowie deren Angehörige und Freunde qualifiziert begleiten möchten.

Er soll die Qualität der angebotenen Leistungen der Hospizdienste sichern und dazu beitragen, dass Wünsche und Bedürfnisse der Patienten und ihrer Angehörigen berücksichtigt werden. Der 120stündige Lehrgang wird ergänzt durch ein mind. 40stündiges Praktikum in Krankenhäusern, Alten- und Krankenpflegeeinrichtungen.

Gretel Bluhm-Janssen, Dipl.-Psych.
Leer, Haus der Hospizinitiative, Mörkenstr. 14b
Entgelt wird noch bekannt gegeben.

Sie können sich für den nächsten

Lehrgang ab Herbst 2018 bereits auf der Interessentenliste erfassen lassen.



Abschluss Weiterbildung für ehrenamtliche Helfer/innen in der Betreuung von Menschen mit Demenz



Körper und Gesundheit



Psychologie



© Rainer Sturm / PIXELIO

5498410

Qualifizierung zum/r ehrenamtlichen (Sport-) Assistent/in für Menschen mit Einschränkungen

In Kooperation mit dem KreisSportbund Leer e.V. und dem Landkreis Leer

Im Landkreis Leer öffnen sich immer mehr Sportvereine, Bildungs- und Freizeitangebote für Menschen mit verschiedenen Einschränkungen. Manche von ihnen brauchen für den Besuch einer Veranstaltung eine Begleitung oder Unterstützung. Ehrenamtliche Sportassistenten für Menschen mit Einschränkungen unterstützen und begleiten Menschen mit einer Behinderung zu einer Sportveranstaltung. Sie stellen im Vorfeld den Kontakt zu den Ansprechpartner/innen vor Ort her, sind während des Sportangebots dabei und leisten ggfs. Hilfe bei der aktiven Teilnahme.

Die Qualifizierung richtet sich an Frauen und Männer aller Altersgruppen, die Interesse und Freude im Umgang mit anderen Menschen haben und sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit interessieren.

Der Kurs umfasst insgesamt 61 Unterrichtsstunden in Theorie und Praxis, 10 Stunden Praktikum in der Begleitung von Menschen mit Einschränkungen. Nach der Qualifizierung werden die ehrenamtlichen Sportassistenten vom KreisSportbund begleitet und unterstützt. Der Kreissportbund koordiniert und vermittelt die Begleitungen.

Vorkenntnisse im Umgang mit Menschen mit Einschränkungen sind nicht erforderlich.

Dozententeam | KreisSportbund Leer e.V.
Montag, 19.02.2018, 18.00 - 21.15 Uhr,
14 Termine
Haneburg, Saal IV
Entgeltfrei, 61 UStd.

Neu

5498422

Fit für die Gastronomie

Ein Seminar für alle, die als Aushilfen im Café, Restaurant oder Kneipe tätig sein möchten

In diesem Seminar werden Sie fit gemacht für Aushilfstätigkeiten in der Gastronomie. Sie lernen, wie man Gäste begrüßt und zum Tisch begleitet. Sie erproben Handgriffe, um Teller und Tablett elegant zum Tisch zu transportieren. Zusätzlich wird theoretisch und praktisch Folgendes geübt:

- das Aufnehmen von Bestellungen und gastronomisch effektive Arbeiten
- Tische dem Anlass nach einzudecken, inklusive Serviettenteknik
- der Umgang mit anspruchsvollen Gästen und Beschwerden.

„Freude im Beruf,“ lautet das Motto dieses Kurses.

Sonja Feldmann-Vryze, Restaurantfachfrau
Montag, 12.02.2018, 19.30 - 21.00 Uhr,
3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219
20,00 Euro zzgl. 2,00 Euro für Kopien,
Servietten, 6 UStd.

Neu

5498505

Mobbing - was kann ich tun?

Neu**Vortrag**

Das Wort „Mobbing“ wird schnell in den Mund genommen. Aber wo fängt Mobbing an, wo hört berechtigte Kritik auf? Mobbing begegnet uns in vielfältiger Weise: am Arbeitsplatz, in der Schule, im Freundeskreis. Dieser Vortrag vermittelt einen Einblick in die Problematik. Ein Schwerpunkt wird dabei auf Mobbing am Arbeitsplatz gelegt.

Dieser Vortrag richtet sich daher an Interessierte und Betroffene, aber auch Mitarbeiter/innen oder betriebliche Vertreter/innen, die mit dem Problem konfrontiert werden. Es sollen insbesondere die rechtlichen Konsequenzen, aber auch die Möglichkeit der Prävention, Intervention und Möglichkeiten, sich selbst zu wehren, vorgestellt werden.

Wiltrud Meinen, Rechtsanwältin, Mediatorin
Dienstag, 24.04.2018, 19.00 Uhr
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

5498510

Resilienz im beruflichen Kontext (vhsConcept)

Lehrgang in Kooperation mit der VHS Papenburg

Herausfordernde Situationen konstruktiv zu meistern und Krisen als Chance zu bewerten - das steckt hinter dem Begriff Resilienz. In Zeiten unzähliger Möglichkeiten der Lebensgestaltung, fortschreitender Arbeitsverdichtung und Digitalisierung sowie unzähliger Optionen und Entscheidungen, die täglich getroffen werden wollen, ist dies eine wesentliche Kompetenz, um sein Leben aktiv und selbstwirksam gestalten zu können.

Das neue vhsConcept-Curriculum widmet sich diesem Thema aus drei Richtungen: Stärkung der eigenen Resilienz, Stärkung der Resilienz bei anderen und resiliente Gestaltung der Organisation/des Arbeitsumfelds und richtet sich u.a. an Beschäftigte in sozialen und Gesundheitsberufen, an Beschäftigte im Feld Personal- und Organisationsentwicklung sowie an Führungskräfte.

Dozententeam
Beginn nach Absprache
Entgelt wird noch bekannt gegeben,
120 UStd.

Es wird eine unverbindliche Interessentenliste geführt.
Nähere Auskünfte erteilt Frau Kasimir, VHS Leer, Tel.: 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de

Bildungshungrig?





5498520

Infoabend: Psychologie und Beratung in Ehrenamt und Beruf (vhsConcept)**In Kooperation mit der VHS Papenburg**

An diesem Abend werden Sie über den geplanten Lehrgang informiert, der am 16. Februar 2018 beginnen wird. Eine Anmeldung zu dem Infoabend ist erforderlich. Interessent/innen werden gerne in die unverbindliche Interessentenliste aufgenommen.

Karin Isikli, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Montag, 29.01.2018, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS Papenburg, Villa, Raum S 2.08
Entgeltfrei

Beratung und Anmeldung: VHS Papenburg, Eva-Maria Samsen, Tel. 04961 9223-31.

5498521

Psychologie und Beratung in Ehrenamt und Beruf (vhsConcept)**Lehrgang in Kooperation mit der VHS Papenburg**

Zu einem kompetenten Umgang mit Menschen gehören neben fachlicher Kompetenz im jeweiligen Arbeitsfeld vor allem auch psychologische und kommunikative Fähigkeiten. Dieser Lehrgang bietet Menschen, die beraterisch tätig sind oder tätig werden wollen, die Möglichkeit, ihr Verständnis für seelische Zusammenhänge sowie ihre Beratungs- und Gesprächskompetenz zu verbessern. Angesprochen sind Menschen, die im Ehrenamt oder im Beruf in der Beratung, Erziehung, Therapie, Pflege oder im psychosozialen Arbeitsfeld tätig sind oder sich in der Gemeindegarbeit bzw. in Selbsthilfgruppen usw. engagieren. Der Lehrgang umfasst 180 Unterrichtsstunden in neun Monaten. Unterricht ist an 8 Wochenenden in Papenburg und in Leer, jeweils freitags von 15.45 bis 22.00 Uhr und samstags von 9.00 bis 22.00 Uhr.

Die genauen Termine: 16./ 17.02.; 02./ 03.03.; 06./ 07.04.; 25./ 26.05.; 22./ 23.06.; 10./ 11.08.; 07./ 08.09. und 19./ 20.10.2018 sowie das Abschlusskolloquium am 29.10.2018, von 16.00 bis 19.00 Uhr.

Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept vom Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt.

Karin Isikli, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Freitag / Samstag, 16.02.2018 - 29.10.2018,
15.45 - 22.00 Uhr, 17 Termine
VHS Papenburg, Villa, Raum S 2.08
180 UStd.

Bitte beachten Sie den Infoabend am Montag, 29.01.2018, um 19.00 Uhr.

Information, Beratung und Anmeldung: VHS Papenburg, Eva-Maria Samsen, Tel. 04961 9223-31.

Anmelde- und Rücktrittschluss bis 05.02.2018.

5498500

Heilpraktikerin, Heilpraktiker IX**Geplanter Beginn 2018**

Die Volkshochschulen Aurich, Emden, Leer und Norden führen als Lehrgangsverbund einen neuen Vorbereitungslehrgang auf die Überprüfung durch den Gutachterausschuss nach dem Heilpraktikergesetz beim zuständigen Gesundheitsamt durch. Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an der „Richtlinie zur Durchführung des Verfahrens zur Erteilung einer Erlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz“ vom 22. Februar 1995. Der Lehrgang umfasst ca. 550 Unterrichtsstunden, verteilt auf eine Zeitspanne von ca. 24 Monaten. Geplant ist die Unterrichtsdurchführung alle vier bis sechs Wochen als Wochenendkurs (Samstags 08:30 Uhr bis 17:45 Uhr und Sonntags 08:30 Uhr bis 13:30 Uhr). In der Schulferienzeit findet kein Unterricht statt. Die Teilnehmenden erhalten einen langfristigen Terminverteilungsplan. Der Lehrgangspreis setzt sich derzeit aus dem Aufnahmepreis von 430,00€ und aus 23 Teilbeträgen in Höhe von jeweils 160,00€ zusammen. Zusätzliche Kosten für Lehr- und Lernmaterial sind individuell sehr unterschiedlich und können daher nur ganz grob mit etwa 160,00-250,00€ angedeutet werden.

Interessierte wenden sich an die vhs Emden, Annika Harmeling, Tel. 04921/9155-44.

5498531

Entspannungstrainer/in (VHS)**In Kooperation mit der VHS Papenburg**

Dieser Lehrgang vermittelt theoretisches Wissen und praktische Kompetenz zu verschiedenen Entspannungs- und Stressbewältigungsverfahren. Sie erwerben theoretisches Wissen und praktische Kompetenz in den 3 Modulen Progressive Muskelentspannung (PMR), Autogenes Training (AT) sowie multimodalem Stressbewältigungstraining. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Eine Förderung nach § 20 SGB V für Kurse von ausgebildeten Entspannungstrainer/innen ist, je nach Thema und bei entsprechender Qualifikation (siehe aktueller Leitfaden für Prävention) von den Krankenkassen möglich. Die Fortbildung ist von der Psychotherapeutenkammer Niedersachsen akkreditiert. Für die Teilnahme werden 124 Fortbildungspunkte gegeben. Der Unterricht ist an sechs Wochenenden, jeweils freitags von 15.00 bis 20.00 Uhr und samstags von 9.00 bis 18.00 Uhr sowie ein Prüfungssamstag.

Jeanette Richter | Tanja Feyer
Freitag / Samstag, 17.08.2018 - 10.11.2018,
13 Termine

VHS Papenburg, Villa, Raum S 1.05
936,00 EUR inkl. Materialkosten
(monatl. Ratenzahlung), 104 UStd.

Nähere Informationen und Anmeldung bei der VHS Papenburg, Eva-Maria Samsen, Tel. 04961 9223-31.

Kostenloser Rücktritt bis 10.07.2018.

5498530

Infoabend: Entspannungstrainer/in (VHS)**In Kooperation mit der VHS Papenburg**

An diesem Abend informieren die Dozentinnen über den Lehrgang, der am 17.08.2018 beginnt.

Jeanette Richter | Tanja Feyer
Dienstag, 26.06.2018, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS Papenburg, Villa
Entgeltfrei

Eine Anmeldung zu diesem Infoabend ist erforderlich. Nähere Informationen und Anmeldung bei der VHS Papenburg, Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31.

Investieren Sie jetzt in Ihre berufliche Zukunft: Beantragen Sie die Bildungsprämie



Einen Prämien- und/oder Spargutschein erhalten Sie in der Volkshochschule Leer und rund 530 weiteren Beratungsstellen und wenn Sie durchschnittlich mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sind oder sich in Eltern- oder Pflegezeit befinden und Sie über ein zu versteuerndes Jahreseinkommen von maximal 20.000 Euro (als gemeinsam Veranlagte 40.000 Euro) verfügen. In einem kostenfreien Gespräch erklären geschulte Beraterinnen und Berater, welche Weiterbildung Sie Ihrem beruflichen Ziel näher bringt und mit der Bildungsprämie gefördert werden kann.

Unter www.bildungspraemie.info/beratungsstellen können Sie eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe suchen und dort einen Termin für ein Beratungsgespräch vereinbaren. Für das Beratungsgespräch benötigen Sie einen gültigen Personalausweis, einen Beschäftigungsnachweis und einen Einkommensteuerbescheid für das letzte oder vorletzte Jahr. Von Ihrer Beraterin bzw. Ihrem Berater erhalten Sie direkt Ihren Prämien- und/oder Spargutschein passend zu Ihrem persönlichen Weiterbildungsziel.



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Europäische
Union

**Zusammen.
Zukunft.
Gestalten.**

„Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.“

Vereinbaren Sie telefonisch unter 0491 9279394 einen Beratungstermin.



Fortbildungen für zertifizierte Mediatoren:

Am 01.09.2017 tritt die ZMediatAusbV in Kraft. Dort wird in § 3 unter anderem geregelt, dass zertifizierte Mediatoren nach Abschluss der Ausbildung regelmäßig an Fortbildungsveranstaltungen teilzunehmen haben.

Innerhalb eines Zeitraums von 4 Jahren müssen mindestens 40 Zeitstunden absolviert werden.

Die nachstehenden Veranstaltungen erfüllen die Voraussetzungen für eine Fortbildung i.S. des § 3 ZMediatAusbV. Es wird eine Bescheinigung zum Nachweis erstellt.



5498542

Setting - Rahmenbedingungen in Mediation und Beratung

Ein Seminar in Kooperation mit der VHS Emden

Dieses Kursangebot richtet sich an Personen aus den Bereichen Pädagogik, Beratung, Mediation und an alle am Thema Interessierten.

Eine zielorientierte Gestaltung der Rahmenbedingungen trägt wesentlich zum Gelingen einer Beratung/Mediation bei. Es „zählt sich aus“, wenn Verantwortliche für das Verfahren sich bewusst vor einer Sitzung Klarheit verschaffen über das sogenannte Setting. Es geht darum, für alle Beteiligten einen passenden Rahmen zu schaffen. Zu klären sind u.a. folgende Fragen: Ist der Ort richtig gewählt? Passen Zeitpunkt und Dauer? Wie sieht die Sitzordnung aus? Wer nimmt an dem Verfahren teil - z. B. in einer Mediation, welche Teilnehmenden der Konfliktparteien? Was ist bei hocheskalierten Konflikten zu bedenken? Es ist zu klären, ob ein Co-Verfahren, z. B. Co-Mediation, angezeigt ist. Wir werden anhand von Beispielen aus der Praxis u.a. mit Hilfe von Rollenspielen Settings erproben.

Erna Achtermann,
Lehrerin, Systemische Beraterin, Mediatorin
Dienstag, 06.03.2018, 19.00 - 21.30 Uhr,
2 Abende
VHS Emden, Raum 210
42,00 Euro, 6 UStd.

Anmeldungen sind nur möglich über die VHS Emden: Annika Harmeling (04921/9155-44) oder per Mail an: a.harmeling@vhs-emden.de

5498544

Visualisierungs- und Moderationstechniken

Ein Seminar in Kooperation mit der VHS Emden

Visualisierungen sowie der Einsatz von Moderationstechniken können dazu beitragen, dass Szenen, Abläufe, Verhandlungsgegenstände „mit wenigen Strichen“ in den Mittelpunkt gestellt werden. Bildhafte Darstellungen bieten eine Fokussierung auf „Verhandelbares“. Dadurch lassen sich Gespräche, Beratungen, insbesondere auch Mediationsverfahren, effizienter lenken.

Das durch Visualisierung „Sichtbare“ erleichtert den Zugang zu Perspektiven und Lösungsansätzen. Die Teilnehmer/innen sind eingeladen, konkrete Fallbeispiele/Fragen und Anliegen einzubringen.

Hartmut Achtermann, Supervisor, Mediator
Montag, 05.03.2018, 19.00 - 21.30 Uhr,
2 Abende
VHS Emden, Raum 210
42,00 Euro, 6 UStd.

Anmeldungen sind nur möglich über die VHS Emden: Annika Harmeling (04921 9155-44) oder per Mail an: a.harmeling@vhs-emden.de

5498540

Gewaltfreie Kommunikation - ein Schlüssel für gelingende Beziehungen

Ein Seminar in Kooperation mit der VHS Emden

Dieses Kursangebot richtet sich an Personen aus den Bereichen Pädagogik, Beratung, Mediation und an alle am Thema Interessierten.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg eröffnet neue Möglichkeiten mit sich selber und anderen umzugehen. Es geht darum, das übliche Sprachverhalten - den Kommunikationsfluss - in wenigen Punkten zu verändern, um u.a. auch Vertrauen zu schaffen und potentielle Konflikte in konstruktive Gespräche zu überführen. In dem Kurs geht es darum, die Grundgedanken der GFK kennenzulernen und das Vier-Schritte-Konzept der GFK an Beispielen zu üben. Die vier Schritte helfen, leichter eine einfühlsame Verbindung zur eigenen Person und zu dem Gegenüber aufzubauen.

Erna Achtermann,
Systemische Beraterin, Mediatorin
Samstag, 03.03.2018, 09.00 - 17.00 Uhr
VHS Emden, Raum 210
50,00 Euro, 9,3 UStd.

Anmeldungen sind nur möglich über die VHS Emden: Annika Harmeling (04921 9155-44) oder per Mail an: a.harmeling@vhs-emden.de

Neu

Mediation - Aus- und Fortbildung zum Mediator Geplanter Beginn 2018

Konflikte sind sowohl in zwischenmenschlichen Beziehungen als auch auf institutioneller Ebene unvermeidlich und notwendig. Sie sind gleichermaßen Risiko und Chance. Ihr Ausgang hängt nicht zuletzt von der Art ihrer Austragung ab.

Kompetenzen der Beratung und Vermittlung in Konfliktsituationen gewinnen in vielen Arbeits- und Lebensbereichen zunehmend an Bedeutung und werden zu Schlüsselqualifikationen für Fachkräfte in beratenden, planenden, betreuenden und sozialen Tätigkeiten und Funktionen wie auch in Führungspositionen.

Der praxisbegleitende und fachübergreifende Lehrgang entspricht den Standards des Bundesverbandes Mediation (BM) und bietet den TeilnehmerInnen eine solide fachliche Basis für die Durchführung professioneller Konfliktberatung und Mediation.

Der Lehrgang ist auf kein spezielles Arbeitsfeld zugeschnitten, sondern vermittelt Schlüsselqualifikationen, die in den unterschiedlichen Anwendungsfeldern der Mediation von Nutzen sind.

Beratung und Anmeldung bei der vhs Emden, Annika Harmeling (04921/9155-44) oder per E-Mail an: a.harmeling@vhs-emden.de



© S. Hofschlaeger / PIXELIO



Pädagogische Lehrgänge und Zusatzqualifikationen

5520105

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (vhsConcept)

Eine Kooperation der VHS Leer und VHS Papenburg

Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben sich in den niedersächsischen Grundschulen als feste Personalressource neben den regulären Lehrkräften etabliert. Sie übernehmen z. B. folgende Aufgaben:

- Durchführung unterrichtsergänzender Angebote (Spiele, Musik und Rhythmus, Bewegung, Kreatives Gestalten etc.)
- Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht
- Zweite Begleitkraft im Schwimmunterricht
- Beaufsichtigung / Betreuung von Klassen bei kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften

Für diese Tätigkeit können Menschen mit einer pädagogischen Ausbildung oder mit umfangreicher Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden. Der Lehrgang umfasst insgesamt 185 Unterrichtsstunden, die sich in 125 Unterrichtsstunden Präsenzunterricht, 20 Unterrichtsstunden Hospitation an einer Grundschule sowie 40 Unterrichtsstunden Selbstlernzeit aufgliedern. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen bescheinigt. Unterrichtszeiten: montags und dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr, gelegentlich samstags 09.00 - 16.00 Uhr, Ferien sind ausgenommen. Der Unterricht findet abwechselnd in Leer und Papenburg statt.

Monika Schendzielorz | Wolf-Dieter Schlenzig
Beginn: Montag, 05.02.2018, 18.30 - 21.30 Uhr
Haneburg, Festsaal
420,00 Euro (keine Ermäßigung möglich),
185 UStd.

Kolloquium: 12.06.2018

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr vollständiges Geburtsdatum an.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die VHS in Leer, Frau Kasimir, oder lassen Sie sich unverbindlich auf der Interessentenliste erfassen.



© Albrecht E. / PIXELIO

5520108

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an der Sekundarstufe I (vhsConcept)

In Kooperation mit der VHS Papenburg

Den Lehrgang „Pädagogische/-r Mitarbeiter/-in an Grundschulen“ haben die VHS'n Papenburg und Leer seit vielen Jahren erfolgreich durchgeführt und bildet die Grundlage und Zugangsvoraussetzung für dieses Ergänzungsmodul „Pädagogische/-r Mitarbeiter/-in an der Sekundarstufe I“. Die Landesregierung Niedersachsen strebt den Ausbau von Ganztags- und Gesamtschulen an, in denen zukünftig verstärkt Pädagogische Mitarbeiter/-innen eingesetzt werden sollen. In diesem Ergänzungsmodul wird - aufbauend auf den Kenntnissen aus dem Lehrgang „Grundschule“ und anknüpfend an Ihre Praxiserfahrungen - auf das neue, interessante Aufgabenfeld an der weiterführenden Schule vorbereitet.

Lehrgangsdauer: 40 Unterrichtsstunden
Präsenzzeit zuzüglich 10 Stunden Praxishospitation an einer SEK I-Schule und ca. 20-30 Stunden Eigenstudium.

Prüfungstermin / Kolloquium:

Vorstellung eines Schulprojekts oder einer Aktion / Unternehmung mit anschließender Reflexion und Zertifikatsübergabe. Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat von vhsConcept/ Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Dozententeam

Ein neuer Kurs ist in Planung ab Frühjahr 2018.

VHS Leer

234,00 Euro zzgl. 30,00 Zertifikatsgebühr,
40 UStd.

Bitte melden Sie sich bei Interesse oder inhaltlichen Rückfragen in der VHS-Geschäftsstelle in Leer, Sabine Kasimir, Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de oder lassen Sie sich unverbindlich auf der Interessentenliste erfassen.

5520111

Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/in (vhsConcept)

In Kooperation mit der KVHS Ammerland

Die Aufgabe einer Schulbegleitung ist es, Schüler/innen mit körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigungen den Besuch einer Regelschule zu ermöglichen. Eine Schulbegleitung soll im schulischen Lebens- und Lernumfeld eine Unterstützung für den/die Schüler/in sein, so dass eine Teilhabe am Unterricht möglich wird. Der Schwerpunkt der Tätigkeit ist individuell verschieden, deshalb ist eine große Flexibilität und Anpassungsfähigkeit erforderlich. Schulbegleitungen sollten mit einer großen Vielfalt an Methoden und Instrumenten vertraut sein, um schnell auf spezifische Situationen reagieren zu können und dem Kind somit eine Unterstützung zu bieten. Die Arbeit als Schulbegleitung ist mit vielen Bereichen verknüpft. Eine enge Zusammenarbeit mit Lehrkräften, Schule und Eltern ist ebenso Voraussetzung, wie eine gute Kooperation aller Beteiligten. Inhalte: Pädagogische Grundlagen, Integration und Inklusion, ressourcenorientierte Begleitung, sonderpädagogische Grundlagen, pflegerische Grundlagen, das Umfeld Schule, rechtliche und arbeitsrechtliche Grundlagen, Kommunikation sowie Notfallmaßnahmen in der Schule

Die Qualifizierung umfasst 133 Unterrichtsstunden und schließt mit der Erstellung einer Facharbeit zu einem Themenschwerpunkt sowie einem Abschlusskolloquium ab. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/ Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt.

Bitte melden Sie sich bei Interesse oder inhaltlichen Rückfragen in der VHS-Geschäftsstelle in Leer, Sabine Kasimir, Tel. 0491/92992-28, kasimir@vhs-leer.de oder lassen Sie sich unverbindlich auf der Interessentenliste erfassen.




© Melling Rondell / PIXELIO

5520114

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (vhsConcept)

Eine Kooperation der VHS Leer und VHS Papenburg

Immer mehr Kindertageseinrichtungen öffnen ihre Gruppen für Kinder unter drei Jahren. Hintergrund sind die veränderten gesetzlichen Rahmenbedingungen durch das Tagesbetreuungsgesetz (TAG), aber auch die Tatsache, dass in den Einrichtungen zunehmend freie Betreuungskapazitäten entstehen.

Darauf müssen sich die Kindertageseinrichtungen und die darin tätigen Erzieher/innen einstellen und entsprechende Konzepte entwickeln, bei denen „die Kleinen“ von dem früheren Start profitieren.

Mit diesem Lehrgang können Erzieher/innen ihre Kompetenzen im Bereich der Kleinstkindpädagogik entwickeln und so erweitern, dass sie in der Lage sind, die Rahmenbedingungen, das pädagogische Konzept sowie konkrete Spiel- und Lernangebote in ihrer Einrichtung speziell auf Kinder unter drei Jahren abzustimmen.

Der Lehrgang umfasst 170 Unterrichtsstunden und einen Prüfungstag. Jede/r Teilnehmer/in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V.

Dozententeam

VHS Leer und Papenburg

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die VHS in Leer, Frau Kasimir, Tel. 049192992-28, kasimir@vhs-leer.de oder lassen Sie sich unverbindlich auf der Interessentenliste erfassen.

5520115

Fachkraft Psychomotorik (vhsConcept)

Vorankündigung

Eine Kooperation der VHS Leer und KVHS Ammerland

In diesem berufsbegleitenden Lehrgang erhalten Mitarbeiter/-innen aus pädagogischen, sozialpädagogischen oder therapeutischen Bereichen eine ergänzende fachliche Qualifikation im Bereich Psychomotorik. Der Lehrgang stützt sich dabei auf ein systemisches Verständnis von Entwicklung und Psychomotorik.

Ziel ist die Integration von Psychomotorik als eigenständige Methode in den Alltag der Kinder. Neben der Vermittlung von Grundlagenwissen (Psychomotorik, Entwicklungspsychologie und Förderdiagnostik) steht daher die praktische Auseinandersetzung von Bewegung und Wahrnehmung sowohl mit der eigenen Person, als auch später mit Kindern während des Lehrgangs im Mittelpunkt.

Der Lehrgang umfasst 190 Unterrichtsstunden, dazu kommt ein 16stündiges Praktikum, in dem die Teilnehmer/-innen ihre erworbenen Fähigkeiten umsetzen.

Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen ab. Jede/-r Teilnehmer/-in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V.

Nadine Fourmont, staatl. anerkannte Erzieherin, Motopädagogin im Arbeitsfeld Kindergarten und Frühförderung | Sabrina Hafemann, staatl. geprüfte Kinderpflegerin und Heilpädagogin mit Motopädieschein

Ein neuer Lehrgang startet im Frühjahr 2019. Gerne können Sie sich unverbindlich auf der Interessentenliste erfassen lassen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Sabine Kasimir, Tel. 0491-9299228 oder kasimir@vhs-leer.de.



© Eryspel / PIXELIO

5520120

Fachwirt/in Kindertageseinrichtungen (vhsConcept)

Eine Kooperation der VHS Leer und VHS Papenburg

Dieser berufsbegleitende Lehrgang richtet sich an Personen, die in pädagogischen und sozialen Arbeitsfeldern tätig sind und in Kindertageseinrichtungen eine leitende Position anstreben bzw. innehaben. In berufsfeldbezogenen Einheiten werden neben theoretischen Kenntnissen vor allem konkrete und alltagsorientierte Kompetenzen vermittelt sowie die Praxisreflexion gefördert. Teilnehmern können Sozialpädagogen/-pädagoginnen oder Erzieher/-innen mit einer mindestens zweijährigen Berufserfahrung im Bereich Kindertageseinrichtungen bzw. Personen mit vergleichbarem Ausbildungsabschluss und entsprechender Berufserfahrung. Bausteine:

- Leitungspersönlichkeit und Selbstmanagement
- Personal-/Teamentwicklung
- Finanzierung und Verwaltung/ Büroorganisation/EDV
- Kindheit, Familie und Gesellschaft/ Pädagogische Ansätze
- Modernes Marketing/ Organisationsentwicklung
- Gesprächsführung/Zusammenarbeit mit Eltern und Institutionen
- Praxisreflexion/Supervision

Der Lehrgang umfasst 355 Unterrichtsstunden und schließt mit einer Prüfung ab. Jede/-r Teilnehmer/-in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V.

Dozententeam

VHS Leer und Papenburg

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die VHS in Leer, Frau Kasimir, Tel. 0491-92992-28, kasimir@vhs-leer.de oder lassen Sie sich unverbindlich auf der Interessentenliste erfassen.

5520150

Neu

Integrative Erziehung und Bildung in Tageseinrichtungen für Kinder im Kontext inklusiver Bildungsprozesse (vhsConcept)

Eine Kooperation der VHS Leer und VHS Papenburg

Berufsbegleitende Weiterbildung für sozialpädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten

Die gemeinsame Erziehung und Bildung von Kindern mit und ohne Beeinträchtigungen gehört zum Bildungsauftrag des Elementarbereichs. Einrichtungen, die integrativ arbeiten wollen, müssen u. a. nachweisen, dass sie über entsprechend qualifiziertes Personal verfügen.

Anstelle der heilpädagogischen Fachkraft kann auch eine sozialpädagogische Fachkraft (Erzieher/-in oder Sozialpädagoge/-in) tätig sein, die ihre heilpädagogische Qualifikation durch diese berufsbegleitende Fortbildung, die vom Niedersächsischen Kultusministerium anerkannt ist, erworben hat.

Der Lehrgang umfasst 280 Unterrichtsstunden und schließt mit einer Prüfung ab. Jede/-r Teilnehmer/-in erhält nach erfolgreicher Teilnahme am Lehrgang ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Dozententeam

Dienstag, 01.05.2018, 09.00 - 17.00 Uhr
VHS Leer und Papenburg

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die VHS in Leer, Frau Kasimir, Tel. 0491-92992-28, kasimir@vhs-leer.de oder lassen Sie sich unverbindlich auf der Interessentenliste erfassen.



© Mike Frajese / PIXELIO

5520200

Qualifizierung zum/zur Lerntherapeuten/in

Berufsbegleitender Lehrgang in Kooperation mit der VHS Papenburg

Dieser Langzeitlehrgang richtet sich an Personen mit pädagogischer und/oder psychosozialer Erstausbildung, die lerntherapeutisch tätig werden möchten. Inhalte:

- medizinische Grundlagen, 36 UStd.
- Entwicklung eigener Ressourcen, 9 UStd.
- Testverfahren, 18 UStd.
- Förderprogramme, 36 UStd.
- Vor- und Nachbereitung von Hospitationen / Grundlagen der Erstellung der Hausarbeit, 18 UStd.
- sensorische Entwicklung, 9 UStd.
- Spiele und Entspannung, 9 UStd.
- Elternarbeit, 9 UStd.
- Recht, 9 UStd.
- Kolloquium, 9 UStd.
- Hospitationen

Am Ende des Lehrgangs ist eine schriftliche Hausarbeit im Umfang von ca. 20 Seiten zu erstellen sowie am Kolloquium teilzunehmen. Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreichem Abschluss ein Zertifikat der VHS'n Papenburg und Leer.

Dozententeam: Heidrun Hinz, Melanie Thöle-Riezebos, Eva-Maria Schlüter
VHS Papenburg
Gebühr 1100,00 EUR, Ratenzahlung möglich, 162 UStd.

Lassen Sie sich unverbindlich auf der Interessentenliste erfassen.

Zu einem unverbindlichen Infoabend wird zu gegebener Zeit eingeladen. Auskünfte erteilt Herr Schade, VHS Papenburg, Tel. 04961/9223-32, E-Mail: hermann.schade@vhs-papenburg.de

5520210

Ausbildung zum/zur Montessori-Pädagogen/in

Berufsbegleitender Lehrgang in Kooperation mit der VHS Papenburg für pädagogische Fachkräfte

„Hilf mir es selbst zu tun“ war das Schlüsselwort von Maria Montessori und ist noch heute Grundlage der Montessori-Pädagogik. Diese Pädagogik ist ein reformpädagogisches Bildungs- und Erziehungsangebot, das sich unmittelbar am Kind orientiert. In Kooperation mit der Deutschen Montessori-Vereinigung e.V. planen die VHS Papenburg und Leer einen Vorbereitungslehrgang auf die Montessori-Diplomprüfung. Der Lehrgang ist eine berufsbegleitende Fortbildungsveranstaltung mit 171 UStd. und ersetzt keine pädagogische Grundausbildung für die Erzieher/-innen und Lehrkräfte.

Ziel des Montessori-Lehrgangs ist es, Lehrkräfte, Erzieher/-innen, Sozialpädagogen/-innen und ggf. Eltern auf eine qualifizierte Arbeit nach den Montessori-Prinzipien in Theorie und Praxis vorzubereiten und die erworbenen Qualifikationen durch das Montessori-Diplom zu bestätigen. Das Montessori-Diplom ist Voraussetzung für die Arbeit in bestehenden Montessori-Einrichtungen.

Es wird eine unverbindliche Interessentenliste geführt; zu einer kostenlosen Infoveranstaltung wird zu gegebener Zeit eingeladen.

