



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

Semesterprogramm I 2023
Februar - August 2023



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

www.klinikum-leer.de



- Gefäßmedizin (Chirurgie und Angiologie)..... 86 - 2540
- Innere Medizin/Gastroenterologie.. 86 - 2530
- Innere Medizin/Pneumologie..... 86 - 2800
- Psychotherapie..... 86 - 1901

Zentrale Patienten- und Notfallaufnahme (ZPA) 86 - 1000

- Unfallchirurgie/Orthopädie 86 - 1100
- Gefäßchirurgie 86 - 5200
- Allgemein-/Viszeralchirurgie 86 - 1400
- Wirbelsäulenchirurgie 86 - 1120
- Innere Medizin/ Gastroenterologie 86 - 1200
- Pneumologie 86 - 2800
- Gynäkologie und Geburtshilfe 86 - 1300
- Hebammen 86 - 1360
- Kinder- und Jugendmedizin 86 - 1500
- Anästhesie und Intensivmedizin .. 86 - 1600
- Kardiologie 86 - 1700
- Geriatrie/ Neurologie..... 86 - 1800
- Psychosomatische Medizin..... 86 - 1900
- Augenheilkunde 86 - 2443
- Radiologische Diagnostik..... 86 - 2600



- Physiotherapie und Pur 86 - 1880
- Vita-Gesundheitstraining und Wellness 86 - 8686

Kennen Sie schon unseren Imagefilm?



kompetent • menschlich • persönlich

Die Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e. V. ist eine öffentliche, nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz anerkannte Weiterbildungseinrichtung.

Wir sind der größte Anbieter für Erwachsenenbildung im Landkreis Leer und verstehen uns als „lernende Einrichtung“.

Wir suchen zum 01. August 2023 eine*n Auszubildende*n im Ausbildungsberuf

Kauffrau/Kaufmann für Büromanagement (m/w/d)

Freude am Umgang mit Menschen, ein gutes sprachliches Ausdrucksvermögen, Interesse an modernen Kommunikationstechniken und Organisationstalent, ein hohes Maß an Offenheit, Freundlichkeit, Flexibilität, Belastbarkeit, Lernbereitschaft und Teamfähigkeit bringen Sie mit. Sie sollten mindestens über einen Realschulabschluss sowie gute Kenntnisse in Mathematik und Deutsch verfügen.

Wir bieten

- eine fundierte Ausbildung
- ein umfangreiches Fortbildungsangebot
- eine Unternehmenskultur, die durch Offenheit, Innovationsbereitschaft und Motivation geprägt ist
- eine attraktive Ausbildungsvergütung

Ihre Bewerbung mit Lebenslauf und Schulzeugnissen senden Sie uns bitte per E-Mail bis zum 01.03.2023 an bewerbung@vhs-leer.de



Inhaltsverzeichnis



Informationen

Inhaltsverzeichnis	1
Vorwort	2
Allgemeine Informationen	3
Außenstellenleitung gesucht!	4
Team der VHS Leer	5
Außenstellen und ihre Leitung	7
Vorstand u. Revisoren der VHS Leer	7
Dozentenfortbildungen	8
Online-Veranstaltungen	115
Übersicht Vorträge	116
Anmeldeformular	117
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	118
Datenschutzerklärung	120



Gesellschaft

Dokumentarfilme	10
Geschichte, Politik	11
Regionales	13
Länderkunde	14
Arbeitskreise	14
Ökologie / Tiere	16
Verbraucher*innen und Recht	18



Grundbildung

Grundbildung	19
Lebenshilfe	20
2. Bildungsweg	21



Sprachen

Europäischer Referenzrahmen	22
Arabisch	23
Deutsch als Fremdsprache	23
Englisch	24
Französisch	26
Italienisch, Japanisch	27
Niederländisch	28
Plattdeutsch, Portugiesisch	28
Russisch	29
Saterfriesisch, Spanisch	29
Türkisch	30



Kulturelle Bildung

Literatur und Schreiben	31
Kunst und Malerei	32
Kreatives Gestalten	32
Gestalten mit Wolle und Textil	35
Musik / Tanz / Theater	36
Fotografie	37
Spiele	38



Gesundheit

Entspannung	
Körpererfahrung	39
Yoga	42
Bewegung	
Fitness	43
Rund um Körper und Gesundheit	
Wissen rund um die Gesundheit	47
Gesundheit und Beruf	50
Psychologie	
Lebensführung	51
Essen und Trinken	
Basics in der Küche	52
Ernährungsumstellung	52
Kochkulturen	53



Berufliche Bildung

Berufliche Bildung	54
Kaufmännische Weiterbildung	55
Xpert-Business / Xpert Online	57
Technik	61
Social Media	61
Digital Creation	62
EDV und Office Anwendungen	63
Mobilgeräte	65
Fotobearbeitung	66
Frauen und Beruf	68
Demenz / Pflege	69
Seniorenarbeit, Hospiz	71
Körper und Gesundheit, Psychologie	72
Pädagogische Lehrgänge	73
Fortbild. f. Lehrkräfte u. päd. Mitarbeiter*innen	77
Erziehung, Bildung und Lernen	78
Familie	82
Rhetorik und Kommunikation	83



Integration u. Teilhabe

Integrationskurse	84
Berufssprachkurse BAMF nach DeuFöV	85
Sprachkurse für Geflüchtete	85
Sozialpädagogische Hilfskräfte	86
Schulabschlüsse	86
Einbürgerungstest	87
Sprachenzertifikate	87



Außenstellen

Bunde	89
Hesel	93
Jemgum	97
Jümme	99
Moorerland	102
Ostrhauderfehn	104
Rhauderfehn	105
Uplengen	108
Weener	110
Westoverledingen	112

Das Angebot der Außenstelle Borkum finden Sie auf unserer Homepage und in „borkum aktuell“

V. i. S. d. P.: Raphaella Huber, VHS Leer e.V.
 Gesamtlayout: Sabrina Post, VHS Leer e.V.
 Bildnachweis: sofern nicht anders angegeben:
 VHS-Archiv, Adobe Stock
 Mitarbeiterfotos: Akka Olthoff
 Druck: Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG
 Auflage: 13 500



Liebe Freundinnen und Freunde
der Volkshochschule Leer,

wie gehen Sie eigentlich gerade mit den aktuellen Herausforderungen und weltweiten Krisen um? Was tun Sie, damit es Ihnen und Ihrem Umfeld gut geht? Was hilft Ihnen in Zeiten wie diesen?

Die Fähigkeit schwierige Lebenssituationen zu überstehen, nennt man auch Resilienz. Je resilienter, desto flexibler können wir auf schwierige und sich ändernde Situationen reagieren. Einfach gesagt, aber in der Umsetzung nicht immer so leicht.

Auch uns in der VHS Leer beschäftigen die aktuellen Krisen: steigende Energiekosten für drei unterschiedliche Seminargebäude, die hohe Nachfrage nach Plätzen in den Integrations- und Sprachkursen, der große Qualifizierungs- und Bildungsbedarf für den Arbeits- und Ausbildungsmarkt und weniger Teilnehmende in unseren klassischen VHS-Kursen.

Was uns als VHS Leer jetzt gerade in dieser Situation hilft, ist optimistisch zu bleiben und sich über das vielfältige Kursangebot unserer Dozent*innen im neuen Semester zu freuen und zu sehen, dass die Anmeldezahlen für unsere Kurse wieder zunehmen und sich gerade 28 Personen auf einen Schulabschluss vorbereiten.

Wir versuchen Lösungen für die vielfältigen Probleme zu finden. So haben wir im letzten Jahr die Weiterbildungsmaßnahme „Sozialpädagogische Hilfskraft für Menschen mit Migrationshintergrund und pädagogischer Vorbildung“ gestartet. Wir konnten unsere digitale Infrastruktur mit Fördermitteln des Landes weiter ausbauen und bieten als kurzfristige Lernmöglichkeit Erstorientierungskurse für Geflüchtete an.

Unser großes Netzwerk mit verschiedenen kleinen und großen Kooperationspartnern hilft uns für die Menschen in der Stadt und im Landkreis Leer ein vielseitiges Bildungsangebot vorzuhalten und unseren Auftrag als Erwachsenenbildungseinrichtung zu schärfen und erfolgreich umzusetzen.