Dozententeam, VHS Papenburg

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die VHS in Papenburg, Herr Schade, oder lassen Sie sich unverbindlich auf der Interessentenliste erfassen (Tel. 04961/9223-32, E-Mail: hermann.schade@vhs-papenburg.de).

vhs
Volkshochschule
für die Stadt und den Kreis Leer e.V.

- Kurse finden
- Informieren
- Online anmelden
- Aktuelles
- Sprachtests



www.vhs-leer.de



Erziehung, Bildung und Lernen

5520501

Plötzlich unterrichte ich DaZ - Einführung für Neulinge in der Sprachförderung

In Kooperation mit dem Kompetenzzentrum Aurich für Lehrerfortbildung RPZ

Haben Sie gerade mit dem DaZ-Unterricht angefangen und brauchen noch das passende Handwerkszeug dazu? In diesem Workshop bekommen Sie grundlegende Informationen rund um Spracherwerb und Sprachförderung. So erfahren Sie beispielsweise, wie Sie zu Schüleräußerungen korrekatives Feedback geben, wie Sie am besten Wortschatz vermitteln und wie ein Curriculum für Ihren DaZ-Unterricht aussehen könnte. Außerdem lernen Sie diverse Methoden und Spiele kennen, um abwechslungsreichen DaZ-Unterricht zu erteilen.

Um die Situation Ihrer Schüler besser nachvollziehen zu können, nehmen Sie in einer Phase des Seminars selbst die Perspektive eines Sprachanfängers ein und erleben eine Unterrichtssequenz auf Polnisch. Ihre dabei gemachten Beobachtungen und Erfahrungen werten wir gemeinsam aus und überlegen, was sich daraus für Ihren DaZ-Unterricht ableiten lässt.

Teilnahmevoraussetzung:

Die Teilnehmenden müssen an einer niedersächsischen Schule tätig sein.

Alexandra Piel

Montag, 26.02.2018, 09.00 - 16.00 Uhr

Dienstag, 27.02.2018, 09.00 - 15.00 Uhr

Haneburg, Festsaal

14,7 UStd.

Eine evtl. nötige Übernachtung muss selbst organisiert und bezahlt werden.

Anmeldungen erfolgen übers RPZ in Aurich (VeDaB KAUR.809.014).

Ansprechpartnerin ist Frau Gabriele Kleen, kleen@ostfriesischelandschaft.de

5520502

DaZ: Übung macht den Meister

Aktivierende Ideen zum Wiederholen und Vertiefen von Grammatik, kreative Methoden und Strategien für die Wortschatzvermittlung

In Kooperation mit dem Kompetenzzentrum Aurich für Lehrerfortbildung RPZ

In dieser Fortbildung geht es um die anschauliche und spielerische Vermittlung von Grammatik im DaZ-Unterricht und um die Überlegung, wie sich grammatikalische Strukturen einprägsam präsentieren und visualisieren lassen. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Grammatikvermittlung für Sprachanfänger bzw. Seiteneinsteiger. Sie lernen im Seminar diverse Methoden kennen, mit denen die Schüler/innen Grammatikstrukturen auf kreative Weise einüben, wiederholen und anwenden können. Wir sammeln und erproben Spielideen zum Training von Deklination und Konjugation, Satzbau, Präpositionen und diversen anderen Grammatikthemen. Deklinationsspiele, Imperativ-Theater oder Viergewinnt mit unregelmäßigen Verben sind nur einige Ideen dazu. Diese kurzen Spiele erfordern kaum Vorbereitung und nur wenig Material. Abgerundet wird der Workshop durch die Vorstellung spielerischer Methoden zum Abfragen von (grammatikalischen) Lerninhalten. Teilnahmevoraussetzung: Die Teilnehmenden müssen an einer niedersächsischen Schule tätig sein.

Alexandra Piel

Donnerstag, 19.04.2018, 09.00 - 16.00 Uhr

Freitag, 20.04.2018, 09.00 - 15.00 Uhr

Haneburg, Festsaal, 14,7 UStd.

Eine evtl. nötige Übernachtung muss selbst organisiert und bezahlt werden.

Anmeldungen erfolgen übers RPZ in Aurich (VeDaB KAUR.816.015).

Ansprechpartnerin ist Frau Gabriele Kleen, kleen@ostfriesischelandschaft.de



© Knipseline / PIXELIO

„Vielfalt leben und erleben!“

nifbe Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung

„Ab 2018 bietet das nifbe im Rahmen seines neuen Bildungsschwerpunkts „Vielfalt leben und erleben! Chancen und Herausforderungen der Heterogenität“ wieder kostenfreie Qualifizierungsangebote für KiTa- und Krippenteams an, sowie neuerdings ein kostenfreies regionales Gruppencoaching für Leitungskräfte aus Krippe und KiTa.“

Mehr Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es seit Ende November 2017 unter www.nifbe.de“

5521100

3. Sommerhochschule Leer Studium und Beruf vom 01.07. - 07.07.2018

Organisatoren: Ostfriesen-Zeitung Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V. in enger Kooperation mit der Berufsakademie Ost-Friesland e.V.

Die dritte Sommerhochschule Leer richtet sich an Schüler/innen der Sekundarstufe II, die gern mehr über die Studienmöglichkeiten in der Region erfahren möchten. Vorgestellt werden verschiedene Studiengänge. Die Sommerhochschule will eine Orientierungshilfe für das Studium sein und einen Studienabbruch gerade im ersten Semester verhindern.

In den historischen Mauern des „Martin-Luther-Hauses“ wird im Sommer 2018 wieder eine Woche lang Campus-Atmosphäre herrschen. Dozent/innen deutscher und niederländischer Universitäten und Hochschulen aus der Ems-Dollart-Region werden einzelne Studiengänge ihrer Einrichtungen lebendig vorstellen.

Kulturangebote wie Sport- und Freizeitaktivitäten sorgen abends für die richtige Campus-Atmosphäre. Als Studentenwohnheim dient die wunderschön restaurierte „Rabbiner Manfred Gans Jugendherberge Leer“ - natürlich mit Vollverpflegung. Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern. Termine: Sonntag, 01.07.2018 ab 13.00 Uhr, bis Samstag, 07.07.2018, 12.00 Uhr, 7 Tage

Dozententeam

Leer, Berufsakademie Ostfriesland, Kirchstr. 54

95,00 Euro inklusive aller Angebote und Übernachtungen mit Vollpension in der Jugendherberge Leer, Süderkreuzstr. 7.

An-/ Abmeldeschluss: 01.06.2018

Landkreis Leer



Herausforderndem Verhalten bei Schulkindern begegnen

Fortbildung für Pädagogische Mitarbeiter/innen an Grundschulen In Kooperation mit dem Kompetenzzentrum für Lehrerfortbildung RPZ

In der Betreuungsstunde, auf dem Schulhof oder in der Hausaufgabenbetreuung begegnen uns immer mehr Kinder mit herausforderndem Verhalten. Im Umgang mit diesen Kindern stoßen wir schnell an unsere persönlichen und pädagogischen Grenzen. In dieser Fortbildung werden wir uns intensiv mit unserem Auftreten, unserer Rolle und der Deeskalation von Konflikten auseinandersetzen, um zukünftig in schwierigen Situationen wieder handlungsfähig zu sein. Dazu gehören neben Informationen über herausforderndes Verhalten auch Übungen und themenbezogene Spiele sowie Reflexion unseres Arbeitsalltags.

Edo Sieberns, Erzieher und
Anti-Aggressivitäts-/ Coolnesstrainer
Haneburg, Saal II
37,00 Euro, 7,3 UStd.

Bitte Schreibsachen mitbringen und flache Schuhe tragen.

5521102

Kurs I

Mittwoch, 28.02.2018, 15.00 - 18.00 Uhr

Mittwoch, 14.03.2018, 15.00 - 18.00 Uhr

Die Anmeldung ist online möglich unter www.vedab.de mit der Veranstaltungsnummer KAUR.809.019

5521104

Kurs II

Mittwoch, 11.04.2018, 15.00 - 18.00 Uhr

Mittwoch, 25.04.2018, 15.00 - 18.00 Uhr

Die Anmeldung ist online möglich unter www.vedab.de mit der Veranstaltungsnummer KAUR.815.020



© Rainer Sturm / PIXELIO

5521105

Leseförderung mit Bewegung im Unterricht und in Betreuungszeiten gestalten

Ein Seminar in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum für Lehrerfortbildung RPZ sowie der Akademie für Leseförderung Niedersachsen

Für Lehrkräfte und Pädagogische MitarbeiterInnen an Grundschulen

Kinder haben in Bezug auf ihre Lesefertigkeiten und Lesegeläufigkeit sehr unterschiedliche Fähigkeiten erworben. Diese gilt es weiterhin regelmäßig zu trainieren und zu fördern u.a. durch Vorlesen, das Betrachten von Bildern und das Selbstlesen. Durch das Einbinden von Bewegung wird dem Bewegungsdrang der Kinder nachgegangen und eine Aktivierung beider Gehirnhälften gefördert. In dieser Fortbildung werden Bilderbücher mit und ohne Text und Bücher für ungeübte Leser/innen mit Bewegungseinheiten verknüpft sowie Sprach- und Lesespiele erprobt. Alle Methoden und Spiele sind einfach im Unterricht oder in der Betreuung einsetzbar und können zum Teil in 1:1-Situationen oder mit einer Gruppe durchgeführt werden. Weiterhin wird auf Deutsch als Zweit- und Fremdsprache eingegangen.

Viktoria Bothe,

Akademie für Leseförderung Niedersachsen

Montag, 09.04.2018, 14.30 - 18.00 Uhr

Haneburg, Saal II

18,00 Euro, 4,3 UStd.

Die Anmeldung ist online möglich unter www.vedab.de mit der Veranstaltungsnummer KAUR.815.072.

GÜTESIEGEL
des Landes Niedersachsen

Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



VHS Leer hat das Gütesiegel für Qualifizierungsmaßnahmen in der frühkindlichen Bildung in Niedersachsen

Die Qualität von Bildung und Erziehung wird maßgeblich durch das Engagement, der Professionalität und damit auch von der Qualifizierung der hier tätigen Personen geprägt. Aus diesem Grund fördert das Land Niedersachsen die Weiterqualifizierung von pädagogischen Fachkräften und Kindertagespflegepersonen über verschiedene Programme, verbindet dies aber zugleich mit bestimmten Erwartungen an die Qualität der Bildungsangebote und der Bildungsanbieter. Das dafür von der AEWB und dem Kultusministerium gemeinsam entwickelte Gütesiegel für Qualifizierungsmaßnahmen in der frühkindlichen Bildung für die Weiterqualifizierung von pädagogischen Fachkräften und Kindertagespflegepersonen legt hier einen Mindeststandard fest, der eingehalten werden muss, wenn Bildungsträger Maßnahmen durch Projektmittel vom Land fördern lassen möchten.

Bildungsträger weisen im Rahmen des Prüfverfahrens ihre hohe und nachweisbare Qualität bei der Qualifizierung pädagogischer Fachkräfte oder Tagespflegepersonen nach. Für alle anbietenden Bildungsträger wird dazu ein vergleichbarer Qualitätsstandard abgesichert.

(www.aewb-nds.de)

5521112

Elterngespräche lösungsorientiert und erfolgreich führen

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

In schwierigen Gesprächssituationen mit Eltern kann es sein, dass Eltern auf „Konfrontationskurs“ gehen, abblocken oder verbal ausfällig werden. Dies führt wiederum zu Gegenreaktionen der pädagogischen Fachkräfte. Dabei ist es gar nicht schwer, lösungsorientierte und erfolgreiche Elterngespräche zu führen. Im Seminar lernen Sie verschiedene praktische und erfahrungsorientierte Methoden kennen, Sie erhalten Wissen um die Wirkung von Sprache und Körpersprache und reflektieren die eigene Haltung in Gesprächen. Die Vorstellung theoretischer Modelle und systemischer Zusammenhänge dient dem Zweck, Muster in Gesprächen besser zu verstehen.

Wiebke Dornes, systemische (Familien-) Therapeutin | Barbara Wilczek, systemische (Familien-) Therapeutin

Samstag, 16.06.2018, 09.00 - 16.00 Uhr

Haneburg, Festsaal

50,00 Euro, 8 UStd



© Cisco Ripac / PIXELIO



5521110

Elternabende effektiv gestalten

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

Elternabende stellen für Pädagog/innen und auch für die Eltern ein enormes Entwicklungspotential dar. Bei einem Elternabend treffen sich die Menschen, die neben den Kindern für die tägliche Arbeit am Wichtigsten sind.

Eine gelungene Veranstaltung hilft, den Austausch zwischen Einrichtung und Eltern zu vereinfachen und zu verbessern.

Das Beste ist: Als Gastgeber/in können Sie den Kontakt ganz nach Ihren Vorstellungen gestalten! Durch die Teilnahme an diesem Seminar erfahren Sie:

- welche Ziele verfolgt werden können
- wie Sie Interesse für die Veranstaltung wecken
- wie Sie (Sprach-) Barrieren überwinden
- welche Themen Sie anbieten können
- wie Sie einen Elternabend in Phasen strukturieren
- welche Methoden Sie jeweils dafür einsetzen können
- ...und wie Sie das alles praktisch umsetzen können!

Wiebke Dornes,
systemische (Familien-) Therapeutin
Samstag, 14.04.2018, 09.00 - 16.00 Uhr
Haneburg, Festsaal
40,00 Euro, 8 UStd.

.5521115

Sprachentwicklung und -auffälligkeiten bei Kindern erkennen und verstehen

Tagesseminar für pädagogische Fachkräfte und Interessierte

In der Fortbildung geht es um die Fähigkeiten, Voraussetzungen und Basisfunktionen einer guten Sprachentwicklung.

Doch was ist, wenn Laute fehlen, Sätze nicht richtig gebildet werden und Wörter ausbleiben? Wie können wir diese Kinder unterstützen und begleiten? Folgende Inhalte werden aufgegriffen:

- Meilensteine der kindlichen Sprachentwicklung
- Entstehungsfaktoren von Sprachstörungen
- Screening von Risikokindern
- Sprachbereiche und mögliche Beeinträchtigungen
- Sprachförderung und -bildung im Elementarbereich
- Mehrsprachigkeit bei Kindern

Wiebke Dornes, Logopädin,
systemische (Familien-) Therapeutin
Samstag, 03.03.2018,
09.00 - 16.00 Uhr
Haneburg, Festsaal,
40,00 Euro, 8 UStd.

Neu

5521118

Portfolioarbeit in der Kindertagesstätte

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen

Die Idee der Portfolioarbeit hat in den letzten Jahren immer mehr Einzug in den Kita-Alltag gehalten. Im Portfolio drückt das Kind vor allem sich selber über Bilder, Fotos, eigene Worte und Kommentare etc. aus.

So kann das Portfolio ein wichtiges Medium in der Bildungsarbeit und in der Kommunikation sein. In diesem Seminar werden verschiedene Fragen rund um die Portfolioarbeit in der Kindertagesstätte aufgegriffen.

Ina Schullerer, Dipl. Sozialwirtin,
staatl. anerkannte Erzieherin
Freitag, 09.03.2018, 09.00 - 16.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 7, 37,50 Euro, 8 UStd.

5521120

Die Arbeit mit Kindern unter drei Jahren

Umsetzung der Handlungsempfehlungen zum Orientierungsplan

Fortbildung für Krippenfachkräfte und Tagespflegepersonen

Die pädagogische Arbeit mit Kindern unter drei Jahren stellt an die Einrichtungen neue und andere Herausforderungen.

Um die Fachkräfte bei der Umsetzung der Krippenpädagogik zu unterstützen sind vom Nds. Kultusministerium die Handlungsempfehlungen für die Arbeit mit Kindern unter drei Jahren entwickelt worden.

In dieser Fortbildung steht die Umsetzung der Handlungsempfehlungen in die Praxis im Vordergrund.

Ina Schullerer, Dipl. Sozialwirtin,
staatl. anerkannte Erzieherin
Freitag, 13.04.2018, 09.00 - 16.00 Uhr
VHS Blinke 61; Raum 7, 37,50 Euro, 8 UStd.



© S. Hofschaeger / PIXELIO

Diakonie

40j. Jubiläum der Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen

In der Zeit vom 23. - 27.04.2018 feiert die Beratungsstelle ihr 40jähriges Jubiläum. Im Rahmen der Woche sind verschiedene Fachvorträge und weitere Veranstaltungen geplant.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen
Friesenstraße 65b, 26789 Leer
Tel.: 0491 9604881
Fax: 0491 9604882

Neu

5521125

Pädagogischer Alltag mit traumatisierten Kindern

Ein Seminar für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen und Grundschulen in Kooperation mit der Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen

In Kindertageseinrichtungen und Grundschulen treffen pädagogische Fachkräfte immer wieder auf Kinder, die traumatisierende Erfahrungen in ihrem Leben gemacht haben. Um diese Kinder und ihre Familien angemessen zu begleiten, brauchen Pädagog/innen Grundlagenwissen zum Thema Trauma.

In Theorie und anhand von Praxisbeispielen werden daher folgende Themen im Seminar aufgegriffen:

- Trauma - was bedeutet das?
 - Traumatisierung - wie entsteht die?
 - Traumatische Erlebnisse - wie reagieren Kinder darauf?
 - Schutzfaktoren - was macht Kinder stark?
 - Pädagogischer Alltag in der Einrichtung - welche methodischen Ansätze gibt es?
- Die Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen informiert, berät und bietet traumatherapeutische Maßnahmen nach erlittenen traumatischen Ereignissen für Eltern und Kindern an.

Dr. Ute Schulewski,
Leiterin der Ev. Beratungsstelle
für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen
Donnerstag, 08.03.2018, 09.00 - 16.00 Uhr
Haneburg, Festsaal
10,00 Euro, 8 UStd.

5521133

Kinder brauchen Grenzen?!

**Eine Veranstaltung für Eltern
In Kooperation mit dem Beratungs-
und Therapiezentrum der AWO**

An einem Vormittag möchten wir mit Ihnen zum aktuellen Thema „Kinder brauchen Grenzen?!“ ins Gespräch kommen und mit Ihnen über Sinn und Unsinn von Grenzen diskutieren. Bei Interesse besteht die Möglichkeit an weiteren vier Vormittagen in einem intensiveren Austausch über die Gestaltung des Familienlebens, über Familienregeln und gelungene und nicht ganz so optimale Situationen ihres Familienalltags zu sprechen. Nach diesem Einzeltermin besteht die Möglichkeit, bei Interesse an einem viertägigen Kurs zur Stärkung der elterlichen Kompetenz und der positiven Gestaltung des Familienlebens am 6., 13., 20. und 27.04.2018 teilzunehmen.

Andrea Derr, Dipl. Sozialpädagogin,
Dipl. Psychologin | Anke Cassens-Jürgens,
Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Psychologin
Freitag, 16.03.2018, 09.00 - 11.15 Uhr
Leer, Beratungs- u. Therapiezentrum der
AWO, Heisfelder Str. 28
Entgeltfrei, 3 UStd.

**Eine Kinderbetreuung ist möglich. Bitte
geben Sie dieses bei der Anmeldung mit an.
Anmeldung: Dorothea Renken, Beratungs-
und Therapiezentrum der AWO
Tel. 0491-62092; dorothea.renken@awo-ol.de
Anmeldung bis 07.03.2018 erforderlich.**

Elternwerkstatt

Geschulte Elterntrainer/innen bieten für Kitas, Schulen und interessierte Gruppen in der Region Elternkurse an, in denen Eltern in ihrer Rolle gestärkt werden sollen.

Neben Elternkursen mit 4 - 6 Terminen werden Einzelveranstaltungen zu den Themen Grenzsetzung, Medien, Pubertät, Väter in der Erziehung, Wahrnehmung und Wut angeboten.

Die Elterntrainer/innen kommen aus verschiedenen Einrichtungen der Jugendhilfe des Landkreises.

Informationen, Anfragen und Anmeldung:
AWO Beratungs- und Therapiezentrum
Tel.: 0491 62092
E-Mail: dorothea.renken@awo-ol.de
Internet: www.elternwerkstatt-leer.de



Landkreis  Leer

5521135

Heidelberger Elterntermin

**Gruppentrainingsprogramm für Eltern
von sprachentwicklungsverzögerten
Kindern im Alter von 2-3 Jahren
In Kooperation mit dem Beratungs- und
Therapiezentrum der AWO**

Das Heidelberger Elterntermin wurde speziell für Eltern von zwei- bis dreijährigen Kindern mit einer verzögerten Sprachentwicklung erarbeitet. Hier lernen Eltern, wie sie ihr Kind im alltäglichen Umgang sinnvoll sprachlich anregen und begleiten können und wie sie bestimmte Situationen gezielt sprachförderlich nutzen können. Das Training enthält 7 Sitzungen zu je 2 Stunden, die ohne Kinder stattfinden. Nach einem halben Jahr findet ein achter Termin zur Nachschulung statt. Dieser Reflektionstermin erfolgt im Frühjahr 2019 nach Absprache. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Roswitha Störmer, Dipl.-Sozialpädagogin
Freitag, 13.04.2018, 20.04.2018,
04.05.2018, 18.05.2018, 25.05.2018,
01.06.2018, 12.10.2018 und 01.03.2019,
jeweils von 09.00 - 11.00 Uhr
Leer, Beratungs- u. Therapiezentrum der
AWO, Heisfelder Str. 28
21,3 UStd.

**Das Elterntermin ist bei regelmäßiger
Teilnahme kostenfrei. Eine Kinderbetreuung
ist möglich. Bitte geben Sie dieses bei
der Anmeldung mit an. Anmeldung:
Roswitha Störmer, Beratungs- und Thera-
piezentrum der AWO, Tel. 0491-62092,
roswitha.stoermer@awo-ol.de**



5521140

**Pflegeeltern werden -
eine Aufgabe für uns?**

**In Kooperation mit dem Jugendamt
Landkreis Leer, Pflegekinderdienst**

Kinder, die aus unterschiedlichen Gründen kurz- oder langfristig nicht mehr von ihren eigenen Eltern versorgt werden können, sollen nach Möglichkeit bei Pflegefamilien untergebracht werden.

Die Entscheidung, ein fremdes Kind in die eigene Familie aufzunehmen, ist in der Regel mit vielen Fragen verbunden:

- Was brauchen die Kinder?
- Wer kann Pflegemutter/ -vater werden?
- Welche Voraussetzungen muss man als Familie erfüllen?
- Wer begleitet mich dabei?

Im Rahmen der Veranstaltung bekommen Sie Informationen und Hintergrundwissen rund um das Thema „Pflegeeltern werden“.

Pflegekinderdienst,
Jugendamt Landkreis Leer
Montag, 26.02.2018, 16.00 – 18.15 Uhr
Haneburg, Festsaal
Entgeltfrei

Um Anmeldung wird gebeten.



©Alexandra H. / PIXELIO



5521150

Schnuppernachmittag Gebärdensprache

Sie interessieren sich für Gebärdensprache und möchten sich gerne (besser) mit gehörlosen Menschen unterhalten können?

Ich lade Sie ein, in einem Kurzseminar mehr über eine faszinierende Sprache zu erfahren. Neben den Besonderheiten der Kommunikation mit Hörgeschädigten und theoretischen Grundlagen zur Gebärdensprache werden Sie erste einfache Gebärdensprachezeichen kennenlernen. Bei Interesse kann im Folgesemester ein Kurs über mehrere Termine angeboten werden.

Heike Albers, Diplom-Pädagogin

Samstag, 24.02.2018, 14.30 - 17.30 Uhr

VHS Blinke 61; Raum 2

13,20 Euro, 4 UStd.

5521190

Flyer, Plakate und Handzettel ansprechend am PC gestalten

Ein Seminar für Mitarbeitende in Kindertagesstätten

Elternbriefe, Plakate und Handzettel sollen auf die eigenen Veranstaltungen aufmerksam machen. Hier stellen sich in der Regel viele Fragen rund um das Anfertigen und Gestalten von Materialien für die Öffentlichkeitsarbeit. In diesem Seminar lernen Sie nützliche und praktische Hinweise für das Erstellen und Layouts. So meistern Sie zukünftig mit einfachen Mitteln den Info- und Aushangdschun- gel erfolgreich.

Jens Freese, Systemadministrator

Freitag, 01.06.2018, 18.00 - 21.30 Uhr

Samstag, 02.06.2018, 10.00 - 15.00 Uhr

VHS Blinke 61; Raum 5

40,00 Euro, 10 UStd.



5523123

Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein

Es gibt Situationen, in denen wir spontan sein sollten. Und zwar dann, wenn das überzeugende, höfliche Sprechen keinen Erfolg mehr bringt.

Es gibt solche Momente: Wichtige Worte fallen uns erst ein paar Stunden später ein, weil wir es gewohnt sind, abzuwarten und „höflich“ zu sein. Neben das sachorientierte, höfliche Sprechen gesellen sich in diesem Kurs daher Frechheit und Witz.

Diese ermöglichen es, ohne Befangenheit zu antworten oder Nein zu sagen. Die Teilnehmenden können lernen, Worte zu ergänzen durch eine gelassene Körpersprache und sorgen dafür, eigene Wünsche auszusprechen. Die Anwendung aktueller Techniken macht das Seminar zu einem nützlichen Instrument für den privaten und beruflichen Alltag. Es enthält Übungen zur Stärkung der Persönlichkeit, die Simulation von Situationen, in denen jemand Druck ausübt, und Elemente aus dem „Body-Talk“. Therapierwartungen kann nicht entsprochen werden.

Christoph Teschner,

Trainer für Prozesskommunikation®:

Ich bin o.k.+, du bist o.k.+

Samstag, 07.04.2018, 10.15 - 17.00 Uhr

Haneburg, Festsaal

68,00 Euro + 7,00 Euro für Arbeits- und Informationspapiere, 8 UStd.

5523128

Professionell in Führung - So führen Sie authentisch!

Für Unternehmer/innen, Führungskräfte oder Personalverantwortliche aller Branchen

Authentisch und souverän aufzutreten ist die Schlüsselqualifikation einer charismatischen Führungspersönlichkeit, um Sympathie zu ernten, Begeisterung zu wecken und Mitarbeitende für sich zu gewinnen.

Was hält Sie noch davon ab, Ihre charismatischen Führungseigenschaften auf den Prüfstand zu stellen und neu auszurichten? Wir schleifen Sie zu einem Diamanten und sensibilisieren Sie dafür, Ihre Mitarbeitenden mit Akzeptanz, Vertrauen und Liebe zu führen.

Maren Ulbrich,

Beraterin und Coach im Personalwesen

Montag, 28.05.2018, 09.00 - 12.15 Uhr

Montag, 04.06.2018, 09.00 - 16.15 Uhr

Haneburg, Festsaal, 64,00 Euro, 12 UStd.

Rhetorik und Kommunikation

5523125

Personal-Marketing für Arbeitgeber - so werden Sie magnetisch!

Für Unternehmer/innen, Führungskräfte oder Personalverantwortliche aller Branchen

Unsere dringlichste betriebliche Hausaufgabe ist es, die richtigen Mitarbeitenden zu finden, zu binden und dauerhaft gesund, zufrieden und motiviert zu halten. Circa 360.000 Stellen sind im Mittelstand in Deutschland unbesetzt, was zu einem Schaden von ca. 46 Mrd. Euro jährlich führt. Vermeiden auch Sie den Weggang Ihrer Mitarbeiter/innen und sorgen Sie für Strukturen, die für und nicht gegen Ihre Mitarbeitenden gemacht sind, in denen sich Ihre Mitarbeiter/innen wohlfühlen, und zeigen Sie ihnen, dass Ihnen als Arbeitgeber/in das Wohlbefinden und die Zufriedenheit Ihrer Mitarbeiter/innen am Herzen liegen.

Maren Ulbrich,

Beraterin und Coach im Personalwesen

Montag, 09.04.2018, 08.30 - 13.00 Uhr

Haneburg, Festsaal

46,00 Euro, 6 UStd.

Hinweis:

Bitte beachten Sie auch unseren Kurs
5498540 Gewaltfreie Kommunikation -
ein Schlüssel für gelingende
Beziehungen auf Seite 81.

5523130

Mitarbeitende Familienangehörige im Spagat zwischen Betrieb, Familie und Selbstfürsorge

Ein Workshop für Mitarbeitende Familienangehörige und Chefinnen mit vielschichtigen Aufgaben

Mitarbeitende Familienangehörige sind mit einer großen Vielzahl an betrieblichen und familiären Aufgaben betraut. Gleichzeitig sind sie Anlaufstation für die Mitarbeitenden und führen so den Betrieb oft mehr, als ihnen lieb ist. Sie sind der kommunikative Dreh- und Angelpunkt mit großem Gespür dafür, an welchen Stellen es im Betrieb nicht rund läuft - damit haben sie eine zentrale Funktion. Doch zu welchem Preis? Gemeinsam werden in diesem Workshop Arbeitsabläufe auf den Prüfstand gestellt und eigene Aufgaben unter die Lupe genommen. Dabei werden die Schnittstellen zu Führungskräften und dem Ehepartner betrachtet und die Zeiten für Familie und sich selbst analysiert.

Maren Ulbrich,

Beraterin und Coach im Personalwesen

Montag, 12.03.2018, 08.30 - 13.00 Uhr

Haneburg, Festsaal, 46,00 Euro, 6 UStd.



Außenstelle Bunde

Jan-Martin Donker
Kreuzstraße 17
26831 Bunde
Tel. 04953 7146
bunde@vhs-leer.de

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, beim Außenstellenleiter, telefonisch ab 17.00 Uhr oder schriftlich.

7212602

Erben und Vererben

In den kommenden 10 Jahren werden in Deutschland ca. 2 Billionen Euro vererbt. Nur schätzungsweise 43% der Erblasser/innen hinterlassen eine letztwillige Verfügung, in den anderen Fällen tritt die gesetzliche Erbfolge ein.

Es werden Fragen zu Schenkung, Testament, gesetzlicher Erbfolge und Pflichtanteil erklärt.

Klaus-Dieter Vehring,
Rechtsanwalt und Notar
Freitag, 06.04.2018, 20.00 Uhr
Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage
8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldung erforderlich.

7212604

Unsere wunderbaren Füchse

Schelm und Nützlich

Vortrag

Frau Schleußner hat es sich zur Aufgabe gemacht, sich für Füchse einzusetzen. Da es viele falsche Geschichten und Darstellungen über den Fuchs gibt, und er in etlichen Gebieten Deutschlands oftmals um sein Überleben kämpfen muss, möchte Frau Schleußner in ihrem Vortrag Aufklärungsarbeit leisten.

Manuela Schleußner
Mittwoch, 14.03.2018, 19.30 Uhr
Dorfgemeinschaftsanlage in Bunde
Entgeltfrei
Anmeldung erforderlich.

7212606

Naturheilkundliche Therapien

Vortrag

Das Interesse an Naturheilverfahren wird immer größer. Viele Medien berichten über Akupunktur, Bioresonanztherapie, Bachblüten und vieles mehr. Mit diesem Vortrag/ Workshop wird dem Laien die Möglichkeit gegeben, in die Welt der Naturheilkunde hineinzuschnuppern. Es wird über einige Verfahren und Methoden berichtet und die Möglichkeit geboten, verschiedene Methoden auszuprobieren und sie mit Händen und Füßen zu begreifen.

Birgit Lübbermann-Gabriel, Heilpraktikerin
Donnerstag, 22.02.2018, 19.30 Uhr
Bunde, Birkenstr. 36, Naturheilpraxis Hinrichs
8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldung erforderlich.

7212608

Homöopathische Reiseapotheke

Vortrag

„Wenn einer eine Reise tut...“, dann hat er bekanntlich viel zu erzählen. Damit man diese Reise unbeschwert genießen kann, ist eine gut sortierte Reiseapotheke unerlässlich. Viel zu kostbar ist die Urlaubszeit, um sie im Hotelzimmer oder in einem Krankenhaus zu verbringen. Eine wohl durchdachte und gut sortierte Reiseapotheke kann das Schlimmste verhindern und so den wohlverdienten Urlaub retten. Was alles in eine naturheilkundliche Reiseapotheke gehört, wollen wir an diesem Abend gemeinsam erarbeiten.

Birgit Lübbermann-Gabriel, Heilpraktikerin
Donnerstag, 07.06.2018, 19.30 Uhr
Bunde, Birkenstr. 36, Naturheilpraxis Hinrichs
8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Anmeldung erforderlich.

Die Kursteilnehmer/innen in der Grundschule Bunde können den Schulhof als Parkplatz nutzen.

Die Einfahrt befindet sich im Kirchring (neben Schlachtereier Thieke). Die Grundschule kann nur vom Schulhof aus betreten werden.

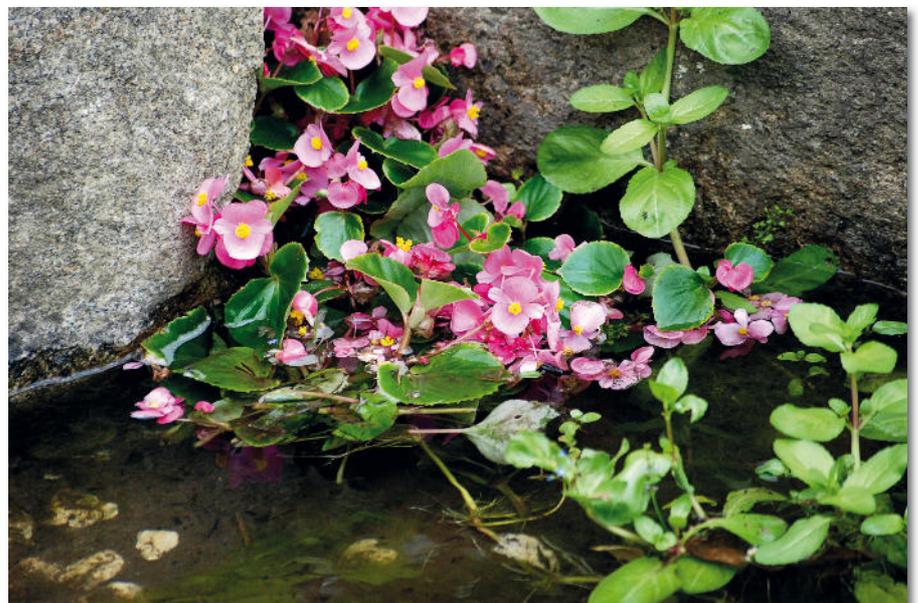
7234670

Basteln mit Stoff in den Osterferien

Für Kinder ab 6 Jahren

Wir beginnen mit Streifentechnik und Log Cabin. Es können Sets, Tischdecken, Kissen oder Decken angefertigt werden. Gestalte Dein Unikat!