Unterstützung erhalten wir dabei ab sofort von Juliane Blech als neue Content Managerin in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und Heinz-Georg Smit als neuen Außenstellenleiter in Moormerland. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Wir hoffen, dass auch Sie etwas finden, das Ihnen durch diese Zeiten hilft. In einer Gruppe von Menschen Neues zu lernen und sich auszutauschen, könnte ein guter Weg sein.

Wir freuen uns, Sie im neuen Semester bei uns im Haus wiederzusehen.

Im Namen des gesamten Teams der Volkshochschule
Raphaella Huber und Sabine Kasimir

Wie melde ich mich zu einem Kurs in Leer oder in den Außenstellen an?

Bitte melden Sie sich zu unseren Kursen schriftlich oder persönlich an.
Persönlich finden Sie uns in der Haneburg:

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

Ihre schriftliche Anmeldung schicken Sie bitte an:

- Per Fax: 0491 92992 – 10 oder
- Per Mail: info@vhs-leer.de

Oder Sie melden sich direkt online über www.vhs-leer.de zu den Kursen an.

Alles Wichtige auf einen Blick...



Das Team der Anmeldung freut sich über Ihre Anmeldungen, Nachfragen, Anregungen:

Miriam Twent, Amke Flink, Viola Krämer, Jannes Erfkamp

Wie erfahre ich, ob mein gebuchter Kurs stattfindet?

Generell gibt es von uns keine Zusage für den Kurs.

Er findet also wie geplant statt, falls Sie nichts Gegenteiliges von uns hören.

Wann kann ich mich zu einem Integrationskurs beraten lassen?

Unsere Beratungszeiten:

Montag, Dienstag u. Donnerstag
10.00 bis 12.00 Uhr

Montag 14.00 bis 15.00 Uhr
mit Termin

(nicht in den Schulferien)

Was ist, wenn ich doch nicht an meinem Kurs teilnehmen kann?

Falls Sie sich abmelden müssen:

Abmeldungen müssen **schriftlich** erfolgen und werden nur von der Geschäftsstelle der VHS entgegengenommen. Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Es gelten die folgenden Abmeldefristen (sofern im Programm / Kurs keine anderen Fristen genannt sind):

- **Kurse / Veranstaltungen bis zu 3 Terminen:**
10 Tage vor Kursbeginn kostenfrei.
- **Kurse / Veranstaltungen von 4+ Terminen:**
10 Tage vor Kursbeginn kostenfrei, bis zu 3 Tage nach dem 1. Kurstag mit einer anteiligen Kursgebühr i. H. v. 7,00 Euro.
- **Bildungsurlaube:**
4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.
- **Veranstaltungen mit Unterkunft/Verpflegung:**
6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Nach Ablauf der genannten Fristen oder bei Nichterscheinen ist das volle Kursentgelt zu entrichten.

Die VHS behält sich vor, Materialkosten zu erheben, wenn die Abmeldung nach den genannten Fristen erfolgt.



Gesucht:

Leitung unserer Außenstellen Rhauderfehn, Ostrhauderfehn und Westoverledingen

Unsere Außenstellen im ganzen Landkreis sind für uns ein wichtiges Standbein, um unseren Anspruch „Bildung für alle“ umzusetzen. Sie ermöglichen der Bevölkerung im ganzen Landkreis wohnortnahe Bildung zu einem unschlagbaren Preis-Leistungsverhältnis. Rund ein Drittel unserer Veranstaltungen finden in den elf ehrenamtlich geführten Außenstellen statt.

Für unsere Außenstelle Rhauderfehn, Ostrhauderfehn und Außenstelle Westoverledingen suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine neue Außenstellenleitung.

Diese Aufgabe bietet viel Gestaltungsspielraum beim Umsetzen eigener Veranstaltungsideen für ein abwechslungsreiches Programm vor Ort. Idealerweise sind Sie gut vor Ort vernetzt. Bei der Kursplanung unterstützt Sie unsere eingespielte Verwaltung.

**Bitte melden Sie sich
bei Interesse bei unserem
Fachbereichsleiter
Carsten Löning
telefonisch unter 0491 92992-44
oder per E-Mail an
loening@vhs-leer.de**



Anmeldung



Viola Krämer

Anmeldung
0491 92992-25
kraemer@vhs-leer.de



Miriam Twent

Anmeldung / Auszubildende
0491 92992-30
twent@vhs-leer.de



Jannes Erfkamp

Anmeldung / Auszubildender
0491 92992-30
erfkamp@vhs-leer.de

Programmmanagement



Angelika Beuing

Programmmanagement
Politik und Gesellschaft
0491 92992-36
beuing@vhs-leer.de



Amke Flink

Programmmanagement
Außenstellen, Spracherwerb
für Geflüchtete und Anmeldung
0491 92992-43
flink@vhs-leer.de



Birgit Janssen

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



Sandra Remmers

Programmmanagement
Berufliche Bildung,
2. Bildungsweg, Grundbildung,
Honorarabrechnungen
0491 92992-38
remmers@vhs-leer.de



Elke Schönsee

Programmmanagement
Kulturelle Bildung, Sprachen
0491 92992-24
schoensee@vhs-leer.de

Integration



Elleni Gebreselassie

Programmmanagement
Integration und Teilhabe
0491 92992-33
gebreselassie@vhs-leer.de



Maria Leinweber

Programmmanagement
Integration und Teilhabe
0491 92992-31
leinweber@vhs-leer.de



Gudrun Konjer-Hassing

Verwaltung Prüfungen
0491 92992-39
konjer-hassing@vhs-leer.de

Verwaltung



Roswitha Küstner

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



Juliane Blech

Content Managerin
in der Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit
0491 92992-32
blech@vhs-leer.de



Sabrina Post

IT-Administration,
Layout-Programmheft,
Öffentlichkeitsarbeit
0491 92992-34
post@vhs-leer.de



Jens Freese

IT-Administration,
Bildungsberatung
0491 9769421
freese@vhs-leer.de



Bastian Hermes

Technik und Verwaltung

Team Hausservice



Justyna Lapiak



Weert Lehmann

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 Fachbereichsleitung



Raphaela Huber

Volkshochschulleitung
und Fachbereichsleitung
Gesellschaft, Außenstellen
0491 92992-29
huber@vhs-leer.de



Sabine Kasimir

Stellv. Volkshochschulleitung,
Fachbereichsleitung, Pflege,
Gesundheit, Ernährung,
Pädagogik, Psychologie
0491 92992-28
kasimir@vhs-leer.de



Stephan Kühl

Verwaltungsleitung,
Datenschutzbeauftragter
0491 92992-20
kuehl@vhs-leer.de



Ursula Behrends

Fachbereichsleitung
Integration und Teilhabe
0491 92992-35
behrends@vhs-leer.de



Carsten Löning

Fachbereichsleitung
Berufliche Bildung,
Digitalisierung, Grundbildung,
2. Bildungsweg
0491 92992-44
loening@vhs-leer.de



Marion Weber

Fachbereichsleitung
Sprachen, Kultur,
Spracherwerb für Geflüchtete
Sprachförderung
0491 92992-21
weber@vhs-leer.de



Informationen
zu Kursen und
Veranstaltungen
telefonisch unter:

0491 92992-0

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: **DE34 2855 0000 0000 8165 87**
BIC: BRLADE21LER
Gläubiger ID: DE20VHS00000473260

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

Nichts mehr verpassen! Folgen Sie uns auf:

www.facebook.com/vhsleer

www.youtube.de/vhsleer

www.instagram.com/vhsleer

www.vhs-leer.de

Die Außenstellen und ihre Leitung



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



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



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



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



Jümme:
Petra Pleis
Kampstrasse 1
26845 Nortmoor
04950 1093
juemme@vhs-leer.de



Moormerland:
Heinz-Georg Smit
Mittelweg 29
26802 Moormerland
04954 939875
moormerland@vhs-leer.de



Ostrhauderfehn:
VHS Leer
Haneburgallee 8
26789 Leer
0491 92992-0
ostrhauderfehn@vhs-leer.de



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



Uplengen:
Klaus Vorländer
Hasenburgstr. 26
26670 Uplengen-Remels
04956 4038000
uplengen@vhs-leer.de



Weener:
Evert Pastoor
Pottbaker Ring 32
26826 Weener/Ems
04951 1092
weener@vhs-leer.de



Westoverledingen:
VHS Leer
Haneburgallee 8
26789 Leer
0491 92992-0
westoverledingen@vhs-leer.de