Heidrun Pals
Montag, 19.03.2018, 10.30 - 12.00 Uhr
Dienstag, 20.03.2018, 10.30 - 12.00 Uhr
Mittwoch, 21.03.2018, 10.30 - 12.00 Uhr
Donnerstag, 22.03.2018, 10.30 - 12.00 Uhr
Freitag, 23.03.2018, 10.30 - 12.00 Uhr
Montag, 26.03.2018, 10.30 - 12.00 Uhr
Ort wird noch rechtzeitig bekanntgegeben
36,00 Euro + Materialkosten,
12 UStd., 6 Vormittage
Bitte Nähmaschine, falls vorhanden, sowie Nähgarn, Stecknadeln, Schere und verschiedene Baumwollstoffe und Stoffreste mitbringen.





© C. Klinkenberg / PIXELIO

Nähen für Anfänger/innen

Sie haben eine Nähmaschine und trauen sich nicht, damit zu arbeiten? In diesem Kurs wird es Ihnen unter fachkundiger Anleitung gezeigt. Nach einfachen Zuschneiden von Stoffen nähen Sie nach Ihrem Geschmack schöne Tischdecken, Sets, einfache Taschen, Kissenbezüge, einfache Gardinen, Schlaufenschals und Schals. Der erste Abend dient der Planung, Materialbesprechung und dem Nähen der ersten geraden Nähte an Ihrer Maschine.

Rashida Haque,
ausgebildete Schneiderin
Bunde, Grundschule

33,60 Euro + Materialkosten, 12 UStd.

Bitte Nähmaschine mit Verlängerungskabel, Nähgarn, Schere, Stecknadeln und Maßband mitbringen.

7234671

Kurs I

Dienstag, 13.02.2018, 19.00 - 21.15 Uhr,
4 Abende

7234672

Kurs II

Dienstag, 10.04.2018, 19.00 - 21.15 Uhr,
4 Abende

Nähen für Fortgeschrittene

Sie haben eine Nähmaschine und trauen sich nicht, ein Kleidungsstück zu nähen? In diesem Kurs wird es Ihnen unter fachkundiger Anleitung gezeigt.

Nach einfachen Schnitten nähen Sie nach Ihrem Geschmack schöne Kleidungsstücke, wie z. B. Sommerkleider, Röcke, einfache Hosen, Blusen, Westen und Schlafanzüge. Der erste Abend dient der Planung, Materialbesprechung und dem Nähen der ersten geraden Nähte an Ihrer Maschine.

Rashida Haque,
ausgebildete Schneiderin
Bunde, Grundschule

33,60 Euro + Materialkosten, 12 UStd.

Bitte Nähmaschine mit Verlängerungskabel, Nähgarn, Schere, Stecknadeln und Maßband mitbringen.

7234674

Kurs I

Donnerstag, 15.02.2018, 19.00 - 21.15 Uhr,
4 Abende

7234675

Kurs II

Donnerstag, 12.04.2018, 19.00 - 21.15 Uhr,
4 Abende

7241615

A1 Deutsch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen

ohne Vorkenntnisse

Für Ausländer/innen, die sich in der Gemeinde niedergelassen haben, und andere Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Sie lernen sich in häufig vorkommenden alltäglichen Situationen zu verständigen: Behördengänge, Kaufgespräche, Begrüßung, Restaurantbestellungen u. s. w.

Elisabeth Böhmig

Mittwoch, 11.04.2018, 18.00 - 19.30 Uhr,
10 Abende

Bunde, Grundschule

31,00 Euro (keine Ermäßigung möglich),
20 UStd.

Dies ist kein Integrationskurs.

7241617

A2 Deutsch Eingangsstufe 1

Für Fortgeschrittene

mit leichten Grundkenntnissen

Sie haben bereits Grundkenntnisse und möchten Ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen? In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Deutschkenntnisse.

Elisabeth Böhmig

Mittwoch, 11.04.2018, 19.30 - 21.00 Uhr,
10 Abende

Bunde, Grundschule

31,00 Euro (keine Ermäßigung möglich),
20 UStd.

Dies ist kein Integrationskurs.

7247621

A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch nach Absprache

Möchten auch Sie sich besser mit unseren niederländischen Nachbarn verständigen können, beruflich oder privat?

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne oder nur mit geringen Vorkenntnissen, die die niederländische Sprache von Anfang an erlernen möchten.

Lineke Venema

Mittwoch, 14.02.2018, 19.30 - 21.00 Uhr,
10 Abende

Bunde, Grundschule

62,00 Euro, 20 UStd.



**Einstufungstest
Online:**

Unter www.vhs-leer.de finden Sie unter Service/Sprachberatung / Sprachtest zur Selbsteinschätzung einen Sprachtest.



7247623

**A2 Niederländisch
Grundstufe 1****Für Fortgeschrittene
mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch nach Absprache**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die ihre Grundkenntnisse auffrischen und weiter vertiefen möchten.

Lineke Venema

Mittwoch, 14.02.2018, 18.00 - 19.30 Uhr,
10 Abende
Bunde, Grundschule
62,00 Euro, 20 UStd.

7263625

eBay - Kaufen und Verkaufen

Was Sie schon immer über das Auktionshaus eBay wissen wollten. Wir sprechen über die Grundlagen, Kaufen und Verkaufen im eBay. Außerdem bekommen Sie hier kleine Tricks und Tipps, um ein Schnäppchen zu machen. Die Teilnehmer/innen sollten über Grundkenntnisse mit dem PC und dem Internet verfügen.

Jan-Martin Donker

Freitag, 06.04.2018, 19.30 - 22.00 Uhr
Bunde, Grundschule, EDV-Raum
10,50 Euro, 3,3 UStd.

7263630

**Was kann ich mit meinem
Computer alles machen?****Grundlagenwissen für Senior/innen,
Sicherheit gewinnen, Ängste abbauen**

Computer und Internet bieten auch für ältere Menschen viele Möglichkeiten, den Alltag zu erleichtern:

E-Mails an die Enkel verschicken, Bestellungen im Internet aufgeben, Briefe schreiben. Das Internet bietet viele Informationsmöglichkeiten und eröffnet Menschen, die weniger mobil sind, neue Wege der Teilhabe. Dabei gibt es vieles zu beachten:

Die Technik ist für viele Menschen neu, beim Surfen im Internet gilt es, Daten und Geräte zu schützen.

In der Mittagspause können bei einem gemütlichen Essen Fragen und Probleme diskutiert werden.

Jan-Martin Donker

Samstag, 07.04.2018, 10.00 - 17.00 Uhr
Bunde, Grundschule, EDV-Raum
27,40 Euro, 8,7 UStd.

7265635

**Textverarbeitung Word
für Schule, Ausbildung und Beruf
Für Anfänger/innen****mit geringen EDV-Vorkenntnissen**

Die grundlegenden Funktionen und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Textverarbeitung Word werden vorgestellt und in ihrer Anwendung geübt. Kursinhalte:

- Texte erstellen, speichern, öffnen und formatieren
- Texte markieren, überschreiben
- Einen eigenen Briefbogen entwerfen
- Grafiken in Texte einfügen

In der Mittagspause können bei einem gemütlichen Essen Fragen und Probleme diskutiert werden.

Jan-Martin Donker

Samstag, 21.04.2018, 10.00 - 17.00 Uhr
Bunde, Grundschule, EDV-Raum
27,40 Euro, 8,7 UStd.

7266638

**Tabellenkalkulation Excel für
Schule, Ausbildung und Beruf****Für Anfänger/innen****mit geringen EDV-Vorkenntnissen**

Die grundlegenden Funktionen der Tabellenkalkulation Excel werden vorgestellt und ihre Anwendung geübt. Mit Excel werden Zahlen und Informationen leicht, schnell und übersichtlich verarbeitet und dargestellt. Sie können so in Diagrammen und Grafiken präsentiert werden. An Beispielen wird u. a. geübt, wie sich verschiedene Rechenoperationen wie Angebots-, Preis- und Zinsberechnungen schnell und genau durchführen lassen. In der Mittagspause können bei einem gemütlichen Essen Fragen und Probleme diskutiert werden.

Jan-Martin Donker

Samstag, 05.05.2018, 10.00 - 17.00 Uhr
Bunde, Grundschule, EDV-Raum
27,40 Euro, 8,7 UStd.

**Hinweis für alle
Back- und Kochkurse:**

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser.

Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.



© Benjamin Thorn / PIXELIO

**Kochen -
Die Geheimwaffen der Männer
Männerkochkurs für Anfänger
und Fortgeschrittene**

Olga Fehlauer

Bunde, Oberschule
20,00 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.
Mind. 8 Teilnehmer.

7272650

Kurs I**Damit Wasser nicht anbrennt
und man(n) zaubern kann.**

Montag, 05.03.2018, 19.00 - 22.00 Uhr,
2 Abende

An-/ Abmeldeschluss: 28.02.2018

7272652

Kurs II**Frühjahrsgerichte**

Montag, 09.04.2018, 19.00 - 22.00 Uhr,
2 Abende

An-/ Abmeldeschluss: 04.04.2018

7284688

**VHS-Rückenschule -
Wirbelsäulengymnastik
am Vormittag**

Durch ein ausgewogenes Programm von Bewegungs- und Entspannungsübungen sollen fehlerhafte Verspannungen vermieden bzw. aufgehoben werden.

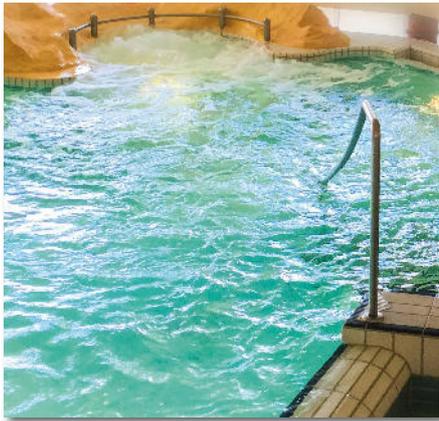
Ein neues Haltungsgefühl kann entwickelt werden. Die Übungen dienen zum Lockern der Rücken-, Schulter-/Nacken- und Brustmuskulatur, der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule, zur allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Gesäßmuskulatur und dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft f. d.

Gesundheitssport, Tanzpädagogin HKIT@
Dienstag, 06.02.2018, 09.30 - 10.30 Uhr,
12 Vormittage

Bunde, Turnhalle Friedensweg
55,20 Euro, 16 UStd.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.



© Rainer Sturm / PIXELIO

Fit und Gesund mit Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, das Rücken und Gelenke schont und die Muskulatur kräftigt. Hier werden beim sanften Training verschiedene Bewegungsformen durchgeführt. Dieser Kurs ist besonders für ältere Menschen geeignet.

Barbara Krakau, Bademeisterin
Bunde, Mölenland-Bad

38,10 Euro, 6,7 UStd.

Mindestens 10 Teilnehmer/innen.

Die Kurse finden auch in den Ferien statt.

7284661

Kurs I

Montag, 08.01.2018, 16.00 - 17.00 Uhr,
5 Nachmittage

7284662

Kurs II

Montag, 08.01.2018, 17.00 - 18.00 Uhr,
5 Nachmittage

7284663

Kurs III

Montag, 19.02.2018, 16.00 - 17.00 Uhr,
5 Nachmittage

7284664

Kurs IV

Montag, 19.02.2018, 17.00 - 18.00 Uhr,
5 Nachmittage

7284665

Kurs V

Montag, 26.03.2018, 16.00 - 17.00 Uhr,
5 Nachmittage

7284666

Kurs VI

Montag, 26.03.2018, 17.00 - 18.00 Uhr,
5 Nachmittage

Änderung seit Januar 2017

Präventionskurse § 20 SGB V Zertifizierung über die Zentrale Prüfstelle Prävention

Unsere Angebote im Fachbereich Gesundheit orientieren sich am Leitbild Gesundheitsbildung der Volkshochschulen. In verschiedenen vielseitigen Kursen, Workshops und Vorträgen vermitteln wir Ihnen Wissen rund um Ihre Gesundheit. Unsere Dozentinnen und Dozenten verfügen hierzu über unterschiedliche Qualifikationen und vielfältige Erfahrungen. Sie orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen, stimmen ihre Kurskonzepte auf ihre Kurse ab und greifen mit ihren Programmangeboten gesellschaftliche Bedarfe auf. Im Leitfaden Prävention und bei der Zentralen Prüfstelle Prävention werden sehr strikte Vorgaben für die Anerkennung von Präventionskursen festgelegt. Diese strengen Voraussetzungen und Regelungen entsprechen jedoch nicht unserem Anliegen einer bedarfsorientierten Gesundheitsbildung mittels eines vielfältigen breiten Kursangebotes.

Die Volkshochschule Leer bietet seit Januar 2017 keine zertifizierten Präventionskurse mehr an und kann auch keine Bescheinigungen für Krankenkassen gemäß § 20 SGB V für Kurse ausstellen.

Bauch-Beine-Po Fitnessmix

Dieser Kurs ist eine Mischung aus Aerobic, Step-Aerobic und Muskelübungen im Stehen und auf der Matte. Elemente aus Pilates, TaiBo und LatinFit sorgen für Abwechslung und Spaß beim Training. Es wird auch mit Hilfsmitteln wie z. B. Hanteln und Gymnastikband gearbeitet. Durch die Kombination von Herz-Kreislauf-Training und effektiven Übungen zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur (hauptsächlich Bauch, Beine, Po, Rücken) ist dieser Kurs ein Ganzkörpertraining, das sowohl für Anfänger/innen wie Fortgeschrittene geeignet ist.

Nathalie Reinders, Übungsleiterin
Bunde, Turnhalle Friedensweg
16,00 Euro, 5,3 UStd.

Auch in den Ferien.

7284680

Kurs I

Für Anfänger/innen

Dienstag, 20.03.2018, 18.00 - 19.00 Uhr,
4 Abende

7284682

Kurs II

Für Fortgeschrittene

Dienstag, 20.03.2018, 19.00 - 20.00 Uhr,
4 Abende

Wymeer

VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik am Abend

Viele zivilisatorische Einflüsse schwächen und verkrampfen unsere Muskeln, sodass viele Menschen häufig an körperlichen Beschwerden, besonders Rückenbeschwerden, leiden. Durch ein ausgewogenes Programm von Bewegungs- und Entspannungsübungen sollen fehlerhafte Verspannungen vermieden bzw. aufgehoben werden. Ein neues Haltungsgefühl kann entwickelt werden. Die Übungen dienen zum Lockern der Rücken-, Schulter-/Nacken- und Brustmuskulatur, der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule, zur allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Gesäßmuskulatur sowie dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag.

Wymeer, Turnhalle
24,00 Euro, 8 UStd.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

7284690

Kurs I

Dienstag, 06.02.2018, 17.45 - 18.45 Uhr,
6 Abende

7284692

Kurs II

Dienstag, 10.04.2018, 17.45 - 18.45 Uhr,
6 Abende

ElternWerkstatt

Geschulte Elterntrainer/innen bieten für Kitas, Schulen und interessierte Gruppen in der Region Elternkurse an, in denen Eltern in ihrer Rolle gestärkt werden sollen.

Neben Elternkursen mit 4 - 6 Terminen werden Einzelveranstaltungen zu den Themen Grenzsetzung, Medien, Pubertät, Väter in der Erziehung, Wahrnehmung und Wut angeboten. Die Elterntrainer/innen kommen aus verschiedenen Einrichtungen der Jugendhilfe des Landkreises.

Informationen, Anfragen und Anmeldung:

AWO Beratungs- und Therapiezentrum
Tel.: 0491 62092

E-Mail: dorothea.renken@awo-ol.de

Internet: www.elternwerkstatt-leer.de



Kinder, Jugend & Familie

Wohn- & Familien



Volkshochschule
für die Stadt und den Kreis Leer e.V.

Landkreis  Leer



Außenstelle Hesel

Christa Gerdes
Bargenweg 2a
26835 Brinkum

Alle Anmeldungen schriftlich
per Anmeldeformular oder
unter www.vhs-leer.de

Fragen zu den Kursen unter:

Telefon 04950 3595
E-Mail hesel@vhs-leer.de
Online www.vhs-leer.de

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.

7513603

Wer trug schon Schürze?

Vortrag und Gespräch

In Kooperation mit der Gemeindebücherei Hesel und dem Historischen Museum Die Geschichte der Schürze beginnt im Mittelalter und führt bis ins 20. Jahrhundert. Das Historische Museum Aurich hat Schürzen unterschiedlicher Herkunft und Funktion gesammelt. Getragen wurden sie von Frauen, Kindern und Männern, nicht nur zuhause, sondern auch in der Landwirtschaft, im Beruf und in der Schule. Schürzen für Männer sind selten, denn sie wurden in der Regel verbraucht und entsorgt. Schürzen für Jungen sind größtenteils den ersten Lebensjahren zuzuordnen. Schürzen für Mädchen und Frauen wurden überwiegend selbst genäht, bestickt und mit Spitzen besetzt. Mit ihnen kommt die Erziehung der Töchter zu Fleiß und Hygiene im Haushalt zur Sprache. Manche Frau hat ihre Schürze später bewusst abgelegt.

Brigitte Junge, Leiterin des Historischen Museums Aurich | Margret Fiebig-Drost, Museumspädagogin
Mittwoch, 21.03.2018, 20.00 Uhr
Hesel, Gemeindebücherei,

Schule „Kloster Barthe“, Kirchstr. 28
5,00 Euro

Karten ausschl. in der Gemeindebücherei Hesel oder über das Shopsystem der Samtgemeinde Hesel unter www.hesel.de erhältlich. Kontakt: buecherei@hesel.de, Tel. 04950 995140

Neu

7513605

Einblicke in das mittelalterliche Hesel

*Eine neue Fundstelle
an der Leeraner Straße in Hesel
Vortrag in Kooperation mit der
Ostfriesischen Landschaft*

Aus der Ortschaft Hesel, die bereits in Handschriften dem sogenannten Werdener Urbaren (um 9. Jahrhundert) als hsla urkundlich belegt ist, sind bereits durch ältere Ausgrabungen mehrere mittelalterliche Gehöfte bekannt.

Ende 2017 bis Anfang 2018 untersuchte ein Grabungsteam des archäologischen Dienstes der Ostfriesischen Landschaft erneut diesen hochgelegenen Geestrücken, der seit frühester Zeit von Menschen genutzt wurde. Auf dem Bauplatz für eine künftige Pflegeeinrichtung im Ortszentrum wurde nach archäologischen Spuren aus dem frühgeschichtlichen Hesel gesucht.

Die Archäologen haben inzwischen eine Vielzahl mittelalterlicher Siedlungsgruben freigelegt. Neben mehreren Pfostenstandgruben, die auf Holzhäuser hinweisen, wurden Siedlungsgruben, Brunnen und Umfassungsgräben erfasst. Anhand der gefundenen Keramikfragmente aus den Gruben und Gräben lassen sich diese in die Zeit vom frühen bis späten Mittelalter (8. bis 12. Jahrhundert) einordnen.

Im Vortrag von Dr. Jan Kegler wird der neu entdeckte Fundplatz erstmals vorgestellt und in das bekannte Siedlungsbild des mittelalterlichen Hesels eingebettet.

Dr. Jan Kegler, Leiter des archäologischen Forschungsinstituts der Ostfriesischen Landschaft

Mittwoch, 13.06.2018, 19.30 Uhr
Hesel, Villa Popken, Leeraner Str. 1
5,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)
Um Anmeldung wird gebeten.

Neu

7521600

Wir spielen!

*4. Spielenachmittag in Kooperation mit
„Spölen & Proten Hesel“*

An diesem Nachmittag wollen wir in lockerer Atmosphäre Spaß haben. Und Spielen macht Spaß, lenkt von allerlei ab und stärkt die Gemeinschaft. Es können auch Spiele mitgebracht werden. So soll für Jede/n auch etwas dabei sein.

Samstag, 21.04.2018, 15.00 - 17.15 Uhr
Hesel, Villa Popken, Leeraner Str. 1
Entgeltfrei

jvhs

7521611

Bücherzwerge

*Mit den BÜCHERZWERGEN Lesespaß
von Anfang an! (Eltern-Kind-Kurs)*

Durch regelmäßiges Vorlesen und Erzählen fördern Sie die Entwicklung Ihres Kindes. Kindern, die mit Büchern und Geschichten aufwachsen, lernen besser lesen und haben Spaß daran. Das ist eine wichtige Voraussetzung für gute Bildungschancen. Eine erfahrene Erzieherin wird in Kooperation mit der Gemeindebücherei Hesel neue Bilderbücher, Kreis- und Fingerspiele vorstellen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Ausleihe. Teilnehmen können Kinder ab 18 Monate mit einer Begleitperson.

Tomke Brederlow
Mittwoch, 14.02.2018, 10.00 - 10.45 Uhr
Mittwoch, 14.03.2018, 10.00 - 10.45 Uhr
Mittwoch, 11.04.2018, 10.00 - 10.45 Uhr
Mittwoch, 09.05.2018, 10.00 - 10.45 Uhr
Mittwoch, 13.06.2018, 10.00 - 10.45 Uhr
Hesel, Gemeindebücherei, Schule „Kloster Barthe“, Kirchstr. 28, 21,20 Euro, 5 UStd.

Weitere Informationen: Gemeindebücherei Hesel, Regina van Lengen, 04950 995140 oder buecherei@hesel.de Max. 8 Kinder mit Begleitperson.

jvhs



© Rainer Sturm / PIXELIO



7533625

**Freie Malerei mit Acrylfarben, Aquarellfarben oder Pastellkreiden
Mal - Zeit für mich**

In diesem Kurs können Sie Ihre eigenen Ideen auf die Leinwand bringen oder nach den Vorlagen der Dozentin arbeiten. Teilnehmen können alle, die Lust am Malen haben. Auch diejenigen, die noch eine Ermutigung brauchen, mit Acrylfarben, Aquarellfarben oder Pastellkreiden umzugehen. Malen auf Papier, Leinwand oder Hartfaser ist möglich. Malmaterialien wie Acrylfarben, Aquarellfarben, Pinsel, Malmesser, Pastellkreiden, Papier usw. können selbst mitgebracht oder gegen Kostenerstattung bei der Dozentin erworben werden.

Ingrid Buschmeier

Montag, 19.02.2018, 18.30 - 20.45 Uhr,
8 AbendeHesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
67,20 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
24 UStd.**Bitte Wassergefäß, Teller und
Küchenrepp mitbringen.
Max. 9 Teilnehmer/innen.**

7534630

**Wir fertigen Papierschmuck
(Ketten, Armbänder)**

Aus Hochglanzpapier fertigen wir Perlen. In Verbindung mit Glas- und Silberperlen entsteht wunderbarer Modeschmuck in individuellen Farben und Längen.

Hannelore Feierabend

Montag, 19.02.2018, 19.00 - 21.00 Uhr,
4 AbendeHesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
30,00 Euro + 15,00 Materialkosten
(nach Verbrauch), 10,7 UStd.**Bitte bringen Sie klaren Nagellack, eine
kleine spitze Zange und Papierkleber mit.
Die Materialkosten werden direkt an die
Dozentin entrichtet.**

7534635

**Vintage Look, Shabby Chic
und vieles mehr!****Anfänger/innenkurs**

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken, die Sie benötigen, um Ihren Möbeln und Accessoires den angesagten Vintage- oder Used-Look zu verpassen. Mit Kreidefarben versprüht Altes bald neuen Charme und Neues verströmt nostalgischen Flair. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt, denn die Kreidefarben lassen sich auf vielen Materialien wie Holz, Metall, Keramik, Papier, Leinwand und vieles mehr verarbeiten.

Ingrid Buschmeier

Mittwoch, 21.02.2018, 18.30 - 20.45 Uhr,
4 AbendeHesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
33,60 Euro, 12 UStd.**Bitte Accessoires (kleine Möbelstücke),
Kreidefarben, Pinsel etc. mitbringen.
Infos und Materialliste sind unter
www.Kosmetik-Buschmeier.de einsehbar.
Max. 8 Teilnehmer/innen.**

7534637

**Vintage Look, Shabby Chic
und vieles mehr!****Aufbaukurs**

Dieser Kurs baut auf den vorherigen Einsteiger/innenkurs auf. Der sichere Umgang mit den Grundtechniken wird vorausgesetzt. Lernen Sie weitere reizvolle Möglichkeiten kennen, Ihren Möbeln und Accessoires auffallende und hübsche Effekte zu verleihen.

Ingrid Buschmeier

Mittwoch, 11.04.2018, 18.30 - 20.45 Uhr,
5 AbendeHesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
42,00 Euro, 15 UStd.**Bitte Accessoires (kleine Möbelstücke),
Kreidefarben, Pinsel etc. mitbringen.
Infos und Materialliste sind unter
www.Kosmetik-Buschmeier.de einsehbar.
Max. 8 Teilnehmer/innen.**

7535696

**Keyboardunterricht
für Erwachsene**

In diesem Kurs lernen Sie Keyboardspielen und Notenlesen von Anfang an. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Notenmaterial, Keyboards und Kopfhörer werden im Unterricht gestellt.

Joachim Hölscher, Musiker

Montag, 07.05.2018, 19.30 - 21.00 Uhr,
5 AbendeHesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“,
Erdgeschoss
30,00 Euro, 10 UStd.**Neu**

7542692

Englisch für Alle**Zum Auffrischen, Wiederbeleben,
Sicherer werden,...**

Für alle, die ihre Kenntnisse auffrischen und festigen wollen, in einer angenehmen Lernatmosphäre in der Villa. Quer-/ Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Sonia Shaheen, Englischlehrerin

Mittwoch, 07.02.2018, 09.30 - 11.00 Uhr,
10 VormittageHesel, Villa Popken, Leeraner Str. 1
56,00 Euro, 20 UStd.

7574631

Das perfekte Make-up**Einfach, natürlich und vollendet**

Jede Frau sollte sich in ihrer Haut wohlfühlen. Sie erlernen Schritt für Schritt Ihr Gesicht mit einem natürlichen und unkomplizierten Make-up richtig zu betonen, ohne „angemalt“ auszusehen. Es können verschiedene Make-up-Variationen ausprobiert werden, z. B. Tages-, Abend- oder Gala-Make-up.

Ingrid Buschmeier

Montag, 28.05.2018, 18.30 - 21.15 Uhr

Hesel, Villa Popken, Leeraner Str. 1
12,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten, 3,7 UStd.**Es wird keine Pause gemacht, bitte
bringen Sie sich etwas zu trinken mit.
Bitte Stellspiegel, Stirnband, Pinsel und die
eigenen Schminksachen mitbringen.
Max. 8 Teilnehmerinnen.**

7583655

Qi Gong**Gesundheit, Entspannung, Achtsamkeit**

Qi Gong zählt heute wohl zu den bekanntesten Entspannungsmethoden, doch das eigentliche Potential ist im Westen bisher noch nicht vollständig erkannt. Kein anderes Übesystem bietet eine solche Fülle an unterschiedlichen Techniken, Möglichkeiten und Zielen wie Qi Gong, welches vor allem auch ein sehr effektives selbstregulierendes energetisches Heilungssystem ist. In diesem Kurs praktizieren wir entschleunigte und mit Achtsamkeit ausgeführte einfache Bewegungsübungen im Sitzen und Stehen, die prinzipiell für Jede/n geeignet sind und den Energiefluss mithilfe des Körpers, des Geistes und der Atmung stärken und ausgleichen können. Sie zielen auf die Rückerlangung der optimalen Gesundheit inklusive Erhöhung der Beweglichkeit und Flexibilität aller Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder ab. Die bewegten Übungen schließen wir wie üblich mit einer meditativen Übung und einer kleinen Selbstmassage ab.

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts, Qi Gong-Lehrer,

-Ausbilder, Entspannungstrainer

Mittwoch, 11.04.2018, 19.00 - 20.15 Uhr,
6 Abende, Hesel, Kirchstr. 28, Schule

„Kloster Barthe“, 34,00 Euro, 10 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe
tragen. Max. 12 Teilnehmer/innen.**

**Reaktiv Training -
das neue Walken****Neu****Ein effektives Ganzkörpertraining**

Statt Walking-Stöcke kommen hantelähnliche Schwunggeräte zum Einsatz, die mit einer beweglichen Masse gefüllt sind. Durch das Hin- und Herschwingen der Schwunggeräte wird die Masse mit Muskelkraft gezielt beschleunigt und abgebremst. Mit dieser Methode wird der ganze Körper vielseitig und gelenkschonend gekräftigt: die Rumpfstabilität wird erhöht und Schultergürtel, Arme, Nacken-, Hals-, Brust-, Rücken- und Bauchmuskulatur bis in die Tiefen mit trainiert.

Im Bereich der Gewichtsreduktion, Körperstraffung und Körperformung ist das Reaktiv Training besonders wirksam, da auch das Bindegewebe gestärkt wird.

Der Kurs ist für Jede/n geeignet, da man die Intensität der Übungen gut variieren kann und es leicht erlernbar ist.

Maria Jansen,
Hantel-Schwunggeräte Ausbildung
Hesel, Kirchstraße,
Marktplatz/Wohnmobilstellplatz
26,40 Euro, 8 UStd.

**Treffpunkt: Wohnmobilstellplatz/Marktplatz
an der Kirchstraße in Hesel**

**Bitte bequeme Kleidung und Laufschuhe
tragen. Die Schwunggeräte werden für den
Kurs gestellt.**

Anmeldeschluss: 06.04.2018

Max. 12 Teilnehmer/innen

7584640

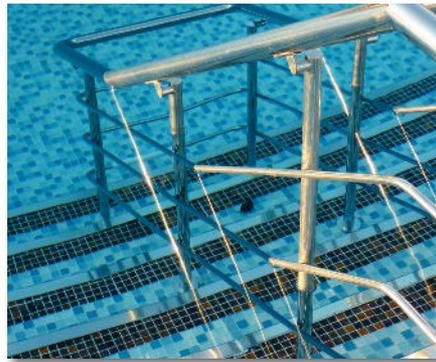
Kurs I

Mittwoch, 11.04.2018, 16.00 - 17.00 Uhr,
6 Nachmittage

7584642

Kurs II

Mittwoch, 11.04.2018, 17.30 - 18.30 Uhr,
6 Nachmittage



© Rainer Sturm / PIXELIO

Hatha-Yoga**Nach der Tradition von Swami Shivananda
Für Einsteiger/innen und Geübte**

Für ihr Herz-Kreislaufsystem lernen Sie den Sonnengruß kennen. Mit Dehnübungen wird der Körper schön geschmeidig, die Atemübungen geben Ruhe und Power. Entspannungsübungen runden die Stunde ab. So lernen Sie Körper, Geist und Seele auszugleichen.

Heidrun Liesegang

Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken,
Kissen, Wolldecke und Matte mitbringen.

Max. 10 Teilnehmer/innen

7583661

Kurs I

Dienstag, 06.02.2018, 18.15 - 19.45 Uhr,
8 Abende, 54,00 Euro, 16 UStd.

7583662

Kurs II

Dienstag, 06.02.2018, 20.00 - 21.30 Uhr,
8 Abende, 54,00 Euro, 16 UStd.

7583663

Kurs III

Dienstag, 15.05.2018, 18.15 - 19.45 Uhr,
6 Abende, 40,50 Euro, 12 UStd.

7583664

Kurs IV

Dienstag, 15.05.2018, 20.00 - 21.30 Uhr,
6 Abende, 40,50 Euro, 12 UStd.

7584650

**Schwimmkurs
für Erwachsene****Neu**

**Für Frauen und Männer ab 50 Jahre
2-wöchiges Training**

während der Osterferien

Schwimmen ist nicht nur gesund, sondern macht auch richtig Spaß. Es ist daher bedauerlich, dass einige nicht die Chance hatten, das sichere Schwimmen zu erlernen. Deshalb richtet sich dieses Angebot speziell an Frauen und Männer im gereiften Alter ab 50 Jahren, die Lust und Mut aufbringen, dies nachzuholen. Sehr behutsam, beginnend mit Wassergewöhnungsübungen sollen evtl. bestehende Ängste vor dem Element Wasser genommen werden, anschließend sollen die Schwimmtechniken vermittelt werden. Auch wenn grundsätzlich das Schwimmenlernen im Vordergrund steht, wird dennoch der Badespaß bei diesem Kurs nicht zu kurz kommen.

Britta Oelrichs

Montag, 19.03.2018 bis Freitag, 23.03.2018,
sowie Montag,
26.03.2018 bis Donnerstag, 29.03.2018
und Samstag, 31.03.2018 während der
Osterferien, jeweils 11.00 - 11.45 Uhr,
10 Vormittage (nicht an Karfreitag)
Hesel, Schwimmhalle, Rüschenweg 1
80,00 Euro (einschließlich Eintrittsgeld),
10 UStd.

Die Wassertiefe beträgt 0,90 - 1,20 m.

Max. 10 Teilnehmer/innen.

7584655

**Schnupperkurs
Aqua-Fitness****Neu**

Während der Osterferien

Dieser Schnupperkurs richtet sich an Aqua-Sport-Interessierte, die Spaß an einer körperlichen Ertüchtigung im Wasser haben, sich aber bislang nicht getraut haben, sich für ein entsprechendes Angebot anzumelden. Deshalb soll dieser Kurs für Neueinsteiger/innen motivierende Einblicke vermitteln. Lauf- und Fitnessbewegungen „ohne Bodenkontakt“ (Auftrieb mit Aqua-Gürtel) bei gleichzeitiger Entlastung der Wirbelsäule und der Gelenke werden in diesem Kurs vorgestellt.