Der aktuelle Vorstand



Jörg Furch
Vorstandsvorsitzender
frei gewähltes
Vorstandsmitglied



Hans Fricke
Stellvertretender Vorsitzender
frei gewähltes
Vorstandsmitglied



Clemens Bollen
Vertreter DGB



Margit Kannegießer
frei gewähltes
Vorstandsmitglied



Ralf-Dieter Klaassen
Vertreter DGB



Hermann Koenen
Vertreter
der Gemeinden



Erwin Köster
Vertreter
der Gemeinden



Tammo Lenger
Vertreter
des Landkreises Leer



Frauke Maschmeyer-Pühl
frei gewähltes
Vorstandsmitglied



Serhat Özdemir
Vertreter
der Stadt Leer



Karin Scheffermann
Vertreterin
des Landkreises Leer



Beate Stammwitz
Vertreterin
des Landkreises Leer



Christina Stoye-Grunau
Vertreterin
der Stadt Leer

Revisoren

Edzard Eihusen
Theo Douwes
Klaas Plagge

Dozentenfest

am Freitag, 23. Juni 2023

Save
the Date



Ein Nachmittag für Kursleitende an der VHS Leer.
Alle Kursleitenden erhalten noch eine persönliche
Einladung.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der VHS Leer

5523199

Kurse leiten an der VHS Leer Dozent*innen und Fachbereichsleiter*innen im Gespräch

Sie unterrichten bereits an der Volkshochschule? Oder Sie sind an einer Tätigkeit als Dozentin oder Dozent interessiert? Ganz gleich, ob Sie Erfahrung in der Kursleitung mitbringen oder nicht: In jedem Fall stellen sich viele Fragen. An diesem Abend möchten wir in lockerer Atmosphäre zum Austausch anregen und Ihre Fragen und Ideen aufgreifen.

Sie erhalten Informationen zur Tätigkeit als Kursleiterin oder Kursleiter und der Organisationsstruktur der VHS. Außerdem erfahren Sie, welche anderen Einsatzmöglichkeiten neben den bekannten Kursen aus dem klassischen VHS-Programmheft es in der VHS gibt.

Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir Ihre Ideen weiter. In welchem Fachbereich Sie tätig sind oder sein wollen, spielt dabei keine Rolle. Dieser Abend bietet Ihnen eine Plattform zum Austausch.

Sabine Kasimir, Fachbereichsleiterin
Gesundheit und Pädagogik |
Marion Weber, Fachbereichsleiterin
Sprachen und Kultur
Mittwoch, 15.03.2023, 19.00 - 21.15 Uhr
Haneburg, Saal IV
Entgeltfrei, 3 UStd.
Um Anmeldung wird gebeten.

Ich und mein Smartboard (im Unterricht)

Medienkompetenz ganz einfach

Die Nutzung eines Smartboards kann viele Vorteile mit sich bringen, u. a.:

- Zeitersparnis
- Unbegrenzter Platz
- Verbesserte Visualisierung
- Aktualität beziehungsweise leichte Aktualisierbarkeit
- Rundum-Medienintegration

Sie haben Lust mal was Neues auszuprobieren und ggf. in Ihren Unterricht zu integrieren? Dann sind Sie hier genau richtig!

Mit dem Smartboard ist die klassische Tafel Schnee von gestern. Was das Smartboard kann (und was nicht) und was Sie beachten sollten, erfahren Sie in diesem Workshop.

Jens Freese,
VHS Blinke 61, Raum 4, Entgeltfrei, 5,3 UStd.

5200000

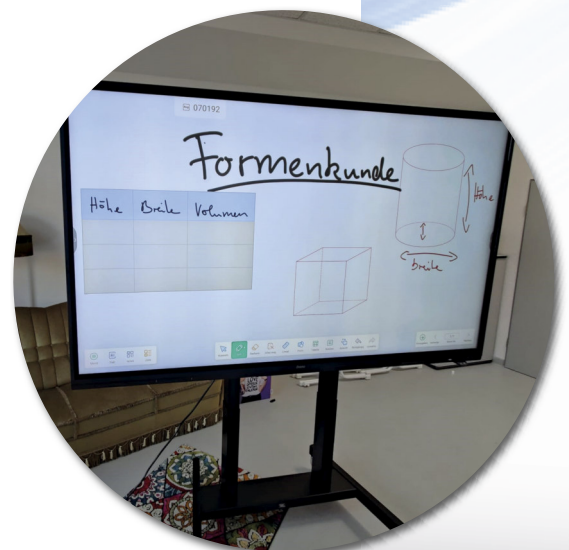
Kurs I

Dienstag, 07.03.2023, 14.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag, 09.03.2023, 14.00 - 16.00 Uhr

5200001

Kurs II

Dienstag, 18.04.2023, 18.00 - 20.00 Uhr
Donnerstag, 20.04.2023, 18.00 - 20.00 Uhr



Eröffne
anderen
Perspektiven.

Werde
Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de

vhs



vhs

Lernportal

Das Lernportal der VHS ist eine wunderbare Ergänzung für alle DaZ-Kurse bis B2 sowie für Alpha- und Grundbildungskurse. Es kann sogar als Lehrwerk genutzt werden, ob in Präsenz oder in hybriden Lernformen.

Einführungsschulungen bis hin zu fundierten Fortbildungen zu Blended-Learning-Formaten mit dem VHS-Lernportal bietet der Deutsche Volkshochschulverband online an.

Alle Infos und Anmeldungen unter
<https://www.vhs-lernportal.de>

Lehren lernen

Ein Angebot der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung in Niedersachsen



In fünf Modulen und einem Kollegialen Lehrtraining geht es um pädagogisches Grundwissen, Impulse und Handwerkszeug. Modul 1 sollte zum Einstieg absolviert werden. Die Module 2 bis 5 können in beliebiger Reihenfolge belegt werden. Alternativ kann die Fortbildung auch als Kompaktseminar (Bildungsurlaub) besucht werden. Die Fortbildung wird an verschiedenen Standorten in Niedersachsen angeboten.

Hier finden Sie ausgewählte Termine in der Nähe:

L 230019

Modul 1: Das Lernen und die Lernenden

Samstag, 11.03.2023
10.00 – 17.00 Uhr (8 UStd.)
Meppen
29,00 EUR (ohne Verpflegung)

L 230180

Modul 2: Die Rolle des/der Lehrenden

Samstag, 18.03.2023
10.00 – 17.00 Uhr (8 UStd.)
Wittmund
29,00 EUR (ohne Verpflegung)

L 230179

Modul 3: Soziale Interaktionen im Kurs

Samstag, 18.02.2023
10.00 – 17.00 Uhr (8 UStd.)
Wittmund
29,00 EUR (ohne Verpflegung)

L 230027

Kompaktseminar „Lehren lernen“ Bildungsurlaub

**Kompaktseminar „Lehren lernen“
Bildungsurlaub**
Montag, 06.11.2023 – Freitag, 10.11.2023 (40 UStd.)
Hannover
149,00 EUR (ohne Verpflegung)

L 230179

Modul 4: Didaktik und Methodik der Bildungsarbeit

Samstag, 18.02.2023
10.00 – 17.00 Uhr (8 UStd.)
Wittmund
29,00 EUR (ohne Verpflegung)

L 230183

Modul 5: Digitales Lehren und lernen

Samstag, 25.03.2023
14.00 – 19.00 Uhr (6 UStd.)
online (Zoom)
Kosten: 29,00 EUR

L 230168

Kollegiales Lehrtraining

Samstag, 26.08.2023 – Sonntag, 27.08.2023
1. Tag: 10.00 – 18.00 Uhr
2. Tag: 09.00 – 16.00 Uhr, (16 UStd.)
Hannover
58,00 EUR (ohne Verpflegung)

Sie wollen
Dozent*in
werden?

Wir suchen laufend Kursleiterinnen und Kursleiter

- Sie brennen leidenschaftlich für ein Thema?
- Sie haben eine besondere Qualifikation?
- Sie haben Lust, Ihr Können anderen Interessierten zu vermitteln?
- Sie können Kursinhalte strukturieren und sind gut organisiert?
- Sie haben Spaß an der Arbeit mit lernenden Erwachsenen?

Vom Eintages-Seminar über Wochenend-Workshops bis zu regelmäßigen Kursabenden über 15 Wochen: es gibt viele Möglichkeiten. Wir sind beständig auf der Suche nach neuen Themen für das Programm der VHS.

Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Angebote. Dabei muss Ihre Idee noch nicht komplett ausgearbeitet sein. Gerne überlegen wir mit Ihnen gemeinsam, ob und wie sich Ihre Themen in einem VHS-Kurs umsetzen lassen.