Britta Oelrichs

Montag, 19.03.2018, 12.00 - 12.45 Uhr
Montag, 26.03.2018, 12.00 - 12.45 Uhr
Hesel, Schwimmhalle, Rüschenweg 1
20,00 Euro (einschließlich Eintrittsgeld), 2 Vormittage

Die Wassertiefe beträgt ca. 2,00 m.

Max. 15 Teilnehmer/innen.

Änderung seit Januar 2017**Präventionskurse § 20 SGB V - Zertifizierung über die Zentrale Prüfstelle Prävention**

Unsere Angebote im Fachbereich Gesundheit orientieren sich am Leitbild Gesundheitsbildung der Volkshochschulen. In verschiedenen vielseitigen Kursen, Workshops und Vorträgen vermitteln wir Ihnen Wissen rund um Ihre Gesundheit. Unsere Dozentinnen und Dozenten verfügen hierzu über unterschiedliche Qualifikationen und vielfältige Erfahrungen. Sie orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen, stimmen ihre Kurskonzepte auf ihre Kurse ab und greifen mit ihren Programmangeboten gesellschaftliche Bedarfe auf. Im Leitfadens Prävention und bei der Zentralen Prüfstelle Prävention werden sehr strikte Vorgaben für die Anerkennung von Präventionskursen festgelegt. Diese strengen Voraussetzungen und Regelungen entsprechen jedoch nicht unserem Anliegen einer bedarfsorientierten Gesundheitsbildung mittels eines vielfältigen breiten Kursangebotes.

Die Volkshochschule Leer bietet seit Januar 2017 keine zertifizierten Präventionskurse mehr an und kann auch keine Bescheinigungen für Krankenkassen gemäß § 20 SGB V für Kurse ausstellen.





Außenstelle Jemgum

Iris und Peter Pfaff
Wilgumer Straße 17
26844 Jemgum

Anmeldung unter:

Telefon 04958 9394674
Mobil 0176 52869969
E-Mail jemgum@vhs-leer.de
Online www.vhs-leer.de

7712603

Der Dollart und der Krabbenfang

**Wissenswertes über das Zusammenspiel
zwischen Ems und Dollart bei einer
Krabbenkutterfahrt erfahren und erleben!
Exkursion**

Dieser Kurs wird aktiv auf dem Traditionskutter „HEIKE“ in Kooperation mit dem Verein Ostfriesischer Krabbenkutter e. V. durchgeführt. Nach dem Ablegen in Ditzum wird bei der Fahrt emsaufwärts Wissenswertes über die Jahrhunderte andauernde Entstehung des Dollarts und dem heutigen Verlauf der Ems, dem baulichen Zweck des Geisedamms und dem Fischfang auf Ems und Dollart berichtet.

Während des Krabbenfischens vor der niederländischen Küste erklärt der Schiffsführer anhand des Fangs vor Ort die Fischvielfalt in unseren heimischen Gewässern. Die ins Netz gegangenen Sandgarnelen werden an Bord gekocht und direkt als Handverkostung an die Teilnehmer/innen ausgegeben.

Wilfried Voß,
Schiffsführer des Krabbenkutters „Heike“ /
Verein Ostfriesischer Krabbenkutter e. V.
Samstag, 26.05.2018, 14.30 - 18.30 Uhr
Ditzum-Hafen bzw. Außenanleger
36,00 Euro, 5,3 UStd.

Mind. 12 Teilnehmer/innen.

An-/ Abmeldeschluss: 18.05.2018



7712601

Der Buddelschiffbau

**Begeben Sie sich auf eine Reise in
die Vergangenheit des Schiffbaus
Vortrag mit Demonstration
und Museumsbesuch**

Ein Buddelschiff, auch als Flaschenschiff oder Schiff in der Flasche bekannt, ist meist das handgefertigte Modell eines Schiffes - sehr oft eines Segelschiffes - in einer Glasflasche. Die Masten und die Takelage des Schiffes sind beim Einführen in die Flasche eingeklappt und werden nachträglich von außen mit Instrumenten in ihre endgültige Position gebracht.

Im größten Buddelschiffmuseum Deutschlands wird Ihnen an diesem Abend gezeigt, wie das Schiff in die Flasche gelangt. Darüber hinaus erfahren Sie Wissenswertes über den Buddelschiffbau und die vielen Exponate des Museums.

Im Anschluss des Vortrags haben Sie die Möglichkeit, über 600 Exponate zu bestaunen. Herr Weers, der Kurator des Buddelschiffmuseums, steht Ihnen zur Beantwortung Ihrer Fragen gerne zur Verfügung.

Dieter Weers,
Kurator des Buddelschiffmuseums in Ditzum
Freitag, 04.05.2018, 16.30 Uhr
Ditzum, Molkereistr./ Pogumer Str. 1a
(im EDEKA-Markt)
8,00 Euro + 2,50 Euro Eintritt Museum

Neu

Neu

7763607

Was kann mein Handy?

**Was kann mein iPad/ iPhone/
Smartphone/ Tablet?**

Tipps & Tricks, Grundlagen zur Benutzung und Bedienung der Geräte. Was ist zum Beispiel eine App? Wie wird sie installiert und wie wieder gelöscht? Was sollte man bei einer Datensicherung beachten und wie ist die Vorgehensweise?

In diesem Kurs werden offene Fragen geklärt. Wer seine Geräte effektiver nutzen möchte, kann hier viele Anregungen erfahren.

Markus Amann,
Dipl.-Ing. (FH) Medientechnik
Montag, 05.03.2018, 19.00 - 21.15 Uhr,
2 Abende
Jemgum, Am Sportzentrum 8
18,90 Euro, 6 UStd.

**Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät
(+ Ladekabel) voll aufgeladen und evtl.
Laptop mit iTunes mit.
Geräte können nicht gestellt werden.**

7764609

Tastatschreiben am PC

Zehnfinger-Tastatschreiben

In diesem Kurs wird die Fähigkeit vermittelt, mit zehn Fingern die Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes der PC-Tastatur zu erlernen. Der Kurs ist sehr abwechslungsreich und motivierend gestaltet und bietet gute Voraussetzungen für die effektive Arbeit am Computer.

Annegret Behrens
Donnerstag, 01.03.2018, 17.00 - 18.30 Uhr,
14 Abende
Jemgum, Am Sportzentrum 8
88,20 Euro zzgl. Arbeitsbuch, 28 UStd.





7772611

Männerkochkurs*„Männer kochen besser“!*

Überlebenstraining für Männer. Hier wird gezeigt, was man alles mit den vielen Küchengeräten und -maschinen machen kann. In der Werkstatt Küche wird Kochen zum Erlebnis. In gemütlicher Runde werden hier die köstlichsten Gerichte auf den Tisch gezauert. Kochen mit Spaß und guter Laune!

Siegfried Busemann

Dienstag, 13.02.2018, 19.00 - 21.30 Uhr,
4 Abende

Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule

37,30 Euro + Lebensmittelgeld pro Abend,
13,3 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 07.02.2018

7772614

Pralinen Pâtisserie**Schokoladig**

An drei Abenden wird ein Grundkurs zur Herstellung selbstgemachter Pralinen angeboten. Aus feiner Schokolade und erlesenen Zutaten werden diese mundgerechten Köstlichkeiten unter Anleitung gestaltet.

Traute Schumann,

Donnerstag, 05.04.2018, 18.30 - 21.00 Uhr,
3 Abende

Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule

28,00 Euro + Lebensmittel-/
Materialkosten, 10 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 29.03.2018**Hinweis für alle Back- und Kochkurse:**

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser.

Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldig fehlt.

7774620

Tages-Make-up**Strahlend schön in 10 Minuten**

Jede Frau ist schön und kann mit wenigen Schmink-Produkten einen frischen Ausdruck in ihr Gesicht „zaubern“. Im Alltag bleibt dafür oft wenig Zeit. An diesem Kurs-Abend lernen Sie, in nur 10 Minuten Ihr Gesicht typgerecht zu betonen und ein gepflegtes Make-up für den Tag aufzulegen.

Olivia Siemers,

Kosmetikerin, Farb- und Stilberaterin

Mittwoch, 21.02.2018, 09.30 - 12.30 Uhr

Jemgum, Am Sportzentrum 8

12,50 Euro + ggf. Materialkosten, 4 UStd.

Bitte einen Spiegel zum Aufstellen und, falls vorhanden, eigene Schmink-Produkte mitbringen.

7781625

Tai Chi**Entspannungsübungen****für Körper, Geist und Seele**

Die langsamen Bewegungsformen werden von einer ruhigen, gleichmäßigen Atmung begleitet, wirken auf viele Bereiche des Körpers und sind prinzipiell für Jede/n geeignet. Durch die Übungen können Blockaden im Körper gelöst werden, sie korrigieren und harmonisieren die Haltung, Bewegung, Atmung, und der Übende kann intensiver entspannen und die gesundheitlichen Wirkungen über kontinuierliche, fließende Bewegungen verstärken.

Amanda de Buhr, Tai Chi-Meisterin

Dienstag, 06.03.2018, 19.00 - 20.00 Uhr,

9 Abende

Jemgum, Am Sportzentrum 8

36,00 Euro, 12 UStd.

Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe mitbringen.

7784615

Bewegung und Körpererfahrung**Gesundes für den Rücken**

Längeres Sitzen und Stehen, schweres Heben, Tragen und Bücken sowie alltägliche Fehlhaltungen führen zu weitverbreiteten Wirbelsäulenbeschwerden wie Nacken- und Kreuzschmerzen, Verspannungen, Steifheitsgefühlen, Schmerzen im Hinterkopf, Armen und Beinen. Ziel des Wirbelsäulentrainings ist es, durch Bewegungs-, Ausgleichs-, Dehn- und Entspannungsübungen den degenerativen Veränderungen vorzubeugen bzw. sie aufzuhalten und die damit einhergehenden Begleitscheinungen zu mindern.

Harmine de Vries, Gymnastiklehrerin

Mittwoch, 07.02.2018, 16.00 - 17.00 Uhr,

14 Nachmittage, Ditzum, Turnhalle

56,10 Euro, 18,7 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Isomatte und Turnschuhe mitbringen.

7791130

Erste Hilfe am Kind**Die ersten wichtigen Handgriffe für den Notfall**

In diesem Kurs werden Sie über alle wichtigen Maßnahmen bei Notfällen mit Kindern unterrichtet.

Er vermittelt die erforderlichen Erstmaßnahmen, die die Eltern, Großeltern und Personen, die mit Kindern zu tun haben, bei Notfällen mit Kindern ergreifen müssen.

An zwei Vormittagen werden die benötigten Kenntnisse und Fertigkeiten bei Unfällen/Notfällen mit Kindern vermittelt.

Deutsches Rotes Kreuz

Mittwoch, 28.02.2018, 09.00 - 12.25 Uhr

Donnerstag, 01.03.2018, 09.00 - 12.25 Uhr

Jemgum, Am Sportzentrum 8

30,00 Euro, 9 UStd.

In Zusammenarbeit mit dem DRK**Kreisverband Leer e.V.**

Bitte geben Sie Ihr Geburtsdatum an (erforderlich für Teilnahmebescheinigung).

Mind. 10 / max. 15 Teilnehmer/innen.**Änderung seit Januar 2017**

**Präventionskurse § 20 SGB V
Zertifizierung über die Zentrale
Prüfstelle Prävention**

Unsere Angebote im Fachbereich Gesundheit orientieren sich am Leitbild Gesundheitsbildung der Volkshochschulen. In verschiedenen vielseitigen Kursen, Workshops und Vorträgen vermitteln wir Ihnen Wissen rund um Ihre Gesundheit.

Unsere Dozentinnen und Dozenten verfügen hierzu über unterschiedliche Qualifikationen und vielfältige Erfahrungen. Sie orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen, stimmen ihre Kurskonzepte auf ihre Kurse ab und greifen mit ihren Programmangeboten gesellschaftliche Bedarfe auf.

Im Leitfaden Prävention und bei der Zentralen Prüfstelle Prävention werden sehr strikte Vorgaben für die Anerkennung von Präventionskursen festgelegt. Diese strengen Voraussetzungen und Regelungen entsprechen jedoch nicht unserem Anliegen einer bedarfsorientierten Gesundheitsbildung mittels eines vielfältigen breiten Kursangebotes.

Die Volkshochschule Leer bietet seit Januar 2017 keine zertifizierten Präventionskurse mehr an und kann auch keine Bescheinigungen für Krankenkassen gemäß § 20 SGB V für Kurse ausstellen.

Neu



Außenstelle Jümme

Angelika Becker
Bienenstr. 3
26847 Detern
Tel.: 04957 430
juemme@vhs-leer.de

Anmeldungen für alle Kurse und
Vorträge telefonisch, per E-Mail
oder schriftlich per Anmeldeformular.

7334605

Vintage Workshop für Möbel-Upcycling

In einem Wochenend-Workshop möchten wir euch auf eine kreative Reise in unsere Vintagewelt einladen. In unserer Werkstatt zeigen wir euch, wie man ein altes, abgenutztes Möbelstück von Omas Dachboden in ein cooles Designerteil im Shabby-Chic, Retro-Look oder einfach in etwas ganz Individuelles, verwandelt. Dazu dürft ihr euch ein kleines Teil aus unserem Trödefundus aussuchen, oder - wer hat- selbst mitbringen, was wir dann gemeinsam verwandeln werden.

Alle Materialien (inklusive kleines Möbelstück) stellen wir gegen eine Kostenpauschale in Höhe von 25,00 Euro zur Verfügung. Diese wird dann bei Kursbeginn mit uns direkt abgerechnet.

Wo gehobelt wird, fallen Späne, deshalb: denkt an (warme) Arbeitskleidung! Für Getränke und Knabbereien ist gesorgt. Wir freuen uns auf euch!

Bettina Lixfeld-Sozomenou | Astrid Rump
Samstag, 03.03.2018, 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 04.03.2018, 10.00 - 16.00 Uhr
Leer, Bergmannstr. 17
45,50 Euro + Materialkosten,
16 UStd.

An- und Abmeldeschluss: 23.02.2018



7367615

Fotobuch und digitale Fotobearbeitung

**Grundkenntnisse in EDV
und Internet sind wünschenswert**

In diesem Kurs wird vermittelt, wie man einen modernen Bildband gestaltet. Vorbei sind die Zeiten alter Fotoalben mit Nostalgie-Faktor: Angesagt sind digital erstellte Fotobücher mit persönlichen Kommentaren.

Es wird eine kostenlose Fotobuch-Software von CEWE benutzt. Die Teilnehmer/innen erhalten einen Gutschein für ihr erstes Fotobuch in Höhe von 21,95 Euro von CEWE-Color. Profitieren Sie außerdem von den kreativen Ideen, Ihre schönsten Fotos professionell zu bearbeiten. Kursinhalte sind unter anderem: Installation von CEWE Color, die Arbeitsoberfläche, Bildverwaltung, Formate und Pixel, Fotobuch anlegen, Einbandgestaltung, Bildgestaltung, Texte, Schrift und Form sowie erste und letzte Seite.

Hans-Joachim Preuss

Freitag, 06.04.2018, 10.00 - 12.30 Uhr,
5 Vormittage

Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus
Kirchstr. 21

47,25 Euro, 15 UStd.

**Bitte eigenen Laptop und Fotos für Ihr
Fotobuch auf USB-Stick mitbringen.**

7372611

Räucherkurs

Wochenendseminar

In diesem Kurs erlernen Sie den Weg zum selbst zubereiteten Räucherfisch. Von der Vorbereitung des Fisches und des richtigen Räucherguts lernen Sie pfiffige Ideen rund ums Räuchern kennen. In diesem Seminar werden nur Forellen geräuchert. Während des Räuchervorganges erfahren Sie noch weitere Besonderheiten des Fischräucherns.

Freitag - Theoretischer Teil, Filmvorführung;
anschließend bereiten Sie den Fisch für das
Räuchern vor.

Samstag - Räuchern

Rolf Neumeister

Freitag, 06.04.2018, 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 07.04.2018, 09.00 - 12.00 Uhr
Stickhausen, Gästehaus, Alte Heerstr. 6
24,40 Euro + Lebensmittelgeld, 6,7 UStd.

**Bitte haben Sie Verständnis, dass das
Entgelt und das Lebensmittelgeld (3,00
Euro pro Forelle) im Voraus zu zahlen sind.
Bitte ein Küchentuch und Einpackmaterial
für Ihren fertigen Fisch mitbringen.**

An-/Abmeldeschluss: 30.03.2018





Yoga integral

In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen, die Ihr gesamtes System verändern können: Beweglichkeit für Körper und Geist durch altes Wissen und Körperübungen (Asanas), Pranayamaübungen, Atemschulung und bewusste Aufrichtung der Wirbelsäule. Die Übungen (Asanas) werden in Varianten aus dem Sonnengruß fließend aneinandergereiht, wobei jede/r Teilnehmer/in die Möglichkeit hat, verschiedene Varianten der Übungen auszuführen, so dass die Yogasequenz ein wunderbares Erlebnis für Körper und Geist wird. Die Yoga-Übungen werden mit Balance, Ruhe, aber auch mit Kraft und Dynamik in einer fließenden Folge ausgeführt, dem sogenannten Flow, es bleibt genügend Raum für individuelle Ausführungen und Pausen. Jeder Yogaeinheit geht eine Einstiegsmeditation voraus, den Abschluss bildet eine Entspannungssequenz.

Ulrike Book, Yoga-Lehrerin (BDY)
Dienstag, 13.02.2018, 17.00 - 18.00 Uhr,
10 Nachmittage
Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus
Kirchstr. 21

77,30 Euro, 13,3 UStd.

Bitte Wasser zum Trinken und bequeme Kleidung für das Training sowie wärmende Kleidung für die Abschlussentspannung, ideal sind eine Decke u. warme Socken, mitbringen.

7384606

Kurs I

Dienstag, 13.02.2018, 17.00 - 18.00 Uhr,
10 Nachmittage
77,30 Euro, 13,3 UStd.

7384608

Kurs II

Dienstag, 13.02.2018, 18.15 - 19.30 Uhr,
10 Abende
96,70 Euro, 16,7 UStd.



© FranzIH / PIXELIO

7384612

Pilates für Einsteiger/innen

Schlanker Body mit straffen Muskeln, geschmeidige Körperhaltung, tolle Ausstrahlung

Pilates wirkt wie eine Verjüngungskur: Stoffwechsel, Durchblutung, Sauerstoffaufnahme, Haut und Bindegewebe - alles optimiert sich! Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen, die sich vor allem auf die Körpermitte konzentrieren.

Balance, Koordination und Beweglichkeit werden gefördert, die Körperhaltung verbessert und das Körperbewusstsein geschult. Grundlage des Trainings ist die Kräftigung von Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur, verbunden mit verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken.

Pilates ist nahezu jeder interessierten u. Neuem aufgeschlossenen Person möglich, unabhängig vom Grad der körperlichen Fitness. Die Übungen werden auf Socken oder barfuß ausgeführt.

Ulrike Book,
Pilatestrainerin, Körpertherapeutin
Montag, 12.02.2018, 10.00 - 11.30 Uhr,
10 Vormittage

Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus
Kirchstr. 21
116,00 Euro, 20 UStd.

Bitte eine Gymnastikmatte und ein Handtuch oder eine Decke mitbringen, Trainingskleidung, Wasser zum Trinken, sowie bei Bedarf ein kleines Kissen als Unterlage für den Kopf, eine Decke für die Entspannung und Bereitschaft für Neues.

Neu

vhs
Volkshochschule
für die Stadt und den Kreis Leer e.V.

- Kurse finden
- Informieren
- Online Anmelden
- Aktuelles
- Sprachtests

www.vhs-leer.de

7391620

Strahlend schön in 10 Minuten!

Tages Make-up

Jede Frau ist schön und kann mit wenigen Schminke-Produkten einen frischen Ausdruck in ihr Gesicht „zaubern“. Im Alltag bleibt dafür oft wenig Zeit. Heute Abend lernen Sie, in 10 Minuten Ihr Gesicht typgerecht zu betonen und ein gepflegtes Make-up für den Tag aufzulegen.

Olivia Siemers,
Kosmetikerin, Farb- und Stilberaterin
Mittwoch, 13.06.2018, 10.00 - 13.00 Uhr
Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus
Kirchstr. 21
13,20 Euro + 1,00 Euro Materialkosten, 4 UStd.
Bitte einen Spiegel zum Aufstellen und, falls vorhanden, eigene Schminke-Produkte mitbringen.



VHS auf Facebook

Aktuelles aus der VHS Leer
Veranstaltungshinweise
Linktipp etc.

www.facebook.com/vhsleer



Außenstelle Moormerland

Franziska Holtz
VHS Leer
Haneburgallee 8
26789 Leer
04954 9349540

Anmeldungen bitte schriftlich mit Anmeldeformular an obenstehende Adresse senden, oder per E-Mail an moormerland@vhs-leer.de mit Anschrift und Telefonnummer, oder auf www.vhs-leer.de

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.

Sollten sich terminliche o. ä. Änderungen ergeben, so werden Sie benachrichtigt.

Informationen telefonisch, 04954 9349540 oder per E-Mail an: moormerland@vhs-leer.de

7833650

Porzellan- und Fliesenmalerei

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Einführung und Erlernen der Technik der Porzellan- und Fliesenmalerei auf Glasur. Gestaltet, bearbeitet und nach eigenen Motiven mit Spezialfarbe bemalt werden Gebrauchsgeschirr, Fliesen, Vasen, Wandteller sowie andere Porzellanstücke und anschließend gebrannt.

Hannelore Engels

Dienstag, 16.01.2018, 19.00 - 21.15 Uhr,
6 Abende

Ort wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.
59,40 Euro + Materialkosten nach Verbrauch und Brennkosten, 18 UStd.

Bitte ein Schraubglas mitbringen.

Anmeldung und Nachfragen bitte bei der Kursleitung unter 0491 4292.

Anmeldungen und Informationen zu Veranstaltungen unter:

www.vhs-leer.de



Stoffräumereien - Nähkurs

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Wer schon immer mal sein Traumprojekt an der Nähmaschine verwirklichen wollte, dafür aber weder Zeit noch Raum fand, ist herzlich willkommen!

Alle Stoff-, Schnitt- und Ideensammler/innen können sich entspannt ihrem (vielleicht neuem) Hobby widmen, dabei sind Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen gern gesehen.

Wilma Junkhoff

Jheringsfehn, Gasthuus, Möwenstraße 2
49,80 Euro + ggf. Materialkosten, 16 UStd.

Bitte Stoffe, Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähgarn, Stecknadeln etc. mitbringen. Max. 10 Teilnehmer/innen.

7834655

Kurs I

Mittwoch, 07.02.2018, 18.00 - 20.00 Uhr,
6 Abende

7834656

Kurs II

Mittwoch, 07.02.2018, 20.00 - 22.00 Uhr,
6 Abende

7834658

Kurs III

Mittwoch, 11.04.2018, 18.00 - 20.00 Uhr,
6 Abende

7834659

Kurs IV

Mittwoch, 11.04.2018, 20.00 - 22.00 Uhr,
6 Abende

Shabby Chic - gib deinen Möbeln eine 2. Chance

Möbelumgestaltung für Anfänger/innen

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Techniken, Möbel im zurzeit angesagten Vintage, Shabby Chic und Landhausstil umzuarbeiten. Wie bearbeite ich was und warum? Schritt für Schritt zum selbstgestalteten neuen/alten Möbelstück.

Ute Hagen, Pier 19 Vintage

26721 Emden, Am Delft 19, Pier 19
80,00 Euro inkl. Materialkosten, 4 UStd.

Bitte ein tragbares Möbelstück mitbringen.

7834661

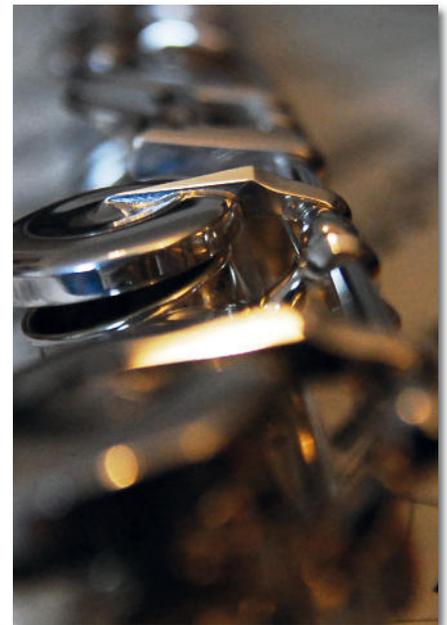
Workshop I

Montag, 19.02.2018, 18.00 - 21.00 Uhr

7834664

Workshop II

Montag, 18.06.2018, 18.00 - 21.00 Uhr



© Terramara / PIXELIO

7835640

Querflöte für Wiedereinsteiger/innen

Wochenendseminar

*„o Pan, der du in den Bergen lebst
spiel uns ein Lied*

mit deinen süßen Lippen

spiel für uns auf deiner Flöte

*im Abendrot der untergehenden Sonne“
(Alcaeus)*

In diesem Wochenendseminar kann Jede/r mit leichten und auch fortgeschrittenen musikalischen Vorkenntnissen in der Querflöte unter professioneller Anleitung der diplomierten Konzert-Flötistin Agnes Waehneltd dieses Instrument wieder für sich entdecken. Ziel des Kurses ist, die Anforderung und die Möglichkeiten des Zusammenspiels in der Gruppe kennenzulernen und mehrstimmige Ensemble Stücke zu erarbeiten.

Agnes Waehneltd,

diplomierte Konzertflötistin

Samstag, 10.03.2018, 12.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 11.03.2018, 12.00 - 18.30 Uhr

26632 Ihlow, Musik am Sandwater,

Oldersumer Str. 7

65,00 Euro + ggf. Leihgebühr, 11,3 UStd.

**Einige Leihinstrumente stehen nach
Absprache gegen eine Leihgebühr von
15,00 Euro zur Verfügung.**

**Für Fragen vorab wenden Sie sich an
Agnes Waehneltd, 0174 9334512.**





Agnes Waehnelde, Harfe / Fotografin: A. Jeschke

7835648

Keltische Harfe
Wochenendseminar

Keine Scheu vor dem königlichen Instrument! In diesem Wochenendkurs kann Jede/r mit und ohne musikalische Vorkenntnisse die keltische Harfe unter professioneller Anleitung der diplomierten Musikerin Agnes Waehnelde für sich entdecken. Eigene Hakenharfen können mitgebracht werden. 4-6 hochwertige Neuinstrumente stehen zur Verfügung.

Es werden leichte Weisen gemeinsam erlernt. Dabei kann die Melodiehand sowie die Harmoniebegleitung je nach Können einzeln, oder auch schon zusammen gespielt werden. Keltische Begleitungstechniken zu Liedern in Verbindung mit den ersten Grundlagen der Harmonielehre werden praktisch umgesetzt.

Im gemeinsamen Zusammenspiel mit dem Harfenkreis setzen sich alle Beiträge der unterschiedlichen Könnenstufen zu einem kompletten Gesamtklang zusammen und lassen den Teilnehmenden in ein neues Klangerlebnis eintauchen und verzaubern.

Ziel des Kurses ist, dass Jede/r die Erfahrung der ersten praktischen Grundlagen des Harfespiels erlernt, um entscheiden zu können, ob das Instrument etwas für die persönliche Zukunft ist.

Agnes Waehnelde,
diplomierte Musikerin, Konzertflötistin
Samstag, 26.05.2018, 11.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 27.05.2018, 11.00 - 16.00 Uhr
26632 Ihlow, Musik am Sandwater,
Oldersumer Str. 7
148,00 Euro, 10,7 UStd.

An- / Abmeldeschluss: 26.04.2018
Für Fragen vorab wenden Sie sich an
Agnes Waehnelde, 0174 9334512.

Neu

7835645

Traversflöte**Wochenendseminar****Für Teilnehmer/innen mit leichten und fortgeschrittenen musikalischen Vorkenntnissen**

Was ist eine Traversflöte? Travers heißt „quer“ und bedeutet Querflöte. Sie ist die Vorläuferin der modernen Querflöte und benötigt andere Spieltechniken als ihre junge Schwester. Ihr Klang ist warm und intim. Hierin besteht gegenüber der modernen Querflöte ihr besonderer Charme. Durch die Wiederentdeckung des historischen Klanges kann die Musik der Barockzeit, in der sie entwickelt wurde, viel authentischer und reizvoller interpretiert werden. In diesem Wochenendkurs kann Jede/r mit leichten und auch fortgeschrittenen musikalischen Vorkenntnissen in der Querflöte unter professioneller Anleitung der diplomierten Traversflötistin Agnes Waehnelde dieses Instrument für sich entdecken. Ziel des Kurses ist, die Anforderung und die Möglichkeiten des Zusammenspiels in der Gruppe kennenzulernen und leichte mehrstimmige Barock-Stücke zu erarbeiten.

Agnes Waehnelde,
diplomierte Konzertflötistin
Samstag, 07.04.2018, 12.00 - 18.30 Uhr
Sonntag, 08.04.2018, 12.00 - 18.30 Uhr
26632 Ihlow, Musik am Sandwater,
Oldersumer Str. 7

65,00 Euro + ggf. Leihgebühr, 12 UStd.

Einige Leihinstrumente stehen nach
Absprache gegen eine Gebühr von
15,00 Euro zur Verfügung.

Für Fragen vorab wenden Sie sich an
Agnes Waehnelde, 0174 9334512.

Neu

7842651

A1 Englisch Eingangsstufe 1 - 2**Für Neu- und Wiedereinsteiger/innen**

Grundkenntnisse der Weltsprache sollten selbstverständlich sein. Also - steigen Sie ein in „Take the last train to Clarksville!“ Wir sehen uns. „Yes, you can!“

Edgar Heilmann
Dienstag, 06.02.2018, 19.30 - 21.00 Uhr,
15 Abende
Warsingsfehn, IGS Moormerland, F-Trakt
84,00 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

7842652

C1 Englisch Aufbaustufe**Für kompetente Sprachanwender/innen**
Lehrbuch nach Absprache

Fortsetzung aus dem Vorsemester. Quereinsteiger/innen mit sehr guten Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. Sprachliche Lücken werden erkannt und ausgemerzt. Grammatik ist fester Bestandteil des Unterrichts.

Edgar Heilmann
Montag, 05.02.2018, 19.30 - 21.00 Uhr,
15 Abende
Warsingsfehn, IGS Moormerland, F-Trakt
84,50 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

7844601

A1 Italienisch Eingangsstufe 3**Für Anfänger/innen****mit erweiterten Vorkenntnissen****Lehrbuch: Insieme A1, Cornelsen Verlag,**
ISBN 978-3-06-020157-0, ab Lektion 7

Fortsetzung aus dem Vorsemester. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Insa Wessels
Montag, 05.02.2018, 19.00 - 20.30 Uhr,
12 Abende
Warsingsfehn, IGS Moormerland, F-Trakt
67,20 Euro, 24 UStd.



© Katharina Wieland Müller / PIXELIO



© Uschi Dreiuicker / PIXELIO

7846602

Spanisch für die Reise

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die gerne mit Spaß nützliche Redewendungen, Umgangsformen etc. für ihren Spanienurlaub lernen möchten.

Jutta Tennhoff,

Fremdsprachenkorrespondentin

Mittwoch, 07.02.2018, 18.00 - 19.30 Uhr,
10 AbendeWarsingsfehn, IGS Moormerland, F-Trakt
56,00 Euro + 2,50 Euro Kopiergeld, 20 UStd.**Anmeldung auch am 1. Kursabend möglich.**

7846604

A1 Spanisch Eingangsstufe 2**Für Anfänger/innen
mit leichten Vorkenntnissen**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen, z.B. aus dem Kurs Spanisch für die Reise, die die spanische Sprache und Kultur gerne weiter kennenlernen möchten.

Jutta Tennhoff, Fremdsprachenkorrespondentin
Dienstag, 13.03.2018, 19.30 - 20.00 Uhr,
10 AbendeWarsingsfehn, IGS Moormerland, F-Trakt
56,00 Euro + 2,50 Euro Kopiergeld,
ggf. alternativ Lehrbuch, 20 UStd.**Anmeldung auch am 1. Kursabend möglich.****Yoga am Morgen****Frisch und entspannt in den Tag**

Beginne deinen Tag mit dem sanften Wecken deines Körpers und starte achtsam in dein Tun. In diesem harmonischen Yoga-Kurs am Morgen werden wir abwechslungsreiche Stellungen aus dem Hatha-Yoga üben und diese mit dynamischen Übungsabfolgen (Flows) aus dem Vinyasa-Yoga und meditativen, länger gehaltenen Übungen aus dem Yin-Yoga ergänzen. Abgerundet mit Atemübungen und einer schönen Anfangs- und Schlussentspannung erreichen wir so einen ganzheitlichen Ansatz für einen gesunden Körper und entspannten Geist. Zudem wird unsere Konzentration und Achtsamkeit gefördert.

Elke Schweer, Hatha-Yogalehrerin
Oldersum, Dörfergemeinschaftshaus,
Am großen Tief 30**Bitte in bequemer Kleidung erscheinen
und warme Socken, eine Matte, eine
Decke sowie ein Kissen mitbringen.**

7883627

Kurs IMittwoch, 07.02.2018, 08.30 - 10.00 Uhr,
10 Vormittage

60,00 Euro, 20 UStd.

7883628

Kurs IIMittwoch, 09.05.2018, 08.30 - 10.00 Uhr,
8 Vormittage

48,00 Euro, 16 UStd.

7883629

Hatha-Yoga**Nach der Tradition von Swami Shivananda
Für Anfänger/innen und Geübte**

Hatha Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das für jeden Menschen mit normaler Gesundheit und für jedes Alter geeignet ist. Der Schwerpunkt liegt auf bewusster Atmung, Achtsamkeit und Entspannung. Durch Meditations-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen können Sie zu mehr Kraft und Gelassenheit finden. Jede/r Teilnehmer/in kann herausfinden, was ihm/ihr gut tut, um ein positives Körpergefühl aufzubauen. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Erika Schoon, Yogalehrerin (BDY)

Dienstag, 10.04.2018, 18.30 - 20.00 Uhr,
8 AbendeWarsingsfehn, Grundschule, Aula,
Rinderhagenstr. 18

48,00 Euro, 16 UStd.

**Bitte in bequemer Kleidung erscheinen
und eine Decke sowie ein kleines Kissen
mitbringen.****Änderung seit Januar 2017****Präventionskurse § 20 SGB V****Zertifizierung über die Zentrale
Prüfstelle Prävention**

Unsere Angebote im Fachbereich Gesundheit orientieren sich am Leitbild Gesundheitsbildung der Volkshochschulen. In verschiedenen vielseitigen Kursen, Workshops und Vorträgen vermitteln wir Ihnen Wissen rund um Ihre Gesundheit. Unsere Dozentinnen und Dozenten verfügen hierzu über unterschiedliche Qualifikationen und vielfältige Erfahrungen. Sie orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen, stimmen ihre Kurskonzepte auf ihre Kurse ab und greifen mit ihren Programmangeboten gesellschaftliche Bedarfe auf. Im Leitfadene Prävention und bei der Zentralen Prüfstelle Prävention werden sehr strikte Vorgaben für die Anerkennung von Präventionskursen festgelegt. Diese strengen Voraussetzungen und Regelungen entsprechen jedoch nicht unserem Anliegen einer bedarfsorientierten Gesundheitsbildung mittels eines vielfältigen breiten Kursangebotes.

**Die Volkshochschule Leer bietet seit
Januar 2017 keine zertifizierten Präventionskurse mehr an und kann auch
keine Bescheinigungen für Krankenkassen gemäß § 20 SGB V für Kurse
ausstellen.****Neu**

7884670

**Schnupperkurs
Orientalischer Tanz****Für Anfängerinnen**

Der orientalische Tanz eignet sich für Frauen jeden Alters. In netter Runde werden die einzelnen Bewegungen geübt und mit Spaß eine einfache Choreographie einstudiert.

Jutta Tennhoff

Freitag, 23.02.2018, 17.30 - 19.00 Uhr,
6 AbendeWarsingsfehn, IGS Moormerland, F-Trakt
36,00 Euro, 12 UStd.**Bitte bequeme Kleidung tragen und Gymnastikschuhe bzw. Stoppersocken, Tuch für die Hüfte (wer hat Münztuch) und ein Getränk mitbringen.****VHS auf Instagram**Kurze Infos und Bilder aus der VHS:
www.instagram.com/vhsleer



Power für den Körper

In diesem Kurs lernen Sie Rückenprobleme mit gezieltem Training zu mildern. Eine schwache Muskulatur rund um die Wirbelsäule wird mit einfacher Gymnastik aufgebaut und führt somit zu einer stabilen, besseren und gesünderen Körperhaltung. Durch funktionelle Übungen wird die Muskulatur gestärkt. Mit abschließenden Entspannungsübungen werden die Stunden abgerundet.

Elke de Buhr, Übungsleiterin C-Lizenz
Oldersum, Dörfergemeinschaftshaus,
Am großen Tief 30
48,00 Euro, 16 UStd.

Bitte in leichter Sportbekleidung erscheinen und eine Gymnastikmatte bzw. Woldecke mitbringen.

7884680
Gruppe I

Montag, 05.02.2018, 19.00 - 20.00 Uhr,
12 Abende

7884682
Gruppe II

Montag, 05.02.2018, 20.00 - 21.00 Uhr,
12 Abende

Den Rücken stärken durch Bewegung

Für Frauen und Männer jeden Alters

Bewegung ist Leben - bewusste Bewegung ist Gesundheit.

Durch geeignete Übungen sollen in diesem Kurs Verspannungen vermieden und die Rückenmuskulatur gestärkt werden. Es geht darum, durch Bewegung ein neues Haltungsgefühl für den Alltag zu entwickeln, das den ganzen Körper stabilisiert und damit präventiv wirkt. Die Übungen dienen der Lockerung von Verspannungen, der Kräftigung und Entlastung der Wirbelsäule sowie der Dehnung von verkürzter Muskulatur.

Nataliya Kudryashova, lizens. Übungsleiterin,
Gymnastiktrainerin, Dipl.-Sportlehrerin
Neermoor, Bürgerhaus, Norder Str. 6
48,00 Euro, 16 UStd.

Bitte in leichter Sportbekleidung erscheinen und eine Gymnastikmatte bzw. eine Woldecke mitbringen.

Max. 10 Teilnehmer/innen.

Die Anmeldung erfolgt über die Dozentin.

7884690
Gruppe I

Donnerstag, 01.03.2018, 19.00 - 20.00 Uhr,
12 Abende

7884691
Gruppe II

Donnerstag, 01.03.2018, 20.00 - 21.00 Uhr,
12 Abende

7884660

Wir stärken unseren Körper und wollen fit bleiben!

Dieser Kurs ist vorzugsweise an Senioren/innen gerichtet, die auch im Alter ihren Körper in Schwung halten wollen.

Mit Funktions- und Wirbelsäulengymnastik, kleinen Spielen und einer Entspannung soll der Rücken gestärkt und das Wohlbefinden im Alltag gesteigert werden.

Dabei steht die Freude an der Bewegung und der Spaß an der gemeinsamen Betätigung im Vordergrund.

Renate Ferdinand,
Fachkraft für Gesundheitssport
Donnerstag, 08.02.2018, 15.00 - 16.00 Uhr,
10 Nachmittage
Raum wird noch bekannt gegeben.
40,00 Euro, 13,3 UStd

ElternWerkstatt

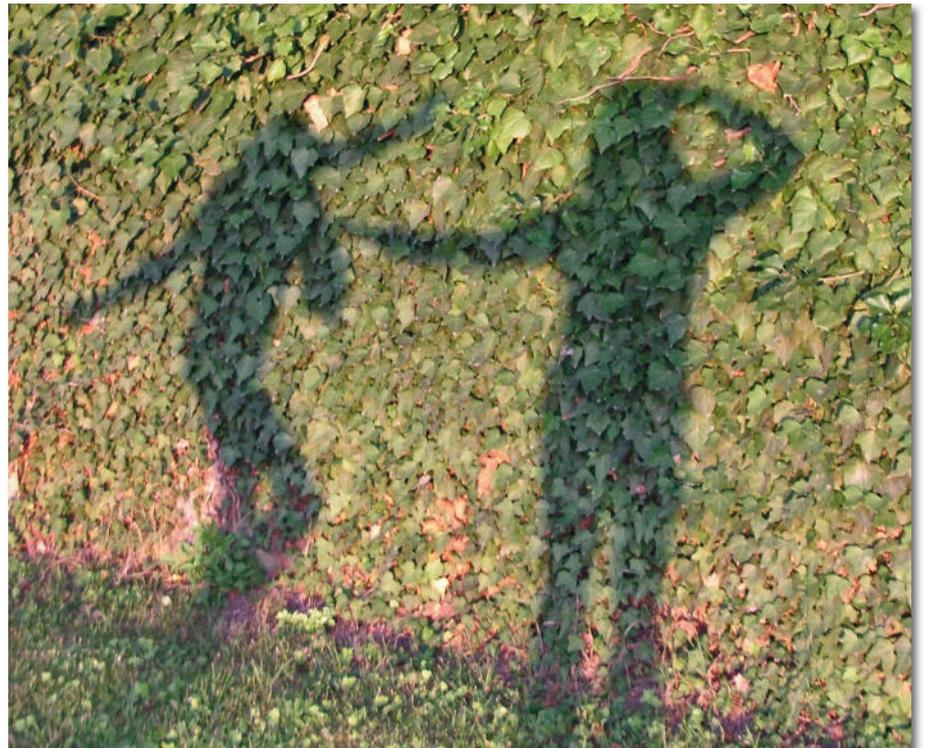
Geschulte Elterntrainer/innen bieten für Kitas und interessierte Gruppen in der Region Elternkurse an, in denen Eltern in ihrer Rolle gestärkt werden sollen.

Die Elterntrainer/innen kommen aus verschiedenen Einrichtungen der Jugendhilfe des Landkreises.

Informationen, Anfragen und Anmeldung:
AWO Beratungs- und Therapiezentrum
Tel.: 0491 62092
E-Mail: dorothea.renken@awo-ol.de
Internet: www.elternwerkstatt-leer.de



Landkreis  Leer



© Sparkie / PIXELIO





Außenstelle Ostrhauderfehn

Christiane Bäre-Kleem
Förderschullehrerin
Idafehn-Süd 5
26842 Ostrhauderfehn

Anmeldungen unter:

Telefon: 04952 942971
Fax: 04952 942972
E-Mail: ostrhauderfehn@vhs-leer.de
Online www.vhs-leer.de

8033705

Mal Farbe schnuppern

Malerei mit Acrylfarben

Sie haben es bei einer Freundin gesehen, trauen sich es aber selbst nicht zu? Ein schönes Bild an der Wand - und das selbstgemalt! Das können Sie auch! Das Schwierigste ist, den ersten Schritt zu tun.

Ich helfe Ihnen, Ihrem Wunschbild Gestalt zu geben. Mit viel Freude und Spaß und der großen Befriedigung, etwas künstlerisch Gestaltetes geschaffen zu haben.

Zeit für sich selbst, abschalten vom Alltag, Luft holen und Kraft tanken kommen noch hinzu. Auch für Fortgeschrittene geeignet.

Anke Dinkelbach,
freischaffende Künstlerin
Dienstag, 20.02.2018, 18.30 - 20.30 Uhr,
4 Abende

Ostrhauderfehn, Künstleratelier
Anke Dinkelbach, Fasanenweg 2
36,50 Euro + Materialkosten
nach Verbrauch, 10,7 UStd.

Materialien für diesen Kurs können von der Kursleiterin gegen eine kleine Kostenpauschale gestellt werden.

Bitte Motivvorlagen und Keilrahmen mitbringen. Denken Sie auch an Getränke und einen kleinen Imbiss für Zwischendurch.

An-/ Abmeldeschluss: 17.02.2018

Max. 8 Teilnehmer/innen.

@vhsleer

Acrylmalerei: Mal - Zeit für mich

Tauchen Sie für einige Stunden ein in die Welt der Malerei und Farben und entdecken Sie neue kreative Ausdrucksmöglichkeiten mit Acrylfarben. Sie erhalten Anregungen zur Bildgestaltung, Materialkunde, Grundierungen und zum Farben mischen. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Anke Dinkelbach, freischaffende Künstlerin
Ostrhauderfehn, Künstleratelier
Anke Dinkelbach, Fasanenweg 2
26,00 Euro + Materialkosten je
nach Verbrauch, 8 UStd.

Materialien für diesen Kurs können gegen eine kleine Kostenpauschale von der Kursleiterin gestellt werden. Bitte Motivvorlagen und Keilrahmen mitbringen, und denken Sie auch an Getränke und einen kleinen Imbiss für Zwischendurch. Max. 8 Teilnehmer/innen.

8033706

Workshop I

Samstag, 14.04.2018, 10.30 - 16.30 Uhr
An-/ Abmeldeschluss: 11.04.2018

8033707

Workshop II

Sonntag, 15.04.2018, 10.30 - 16.30 Uhr
An-/ Abmeldeschluss: 12.04.2018

8034710

Frühlingshaftes Dekorieren

Holen Sie sich den Frühling ins Haus mit selbstgefertigten Tür- und Tischkränzen, Frühlings- und Ostergestecken. Schöne Dinge selbst gestalten - dabei möchte ich Ihnen helfen.

Hanna Brandt

Mittwoch, 07.03.2018, 19.00 - 21.15 Uhr
Donnerstag, 08.03.2018, 19.00 - 21.15 Uhr
HS/RS Ostrhauderfehn (Werkraum)
18,00 Euro + 7,50 Euro Materialkosten,
6 UStd.

Bitte Rosenschere, Messer und falls vorhanden Schalen, Figuren, etc. mitbringen. Max. 10 Teilnehmer/innen.

An-/Abmeldeschluss 02.03.2018

Geschenkidee

Schenken ohne Stress

Gutschein „nach Maß“

für Bildungs- und Kulturveranstaltungen der Volkshochschule Leer e.V.

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne. 0491 92992-0

.... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg.



8042715

A1 Deutsch als Fremdsprache Eingangsstufe 2

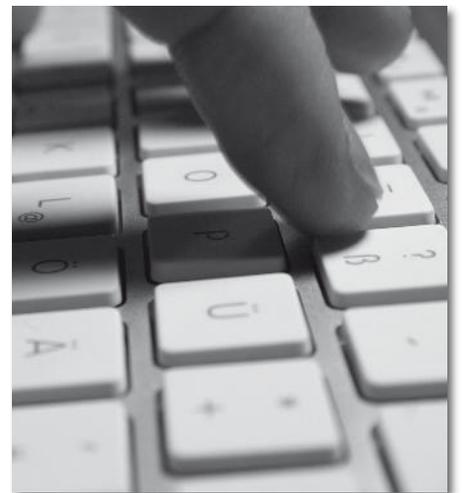
**Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch nach Absprache mit der Dozentin**

Dieser Kurs bietet den Teilnehmer/innen aus Anfänger/innen-Kursen die Möglichkeit, ihre Deutschkenntnisse zu verfeinern und zu vertiefen. Aber auch Neueinsteiger/innen mit leichten Deutschkenntnissen sind eingeladen, diese hier zu erweitern und Neues dazu zu lernen.

Valentina Wagner

Montag, 19.02.2018, 18.30 - 20.45 Uhr,
10 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155
46,50 Euro, 30 UStd.

**Keine Ermäßigung möglich.
Anmeldung ist erforderlich!**



© Christian-Seidel / PIXELIO

8063716

EDV mit Muße für jedermann/-frau!

Für Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die sich zum ersten Mal mit dem Computer beschäftigen wollen oder müssen. Daher sind Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Kursinhalte sind unter anderem: Starten und Beenden des Computers, Erläuterung der PC-Hard- und Software, Programmaufbau und -bedienung, Umgang mit der Maus, Bildschirmoberfläche, Symbole, Systemsteuerung, Arbeitsplatz, Verwaltung von Dateien und Ordern sowie Tipps und Tricks.

Hans-Joachim Preuss

Dienstag, 06.02.2018, 19.00 - 21.15 Uhr,
6 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155,
PC-Raum 118, 1. Stock
56,70 Euro, 18 UStd.

Ein eigener Laptop (kein Tablet!) kann mitgebracht werden. Die Schul-PC's haben Windows 10 installiert.



8063719

Internet mit Muße**Abendkurs**

Für alle, die mit dem Internet (noch) nichts anzufangen wissen, aber gerne einen Einstieg wagen möchten! Folgende Inhalte umfasst der Kurs: Historie, technische Grundlagen, Zuhause (PC, andere Geräte, Anschluss, Software), außerhalb (Rechenzentren, Leitung, Provider, Server), das Web (Portale, Homepage, Domains, Suchmaschinen, Zugriff), Nutzen? (Online Banking, E-Mail, Jobs, Preisvergleiche, Lexika), Risiken (Viren, Sicherheit, Passwort), „Surfen“ (Internet anwenden) Grundkenntnisse am PC (Maus, Tastatur, Bildschirm - z. B. erworben im Kurs „EDV mit Muße“) werden vorausgesetzt.

Hans-Joachim Preuss

Dienstag, 29.05.2018, 19.00 - 21.15 Uhr,
5 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155,
PC-Raum 118, 1. Stock
47,25 Euro, 15 UStd.

8067722

Fotobuch und digitale Fotobearbeitung**Grundkenntnisse in EDV****und Internet sind wünschenswert.****Eigener Laptop kann mitgebracht werden.**

In diesem Kurs wird vermittelt, wie man einen modernen Bildband gestaltet: ein digital erstelltes Fotobuch mit persönlichen Texten und Kommentaren in gedruckter Form. Dazu wird eine kostenlose Fotobuch-Software von CEWE benutzt. Die Teilnehmer/innen erhalten einen Gutschein für ihr erstes Fotobuch in Höhe von 21,95 Euro von CEWE-Color. Gimp und CEWE Color sind für Hobbyfotograf/innen eine Alternative zu kostenpflichtigen Programmen. Das Programm verwaltet automatisch den gesamten Fotobestand. Profitieren Sie von den kreativen Ideen, Ihre schönsten Fotos professionell zu bearbeiten. Kursinhalte sind unter anderem: Installation von CEWE Color und Gimp, die Arbeitsoberfläche, Bildverwaltung, Formate und Pixel, Fotobuch anlegen, Einbandgestaltung, Bildgestaltung, Texte, Schrift und Form, erste und letzte Seite gestalten.

Hans-Joachim Preuss

Donnerstag, 08.02.2018, 19.00 - 21.15 Uhr,
6 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155,
PC-Raum 118, 1. Stock
56,70 Euro, 18 UStd.

Bitte die Fotos für Ihr Fotobuch auf einem USB-Stick mitbringen. Die Schul-PC's haben Windows 10 installiert.

8072730

Vollwertige Feierabendküche - leicht, schnell und lecker**Neu**

Feierabend! Und jetzt noch schnell eine frische, leichte und vollwertige Mahlzeit für sich und die Familie zubereiten? Kein Problem - es gibt viele abwechslungsreiche Rezepte, die Ihre Ansprüche erfüllen können. Holen Sie sich an diesem Kursabend Ihre Inspirationen.

Anneliese Steenblock,
Hauswirtschaftslehrerin
Dienstag, 20.02.2018, 18.00 - 21.30 Uhr
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155,
Schulküche, Raum 028
14,00 Euro + Lebensmittelumlage, 4,7 UStd.

Bitte bringen Sie eine Schürze und zum Mitnehmen von Kostproben kleine Vorratsbehälter mit.

Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 - 12,00 Euro und wird am Kursabend erhoben. An-/ Abmeldeschluss: 17.02.2018

8072733

Fingerfood II - voll im Trend**Folgekurs aus Semester II 2017**

Feine Häppchen oder kleine Snacks für die gesellige Einladung liegen voll im Trend. Fingerfood lässt sich gut vorbereiten, und die Gastgeber/innen können sich ganz ihren Gästen widmen.

Holen Sie sich neue Inspirationen.
Auch für Neueinsteiger/innen!

Anneliese Steenblock,
Hauswirtschaftslehrerin
Mittwoch, 21.02.2018, 18.00 - 21.30 Uhr
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155,
Schulküche, Raum 028
14,00 Euro + Lebensmittelumlage, 4,7 UStd.

Bitte bringen Sie eine Schürze und zum Mitnehmen von Kostproben kleine Vorratsbehälter mit. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10,00 - 12,00 Euro und wird am Kursabend erhoben.

An-/ Abmeldeschluss: 17.02.2018



© Rainer Sturm / PIXELIO

Hinweis für alle Back- und Kochkurse:

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser.

Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

Pilates mit Grundkenntnissen

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Es werden vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Das effektive Ganzkörpertraining dient der Kräftigung der Tiefenmuskulatur, der Verbesserung der Gelenkigkeit sowie der Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit.

Marina Rex, Pilates-, Fitness- und Gesundheitstrainerin, Yoga-Lehrerin (BYV)
Ostrhauderfehn,
1.Südwieke 41,
„Altes Fehnhaus“

Bitte bequeme Kleidung, Isomatte und warme Socken mitbringen.

8081740

Kurs I

Mittwoch, 10.01.2018, 16.15 - 17.15 Uhr,
9 Nachmittage, 36,00 Euro, 12 UStd.

Nicht am 28.02.2018.

8081741

Kurs II

Mittwoch, 11.04.2018, 16.15 - 17.15 Uhr,
11 Nachmittage

44,10 Euro, 14,7 UStd.

Anmeldungen und Informationen zu Veranstaltungen unter:

www.vhs-leer.de





© Petra Bork / PIXELIO

8081743

Zeit für Mich - Innehalten - Entspannen - Auftanken**Für Frauen**

Einmal alles um sich herum vergessen, ganz in sich selbst versinken und mehr Gelassenheit entwickeln. Die Schulung der Achtsamkeit, das bewusste Wahrnehmen dessen, was jetzt im Moment ist, verbessert die Fähigkeit, sich zu entspannen und Ruhe zu finden. Das Zusammenwirken von einfachen freien und geführten Bewegungsabläufen, Entspannung und Meditation führt zu einer tiefen inneren Ruhe, die es uns erlaubt, den Alltag positiv zu gestalten.

Roswitha Breitkopf, Dipl.-Sozialpädagogin,
Lehrerin für Autogenes Training
Dienstag, 06.02.2018, 16.30 - 17.30 Uhr,
6 Nachmittage

Praxis f. Autog. Training, Beratung,
Psychotherapie, Schifferstr. 353
28,80 Euro, 8 UStd.

Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen. An-/ Abmeldeschluss: 04.02.2018

8081745

Yoga für Frauen am Vormittag

Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden. In diesem Kurs üben wir sanfte und entspannende Yogastellungen, Atem- und Entspannungstechniken. Der Kurs ist für Frauen geeignet, die einen entspannten Einstieg in den Yoga suchen oder ihre Praxis vertiefen möchten.

Roswitha Breitkopf, Dipl.-Sozialpädagogin,
Lehrerin für Autogenes Training
Montag, 05.02.2018, 10.00 - 11.15 Uhr,
6 Vormittage

Praxis f. Autog. Training, Beratung,
Psychotherapie, Schifferstr. 353
36,00 Euro, 10 UStd.

Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen.

An-/ Abmeldeschluss: 02.02.2018

Yoga für Frauen mit Grundkenntnissen**Freude an Bewegung, Meditation und Entspannung**

In diesem Kurs werden Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Körperübungen vermittelt, um zur Ruhe zu kommen, Ausgeglichenheit zu erreichen und mehr Beweglichkeit zu erlangen. Auf diesem Weg erreichen Sie mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude für Ihren Alltag.

Marina Rex, Pilates-, Fitness- und Gesundheitstrainerin, Yoga-Lehrerin (BYV)
Ostrhauderfehn, 1.Südwieke 41,
„Altes Fehnhaus“

Bitte warme Socken, bequeme Kleidung, eine Matte und Decke mitbringen.

8081747

Kurs I

Donnerstag, 11.01.2018, 16.45 - 18.15 Uhr,
9 Nachmittage
50,40 Euro, 18 UStd.

8081748

Kurs II

Donnerstag, 12.04.2018, 16.45 - 18.15 Uhr,
10 Nachmittage
56,00 Euro, 20 UStd.

8081749

Hatha Yoga für Frauen mit Grundkenntnissen**Am Vormittag**

Hatha Yoga lehrt Sie den Körper achtsam zu bewegen, zu stärken und zu dehnen. Die Konzentration und Achtsamkeit in den Körperstellungen (Asanas) helfen Ihnen, den Körper zu kräftigen. Atemübungen (Pranayama) fördern die Vitalität und geben Energie. Die Tiefenentspannung hilft Körper und Geist zur Ruhe zu kommen und ist ein Ausgleich zum ausgefüllten Alltag. Dieser Kurs ist auch für Einsteigerinnen geeignet.

Marina Rex, Pilates-, Fitness- und Gesundheitstrainerin, Yoga-Lehrerin (BYV)

Donnerstag, 12.04.2018, 09.00 - 10.30 Uhr,
10 Vormittage

Ostrhauderfehn, 1.Südwieke 41,
„Altes Fehnhaus“, 56,00 Euro, 20 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, Isomatte, eine Decke und warme Socken mitbringen.

Reaktiv Training - das neue Walken**Ein effektives Ganzkörpertraining**

Statt Walking-Stöcke kommen hantelähnliche Schwunggeräte zum Einsatz, die mit einer beweglichen Masse gefüllt sind. Durch das Hin- und Herschwingen der Schwunggeräte wird die Masse mit Muskelkraft gezielt beschleunigt und abgebremst. Mit dieser Methode wird der ganze Körper vielseitig und gelenkschonend gekräftigt: die Rumpfstabilität wird erhöht und Schultergürtel, Arme, Nacken-, Hals-, Brust-, Rücken- und Bauchmuskulatur bis in die Tiefen mit trainiert. Im Bereich der Gewichtsreduktion, Körperstraffung und Körperformung ist das Reaktiv Training besonders wirksam, da auch das Bindegewebe gestärkt wird. Das Training ist für jede/ geeignet, da man die Intensität der Übungen gut variieren kann und es leicht erlernbar ist.

Maria Jansen,

Hantel-Schwunggeräte Ausbildung
Ostrhauderfehn, Parkplatz am Idasee
24,00 Euro, 8 UStd.

Bitte bequeme Kleidung und Lafschuhe tragen. Die Schwunggeräte werden für den Kurs gestellt.

**Treffpunkt: Parkplatz am Idasee
Max. 12 Teilnehmer/innen.**

8084751

Kurs I - mit Muße

Mittwoch, 07.02.2018, 09.30 - 10.30 Uhr,
6 Vormittage
An-/ Abmeldeschluss: 05.02.2018

8084753

Kurs II - mit Power

Montag, 09.04.2018, 18.00 - 19.00 Uhr,
6 Abende
**An-/ Abmeldeschluss: 06.04.2018
Auch am 30.04.2018.**





Außenstelle Rhaderfehn

Petra Weseloh
Dipl.-Betriebswirtin
Ostert 21
26817 Rhaderfehn

Anmeldungen unter:

Telefon 04952 9974200
E-Mail rhaderfehn@vhs-leer.de
Online www.vhs-leer.de

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.

8134605

Nähen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die Teilnehmer/innen werden systematisch in das Nähen, Kopieren, Zuschneiden und Nähmaschinennähen eingeführt. Es werden sämtliche erforderlichen Arbeitsgänge zur Anfertigung einer Hose, Weste, einfachen Jacke oder eines Shirts gezeigt. Der erste Abend dient zur Materialbesprechung und Organisation.

Andrea Lampen

Montag, 12.02.2018, 19.30 - 21.45 Uhr,

9 Abende

KRO Rhaderfehn; Wertstr. 2, Raum S 05

75,60 Euro, 27 UStd.

8141609

Plattdeutsch zum Kennenlernen / Fortsetzungskurs

Moin mitnanner

Für Anfänger/innen

mit leichten Vorkenntnissen

Möchten Sie beim Einkaufen verstehen, was die anderen Kund/innen erzählen? Möchten Sie beim Kaffeeklatsch mit den Nachbar/innen mitreden können? Dieser Kurs kann und soll kein Sprachkurs im Sinne eines Fremdsprachenlehrganges sein. Er will vielmehr bei nach Ostfriesland zugezogenen Bürger/innen die Neugierde für das Plattdeutsche wecken und ihnen die Angst nehmen, einige Sätze in plattdeutscher Sprache zu formulieren.

Gerda Ulpts

Montag, 12.02.2018, 19.30 - 21.00 Uhr,

5 Abende

KRO Rhaderfehn; Wertstr. 2, Raum K 01

28,00 Euro + Materialkosten für Kopien nach Verbrauch, 10 UStd.



© Xenia Kehnen / PIXELIO

8142605

A1 Englisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger/innen

mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Easy English A1, Band 2,

ISBN: 978-3065208079, Cornelsen Verlag

Mit Freude soll die Sprache mündlich und schriftlich erlernt werden. Wer Interesse hat, sich in Englisch mitzuteilen und seine Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern, ist in diesem Kurs genau richtig.

Michael Mesch,

Sprachtrainer und Berater in europäischen

Belangen, native speaker (GB/AUS)

Donnerstag, 08.02.2018, 17.45 - 18.45 Uhr,

15 Abende

KRO Rhaderfehn; Wertstr. 2, Raum K 01

66,00 Euro, 20 UStd.

8142607

A2 Englisch Grundstufe 1

Für Fortgeschrittene

mit leichten Grundkenntnissen

Lehrbuch: Easy English, A2, Band 1,

ISBN: 978-3065208154, Cornelsen Verlag

Mit Freude soll die Sprache mündlich und schriftlich weiter erlernt werden. Wer Interesse hat, sich in Englisch mitzuteilen und seine Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern, ist in diesem Kurs genau richtig.

Michael Mesch,

Sprachtrainer und Berater in europäischen

Belangen, native speaker (GB/AUS)

Donnerstag, 08.02.2018, 19.00 - 20.00 Uhr,

15 Abende

KRO Rhaderfehn; Wertstr. 2, Raum K 01

66,00 Euro, 20 UStd.

Niederländisch für den Alltag und auf Reisen

Lehrbuch: Wat Leuk A1,

ISBN: 978-3-19-0254606 (Arbeitsbuch),

ISBN: 978-3-19-0054602 (Kursbuch)

Bitte besorgen Sie sich die Lehrwerke erst, wenn der Kurs stattfindet.

Sie lernen das niederländische Alphabet, die Aussprache, die Zahlen, und die Kursleiterin vermittelt zudem nützliche Ausdrücke und Redewendungen für viele Situationen im Alltag und auf Reisen, damit Sie sich mit unseren Nachbarn in den Niederlanden unterhalten können.

Aafke Ziessen

KRO Rhaderfehn; Wertstr. 2, Raum K 06

39,20 Euro, 14 UStd.

8147615

Kurs I :

Für Anfänger/innen

mit leichten Vorkenntnissen

Fortsetzung aus dem vorherigen Semester

Donnerstag, 01.03.2018, 18.30 - 20.00 Uhr,

7 Abende

8147616

Kurs II:

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Donnerstag, 01.03.2018, 20.05 - 21.35 Uhr,

7 Abende

8174610

Toile Ausstrahlung - Erkenne Deine Farben!

Farbtyp-Analyse

Tagesseminar

Jeder Mensch besitzt eine individuelle Farbharmonie, die sich aus der natürlichen Haut-, Augen- und Haarfarbe ergibt. Diese Farbharmonie kann durch Kleidung unterstrichen oder aber gestört werden. Ziel des Kurses ist es, durch eine Farbanalyse mit Hilfe von Tüchern seine eigenen Farben zu erkennen und bei den Teilnehmerinnen gegenseitig zu beobachten, wie die Farben die Ausstrahlung positiv sowie negativ beeinflussen. Ein Farbpass (Frühling, Sommer, Herbst, Winter) kann erworben werden. Er gibt Sicherheit beim Einkaufen von neuen Kleidungsstücken oder beim Sortieren des Kleiderschranks.

Olivia Siemers,

Kosmetikerin, Farb- und Stilberaterin

Samstag, 07.04.2018, 10.00 - 18.00 Uhr

Rhadermoor, Begegnungsstätte,

Moorhuser Str. 8

32,10 Euro + 1,00 Euro Materialkosten,

10,7 UStd.

Bitte kommen Sie ungeschminkt und benutzen Sie vor der Teilnahme keinen Selbstbräuner. Bitte bringen Sie sich einen Imbiss und Getränke mit.



© Konstantin Gastmann / PIXELIO

8174611

Strahlend schön in 10 Minuten**Tages-Make-up**

Jede Frau ist schön und kann mit wenigen Schminke-Produkten einen frischen Ausdruck in ihr Gesicht „zaubern“. Im Alltag bleibt dafür oft wenig Zeit. Heute Abend lernen Sie, in 10 Minuten Ihr Gesicht typgerecht zu betonen und ein gepflegtes Make-up für den Tag aufzulegen.

Olivia Siemers,

Kosmetikerin, Farb- und Stilberaterin
Freitag, 20.04.2018, 18.00 - 21.00 Uhr
Rhaudermoor, Begegnungsstätte,
Moorhuser Str. 8

13,20 Euro + 1,00 Euro Materialkosten
(werden am Kursabend abgerechnet),
4 UStd.

**Bitte einen Spiegel zum Aufstellen und,
falls vorhanden, eigene Schminke-Produkte
mitbringen.**

Kashmir Yoga

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in das Hatha Yoga in der Tradition des Kashmir Yoga. U.a. wird die Rückenmuskulatur so trainiert, dass die Wirbelsäule flexibel wird und dadurch zur Verbesserung der Körperhaltung führt. Neben körperlichen Übungen werden auch Konzentrations- und Atemübungen gemacht. Entwickeln Sie Kraft und Beweglichkeit, weil Sie lernen, wie körperliche und geistige Belastungen freigesetzt werden können.

Sylvia C. Ladage, Yogadozentin
Rhaudermoor, Moorhuser Str. 6,
Grundschule, Musikraum
37,40 Euro, 13,3 UStd.

**Bitte lockere Bekleidung und eine
Woldecke mitbringen.**

Max. 10 Teilnehmer/innen.

8183612

Kurs I

Montag, 05.02.2018, 19.00 - 20.00 Uhr,
10 Abende

8183614

Kurs II

Montag, 05.02.2018, 20.15 - 21.15 Uhr,
10 Abende

**T'ai-Chi Chuan
und Qigong**

- **Chinesische Heilgymnastik**

- **Meditation in der Bewegung**

Die langsam fließenden Bewegungen, die typisch sind für das TTC, strahlen die Ruhe aus wie langsam am Himmel vorbeiziehende Wolken oder ein träge dahinfließender Fluss. Innere und äußere Bewegung stehen im Einklang. Sie entfalten sich in Harmonie mit dem eigenen Atem. Sie fördern die intuitiven Kräfte und führen zu innerer Ruhe. TTC ist ein sorgfältig ausgearbeitetes, heilgymnastisches System, das von erheblicher Gesundheitswirkung sein kann.

Die Stunden im Kurs I / II sind so aufgebaut, dass jede/r mitüben kann. Der gesundheitliche und der entspannende Aspekt stehen im Vordergrund. Die Übungen dienen u. a. der Gesundheitsvorsorge und können bei verschiedenen Krankheiten (z. B. Kopfschmerzen, Asthmabronchiale, Bluthochdruck, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Knochenerkrankungen, Rückenbeschwerden, Verdauungsstörungen) eingesetzt werden. Diese chinesische Heilgymnastik wirkt zudem positiv bei depressiven Stimmungen.

Die Kurse III und IV sind Aufbaukurse.

Käthe Bittigau,

lizenzierte Kursleiterin für T'ai-Chi Chuan und
Qigong (Heilgymnastik und Entspannung)
Rhauderfehn, TH Sundermannschule,
Am Markt
56,00 Euro, 20 UStd.