Melden Sie sich bei unseren
Fachbereichsleitungen
oder zentral unter:
Telefon: 0491 92992-0,
E-Mail: info@vhs-leer.de

Weitere Termine und viele anderen spannende Fortbildungen der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung finden Sie unter www.aewb-nds.de
Das Programmheft der aewb erhalten Sie auch in der VHS Leer.



Gesellschaft

Volkshochschulen - demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.

Das Programmangebot des Fachbereichs Gesellschaft ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben.

Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Ihre Ansprechpartner*innen sind Raphaela Huber, VHS Leiterin und Angelika Beuing, Programmmanagerin



Dokumentarfilme

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.

Ansprechpartnerin:
Angelika Beuing, VHS Leer

1212108

Dokumentarfilm: **Neu** **Ich gehöre nicht dazu - Wenn Einsamkeit krank macht**

In Kooperation mit dem Verein „Das Boot“

In diesem Film berichten vier Menschen über ihre ungewollte Einsamkeit. Sie erzählen von deutlich verringerter Lebensqualität und dem ständigen Gefühl, einfach nicht dazuzugehören. Der Film verdeutlicht, dass Einsamkeit eine Volkskrankheit ist, deren Dimension oft unterschätzt wird.

Rainer Hempel
Dienstag, 21.03.2023, 18.00 - 20.15 Uhr
Haneburg, Saal II
5,00 Euro

Anmeldung erforderlich,
Restplätze über Abendkasse möglich.
Anmeldeschluss 16.03.2022.



Für mehr Infos zum Film QR Code scannen



Hier anmelden



2152110

Dokumentarfilm: **Neu** **Das G muss weg**

Dokumentarfilm mit anschließender Diskussion

Buch und Regie:

Renate Günther-Greene - 74 min

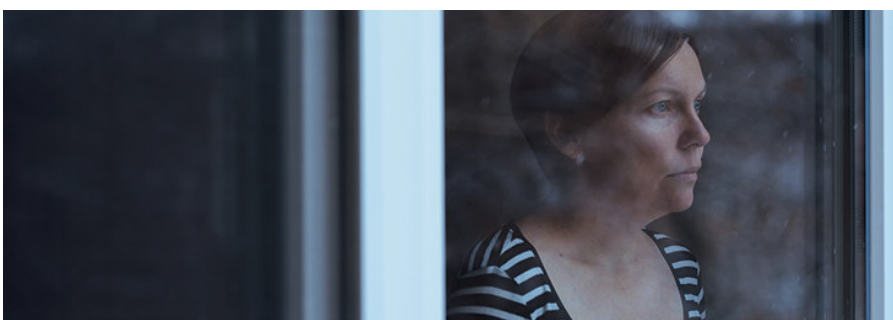
Mehr als 7 Millionen deutschsprachige funktionale Analphabet*innen leben unentdeckt in Deutschland. Wie lebt es sich als funktionale*r Analphabet*in im Land der Dichter und Denker? Zum ersten Mal waren drei Betroffene bereit, sich für ein Jahr der Kamera zu stellen. Nicole, Steffi und Mondo hatten den Mut, nicht nur einen Alphabetisierungskurs für Erwachsene zu beginnen, sondern auch ein Dokumentarfilmteam an ihrem Leben teilnehmen zu lassen.

Wir erleben mit, was es heißt, als Analphabet*in den Alltag zu meistern: Ein Ticketautomat oder ein Behördenformular werden zu einer unüberwindbaren Hürde, ein Flug alleine entwickelt sich zu einem beängstigenden Abenteuer. Welche Fortschritte machen die drei? Wird Nicole einen besser bezahlten Job finden? Kann Mondo seinem Sohn, der in die Schule kommt, bei den Hausaufgaben helfen? Fühlt Steffi sich bald frei und unabhängig?

Carsten Löning,
Mittwoch, 19.04.2023, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei

Im Anschluss der Veranstaltung wird um eine kleine Spende gebeten.

Anmeldung erforderlich.
Anmeldeschluss 13.04.2023.



Veranstaltungsreihe „Demokratieförderung und rassismuskritisches Denken“

in Kooperation der Ehemaligen Jüdischen Schule



Ehemalige
Jüdische Schule
Leer

Gesellschaftlicher Zusammenhalt ist essentiell für das Funktionieren einer Gesellschaft.