**Anmeldung bei der Kursleiterin unter
04952 921860.**

8183626

Kurs I / II

**Themen: Verschiedene Formen und
Übungen aus dem T'ai Chi und Qigong.**

Dienstag, 30.01.2018, 18.00 - 19.00 Uhr,
15 Abende

8183627

Kurs III

**Themen: Die Kurzform des Yang-Stils
(Formteil I bis III), Bewegungsformen
(8 Brokate, Harmonie, 5 Räder, Tageslauf
der Krähe), Erlernen der Schwertform.**

Donnerstag, 08.02.2018, 18.45 - 19.45 Uhr,
15 Abende

8183628

Kurs IV

Für Fortgeschrittene

**Themen: Vertiefung der Schwertform, die
Kurzform des Yang-Stils (Formteil I - III),
verschiedene Formen und Übungen
aus dem T'ai Chi Chuan und Qigong.**

Donnerstag, 25.01.2018, 20.00 - 21.00 Uhr,
15 Abende

Wirbelsäulen-Fit

Übungen u. a. nach den

„goldenen Regeln des Pilates“

Bewegungsmangel, einseitige Tätigkeiten, Stress und viele zivilisatorische Einflüsse schwächen und verkrampfen unsere Muskeln und verursachen Veränderungen in der Körperstatik. Hieraus resultieren Haltungsfehler und Haltungsschwächen im Bereich der Wirbelsäule. Dieses begünstigt Rückenprobleme wie Verspannungsschmerzen, Wirbelblockaden oder Bandscheibenvorfälle und -vorwölbungen. Durch gezieltes Training kann diesen Problemen vorgebeugt bzw. können Beschwerden behoben werden. Inhalt: Erlernen des rückengerechten Bewegungsverhaltens, Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Wissensvermittlung und verschiedene Entspannungsformen.

Käthe Bittigau, Bewegungsfachkraft für
Prävention und Rehabilitation
Rhauderfehn, TH Sundermannschule, Am Markt
56,00 Euro, 20 UStd.

**Anmeldung bei der Kursleiterin unter
04952 921860.**

8184617

Kurs I

Montag, 29.01.2018, 14.45 - 15.45 Uhr,
15 Nachmittage

8184618

Kurs II

Mittwoch, 31.01.2018, 17.30 - 18.30 Uhr,
15 Nachmittage

8184619

Kurs III

Montag, 29.01.2018, 16.00 - 17.00 Uhr,
15 Nachmittage

8184624

Muskel - Fit

**Ein Kurs zur Verbesserung der
Muskelleistungsfähigkeit**

Eine gut ausgebildete Muskulatur trägt im Wesentlichen dazu bei, dass die Wirbelsäule für den Alltag stabil ist. Sie sorgt für den Haltungsaufbau und hat für die Beweglichkeit eine zentrale Bedeutung. Durch ein gezieltes Kräftigungstraining mit Handgeräten (u. a. Ballooning), sowie ein spezielles Dehntraining werden muskuläre Dysbalancen vermieden bzw. abgebaut. Im kurzen Aerobicteil wird der Kreislauf aktiviert und die Entspannungsphase trägt zur Steigerung des Wohlbefindens und Körpergefühls bei.

Käthe Bittigau, Bewegungsfachkraft
für Prävention und Rehabilitation

Mittwoch, 31.01.2018, 18.45 - 19.45 Uhr,
15 Abende

Rhauderfehn, TH Sundermannschule, Am Markt
56,00 Euro, 20 UStd.

**Anmeldung bei der Kursleiterin unter
04952 921860.**



Wassergymnastik

Der Kurs bietet vielseitige Übungsformen, die die Muskulatur speziell im Schulter- und Hüftbereich lockern. Geh- und Laufübungen (leichtes Aquajogging) regen Kreislauf und Atmung an und straffen das Bindegewebe. Der Kurs ist geeignet für Schwimmer/innen, Nichtschwimmer/innen und für jedes Alter. Die Wassertiefe liegt zwischen 70 und 130 cm. Das Freibad ist beheizt.

Gunda Schulte
Collinghorst, Lehrschwimmbecken,
Grundschule Overledinger Geest,
Unnerloogsweg 33

8184641

Kurs I

Montag, 28.05.2018, 16.00 - 16.45 Uhr,
5 Nachmittage
28,00 Euro, 5 UStd.

8184642

Kurs II

In den Sommerferien

Mittwoch, 27.06.2018, 17.30 - 18.15 Uhr,
7 Nachmittage
39,20 Euro, 7 UStd.

8184643

Kurs III

In den Sommerferien

Mittwoch, 27.06.2018, 18.15 - 19.00 Uhr,
7 Nachmittage
39,20 Euro, 7 UStd.

8184644

Kurs IV

Donnerstag, 09.08.2018, 17.30 - 18.15 Uhr,
5 Nachmittage
28,00 Euro, 5 UStd.

8184645

Kurs V

Montag, 13.08.2018, 16.00 - 16.45 Uhr,
4 Nachmittage
22,40 Euro, 4 UStd.

Änderung seit Januar 2017

Präventionskurse § 20 SGB V - Zertifizierung über die Zentrale Prüfstelle Prävention

Unsere Angebote im Fachbereich Gesundheit orientieren sich am Leitbild Gesundheitsbildung der Volkshochschulen. In verschiedenen vielseitigen Kursen, Workshops und Vorträgen vermitteln wir Ihnen Wissen rund um Ihre Gesundheit.

Unsere Dozentinnen und Dozenten verfügen hierzu über unterschiedliche Qualifikationen und vielfältige Erfahrungen. Sie orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen, stimmen ihre Kurskonzepte auf ihre Kurse ab und greifen mit ihren Programmangeboten gesellschaftliche Bedarfe auf.

Im Leitfaden Prävention und bei der Zentralen Prüfstelle Prävention werden sehr strikte Vorgaben für die Anerkennung von Präventionskursen festgelegt. Diese strengen Voraussetzungen und Regelungen entsprechen jedoch nicht unserem Anliegen einer bedarfsorientierten Gesundheitsbildung mittels eines vielfältigen breiten Kursangebotes.

Die Volkshochschule Leer bietet seit Januar 2017 keine zertifizierten Präventionskurse mehr an und kann auch keine Bescheinigungen für Krankenkassen gemäß § 20 SGB V für Kurse ausstellen.



© Daniel Stricker / PIXELIO

8192620

Meine kleine Auszeit vom Alltag Wohlfühlzeit mit Klangschalen

Dieser Workshop richtet sich sowohl an Personen, die bereits die wohltuende Entspannung mit Klangschalen erfahren haben, als auch an Neugierige, die die sanften Klänge und feinen Vibrationen kennenlernen möchten.

Gemeinsam gestalten wir uns im oftmals tristen November eine schöne Auszeit. Durch Massagen mit den Klangschalen gelingt es oftmals leichter abzuschalten, Altes los- und Neues zuzulassen.

Aber auch pflegende Handmassagen mit schönen Ölen, Klopfmassagen und Fantasierreisen geben neue Energie für das Frühjahr.

Heike Knipper,

Klangmasseurin, Entspannungstrainerin,
Praktikerin für klingende Kommunikation
Dienstag, 06.03.2018, 17.00 - 21.00 Uhr
Rhadermoor, Begegnungsstätte,
Moorhuser Str. 8

16,00 Euro + 2,00 Euro Materialkosten,
5,3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Unterlage, Decke, Kissen, evtl. warme Socken sowie etwas Verpflegung mitbringen.

Reaktiv Training

Das neue Walken 2.0

Wer sich gerne draußen bewegt und eine neue Form des Walkens kennenlernen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Statt Stöcke gibt es kleine hantelähnliche Schwunggeräte in die Hand, die mit einer beweglichen Masse gefüllt sind.

Im Gegensatz zu normalen Hanteln schwingt die Schwungmasse hin und her und sorgt für eine gesteigerte Aktivität der Muskulatur, durch die zeitliche Verzögerung ist der Impuls sanfter und gelenkschonender. Reaktiv Training ist eine effektive Möglichkeit, neben Kraft und Ausdauer zusätzlich die Tiefenmuskulatur und die koordinativen Fähigkeiten zu trainieren.

Das Ganzkörpertraining strafft das Bindegewebe und kann die Gewichtsreduktion unterstützen. Die Intensität und das Gewicht der Schwunggeräte lassen sich individuell einstellen, daher ist es für Jede/n geeignet.

Merle Siemers

Rhaderfehn, Moorhuser Str./Wanderweg
48,00 Euro, 16 UStd.

Max. 12 Teilnehmer/innen.

Bitte bequeme Kleidung und Laufschuhe tragen. Die Schwunggeräte werden für den Kurs gestellt.

Treffpunkt: Parkplatz am Wanderweg, Moorhuser Str., Rhaderfehn

8184762

Kurs I

Freitag, 02.03.2018, 17.30 - 18.30 Uhr,
12 Nachmittage

Auch in den Ferien, nicht am 30.03. und 11.05.2018.

8184763

Kurs II

Samstag, 03.03.2018, 10.00 - 11.00 Uhr,
12 Vormittage

Auch in den Ferien, nicht am 31.03. und 12.05.2018.



Außenstelle Uplengen

Arno Holtz,
Diplom-Informatiker (FH)
Seggenstraße 5
26670 Uplengen-Remels

Anmeldung für alle Kurse:

Telefon 04956-912848
Mobil 0151-54810384
E-Mail uplengen@vhs-leer.de
Online www.vhs-leer.de

8212602

Sicher wohnen - Einbruchschutz

Vortrag

Ein Einbruch in die eigenen vier Wände bedeutet für viele Menschen, ob jung oder alt, einen großen Schock. Dabei machen den Betroffenen die Verletzung der Privatsphäre, das verloren gegangene Sicherheitsgefühl oder auch nachfolgende psychische Probleme häufig mehr zu schaffen als der rein materielle Schaden. Wie man sich schützen kann, zeigt die Erfahrung der Polizei: Über ein Drittel der Einbruchsversuche bleibt im Versuch stecken, nicht zuletzt auch wegen sicherungstechnischer Einrichtungen.

Jedoch auch durch richtiges Verhalten und aufmerksame Nachbarn werden Einbruchstaten verhindert.

In diesem Vortrag erhalten Sie Ratschläge und Tipps, wie Sie Ihr Zuhause effektiv schützen können, wie Sie sich sicherheitsbewusst verhalten und was Sie als Nachbar tun können.

Ergänzt wird der Vortrag durch die Aushändigung von Themen-Broschüren, in denen Sie das Gehörte jederzeit nachschlagen können.

Svenia Temmen,
Beauftragte für Kriminalprävention
Dienstag, 06.02.2018, 19.00 Uhr
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
Entgeltfrei

Porzellan- und Fliesenmalerei

Einführung und Erlernen der Technik der Porzellan- und Fliesenmalerei auf Glasur. Gestaltet, bearbeitet und nach eigenen Motiven mit Spezialfarbe bemalt werden Gebrauchsgeschirr, Fliesen, Vasen, Wandteller sowie andere Porzellanstücke und anschließend gebrannt.

Hannelore Engels
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
59,40 Euro + Materialkosten nach Verbrauch + Brennkosten, 18 UStd.

Bitte ein Schraubglas und Schnapsglas mitbringen. Anmeldungen und Rückfragen bei der Kursleiterin Frau Engels:

Tel. 0491 4292.

8233616

Kurs I

Montag, 15.01.2018, 09.00 - 11.15 Uhr,
6 Vormittage

8233617

Kurs II

Montag, 15.01.2018, 19.00 - 21.15 Uhr,
6 Abende

Edle Perlen- und Steinketten einfach selbstgemacht

Lernen Sie unter professioneller Anleitung, wie echte Perlen geknüpft und Edelsteine auf Draht aufgefädelt werden. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Erwerben Sie sich die schönsten „Juwelen“ aus meiner Kollektion oder bringen Sie Ihre eigenen Schätze aus dem Schmuckkasten mit. Wir verarbeiten diese gemeinsam zu Ihrem persönlichen Schmuckstück.

Wiebke Roßkamp, Goldschmiedin
Remels, Familienzentrum Uplengen, Höststr. 11
12,00 Euro + ggf. Materialkosten, 4 UStd.

8234610

Kurs I

Donnerstag, 08.02.2018, 18.30 - 21.30 Uhr

8234611

Kurs II

Dienstag, 27.02.2018, 18.30 - 21.30 Uhr

8234612

Kurs III

Montag, 12.03.2018, 18.30 - 21.30 Uhr

Neu

8234608

Nähen lernen

Für Anfänger/innen

Wer schon immer mal Lust hatte etwas Eigenes zu nähen, sich aber bisher nie getraut hat ist, hier genau richtig. Wir starten mit den Grundlagen der Nähmaschine und Stoffen, und ab der zweiten Unterrichtseinheit geht es dann ran an die Nähmaschine.

Christin Boekhoff
Montag, 09.04.2018, 19.00 - 21.15 Uhr,
5 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
42,00 Euro + ggf. Materialkosten, 15 UStd.

Bitte Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähgarn, Stoffe, Schere und Stecknadeln etc. mitbringen.



© Thorben Wengert / PIXELIO

Neu

Edelsteine und Perlen

Vortrag

Lassen Sie sich in die faszinierende Welt der Edelsteine und Perlen entführen! Wie entsteht eine Perle? Was unterscheidet den Brillanten vom Diamanten?

Diese und weitere spannende Fragen werde ich in meinem Vortrag über Edelsteine und Perlen beantworten. Als Goldschmiedin und Sachverständige beleuchte ich vor allem die faktische Seite und gehe auf die bemerkenswerten Eigenschaften der Edelsteine und Perlen ein.

Sie werden Ihre Schmuckstücke auf eine ganz andere Art und Weise neu entdecken. Im Anschluss findet eine spannende Diskussion statt, wo Sie mich mit allen Fragen rund um das Thema Schmuck „löchern“ können! Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Wiebke Roßkamp, Goldschmiedin
Remels, Familienzentrum Uplengen, Höststr. 11
8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

8234614

Vortrag I

Freitag, 16.02.2018, 19.30 Uhr

8234615

Vortrag II

Montag, 05.03.2018, 19.30 Uhr



© Uwe-Jens Kahl / PIXELIO

8235618

Gitarre lernen für Erwachsene
Für Anfänger/innen

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Gitarrespielens: das Stimmen der Gitarre, die wichtigsten Akkorde, verschiedene Schlag- und Zupftechniken. So können Sie Familie und Freunde beim gemeinsamen Singen und Musizieren begleiten.

Gabi Ubben

Mittwoch, 07.02.2018, 18.00 - 19.30 Uhr,
6 AbendeRemels, Familienzentrum Uplengen, Hötstr. 11
33,60 Euro, 12 UStd.**Bitte eine Gitarre mitbringen.**

8238619

Grundkurs digitale Fotografie
Den Einstieg verständlich erklärt

Kennen Sie das auch? Sie sehen ein tolles Motiv, aber das Foto ist enttäuschend? Anhand praktischer Übungen lernen Sie die Wahl des passenden Bildausschnittes und die richtige Perspektive kennen. Durch Vermittlung der technischen Grundlagen wie z. B. das Zusammenspiel von Blenden-, Zeit- und Iso-Einstellungen, werden Sie Ihre Kamera besser verstehen. Ich zeige Ihnen, wie Sie zu guten und aussagekräftige Fotos gelangen.

Sonja Oltmanns,
selbstständige FotografinDienstag, 10.04.2018, 19.30 - 21.00 Uhr,
5 AbendeRemels, Oberschule Uplengen, Hötstr. 47,
PC-Raum

31,50 Euro, 10 UStd.

Bitte bringen Sie Ihre digitale Kamera, geladene Akkus und die Bedienungsanleitung mit. Falls vorhanden, bitte auch Blitzgerät, Wechselobjektiv und Stativ mitbringen. Kompaktkameras eignen sich weniger.**Boule spielen****Nicht nur für Senior/innen**
der ideale Freizeitspaß!

Boulen oder Pétanque ist die französische Variante des Boccia-Spiels, bei dem es darum geht, seine eigenen Kugeln möglichst nah an eine kleinere Zielkugel zu platzieren bzw. die gegnerischen Kugeln von der Zielkugel wegzuschießen. Ein Mannschaftssport. Ein Team-Sport. In Remels gibt es seit 2015 eine Boule-Bahn. Lernen Sie zusammen mit einem erfahrenen Spieler die Regeln kennen und probieren Sie diesen Präzisionssport aus.

Dr. Helmut Sprang.

Remels, Boule-Platz, Kirchstraße
12,00 Euro, 4 UStd.

8239620

Kurs I

Samstag, 12.05.2018, 15.00 - 18.00 Uhr

8239622

Kurs II

Samstag, 02.06.2018, 15.00 - 18.00 Uhr

8241604

Plattdeutsch zum Kennenlernen

Dieser Kurs kann und soll kein Sprachkurs im Sinne eines Fremdsprachenlehrgangs sein. Er ist vielmehr für Interessent/innen gedacht, die gerne ein bisschen Plattdeutsch verstehen möchten. In gemütlicher Runde sprechen und lesen wir. Außerdem werden wir die urostrifriesische Tradition des Zubereitens und Trinkens von Tee erforschen.

Friederike Broszeit

Donnerstag, 08.02.2018, 19.30 - 21.00 Uhr,
5 AbendeRemels, Familienzentrum Uplengen, Hötstr. 11
28,00 Euro + 3,00 Euro Kopierkosten,
10 UStd.

8242602

Englisch für den Urlaub**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Lehrbuch: Englisch für den Urlaub**ISBN: 978-3-12-501546-3,**
Langenscheidt bei Klett

Dieser Kurs ist ideal für alle, die einen Einblick in die Landessprache ihres Reisezieles bekommen möchten. Er weckt die Vorfreude auf einen schönen Urlaub und vermittelt authentische Redewendungen und Modellsätze für die Anwendung der Sprache in Ihrem Urlaubsland.

Chrisa Tzortzona

Dienstag, 06.02.2018, 19.45 - 21.15 Uhr,
15 AbendeRemels, Oberschule Uplengen, Hötstr. 47
84,00 Euro, 30 UStd.**Neu**

8242603

A1 Englisch Eingangsstufe 1**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse****Lehrbuch: Network Now A1 - Student's**
Book, Langenscheidt bei Klett,
ISBN: 978-3-12-606588-7

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die leichte oder keine Englischvorkenntnisse haben und weitergehen wollen. Jetzt können Sie auf Ihre ersten Vorkenntnisse aufbauen und in alltäglichen Situationen Sicherheit gewinnen.

Chrisa Tzortzona

Mittwoch, 07.02.2018, 19.45 - 21.15 Uhr,
15 AbendeRemels, Oberschule Uplengen, Hötstr. 47
84,00 Euro, 30 UStd.

8242606

A2 Englisch Grundstufe 1**Für Fortgeschrittene****mit leichten Grundkenntnissen****Lehrbuch: Network Now A2.1 Student's**
Book, Langenscheidt bei Klett
ISBN: 978-3-12-606591-7

Aufbauend auf dem Englischkurs A1 Eingangsstufe 3 richtet sich dieser Kurs an Teilnehmer/Innen, die Ihre Vorkenntnisse für ihre englische Kommunikation auffrischen und/oder erweitern möchten. Es stehen Alltags-, Urlaubs- und landeskundliche Themen auf dem Programm. Das Lese- und Hörverständnis wird trainiert, grundlegende grammatische Strukturen aufgegriffen und das Vokabular wiederholt. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Chrisa Tzortzona

Mittwoch, 07.02.2018, 18.00 - 19.30 Uhr,
15 AbendeRemels, Oberschule Uplengen, Hötstr. 47
84,00 Euro, 30 UStd.

8242609

B1 Englisch Mittelstufe**Für selbständige Sprachanwender/innen****Lehrbuch: Network Now B1.1****Langenscheidt bei Klett,**
ISBN: 978-3-12-605122-4

Bereits vorhandene Englischkenntnisse werden in diesem Kurs vertieft oder aufgefrischt. Dieser Kurs ist auch geeignet für alle, die gute Englischvorkenntnisse haben und weitergehen wollen. Jetzt können Sie auf Ihre Vorkenntnisse aufbauen und in alltäglichen Situationen Sicherheit gewinnen.

Chrisa Tzortzona

Dienstag, 06.02.2018, 18.00 - 19.30 Uhr,
15 AbendeRemels, Oberschule Uplengen, Hötstr. 47
84,00 Euro, 30 UStd.



8246605

Spanisch für die Reise

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die gerne mit Spaß nützliche Redewendungen, Umgangsformen etc. für ihren Spanienurlaub lernen möchten.

Jutta Tennhoff

Mittwoch, 14.03.2018, 19.30 - 21.00 Uhr,
10 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
56,00 Euro + 2,50 Euro Kopiergeld, 20 UStd.

8247601

A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Taal vital“,

Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005252-3

Direkte Nachbarschaft zu den Niederlanden und damit verbundene gemeinsame gesellschaftliche sowie wirtschaftliche und politische Interessen fordern ein gegenseitiges Sprachverständnis. In den Niederlanden ist das Erlernen der deutschen Sprache bereits in der Schule die Regel. In diesem Kurs können Sie einen Einstieg finden, damit auch Sie sich mit unseren Nachbarn in den Niederlanden unterhalten können.

Jeannette Zöbelein

Dienstag, 06.02.2018, 18.00 - 19.30 Uhr,
19 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
106,40 Euro, 38 UStd.

Kein Unterricht am 15.05.2018.

Neu

8264613

Android-Smartphone / Tablet

Für Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse

Ein Smartphone ist mehr als ein Handy - es ist ein internetfähiger Kleincomputer, der mehr kann, als Sie vielleicht denken.

Lernen Sie hier, Ihr Gerät zu konfigurieren, über WLAN im Internet zu surfen sowie Ihr Bedürfnissen zu nutzen. Kursinhalte:

- Kennenlernen der Geräteoberfläche verschiedener Hersteller und Android-Versionen
- Erster Blick in die möglichen Einstellungen
- Über WLAN ins Internet
- Startbildschirm individuell einrichten
- Installieren und Nutzen verschiedener Anwendungen (Apps)

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Ralf Frerichs, Fachinformatiker

Donnerstag, 15.02.2018, 19.30 - 21.00 Uhr,
4 Abende

Remels, Schulzentrum Höststr. 47, Neubau
25,20 Euro, 8 UStd.

Bitte eigenes Android-Smartphone oder -Tablet mitbringen (andere Betriebssysteme können nicht berücksichtigt werden).



8264614

Android-Smartphone / Tablet für Fortgeschrittene

Sie kennen sich bereits ein wenig mit Ihrem Smartphone oder Tablet aus, haben idealerweise das Einsteiger/innenseminar besucht oder suchen einfach ein paar weitere Anregungen zum Thema? Kursinhalte:

- Einführung in Facebook
- Offline-Navigation und Routenplanung mit OruxMaps (ideal für Wanderungen)
- Zugriff auf Ihre Daten per Browser am PC
- Vorstellung diverser nützlicher Apps

Ralf Frerichs, Fachinformatiker

Donnerstag, 05.04.2018, 19.30 - 21.00 Uhr,
4 Abende

Remels, Schulzentrum Höststr. 47, Neubau
25,20 Euro, 8 UStd.

Bitte eigenes Android-Smartphone oder -Tablet mitbringen (andere Betriebssysteme können nicht berücksichtigt werden).



© Doris Rennekamp / PIXELIO

8266607

Computergrundlagen

Für Einsteiger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Gemeinsam wollen wir uns am Computer folgende Fragen praxisnah beantworten:

- Wie sieht eigentlich ein Computer von innen aus?
- Was bedeutet „Betriebssystem“ bei einem Smartphone oder einem Computer?
- Welche Funktionen und Sonderfunktionen hat eine Tastatur und die Maus?
- Wie funktioniert ein Textverarbeitungs- und ein Datenbankprogramm?
- Wie drucke ich Dokumente aus?
- Wie lassen sich Ordner zum Speichern Ihrer Dokumente, Fotos und anderer Daten verwalten?
- Wie funktioniert das Internet (geschichtliche Entwicklung) und welche Risiken sollte ich kennen?
- Wie funktioniert der Schutz vor bössartigen Computerprogramme (Viren, Trojaner, usw.)
- Wie kann man die Adressen, Fotos und Termine auf einem Android-Smartphone mit dem Computer automatisch abgleichen?

Arno Holtz, Dipl.-Inform. (FH)

Mittwoch, 07.02.2018, 19.30 - 21.00 Uhr,
6 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr.
47, PC-Raum, 37,80 Euro, 12 UStd.

Wenn Sie Ihr eigenes Notebook verwenden möchten, bringen Sie es gerne mit. Bitte bringen Sie auch Ihr Android-Smartphone mit.

8266609

Microsoft PowerPoint

Neue Version Office 365 / Office 2016

Dieser Kurs richtet sich an alle, die lernen wollen, wie sich PowerPoint-Präsentationen technisch erstellen lassen. Auch das methodisch und didaktisch sinnvolle Gestalten soll gezeigt werden, um das Publikum richtig anzusprechen.

- Erstellen von Bildschirmpräsentationen nach Vorlagen
- Einfügen von Grafik, ClipArts, Diagrammen und Fotos
- Einfügen von Film und Sound
- Verwenden benutzerdefinierter Animationen
- Nutzen zeitgesteuerter Effekte einzelner Objekte der Präsentation
- Erstellen von portablen Präsentationen, die auch ohne PowerPoint vorgeführt werden können

Der Kurs ist geeignet für Jugendliche ab 15 sowie Auszubildende, Student/innen und Menschen, die bereits im Berufsleben stehen.

Arno Holtz, Dipl.-Inform. (FH)

Mittwoch, 04.04.2018, 19.30 - 21.00 Uhr,
4 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr.
47, PC-Raum, 25,20 Euro, 8 UStd.

Wenn Sie Ihr eigenes Notebook verwenden möchten, bringen Sie es gerne mit.



8281622

Hatha-Yoga**Nach der Tradition von Swami Shivananda Für Einsteiger/innen und Geübte**

Hatha Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das für jeden Menschen mit normaler Gesundheit und für jedes Alter geeignet ist. Der Schwerpunkt liegt auf bewusster Atmung, Achtsamkeit und Entspannung. Durch Meditations-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen können Sie zu mehr Kraft und Gelassenheit finden. Jede/r Teilnehmer/in kann herausfinden, was ihm/ihr gut tut, um ein positives Körpergefühl aufzubauen. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Elke Schweer, Yogalehrerin

Mittwoch, 11.04.2018, 19.00 - 20.30 Uhr, 8 Abende

Remels, Familienzentrum Uplengen, Höststr. 11 48,00 Euro, 16 UStd.

Bitte in bequemer Kleidung erscheinen und eine Decke sowie ein kleines Kissen mitbringen.

8281625

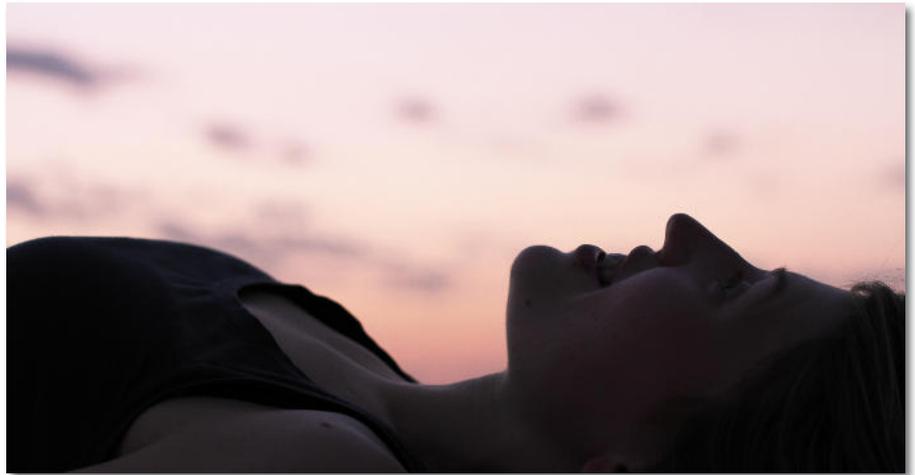
Progressive Muskelentspannung

Eine Balance im Leben ist der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Mit der progressiven Muskelentspannung lernen Sie bewusst Muskelgruppen anzuspannen, um sie dann bewusst zu entspannen, und diese Entspannung zu genießen. Allmählich stellt sich ein neues vitales Körperbewusstsein ein.

Katja Piechnik, Fachpraktikerin für Massage, Wellness und Prävention, Personal Coach
Dienstag, 06.02.2018, 19.45 - 20.45 Uhr, 10 Abende

Remels, Familienzentrum Uplengen, Höststr. 11 40,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke und Kissen mitbringen.



© Marvin Siefke / PIXELIO

8281627

Ruhe und Gelassenheit

Mit Stress besser umgehen, aus Stresssituationen bewusst heraustreten, Stress zulassen und dann loslassen. Verschiedene - auch individuelle - Themenbereiche werden in diesem Kurs angesprochen. Impulse für neue Sichtweisen und Gewohnheiten gegeben. Entspannungsmethoden runden jeden Abend ab. Die besten Ideen haben wir, wenn wir zur Ruhe kommen. Kommen Sie mit auf eine spannende Reise hin zu Gelassenheit und Lebensgenuss.

Katja Piechnik, Fachpraktikerin für Massage, Wellness und Prävention, Personal Coach
Dienstag, 06.02.2018, 18.30 - 19.30 Uhr, 12 Abende

Remels, Familienzentrum Uplengen, Höststr. 11 48,00 Euro, 16 UStd.

Bitte Decke, Isomatte und ein Getränk mitbringen.

Neu

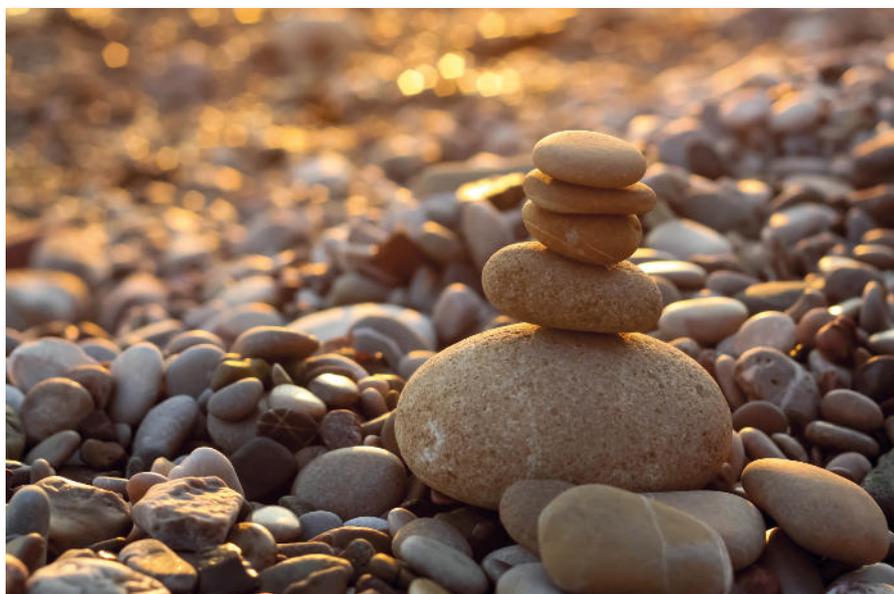
8291630

Tolle Ausstrahlung - erkenne Deine Farben**Tagesseminar Farbtyp-Analyse**

Jeder Mensch besitzt eine individuelle Farbharmonie, die sich aus der natürlichen Haut-, Augen- und Haarfarbe ergibt. Diese Farbharmonie kann durch Kleidung unterstrichen oder aber gestört werden. Ziel des Kurses ist es, durch eine Farbanalyse mit Hilfe von Tüchern seine eigenen Farben zu erkennen und bei den Teilnehmerinnen gegenseitig zu beobachten, wie die Farben die Ausstrahlung positiv sowie negativ beeinflussen. Ein Farbpass (Frühling, Sommer, Herbst, Winter) kann erworben werden. Er gibt Sicherheit beim Einkaufen von neuen Kleidungsstücken oder beim Sortieren des Kleiderschranks.

Olivia Siemers, Kosmetikerin, Farb- und Stilberaterin
Samstag, 02.06.2018, 10.00 - 18.00 Uhr
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47 32,10 Euro, 10,7 UStd.

Bitte kommen Sie ungeschminkt und benutzen Sie vor der Teilnahme keinen Selbstbräuner. Bitte bringen Sie sich einen Imbiss und Getränke mit.

Neu

© Twinliti / PIXELIO

8291633

Strahlend schön in 10 Minuten!**Tages Make-up**

Jede Frau ist schön und kann mit wenigen Schmink-Produkten einen frischen Ausdruck in ihr Gesicht „zaubern“. Im Alltag bleibt dafür oft wenig Zeit. Heute Abend lernen Sie, in 10 Minuten Ihr Gesicht typgerecht zu betonen und ein gepflegtes Make-up für den Tag aufzulegen.

Olivia Siemers, Kosmetikerin, Farb- und Stilberaterin
Mittwoch, 06.06.2018, 19.00 - 22.00 Uhr
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47 13,20 Euro + 1,00 Euro Materialkosten, 4 UStd.

Bitte einen Spiegel zum Aufstellen und, falls vorhanden, eigene Schmink-Produkte mitbringen.

Neu



Außenstelle Weener

Theresia Sommer
Berliner Str. 4
26826 Weener

Alle Anmeldungen ausschließlich schriftlich per Anmeldeformular oder unter www.vhs-leer.de.

Fragen zu den Kursen unter:

Telefon 04951 9559822
(werktags, 10.00 bis 12.00 Uhr)
E-Mail weener@vhs-leer.de
Homepage www.vhs-leer.de

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.

8315608

Bakterien - mehr Freund als Feind

Wie wichtig sind Bakterien für unsere Gesundheit?

Vortrag

Einsatz effektiver Mikroorganismen (EM) für die eigene Gesundheit

Neue Forschungen erkennen die Mechanismen des Immunsystems und werten das Mikrobiom im Darm als wichtigen Faktor für körperliche und seelische Gesundheit.

EM sind ein natürliches Milieu von Milchsäurebakterien, Photosynthesebakterien, Hefen und fermentaktiven Pilzen, die die Mikrobiome unseres Körpers z. B. im Darm, auf der Haut, im Mund u.a. in ein natürliches Gleichgewicht bringen können.

Effektive Mikroorganismen zeigen eine starke antioxidative, d.h. gesundheitsfördernde Wirkung.

Maren Kölling-Schmitz
Dienstag, 24.04.2018, 19.30 Uhr
Weener, Oberschule,
Gebäude I, Wiesenstr. 4
8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

@vhsleer

8315605

Kompostieren einmal anders

Vortrag

Dieser Vortrag beleuchtet das Geheimnis der Terra Preta do Indio (Südamerika-Schwarzerde). Das ist der fruchtbarste Boden, den die Welt kennt. Er ist geeignet für Permakultur, auf ihm wachsen üppige, gesunde und schmackhafte Pflanzen. Erklärt wird die Bedeutung von effektiven Mikroorganismen (EM) und Holzkohle zur Veredlung der organischen Substanz zu stabilem Dauerhumus. Auch in Norddeutschland ist der Aufbau eines solchen Bodens möglich, wie praktische Vorführungen und Anweisungen zeigen werden.

Maren Kölling-Schmitz

Dienstag, 17.04.2018, 19.30Uhr
Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4
8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

8333603

Aquarellmalerei

Die große Beliebtheit der Aquarellmalerei liegt u. a. darin, dass verschiedene Maltechniken zum Einsatz kommen. Schon die Variationen zweier Grundtechniken bieten dem Malenden eine umfangreiche Ausdrucksmöglichkeit. In diesem Kurs wird Schritt für Schritt die Kunst des Aquarellierens erlernt. Lassen Sie sich von der großen Auswahl der Themen inspirieren und gestalten Sie Ihre eigenen Bilder. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger/innen wie auch für schon Fortgeschrittene. Eine Kursverlängerung würde mit den Teilnehmer/innen abgesprochen.

Ute Prang, freischaffende Künstlerin

Dienstag, 13.02.2018, 19.00 - 20.30 Uhr,
3 Abende
Weener, Grundschule, Werkraum, Wiesenstr. 2
18,00 Euro + 1,80 Euro Materialkosten,
6 UStd.

8334630

Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Fortsetzung aus dem Vorsemerster

Anfänger/innen lernen schnell den Umgang mit der eigenen Nähmaschine und die Grundtechniken des Nähens. Fortgeschrittene nähen modische Top-Modelle nach ihrem Geschmack.

Hilke Rhoden, tech. Lehrerin

Dienstag, 06.02.2018, 19.30 - 21.45 Uhr,
5 Abende
Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4
42,00 Euro, 15 UStd.

Bitte die eigene Nähmaschine, Nähgarn, Schere, Stecknadeln und ein Maßband mitbringen.

Max. 7 Teilnehmer/innen.

Neu



Nähen am Vormittag

Sie haben eine Nähmaschine und können noch nicht nähen oder sind ungeübt? Das kann sich ändern. In diesem Kurs lernen Sie u. a. die Technik der Nähmaschine kennen. Aus dem Angebot der vielen Anregungen können Sie sich leicht schöne Dekorationen für jeden Anlass erarbeiten.

Doris Voss

Donnerstag, 15.02.2018, 09.00 - 11.15 Uhr,
5 Vormittage
Weener, Ev.-Luth. Gemeindehaus, Bahnhofstr. 3
48,00 Euro, 15 UStd.

Bitte die eigene Nähmaschine, Nähgarn, Schere, Stecknadeln und ein Maßband mitbringen.

Max. 8 Teilnehmer/innen.

8334631

Kurs I

Donnerstag, 15.02.2018, 09.00 - 11.15 Uhr,
5 Vormittage

8334632

Kurs II

Donnerstag, 05.04.2018, 09.00 - 11.15 Uhr,
5 Vormittage

8334635

Nähen für Neugierige

Individuelles und Praktisches für Haus und Garten

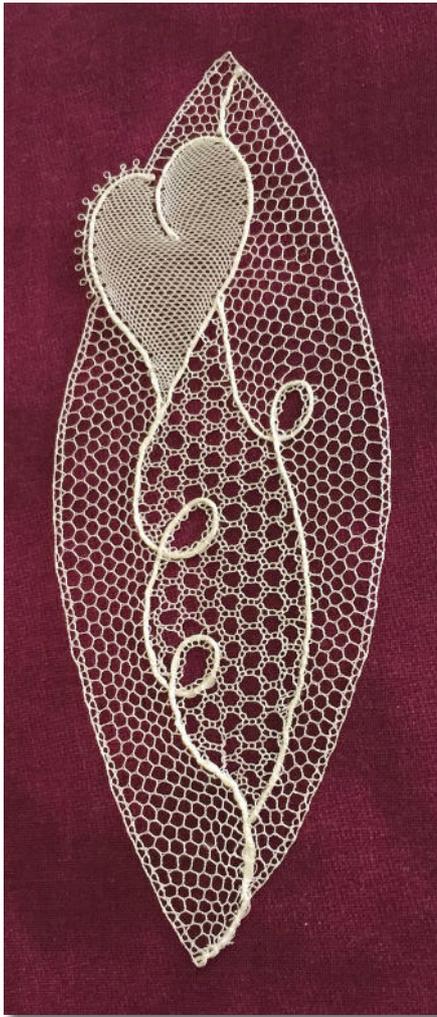
Genäht werden pfiffige Wohn- und Gartenaccessoires im Landhaus- oder Patchworkstil, ob schlicht oder raffiniert, der Kreativität werden keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich von der bunten Vielfalt des Angebots begeistern.

Heidrun Pals

Dienstag, 13.02.2018, 09.00 - 10.30 Uhr,
10 Vormittage
Stapelmoor, Mühle, Torfweg 4
63,10 Euro, 20,00 UStd.

Bitte eine Nähmaschine, verschiedene Baumwollwollstoffe (auch kleine Stückchen), Schere und Lineal mitbringen. Die TN-Zahl ist auf acht Personen begrenzt.

Neu



8334638

Klöppeln, BarjacOmbrée**Wochenendseminar****Tricks im Tüllgrund**

Wie kann man Tüllgrundspitzen noch schöner verarbeiten? Was ist möglich, und zu welchem Aufwand bin ich bereit? Wo mache ich lieber Kompromisse?

Es stehen mehrere Briefe zur Wahl. Diese Briefe sind sehr klein, haben zwischen 30 und 40 Paare (kein Brief hat mehr als 50 Paare) und haben die „Probleme“, die es zu erarbeiten gilt, so verteilt, dass diese im Kurs abgearbeitet und das Projekt mit minimalem Aufwand später zu Ende gebracht werden kann.

Alle Briefe haben ein Herzchen als Motiv. Der Kurs richtet sich an versierte Klöppler/innen mit und ohne Vorkenntnisse der Tüllgrundspitze.

Ulrike Voelcker

Samstag, 17.03.2018, 10.00 - 19.00 Uhr,

Sonntag, 18.03.2018, 09.00 - 19.00 Uhr

Weener, Dechant-Friese-Haus, Neue Str. 28-32

98,00 Euro, 20,3 UStd.

Essen und Übernachtung werden separat berechnet.**An-/Abmeldeschluss: 01.03.2018**

8335640

Kreatives Theaterspiel

In jedem Menschen steckt die Fähigkeit zum Theaterspiel. Da kommt es nicht darauf an perfekt zu sein, sondern viel mehr den Mut zu haben, mit anderen Menschen gemeinsam etwas auf die Beine (Bühne) zu stellen. In diesem Angebot geht es genau darum.

Miteinander kreativ werden und Spaß am Spiel zu haben. Schnuppern Sie rein in die Welt des Improvisationstheaters. Willkommen sind Menschen jeden Alters und jeder Sprache und egal, ob mit oder ohne Theatererfahrung. Für Rückfragen erreichen Sie mich unter 0163 3663378.

Helga Plenter

Freitag, 16.03.2018, 18.30 - 21.30 Uhr

Samstag, 17.03.2018, 09.30 - 17.00 Uhr

Weener, Dechant-Friese-Haus, Neue Str. 28-32
45,00 Euro, 14 UStd.

8342611

Englisch für Anfänger/innen**Für Teilnehmer/innen ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen**

Englisch ist die am weitesten verbreitete Sprache und wird auch als Geschäfts- und Reisesprache benutzt. Sie ist unentbehrlich für jeden, der tiefer in die Arbeitsweise von Computer und Co. einsteigen will.

Sie ist außerdem die Sprache, mit der man sich am leichtesten in den europäischen Nachbarstaaten, z. B. im Urlaub, verständigen kann. Der Kurs vermittelt erste und weiterführende Kenntnisse.

Hardy Bauer

Donnerstag, 08.02.2018, 19.00 - 21.30 Uhr,

12 Abende

Weener, Oberschule, Gebäude III,

Floorenstraße

112,00 Euro, 40 UStd.

8342612

Englisch für den Berufsalltag

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die für ihren Beruf ihre Englischkenntnisse erweitern oder vertiefen möchten.

Es wird speziell berufs- und geschäftsbezogenes Englisch aus dem Business-Sektor vermittelt.

Hardy Bauer

Montag, 12.02.2018, 19.00 - 21.30 Uhr,

10 Abende

Weener, Oberschule, Gebäude III,

Floorenstraße

93,50 Euro, 33,3 UStd.

8342615

Englisch

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die ihre Englischkenntnisse auffrischen wollen und an lebendigen Dialogen interessiert sind, um in Übung zu bleiben.

Joining a group and talking about different kind of topics, like visiting London or other nice places in the world. Beautiful sightseings and other topics. Mindfulness, positive thoughts and "Smalltalk", Reading text, Translation, Vocabulary.

Debbie Petermann

Donnerstag, 08.02.2018, 19.00 - 20.30 Uhr,

10 Abende

Weener, Oberschule, Gebäude III,

Floorenstraße

56,00 Euro, 20 UStd.

8349622

Polnisch

Der Kurs wendet sich an Anfänger/innen ohne oder mit leichten Vorkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Witam!“ aus dem Hueber Verlag. Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk erst nach Kursbeginn.

Irena Büntemeyer

Mittwoch, 07.02.2018, 17.45 - 19.15 Uhr,

10 Abende

Weener, Dechant-Friese-Haus,

Neue Str. 28 - 32

70,50 Euro, 20 UStd.

Auch in den Ferien.

8364602

Smartphone und Tablet (Android)**Grundkurs für Senior/innen**

Blieben Sie in Verbindung mit Ihrer Familie und erhalten Sie die neusten Fotos Ihrer Enkelkinder direkt auf Ihr Smartphone. Des Weiteren erlangen Sie Sicherheit im Umgang mit der Technik. Inhalt:

- Die Grundfunktionen des Smartphones (Telefonieren, SMS, WhatsApp)
- Kontaktbuch, Kalender, Internet und E-Mail
- Wichtige und gute Apps

Nach Bedarf können anschließend persönliche Termine abgemacht werden, um Ihr Smartphone einzurichten und auf gezielte Fragen einzugehen. Für Rückfragen erreichen Sie mich unter 0163 3663378.

Helga Plenter

Dienstag, 10.04.2018, 15.30 - 17.00 Uhr,

5 Nachmittage

Weener, Altenzentrum Rheiderland,

Mühlenstr. 10a

28,00 Euro, 10 UStd.

Bitte eigenes Android-Smartphone oder Tablet mitbringen (andere Betriebssysteme können nicht berücksichtigt werden).**Neu**



8365601

Neu

Entwerfen und gestalten Sie einen Flyer

Dieser Workshop richtet sich an Personen, die einen schnellen, einfachen und verständlichen Einstieg in das Thema finden möchten. Sie erfahren worauf es ankommt, um einen ansprechenden und werbewirksamen Flyer zu gestalten. Anhand eines dreiteiligen Faltblattes in DIN A4 lang entwerfen wir Schritt für Schritt einen Flyer. Inhalte des Kurses sind:

- Grundlegende Informationen zum Thema Flyer erstellen
- Wie formuliere ich Infos und Botschaften griffig und einladend?
- Mit welchen Programmen und Vorlagen kann ich Flyer selbst gestalten?
- Einteilen einer Din A 4 Seite in drei Spalten
- Einfügen von Formen, Grafiken und Text
- Gestalten und Formatieren
- Umwandlung in eine PDF-Datei

Allgemeine Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC werden vorausgesetzt! Für Rückfragen erreichen Sie mich unter 0163 3663378.

Helga Plenter

Dienstag, 13.02.2018, 19.30 - 21.00 Uhr,
5 AbendeWeener, Oberschule, Gebäude III,
Computerraum, Floorenstr.

31,50 Euro + 4,00 Euro Kopiergeld, 10 UStd.

8366604

Neu

Grundkurs Excel**Für den privaten und beruflichen Gebrauch**

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die einen schnellen, einfachen und verständlichen Einstieg in das Programm finden möchten. Inhalte des Kurses sind:

- Einführung in die Grundfunktionen von Excel
- Eingabe und Verarbeitung von Zahlen, Daten und Informationen
- Gestaltung und Formatierung
- Anwendung einfacher Formeln und Funktionen
- Verwenden von Summe
- Diagramme
- Praktische Tipps

Anhand von praktischen Beispielen werden die Inhalte vermittelt.

Allgemeine Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC werden vorausgesetzt!

Für Rückfragen erreichen Sie mich unter 0163 3663378.

Helga Plenter

Donnerstag, 05.04.2018, 19.30 - 21.30 Uhr,
5 AbendeWeener, Oberschule, Gebäude III,
Computerraum, Floorenstr.

42,00 Euro, 13,3 UStd.

Sie benötigen ein eigenes Smartphone mit Android.

8372619

jvhs

Wild Boys**Kochkurs für junge Männer**

„Jeder Sieg tut gut. Ein Derbysieg noch guter.“ (Frank Baumann nach dem Sieg der Bremer gegen den HSV.) Zur Belohnung kochen wir natürlich ein Sieger-Menü! Der Kochkurs mit drei Terminen findet einmal monatlich statt.

Heike Busemann

Mittwoch, 07.03.2018, 18.45 - 21.45 Uhr

Mittwoch, 04.04.2018, 18.45 - 21.45 Uhr

Mittwoch, 02.05.2018, 18.45 - 21.45 Uhr

Weener, Oberschule, Gebäude III, Floorenstraße
33,60 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.**An-/ Abmeldeschluss: 05.03.2018**

8372632

Mann an den Herd**Frühjahrsgenuss, Teil II**

Mit frischen Zutaten der Saison feiern wir den Frühling und zaubern leckere Frühlingsspeisen auf den Tisch.

Heike Busemann

Dienstag, 10.04.2018, 18.45 - 21.45 Uhr,

3 Abende

Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4
33,60 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.**An-/ Abmeldeschluss: 06.04.2018**

8372634

Kochen mit Harmonie für Männer**Männerkochkurs****Frühjahrsgenuss, Teil I**

Bunte Rezepte aus der Frühlingküche. Mit frischen Zutaten und viel Liebe zubereitet. Unsere neue Lieblingsfarbe ist: bunt!

Heike Busemann

Dienstag, 06.02.2018, 18.45 - 21.45 Uhr,

4 Abende

Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4
44,80 Euro + Lebensmittelgeld, 16 UStd.**An-/ Abmeldeschluss: 02.02.2018**

8372636

Kochclub für Männer

Das angestrebte Ziel ist es, gemeinsam und fröhlich die Freude und den Genuss am Kochen zu erleben sowie die Ess- und Tischkultur zu pflegen. Interessenten sollten im letzten Semester teilgenommen haben.

Barbara Kaan, Hauswirtschaftsmeisterin

Donnerstag, 08.02.2018, 18.45 - 21.15 Uhr,

5 Abende

Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4
47,00 Euro + Lebensmittelgeld, 16,7 UStd.**An-/ Abmeldeschluss: 05.02.2018**

Foto: Joachim Temming

8372638

Neu

Rezepte für Zwei - köstlich und raffiniert

An drei Abenden kochen wir zu folgendem Thema:

1. Von herzhaft bis süß
2. Leicht und lecker für gute Geschmäcker
3. Schnelle Ideen für heiße Tage

Olga Fehlauer

Montag, 12.02.2018, 18.45 - 21.45 Uhr,

3 Abende

Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4
33,60 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.**An-/ Abmeldeschluss: 09.02.2018**

8372639

Fleischlos glücklich, Teil IX

Einfach, schnell und fleischlos. Rezepte für jeden Anlass - mal klassisch, mal raffiniert.

Heike Busemann

Dienstag, 13.03.2018, 18.45 - 21.45 Uhr

Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4
12,00 Euro + Lebensmittelgeld, 4 UStd.**An-/ Abmeldeschluss: 09.03.2018****Hinweis für alle Back- und Kochkurse**

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser.

Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.





8381645

Tai Chi**Entspannungsübungen
für Körper, Geist und Seele**

Die langsamen Bewegungsformen werden von einer ruhigen, gleichmäßigen Atmung begleitet, wirken auf viele Bereiche des Körpers und sind prinzipiell für Jede/n geeignet. Durch die Übungen können Blockaden im Körper gelöst werden, sie korrigieren und harmonisieren die Haltung, Bewegung und Atmung, und der Übende kann intensiver entspannen und die gesundheitlichen Wirkungen über kontinuierliche fließende Bewegungen verstärken.

Max Kötter, Tai Chi-Meister
Mittwoch, 07.03.2018, 18.00 - 19.00 Uhr,
8 Abende
Weener, Dechant-Friese-Haus,
Neue Str. 28 - 32, 46,00 Euro, 10,7 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung und flache
Schuhe mitbringen.**

8392628

Achtsamkeit im Alltag

**Wenn du gehst, gehe.
Wenn du sitzt, sitze.
Wenn du arbeitest, dann ar-
beite. (Thich Nhat Hanh)**

Der gegenwärtige Augenblick ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben. Bei der Achtsamkeit im Alltag geht es darum, einfache Tätigkeiten mit etwas Zeit und ganzer Konzentration auszuführen. Achtsamkeit stellt das Vertrauen zu uns selbst wieder her, versöhnt uns mit unseren Schwächen und weckt unsere Stärken. Seien Sie zu dieser Entdeckungsreise herzlich eingeladen.

Irena Büntemeyer
Mittwoch, 07.02.2018, 10.00 - 11.30 Uhr,
6 Vormittage
Weener, Dechant-Friese-Haus,
Neue Str. 28 - 32, 45,00 Euro, 12 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine
Decke mitbringen.**

8391625

**Gedächtnistraining
für Senior/innen**

Es werden einfache, aber bewährte Techniken vermittelt, die das Gedächtnis in Schwung halten. Die Übungen vermitteln Freude am Gedächtnistraining und Spaß an „Denkakrobatik“.

Theresia Sommer, Heilpraktikerin f. d.
psychotherapeutischen Bereich,
Mittwoch, 14.02.2018, 09.30 - 11.00 Uhr,
10 Vormittage
Weener, Altenzentrum Rheiderland,
Mühlenstr. 10a, 56,00 Euro, 20 UStd.
**Bitte Schreibwerkzeug und ein Heft
mitbringen.**

8392631

Body Talk

Das Body Talk System verbessert erfahrungsgemäß das Wohlbefinden, klares Denken, Entspannung, Angst- und Stressabbau können auf sehr einfache und effektive Weise erreicht werden. Es unterstützt den Körper, sich selbst zu heilen und ermöglicht eine persönliche Entwicklung durch anhaltende Resultate.

Das Body Talk System ist eine Methode, die ganzheitlich wirkt, präventiv ist, begleitend und unterstützend zu allen anderen Therapien angewandt werden kann. Eine Grundtechnik, die sogenannte Cortex-Balance, wird vermittelt. Sie kann schnell erlernt werden, um sie zu Hause für die eigene Gesundheit und die anderer Mitmenschen jeden Alters auszuführen.

Maren Kölling-Schmitz
Mittwoch, 25.04.2018, 19.30 - 21.45 Uhr
Weener, Oberschule, Gebäude III,
Floorenstraße
9,00 Euro, 3 UStd.



© JMG / PIXELIO

8392637

**Effektiv miteinander
kommunizieren****Nach M. B. Rosenberg**

Wir können nicht „nicht kommunizieren“. Unbewusst senden wir Signale und lösen damit Reaktionen bei unserem Gegenüber aus. Häufige Folgen sind Konflikte, die den Alltag unnötig belasten, weil keine/r sich verstanden fühlt.

Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie zum Aufbau und Erhaltung einer befriedigenden Beziehung beitragen können, um dadurch Ihrem Alltag mehr Lebensqualität zu geben. Des Weiteren beleuchten wir, wie Sie auf Angriffe reagieren können und damit die Situation entschärfen. Ganz nebenbei lernen Sie sich selber besser kennen. Für Rückfragen erreichen Sie mich unter 0163 3663378.

Helga Plenter
Mittwoch, 23.05.2018, 19.30 - 21.30 Uhr,
5 Abende
Weener, Oberschule, Gebäude III,
Floorenstraße
37,50 Euro, 13,3 UStd.

Neu**Klänge, die
„verzaubern und heilen“****Workshop mit Klangschalen**

Lassen Sie sich auf eine Klangreise ein, die Ihre Seele berührt, dem Stressabbau dient, Heilprozesse unterstützen und der Selbstwahrnehmung dienen kann. In diesem Workshop können Sie die Welt der Klangschalen und die Entspannung mit diesen kennenlernen, spielerisch erste eigene Erfahrungen damit sammeln und Einblicke in die Wirkungsweise der Klänge erhalten.

Edith Rieken
21,00 Euro, 6,3 UStd.

**Bitte Gymnastik- oder Yogamatte, bequeme
Kleidung und warme Socken mitbringen.**

8392640

Kurs I

Samstag, 10.03.2018, 10.00 - 16.00 Uhr
Weener, Dechant-Friese-Haus, Neue Str. 28 - 32

8392642

Kurs II

Samstag, 16.06.2018, 10.00 - 16.00 Uhr
Weener, Ev.-Luth. Gemeindehaus, Bahnhofstr. 3

Neu

8392645

**Die Handschrift -
ein Spiegel der Seele****Einführung in die Graphologie I**

Schon Goethe sagte: „...da mir die sinnliche Anschauung durchaus unentbehrlich ist, so werden mir vorzüglich Menschen durch ihre Handschrift auf eine magische Weise vergegenwärtigt...“ Nach wie vor findet die graphologische Deutungspraxis vielfältige Anwendungsbereiche, z. B. in Betrieben als Einsichtsmöglichkeit für Einstellungsgutachten, bei Partnerschaftsfragen oder als Hilfe zur Selbsterkenntnis. Ziel ist es, am Ende des Tages schon wesentliche Merkmale der Handschrift selbst zu erkennen und zu deuten.

Theresia Sommer, Graphologin
Samstag, 10.03.2018, 09.30 - 17.30 Uhr
Weener, Dechant-Friese-Haus, Neue Str. 28-32
25,50 Euro, 8 UStd.

**Schreibwerkzeug, nach Möglichkeit Lineal
und Winkelmesser, es dürfen eigene Hand-
schriften mitgebracht werden.**

Neu



Außenstelle Westoverledingen

Ursula Sanders

Zu den Plätzen 4

26810 Westoverledingen

Anmeldungen unter:

Telefon 04955 997090

E-Mail westoverledingen@vhs-leer.de

Online www.vhs-leer.de

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.



8412601

Seniorenachmittage

**In Zusammenarbeit
mit dem Ortsrat Flachsmeer**

Das aktuelle Programm und die Termine, i.d.R. einmal monatlich dienstags, entnehmen Sie bitte der gesonderten Einladung durch den Ortsrat. Ortsbürgermeister Karl-Heinz Jesionek oder andere Referent/innen referieren zu verschiedenen Themen.

Flachsmeer, Begegnungsstätte,
Königsstr. 108

Unkostenbeitrag: 1,00 Euro für Tee

8415615

Naturheilkundliche Apotheke für Hund, Katze, Maus und Co.

Vortrag

Jede/r Tierbesitzer/in kennt die Situation: dem tierischen Mitbewohner geht es nicht gut. Man möchte gerne helfen, aber wie? Viele Beschwerden unserer Haustiere lassen sich einfach und natürlich beheben bzw. lindern. Vorgestellt werden die häufigsten Krankheiten von Kopf bis Fuß und dazugehörige Mittel aus Homöopathie, Biochemie und Pflanzenheilkunde, mit denen auch der Laie einfach und sicher behandeln kann. Außerdem werden die wichtigsten Mittel, die man zu Hause haben sollte, vorgestellt.

Dietlind Rafalski, Tierheilpraktikerin

Mittwoch, 07.03.2018, 19.30 Uhr

Flachsmeer, Begegnungsstätte, Königsstr. 108
8,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

Anmeldeschluss: 28.02.2018

8432605

Sütterlinschrift schreiben und lesen lernen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Oma und Opa haben sie noch gelernt, die Sütterlinschrift. Die Sütterlinschrift ist eine von mehreren Altdeutschen Schriften. Für Sie ein Buch mit 7 Siegeln? Dann lernen Sie es von der Pike auf. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, nahezu fehlerfrei zu schreiben und Auszüge von Original-Textvorlagen zu lesen. Dieser Kurs richtet sich an Frühermal-Sütterlin-Schreibende, Ahnenforschungsbetreibenden, Hobby-Archivisten (z. B. Kirchenbücher), Poesie-Album-von-Oma-Besitzer/innen und alle anderen Sütterlin-Interessierten und das in den Klassenräumen der Großeltern. Teilnehmende aus ehemaligen Kursen sind herzlich willkommen - es wird auf jeden Fall etwas Neues und Frisches geben!

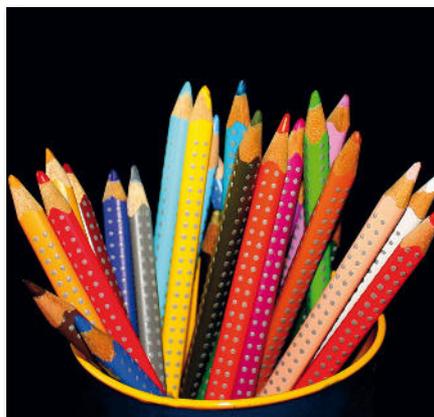
Andrea Mohrhuse

Mittwoch, 14.03.2018, 09.00 - 15.45 Uhr

Westoverledingen, Schulmuseum

Folmhusen, Leerer Str. 7

31,50 Euro + 6,00 Euro Materialkosten,
9 UStd.



© Susanne Schmich / PIXELIO

8433610

Malen nach Lust und Laune

Freie Malerei für Jede/n

In diesem Kurs biete ich eine Einführung in das Malen mit verschiedenen Materialien an. Im Erlernen verschiedener Techniken kann man hier die eigene Ausdrucksform entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gaby Mrongowius,

freischaffende Künstlerin

Freitag, 06.04.2018, 14.00 - 16.00 Uhr,

6 Nachmittage

Westoverledingen, Haus Wohltat,

Großwolder Str. 6

44,80 Euro + 3,00 Euro Materialkosten

pro Termin, 16 UStd.

8447614

Niederländisch für den Alltag und auf Reisen

Neu

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Wat Leuk A1,

ISBN: 978-3-19-0054602 (Kursbuch),

ISBN: 978-3-19-0254606 (Arbeitsbuch)

Sie lernen das niederländische Alphabet, die Aussprache, die Zahlen, und die Kursleiterin vermittelt zudem nützliche Ausdrücke und Redewendungen für viele Situationen im Alltag und auf Reisen, damit Sie sich mit unseren Nachbarn in den Niederlanden unterhalten können.

Aafke Ziessen

Donnerstag, 01.03.2018, 09.30 - 11.00 Uhr,

7 Vormittage

Flachsmeer, Begegnungsstätte, Königsstr. 108

39,20 Euro, 14 UStd.

**Bitte besorgen Sie sich die Lehrwerke erst,
wenn der Kurs stattfindet.**

8474616

Tolle Ausstrahlung - Erkenne Deine Farben!

Farbtyp-Analyse

Tagesseminar

Jeder Mensch besitzt eine individuelle Farbharmonie, die sich aus der natürlichen Haut-, Augen- und Haarfarbe ergibt. Diese Farbharmonie kann durch Kleidung unterstrichen oder aber gestört werden. Ziel des Kurses ist es, durch eine Farbanalyse mit Hilfe von Tüchern seine eigenen Farben zu erkennen und bei den Teilnehmerinnen gegenseitig zu beobachten, wie die Farben die Ausstrahlung positiv sowie negativ beeinflussen. Ein Farbpass (Frühling, Sommer, Herbst, Winter) kann erworben werden. Er gibt Sicherheit beim Einkaufen von neuen Kleidungsstücken oder beim Sortieren des Kleiderschranks.

Olivia Siemers,

Kosmetikerin, Farb- und Stilberaterin

Samstag, 09.06.2018, 10.00 - 18.00 Uhr

Westoverledingen, Haus Wohltat,

Großwolder Str. 6

32,10 Euro, 10,7 UStd.

**Bitte kommen Sie ungeschminkt und
benutzen Sie vor der Teilnahme keinen
Selbstbräuner. Bitte bringen Sie sich einen
Imbiss und Getränke mit.**



© Benjamin Thorn / PIXELIO

8483620

Tai Chi**Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele**

Die langsamen Bewegungsformen werden von einer ruhigen, gleichmäßigen Atmung begleitet, wirken auf viele Bereiche des Körpers und sind prinzipiell für Jede/n geeignet. Durch die Übungen können Blockaden im Körper gelöst werden, sie korrigieren und harmonisieren die Haltung, Bewegung und Atmung, und der Übende kann intensiver entspannen und die gesundheitlichen Wirkungen über kontinuierliche fließende Bewegungen verstärken.

Max Kötter, Tai Chi-Meister
Dienstag, 06.02.2018, 18.00 - 19.00 Uhr,
8 Abende
Westoverledingen, Grundschule Ihnen,
Turnhalle, Ihrener Str. 179
32,10 Euro, 10,7 UStd.

Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe mitbringen.

Änderung seit Januar 2017**Präventionskurse § 20 SGB V- Zertifizierung über die Zentrale Prüfstelle Prävention**

Unsere Angebote im Fachbereich Gesundheit orientieren sich am Leitbild Gesundheitsbildung der Volkshochschulen. In verschiedenen vielseitigen Kursen, Workshops und Vorträgen vermitteln wir Ihnen Wissen rund um Ihre Gesundheit. Unsere Dozentinnen und Dozenten verfügen hierzu über unterschiedliche Qualifikationen und vielfältige Erfahrungen. Sie orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen, stimmen ihre Kurskonzepte auf ihre Kurse ab und greifen mit ihren Programmangeboten gesellschaftliche Bedarfe auf. Im Leitfaden Prävention und bei der Zentralen Prüfstelle Prävention werden sehr strikte Vorgaben für die Anerkennung von Präventionskursen festgelegt. Diese strengen Voraussetzungen und Regelungen entsprechen jedoch nicht unserem Anliegen einer bedarfsorientierten Gesundheitsbildung mittels eines vielfältigen breiten Kursangebotes.

Die Volkshochschule Leer bietet seit Januar 2017 keine zertifizierten Präventionskurse mehr an und kann auch keine Bescheinigungen für Krankenkassen gemäß § 20 SGB V für Kurse ausstellen.

8483630

Bauch-Beine-Po-Gymnastik (B-B-P)

Die B-B-P-Gymnastik ist auf die klassischen Problemzonen ausgerichtet. Durch gezielte Übungen werden die entsprechenden Muskelpartien gestärkt und gedehnt. Diese Form der Gymnastik bedeutet auch eine Steigerung der Kondition. Dies führt zu einem besseren und ökonomischeren Funktionieren des Herz-Kreislauf-Systems, der Lunge und der Verdauungsorgane sowie einer besseren Regulation des vegetativen Systems, die das Wohlbefinden im Alltag spürbar steigern.

Sonja Koop
Dienstags, 16.01.2018, 18.30 - 19.30 Uhr,
10 Abende
Flachsmeer, Grundschule,
Aula, Am Denkmal 14
40,00 Euro, 13,3 UStd.?

Bitte in bequemer Kleidung und festen Turnschuhen erscheinen und eine Unterlage sowie etwas zu trinken mitbringen.

8483640

Yoga für Frauen**Freude an Bewegung, Meditation und Entspannung**

In diesem Kurs werden Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Körperübungen vermittelt, um zur Ruhe zu kommen, Ausgeglichenheit zu erreichen und mehr Beweglichkeit zu erlangen. Auf diesem Weg erreichen sie mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude für Ihren Alltag.

Marina Rex, Pilates-, Fitness- und Gesundheitstrainerin, Yoga-Lehrerin (BYV)
Montag, 16.04.2018, 17.30 - 19.00 Uhr,
8 Abende
Bewegungsraum Hebammenpraxis
„Hebammeske“, Ihrener Str. 263, Ihrenerfeld
57,00 Euro, 16 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen. Matten und Kissen sind vorhanden. Der Raum ist ausgestattet mit Fußbodenheizung.

8484603

Frühzeitig und sicher schwimmen lernen**Für Kinder im Alter ab 4 Jahren und unsichere Schwimmkinder**

Mit aquapädagogischer Arbeitsweise ist es möglich: „Dreijährige können schwimmen lernen, Vierjährige fühlen sich im Wasser zu Hause und Fünfjährige verfügen bereits über nahezu totale Wassersicherheit!“ Ich freue mich, Ihr Kind in diesem Kurs begrüßen und begleiten zu dürfen. Die Kinder lernen mit Selbstverständlichkeit in Bauch- und Rückenlage schwimmen, springen und tauchen. Sie sollen früh hohe Wassersicherheit besitzen und nicht durch jede Welle verunsichert werden. Weitere Fragen klären Sie bei der Kursleiterin aus der Aquapädagogik Heike Hiersemann 04963-919047.

Heike Hiersemann, Aquapädagogin
Montag, 05.02.2018, 15.00 - 16.00 Uhr,
12 Nachmittage
Grundschule Flachsmeer,
Lehrschwimmbecken
110,00 Euro, 16 UStd.

Mind. 7, max. 10 Kinder.



© S. Hofschlaeger / PIXELIO

Wassergymnastik

Der Kurs bietet vielseitige Übungsformen, die die Muskulatur speziell im Schulter- und Hüftbereich lockern. Geh- und Laufübungen (leichtes Aquajogging) regen Kreislauf und Atmung an und straffen das Bindegewebe. Der Kurs ist geeignet für Schwimmer/innen, Nichtschwimmer/innen und für jedes Alter. Die Wassertiefe liegt zwischen 70 und 130 cm.

Gunda Schulte
Grundschule Flachsmeer,
Lehrschwimmbecken
100,00 Euro, 15 UStd.
Mind. 8, max. 20 Teilnehmer/innen.

8484621

Kurs I

Dienstag, 06.02.2018, 18.00 - 18.45 Uhr,
15 Abende

8484623

Kurs II

Dienstag, 06.02.2018, 19.00 - 19.45 Uhr,
15 Abende

A

Abschluss 24
 Acrylmalerei 105
 Agenda 21 20
 Alexandertechnik 55
 Alphabetisierung 23, 24
 Android-Smartphone 73, 113, 116
 Aquarellmalerei 41, 42, 115, 119
 Arabisch 29
 Archäologie 94
 Asiatische Entspannungstechniken 50
 Ausbildung, Ausbilder 67
 Ausbilderernennung 67
 Ausländer/in 29
 Aussiedler/in 14
 Azubi 67

B

Baby 52
 Backen 98
 Bakterien 115
 Barista 64
 Basteln 105
 Bauch 93, 120
 Beratung 56, 57
 Beruf 10, 29, 32, 37, 65
 Bewegung 49, 51 - 55, 92, 93
 Bilanzbuchhalter 67
 Bildbearbeitung 99
 Bildungsurlaub 17, 18, 33, 37, 59, 75
 Blumenstecken 44, 105
 Body Talk 118
 Boule 112
 Buchführung 66, 67, 69 - 71
 Burn-Out 59
 Business-English 116

C

Chor 45
 Computer 72, 73, 97, 99, 117
 Curry 64

D

Demenz 56, 57, 77, 78
 Deutsch 23, 24, 26, 91
 Deutsch als Fremdsprache 29, 91, 105
 Digitale Fotografie 106, 112
 Dollart 97
 DRK 98

E

Ebay 92
 Edelsteine 111
 EDIC 18

EDV 23
 EDV mit Muße 72, 73, 75, 92, 105, 106
 EDV-Einführung 72, 73, 92, 97
 Ehrenamt 79
 Einbruchschutz 111
 Eltern 94
 Elternabend 87
 Elterngespräche 86
 Elterntraining 88
 Energie 17, 18
 Englisch 15, 30 - 33, 95, 102,
 108, 112, 113, 116
 Entspannung 49 - 52, 54, 98,
 107, 110, 114, 118, 120
 Entspannungstrainer/in 80
 Erben 90
 Ernährung 106
 Erste Hilfe 98
 Erzieher/innen 82 - 84, 86, 87
 Erziehung 94
 Esperanto 34
 Essen 61, 63, 64, 92, 98, 99, 117
 Europa 14 - 16
 Eutonie 49, 50
 Evenburg 62
 Excel 73, 75, 76, 92, 113, 117

F

Facebook 65
 Fachwirt/in 83
 Fahrrad 18
 Familie 16, 40, 41
 Farbtyp 108, 114, 119
 Farbtyp Analyse 58
 Fasten 62
 Feldenkrais 49
 Filmclub
 Finanzbuchhaltung 66, 67, 69, 70, 71
 Fitness 109
 Floristik 44, 105
 Flyer 89
 Fortbildung 10
 Fotobearbeitung 75
 Fotobuch 99
 Fotografie 47, 48, 106
 Französisch 34, 64
 Frauen 52, 54, 65, 73, 107
 Fuchs 90

G

Gastronomie 79
 Gebärdensprache 89
 Gedächtnis 118
 Gedächtnistraining 57
 Geschichte 10, 11, 14 - 16, 20
 Gesellschaft 12, 14, 16, 20
 Gesundheit 20, 21, 50, 52,
 53, 56 - 60, 80, 114, 119

Gesundheitsbildung 57, 78
 Gesundheitsvorträge 90
 Gewaltfreie Kommunikation 81
 GIMP 75
 Gitarre 45, 112
 Goldschmieden 44
 Groningen 18
 Grundbildung 22 - 24
 Gymnastik 49, 53, 54, 92, 93, 104, 109, 120

H

Handy 97
 Handzettel 89
 Harfe 102
 Hauptschule 24
 Heilpraktiker 80
 Heilverfahren 50, 60, 62
 Heimatkunde 15, 20
 Hobby 40, 41, 43
 Hospiz 78

I

Ikebana 44
 Inklusion 22, 23, 87, 89
 Instrumente 45
 Integration 14
 Integrationskurs 26
 Interkulturell 14, 63, 64
 Internet 65, 72, 92
 Italienisch 35, 102

J

Japanisch 35
 Jazz 46
 Jugendliche 92, 117
 Jungen 117
 JVHS 11, 94, 112, 120

K

Kaffee 64
 Kellnern und servieren 79
 Keyboard 95
 Kinder 82 - 84, 94, 112, 120
 Kinesiologie 60
 Klangschalen 110
 Klima 17, 18
 Klöppeln 116
 Kochen 57, 61 - 64, 92, 98, 99, 106, 117
 Kommunikation 86, 89, 118
 Kompost 115
 Konversation 39
 Konzerte 46
 Kosmetik 58, 95, 98, 100, 108, 109, 114, 119
 Kosten- und Leistungsrechnung 67

Krabbenfang 97
 Kräuterkunde 57
 Kreativ am PC 75
 Kreatives - Gestalten 41 - 44, 95,
 105, 111, 119
 Kultur 13, 14, 46, 57, 63, 64
 Kunst 41 - 43, 105, 119

L

Länderkunde 13, 14, 19
 Lehrerfortbildung 83, 84, 86, 87
 Lernen 94
 Lernschwächen 22, 23
 Lesen 94
 Lesen und Schreiben 23, 24

M

Make-up 114
 Malen 41 - 43, 57, 95, 105, 115, 119
 Männer 92, 98, 117
 Mathematik 22
 Mediation 81
 Meditation 49, 50, 54, 109
 Metallarbeiten 44
 Mikroorganismen 115
 Mittelalter 94
 Mobbing 79
 Möbel Upcycling 95, 99
 Moderationstechnik 81
 Mühlen/Müller 19
 Musik 45
 Musizieren 45, 95, 112
 Mütter 94

N

Nachhaltigkeit 14, 16
 Nähen 43, 90, 91, 101, 108, 111, 115
 Natur 57
 Naturheilkunde 20, 21, 119
 Niederländisch 36, 37, 91, 92, 108, 119
 Nordic Walking 96, 107, 110

O

Ökologie 20, 57
 Ölmalerei 105, 119
 Orientalischer Tanz 103
 Ostfriesland 15, 62

P

Pädagogik 11, 79, 82, 83, 84, 86 - 88, 94
 Pädagogische Mitarbeit 82
 Perlenkette 111
 Personalführung 89
 Personalwirtschaft 73
 Pflege 56 - 58, 77, 78

Pflegeeltern 88
 Philosophie 12
 Pilates 53, 100, 106
 Plattdeutsch 15, 29, 108, 112
 Polen 10, 11, 14 - 16
 Politik 14 - 18
 Polnisch 37, 116
 Portfolio 87
 Porzellan- und Fliesenmalerei 101, 111
 Postnatal 52
 Powerpoint 89
 Psychologie 56, 57, 59, 60

Q

Qigong 50, 109
 Querflöte 101

R

R3 73
 Realschule 24
 Recht 17, 18, 90
 Rechtschreibschwäche 23, 24
 Regionalkunde 55
 Reiten 55
 Resilienz 79
 Restaurieren 101
 Rhetorik 86, 87, 89, 118
 Rückenschule 53, 54, 92, 93, 98, 104, 109
 Russisch 37

S

SAP 73
 Schreiben 119
 Schrift 119
 Schulabschlüsse 24
 Schwimmen 96, 120
 Sekundarabschluss 24
 Selbsthilfe 50, 55, 60, 62
 Selbstmanagement 59
 Senior/innen 30, 31, 34, 35, 38, 41,
 51, 72, 73, 75, 92, 104, 119
 Singen 45
 Social Media 65
 Sommerhochschule 11
 Spanisch 38, 39, 103, 113
 Spiele 40, 41
 Sportassistenz 79
 Sprachen 29 - 39, 64, 91, 92, 102
 Sprechen 87
 Sri Lanka 64
 Städtepartnerschaft 18
 Stimme 45
 Stress 50, 110, 118
 Stricken 43
 Studienfahrten 13, 14
 Sucht 80
 Sucht Prävention 59
 Sütterlin 119

T

Tabellenkalkulation 73, 75, 76, 92, 113
 Tablet 116
 Tai Chi 50, 98, 109, 118, 120
 Tanz 45, 49, 54
 Tastschreiben 97
 Textiles Gestalten 43, 116
 Textverarbeitung 92
 Theater 41, 116
 Tiere 20, 21, 90, 119
 Tod 78
 Töpfern 43
 Traditionskutter Heike 97
 Trauer 78
 Trauma 87
 Traversflöte 102

U

Umwelt 20
 Upcycling 101

V

Vegan 62
 Vegetarisch 62
 Vintage 95, 99
 Visualisierung 81
 Vorsorge 56
 Vortrag 19, 94

W

Walken 96, 107, 110
 Wandern 55
 Warenwirtschaft 73
 Wassergymnastik 93, 110, 120
 Wassersport 55, 93
 Whisky 64
 Windows 8 72
 Wirbelsäulengymnastik 53, 54, 92, 93, 98, 104, 109
 Wirtschaft 67
 Word 92, 113
 Work-Life-Balance 89

X

X-Pert Euro. Computerpass 75

Y

Yoga 51, 52, 95, 96, 100,
 103, 107, 109, 114, 120

Z

Zeichnen 105, 119
 Zweiter Bildungsweg 24

Widerrufsbelehrung | Volkshochschule Leer e. V.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e. V.
Haneburgallee 8
26789 Leer
E-Mail: info@vhs-leer.de
Telefax: 04 91 9 29 92 10



Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit 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



Datenschutzerklärung | Volkshochschule Leer e. V.

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V., Haneburgallee 8, 26789 Leer (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet.

Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, Geschlecht) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie Ihrer E-Mailadresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen 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.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats.

Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert.

Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jeden Kommunikationskanal (z. B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Name, Vorname, Adresse, Geburtsdatum, ggfls. Geburtsort) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an 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, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. 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 oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

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.

7. 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 Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: dsb@vhs-leer.de, Tel. 0491 92992-20



An die
Volkshochschule Leer
Postfach 21 05
26771 Leer

Anmeldung für Veranstaltungen **in Leer** nur schriftlich
Telefax-Nr.: 0491 92992-10 · E-Mail: info@vhs-leer.de

Anmeldungen für Veranstaltungen in den **Außenstellen**
bitte direkt an die jeweilige **Außenstellenleitung**.

Unter Anerkennung der auf der Rückseite genannten **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** und der Widerrufsbelehrung melde ich mich verbindlich an. Bitte beachten Sie nachfolgende Hinweise, die auf der Rückseite ausführlich erläutert sind:

- **Es folgt keine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung.**
Ist eine Veranstaltung bereits voll belegt oder muss diese abgesagt werden, erhalten Sie von uns Nachricht.
- **Abmeldungen** sind nur in schriftlicher Form gültig und an die Geschäftsstelle oder die jeweilige Außenstellenleitung zu richten (Fristen und nähere Erläuterungen auf der Rückseite).

Folgende Angaben bitte in **DRUCKBUCHSTABEN** ausfüllen (**Änderungen bitte unverzüglich mitteilen**) (*zwingend anzugebene Daten):

Name*: _____ Vorname*: _____

Geburtsjahr*: _____ Geschlecht*: männlich intersexuell weiblich

Straße*: _____

PLZ*: _____ Wohnort*: _____

Über folgende Kontaktdaten werden wir Sie auch kurzfristig über Terminänderungen usw. (ggfs. auch per SMS oder E-Mail) informieren.

Telefon (dienstlich): _____ Telefon (privat): _____

Mobiltelefon: _____ E-Mail*: _____

Ich bin damit einverstanden, von der VHS regelmäßig (max. 1 Mal pro Woche) über Neuigkeiten und Angebote per E-Mail informiert zu werden. Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Ja Nein

1 Kurs-Nr.: _____ Titel: _____ Beginn: _____

2 Kurs-Nr.: _____ Titel: _____ Beginn: _____

3 Kurs-Nr.: _____ Titel: _____ Beginn: _____

Ihr Entgelt zahlen Sie vorzugsweise per SEPA- Lastschrift. Das Lastschriftverfahren ist für Sie sicher und bequem, für uns bedeutet es eine sehr deutliche Reduzierung des Verwaltungsaufwandes, somit leisten auch Sie einen Beitrag zur sozialverträglichen Preisgestaltung.

Ich ermächtige die Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V. den Beitrag für den gebuchten Kurs/die gebuchten Kurse (Einzelmandat) ODER bis auf Weiteres die Beiträge für sämtliche jetzt und zukünftig für mich gebuchten Kurse (Dauermandat) (Zutreffendes bitte ankreuzen) von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V. von meinem Konto gezogenen SEPA-Lastschriften einzulösen.

Hinweis: ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Gläubiger ID: DE20VHS00000473260

Mandatsreferenz-Nr.: _____
(wird von der VHS ausgefüllt)

Name und Vorname
des Kontoinhabers: _____

Mandat: Einzelmandat Dauermandat

IBAN: _____



Die Veranstaltungen der Volkshochschule Leer stehen allen Menschen offen und finden i. d. R. statt, wenn sich mindestens 7 Personen angemeldet haben.

Wie melden Sie sich an? Bitte schriftlich!

- für Kurse in **Leer** in der **Geschäftsstelle** der VHS Leer (Haneburg)
- für Kurse **in den Außenstellen** bei der **Außenstellenleitung**

Anmeldungen sind persönlich und schriftlich möglich. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.

Wann bekommen Sie Nachricht von uns?

Achtung: Anmeldungen werden im Regelfall nicht bestätigt. Für alle Veranstaltungen sind Änderungen vorbehalten. Diese werden rechtzeitig per Anruf, SMS, E-Mail oder per Brief mitgeteilt. Hierfür stellen Sie uns bitte Ihre aktuellen Kontaktdaten zur Verfügung.

Wie zahlen Sie das Kursentgelt?

Das Veranstaltungsentgelt ist mit Kursbeginn fällig. Entgelt sollte vorzugsweise per SEPA-Lastschriftverfahren gezahlt werden.

Bei Versäumnisfällen wird eine Kostenpauschale von 4,00 EUR für die Zahlungserinnerung fällig. Nach Ablauf der per Zahlungserinnerung gesetzten Frist wird die Forderung an ein Inkassounternehmen gegeben. Alle dadurch entstehenden Kosten gehen zu Lasten des Zahlungspflichtigen.

Führt die beauftragte Bank den SEPA-Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen vom Kontoinhaber zu tragen. Die **Veranstaltungsentgelte** beinhalten i. d. R. keine **Lernmittel- und Materialverbrauchs-kosten**. Diese sind gesondert am ersten Veranstaltungstermin zu entrichten.

Welche Ermäßigung oder Erlass des Veranstaltungsentgelts gibt es?

Eine Ermäßigung ist für im Landkreis Leer wohnhafte Personen auf schriftlichen Antrag möglich.

Für Bezieher von Arbeitslosengeld I (nach dem SGB III) ist eine Ermäßigung von 50 v. H. (1,40 Euro je Unterrichtsstunde) möglich, wenn keine andere Förderung in Anspruch genommen werden kann.

Für Bezieher von Arbeitslosengeld II (nach dem SGB II), Bezieher von Sozialhilfe oder Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (nach dem SGB XII) und für Personen, die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten, ist ein Erlass (max. 2,80 Euro je Unterrichtsstunde) möglich, wenn keine andere Förderung in Anspruch genommen werden kann.

Diese Regelung gilt auch für die in der Bedarfsgemeinschaft lebenden Familienangehörigen. Als Nachweis ist der aktuelle Leistungsbescheid und der letzte Zahlungsbeleg (i. d. R. Kontoauszug) vorzulegen. Die Ermäßigung bezieht sich nur auf das Grundentgelt, das z. Zt. 2,80 Euro pro Unterrichtsstunde beträgt. Nebenkosten, wie z. B. Materialkosten und Prüfungsgebühren, können nicht ermäßigt werden. Ermäßigungen für Vorträge, Studienreisen und -fahrten werden nicht gewährt. Die VHS Leer hält sich vor, einzelne Veranstaltungen von der Ermäßigung auszuschließen. Anträge sind in der Geschäftsstelle Leer, Haneburgallee 8, 26789 Leer und bei den Außenstellenleitungen erhältlich.

Alle Anträge (mit vollständigen Angaben und Anlagen) sind **vor Kursbeginn** bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule einzureichen. Für Kinder und schulpflichtige Jugendliche, Wehrpflichtige, Zivildienstleistende, Student/innen sowie Rentner/innen gibt es keine gesonderte Ermäßigung.

Falls Sie sich abmelden müssen:

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen und werden nur von der Geschäftsstelle der VHS oder der jeweiligen Außenstellenleitung entgegen genommen. Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Die Abmeldung ist, soweit nicht anders angekündigt, bis zum dritten Werktag nach dem ersten Unterrichtstag (Posteingang VHS-Geschäftsstelle bzw. Außenstellenleitung) möglich. Wird ein Materialbeitrag erhoben (z. B. für Lebensmittel in Kochkursen), so kann die VHS einen Anteil für bereits angeschaffte Materialien einbehalten oder fordern, wenn der Rücktritt später als **drei Werktage vor Kursbeginn** erfolgt. Über Kündigungsmöglichkeiten bei Kursen mit Ratenzahlung informieren die jeweiligen Anmeldeformulare.

Besondere Kündigungsfristen für Kompaktveranstaltungen und Kurzseminare (bis zu 3 Veranstaltungsterminen) Anmeldungen für Tages-, Wochenend-, Wochenveranstaltungen und Bildungsurlaube können **bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn** zurückgenommen werden, sofern nicht anders angegeben.

Für **Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung** beträgt die **Abmeldefrist 6 Wochen. Bei späteren Absagen oder Nichterscheinen ist das volle Entgelt zu entrichten**. Das Entgelt ist vor Veranstaltungsbeginn zu zahlen, sofern mit der Anmeldung keine Einzugsermächtigung erteilt wurde. Für Kurzseminare gelten gesonderte Abmeldefristen, diese sind im Kurs angegeben.

Reisen

Die VHS Leer veranstaltet in der Regel keine eigenen Reisen. Sollte die VHS als Vermittlerin auftreten, so sind die Geschäftsbedingungen des Reiseveranstalters gültig.

Benötigen Sie eine Teilnahme- und Leistungsbescheinigung?

Teilnahme- und Leistungsbescheinigungen werden, soweit sie nicht kursüblich sind, nur innerhalb eines Jahres nach Veranstaltungsende auf Wunsch gegen eine Kostenpauschale (4,00 EUR) ausgestellt.

Haftung

Für Unfälle, Diebstahl, Sach- und Personenschäden auf dem Hin- und Rückweg sowie für die Dauer der Veranstaltung übernimmt die VHS **keine Haftung**. Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

Unterrichtsräume/Hausordnung

Die VHS Leer ist zumeist Gast in öffentlichen Schulen. Die jeweiligen Hausordnungen sind zu beachten.

In den Veranstaltungsgebäuden ist das Rauchen nicht erlaubt. Tische, Stühle und sonstige Einrichtungsgegenstände sollten am Ende einer Veranstaltung am gleichen Ort stehen, an dem sie zu Beginn vorgefunden wurden.

Ferien / Unterrichtsausfall

Wenn mit der Kursleitung nicht anders vereinbart oder im Programm nicht auf eine andere Regelung hingewiesen wird, findet **während der niedersächsischen Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen kein Unterricht** statt.

Wegen der räumlichen Ausweitung des Gallmarktes auf die Parkplätze der Berufsbildenden Schulen können **während der Markt-tage, sowie am Dienstag davor und am Montag danach** keine VHS-Veranstaltungen in den Berufsbildenden Schulen, in der Haneburg und in der Blinke 61, stattfinden.

Bei **Schul-ausfall** entfällt auch bei uns der Unterricht in diesen öffentlichen Schulgebäuden.

Datenschutz

Wir verweisen auf die separat im Programmheft abgedruckten bzw. auf unserer Webseite veröffentlichten und verfügbaren Datenschutzbestimmungen.

Erfüllungsort

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Leer.

Widerrufsbelehrung

Es gilt das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzverträgen.

Gültigkeit

Sollten Bestimmungen des Vertragswerkes ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertrags-teile nicht berührt. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Leer, 01.02.2018



An die
Volkshochschule Leer
Postfach 21 05
26771 Leer

Anmeldung für Veranstaltungen **in Leer** nur schriftlich
Telefax-Nr.: 0491 92992-10 · E-Mail: info@vhs-leer.de

Anmeldungen für Veranstaltungen in den **Außenstellen**
bitte direkt an die jeweilige **Außenstellenleitung**.

Unter Anerkennung der auf der Rückseite genannten **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** und der Widerrufsbelehrung melde ich mich verbindlich an. Bitte beachten Sie nachfolgende Hinweise, die auf der Rückseite ausführlich erläutert sind:

- **Es folgt keine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung.**
Ist eine Veranstaltung bereits voll belegt oder muss diese abgesagt werden, erhalten Sie von uns Nachricht.
- **Abmeldungen** sind nur in schriftlicher Form gültig und an die Geschäftsstelle oder die jeweilige Außenstellenleitung zu richten (Fristen und nähere Erläuterungen auf der Rückseite).

Folgende Angaben bitte in **DRUCKBUCHSTABEN** ausfüllen (**Änderungen bitte unverzüglich mitteilen**) (*zwingend anzugebene Daten):

Name*: _____ Vorname*: _____

Geburtsjahr*: _____ Geschlecht*: männlich intersexuell weiblich

Straße*: _____

PLZ*: _____ Wohnort*: _____

Über folgende Kontaktdaten werden wir Sie auch kurzfristig über Terminänderungen usw. (ggfs. auch per SMS oder E-Mail) informieren.

Telefon (dienstlich): _____ Telefon (privat): _____

Mobiltelefon: _____ E-Mail*: _____

Ich bin damit einverstanden, von der VHS regelmäßig (max. 1 Mal pro Woche) über Neuigkeiten und Angebote per E-Mail informiert zu werden. Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Ja Nein

1 Kurs-Nr.: _____ Titel: _____ Beginn: _____

2 Kurs-Nr.: _____ Titel: _____ Beginn: _____

3 Kurs-Nr.: _____ Titel: _____ Beginn: _____

Ihr Entgelt zahlen Sie vorzugsweise per SEPA- Lastschrift. Das Lastschriftverfahren ist für Sie sicher und bequem, für uns bedeutet es eine sehr deutliche Reduzierung des Verwaltungsaufwandes, somit leisten auch Sie einen Beitrag zur sozialverträglichen Preisgestaltung.

Ich ermächtige die Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V. den Beitrag für den gebuchten Kurs/die gebuchten Kurse (Einzelmandat) ODER bis auf Weiteres die Beiträge für sämtliche jetzt und zukünftig für mich gebuchten Kurse (Dauermandat) (Zutreffendes bitte ankreuzen) von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V. von meinem Konto gezogenen SEPA-Lastschriften einzulösen.

Hinweis: ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Gläubiger ID: DE20VHS00000473260

Mandatsreferenz-Nr.:
(wird von der VHS ausgefüllt) _____

Name und Vorname
des Kontoinhabers: _____

Mandat: Einzelmandat Dauermandat

IBAN: _____



Die Veranstaltungen der Volkshochschule Leer stehen allen Menschen offen und finden i. d. R. statt, wenn sich mindestens 7 Personen angemeldet haben.

Wie melden Sie sich an? Bitte schriftlich!

- für Kurse in **Leer** in der **Geschäftsstelle** der VHS Leer (Haneburg)
- für Kurse **in den Außenstellen** bei der **Außenstellenleitung**

Anmeldungen sind persönlich und schriftlich möglich. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.

Wann bekommen Sie Nachricht von uns?

Achtung: Anmeldungen werden im Regelfall nicht bestätigt. Für alle Veranstaltungen sind Änderungen vorbehalten. Diese werden rechtzeitig per Anruf, SMS, E-Mail oder per Brief mitgeteilt. Hierfür stellen Sie uns bitte Ihre aktuellen Kontaktdaten zur Verfügung.

Wie zahlen Sie das Kursentgelt?

Das Veranstaltungsentgelt ist mit Kursbeginn fällig. Entgelt sollte vorzugsweise per SEPA-Lastschriftverfahren gezahlt werden.

Bei Versäumnisfällen wird eine Kostenpauschale von 4,00 EUR für die Zahlungserinnerung fällig. Nach Ablauf der per Zahlungserinnerung gesetzten Frist wird die Forderung an ein Inkassounternehmen gegeben. Alle dadurch entstehenden Kosten gehen zu Lasten des Zahlungspflichtigen.

Führt die beauftragte Bank den SEPA-Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen vom Kontoinhaber zu tragen. Die **Veranstaltungsentgelte** beinhalten i. d. R. keine **Lernmittel- und Materialverbrauchs-kosten**. Diese sind gesondert am ersten Veranstaltungstermin zu entrichten.

Welche Ermäßigung oder Erlass des Veranstaltungsentgelts gibt es?

Eine Ermäßigung ist für im Landkreis Leer wohnhafte Personen auf schriftlichen Antrag möglich.

Für Bezieher von Arbeitslosengeld I (nach dem SGB III) ist eine Ermäßigung von 50 v. H. (1,40 Euro je Unterrichtsstunde) möglich, wenn keine andere Förderung in Anspruch genommen werden kann.

Für Bezieher von Arbeitslosengeld II (nach dem SGB II), Bezieher von Sozialhilfe oder Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (nach dem SGB XII) und für Personen, die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten, ist ein Erlass (max. 2,80 Euro je Unterrichtsstunde) möglich, wenn keine andere Förderung in Anspruch genommen werden kann.

Diese Regelung gilt auch für die in der Bedarfsgemeinschaft lebenden Familienangehörigen. Als Nachweis ist der aktuelle Leistungsbescheid und der letzte Zahlungsbeleg (i. d. R. Kontoauszug) vorzulegen. Die Ermäßigung bezieht sich nur auf das Grundentgelt, das z. Zt. 2,80 Euro pro Unterrichtsstunde beträgt. Nebenkosten, wie z. B. Materialkosten und Prüfungsgebühren, können nicht ermäßigt werden. Ermäßigungen für Vorträge, Studienreisen und -fahrten werden nicht gewährt. Die VHS Leer hält sich vor, einzelne Veranstaltungen von der Ermäßigung auszuschließen. Anträge sind in der Geschäftsstelle Leer, Haneburgallee 8, 26789 Leer und bei den Außenstellenleitungen erhältlich.

Alle Anträge (mit vollständigen Angaben und Anlagen) sind **vor Kursbeginn** bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule einzureichen. Für Kinder und schulpflichtige Jugendliche, Wehrpflichtige, Zivildienstleistende, Student/innen sowie Rentner/innen gibt es keine gesonderte Ermäßigung.

Falls Sie sich abmelden müssen:

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen und werden nur von der Geschäftsstelle der VHS oder der jeweiligen Außenstellenleitung entgegen genommen. Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Die Abmeldung ist, soweit nicht anders angekündigt, bis zum dritten Werktag nach dem ersten Unterrichtstag (Posteingang VHS-Geschäftsstelle bzw. Außenstellenleitung) möglich. Wird ein Materialbeitrag erhoben (z. B. für Lebensmittel in Kochkursen), so kann die VHS einen Anteil für bereits angeschaffte Materialien einbehalten oder fordern, wenn der Rücktritt später als **drei Werktage vor Kursbeginn** erfolgt. Über Kündigungsmöglichkeiten bei Kursen mit Ratenzahlung informieren die jeweiligen Anmeldeformulare.

Besondere Kündigungsfristen für Kompaktveranstaltungen und Kurzseminare (bis zu 3 Veranstaltungsterminen) Anmeldungen für Tages-, Wochenend-, Wochenveranstaltungen und Bildungsurlaube können **bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn** zurückgenommen werden, sofern nicht anders angegeben.

Für **Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung** beträgt die **Abmeldefrist 6 Wochen. Bei späteren Absagen oder Nichterscheinen ist das volle Entgelt zu entrichten**. Das Entgelt ist vor Veranstaltungsbeginn zu zahlen, sofern mit der Anmeldung keine Einzugsermächtigung erteilt wurde. Für Kurzseminare gelten gesonderte Abmeldefristen, diese sind im Kurs angegeben.

Reisen

Die VHS Leer veranstaltet in der Regel keine eigenen Reisen. Sollte die VHS als Vermittlerin auftreten, so sind die Geschäftsbedingungen des Reiseveranstalters gültig.

Benötigen Sie eine Teilnahme- und Leistungsbescheinigung?

Teilnahme- und Leistungsbescheinigungen werden, soweit sie nicht kursüblich sind, nur innerhalb eines Jahres nach Veranstaltungsende auf Wunsch gegen eine Kostenpauschale (4,00 EUR) ausgestellt.

Haftung

Für Unfälle, Diebstahl, Sach- und Personenschäden auf dem Hin- und Rückweg sowie für die Dauer der Veranstaltung übernimmt die VHS **keine Haftung**. Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

Unterrichtsräume/Hausordnung

Die VHS Leer ist zumeist Gast in öffentlichen Schulen. Die jeweiligen Hausordnungen sind zu beachten.

In den Veranstaltungsgebäuden ist das Rauchen nicht erlaubt. Tische, Stühle und sonstige Einrichtungsgegenstände sollten am Ende einer Veranstaltung am gleichen Ort stehen, an dem sie zu Beginn vorgefunden wurden.

Ferien / Unterrichtsausfall

Wenn mit der Kursleitung nicht anders vereinbart oder im Programm nicht auf eine andere Regelung hingewiesen wird, findet **während der niedersächsischen Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen kein Unterricht** statt.

Wegen der räumlichen Ausweitung des Gallmarktes auf die Parkplätze der Berufsbildenden Schulen können **während der Markt-tage, sowie am Dienstag davor und am Montag danach** keine VHS-Veranstaltungen in den Berufsbildenden Schulen, in der Haneburg und in der Blinke 61, stattfinden.

Bei **Schul-ausfall** entfällt auch bei uns der Unterricht in diesen öffentlichen Schulgebäuden.

Datenschutz

Wir verweisen auf die separat im Programmheft abgedruckten bzw. auf unserer Webseite veröffentlichten und verfügbaren Datenschutzbestimmungen.

Erfüllungsort

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Leer.

Widerrufsbelehrung

Es gilt das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzverträgen.

Gültigkeit

Sollten Bestimmungen des Vertragswerkes ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertrags-teile nicht berührt. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Leer, 01.02.2018

gesund mit

vita

Gesundheitstraining
und Wellness

www.gesund-mit-vita.de

Gesund werden

Problemzonenorientiertes
Training

Fit bleiben

Gesundheit in
jedem Alter

Wellness genießen

Pure Entspannung

Informationen  0491 - 86 86 86

Öffnungs- Mo. + Mi. 7.30-22 Uhr
zeiten Di. + Do. + Fr. 9-22 Uhr
Sa. + So. 10-20 Uhr

Augustenstr. 35-37
26789 Leer

Klinikum Leer
PUR

Landkreis  Leer

Abfallwirtschaftsbetrieb

Verschenkbörse im Internet

Wenn Sie Gegenstände haben, die Sie nicht mehr benötigen und verschenken oder tauschen möchten, dann nutzen Sie bitte unsere Verschenkbörse.

Was für den Einen nutzlos ist und schnellstens weg soll, kann ein Anderer vielleicht noch gut gebrauchen. Schade nur, dass der Eine nichts von dem Anderen weiß.

Sie können Ihre Angebote oder Gesuche direkt selbst eintragen und auch selbst wieder löschen. Sind Sie neugierig geworden?



Besuchen Sie uns unter: www.all-leer.de

3. Sommerhochschule Leer

5521100

3. Sommerhochschule Leer Studium und Beruf vom 01.07. - 07.07.2018

Organisatoren: Ostfriesen-Zeitung
Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V.
in enger Kooperation mit der Berufsakademie
Ost-Friesland e.V.

Die dritte Sommerhochschule Leer richtet sich an Schüler/innen der Sekundarstufe II, die gern mehr über die Studiemöglichkeiten in der Region erfahren möchten. Vorgestellt werden verschiedene Studiengänge. Die Sommerhochschule will eine Orientierungshilfe für das Studium sein und einen Studienabbruch gerade im ersten Semester verhindern.

In den historischen Mauern des „Martin-Luther-Hauses“ wird im Sommer 2018 wieder eine Woche lang Campus-Atmosphäre herrschen. Dozent/innen deutscher und niederländischer Universitäten und Hochschulen aus der Ems-Dollart-Region werden einzelne Studiengänge ihrer Einrichtungen lebendig vorstellen.

Kulturangebote wie Sport- und Freizeitaktivitäten sorgen abends für die richtige Campus-Atmosphäre. Als Studentenwohnheim dient die wunderschön restaurierte „Rabbiner Manfred Gans Jugendherberge Leer“ - natürlich mit Vollverpflegung. Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern.

Termine: Sonntag, 01.07.2018 ab 13.00 Uhr, bis Samstag, 07.07.2018, 12.00 Uhr, 7 Tage

Dozententeam

Leer, Berufsakademie Ostfriesland, Kirchstr. 54
95,00 Euro inklusive aller Angebote und Übernachtungen mit Vollpension in der Jugendherberge Leer, Süderkreuzstr. 7.

An-/ Abmeldeschluss: 01.06.2018