Dafür bedarf es einer gemeinsamen Handlungsgrundlage und gemeinsamen Werten, die auf einer demokratischen Grundordnung beruhen. Um ein respektvolles Zusammenleben zu ermöglichen und damit den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken, ist es wichtig, bereits Jugendliche für Demokratie und Bedrohungen zu sensibilisieren. Dazu sollen flächendeckend im Landkreis Leer vor Ort oder online interaktive Workshops mit Jugendlichen durchgeführt werden. Es stehen drei einzelne Workshops zur Wahl, wobei auch die Möglichkeit besteht mehrere Workshops aufbauend durchzuführen.

Allgemeine Informationen

Alle Workshops können in Präsenz und online durchgeführt werden, XGames (Workshop 1) ist nicht online durchführbar.

Die Workshops können auch als Ferienprogramm gebucht werden.
Gruppengröße:

Workshop 1: max. 8 pro Gruppe;
Workshop 2 und 3: 10 – 30 Teilnehmende
Zielgruppe: Jugendliche ab 15 Jahren
Entgeltfrei

Ansprechpartner: Carsten Löning,
0491 92992-44 / loening@vhs-leer.de



Workshops:

#1: XGames – Live-Game zur Radikalisierungsprävention

Teilnehmende werden unmerklich mit Methoden, Argumenten und Denkweisen von extremistischen Gruppen konfrontiert und zu moralisch bedenklichen Handlungen im Spiel bewegt. Spielerisch begeben sich die Teilnehmenden über fünf partizipative Stationen hinweg immer tiefer in ein extremistisches System, aus dem zunächst kein Ausweg erscheint. Im Anschluss an das Spiel folgt eine Nachbereitungsphase, die an das eigene Erleben und Empfinden anschließt. In dieser Reflektion werden die erlebten extremistischen Methoden dekonstruiert und damit für alle, unabhängig von individuellen Wissensbeständen, greifbar gemacht.

Ziele:

Schaffung eines Bewusstseins für die unterschiedlichen Methoden der Gedanken- und Handlungsbeeinflussungen, die von radikalen Gruppen angewandt werden.

Nachhaltiger Wissenszuwachs durch innovative und erlebnisorientierte Methoden.
Partizipativer Aufbau von Erkennungs- und Widerstandskompetenzen gegen Radikalisierung im persönlichen Umfeld.

Immunisierung gegen extremistische Methoden und Denkweisen in der Praxis.

Moralisches Empowerment der Teilnehmenden im Live-Game.

Wichtig: Dieser Workshop ist nur möglich, wenn die Gruppe der Jugendlichen im Vorfeld bekannt ist und auch nähere Informationen zu den Teilnehmenden bekannt sind. Es erfolgt dann ein enger Austausch mit den pädagogisch geschulten Referent*innen.

#2: How to Verschwörungstheorie?! – kreativer Workshop zur Aufklärung über Verschwörungstheorien

Verschwörungstheorien sind ein Werkzeug mit dem Menschen versuchen, einander zu beeinflussen und Macht übereinander auszuüben. Sie sind eine immense Gefahr für die Demokratie und ein friedliches Zusammenleben. Deshalb müssen wir uns als Gesellschaft mit ihnen beschäftigen, sie verstehen und entkräften. In How to Verschwörungstheorie?! werden die wissenschaftlichen Grundlagen von Verschwörungstheorien vermittelt und anhand von kreativen Methoden zielgruppengerecht greifbar gemacht.

Ziele:

Die Teilnehmenden lernen was verschiedene Verschwörungstheorien miteinander vereint und wie sich kritisches Nachfragen von dem Glauben an die Weltverschwörung unterscheiden lässt.

Sie erlangen Orientierung, um in ihrem eigenen Umfeld mit Verschwörungstheorien umzugehen und sich und Bekannte vor diesen zu schützen.

#3: Reboot – interaktiver Workshop zur Demokratiebildung und kritischen Reflexion

Was macht eine gelebte Demokratie aus? Um dieser Leitfrage des Workshops auf den Grund zu gehen, ist es notwendig sich mit den Grundzügen der Politik zu beschäftigen. Die Teilnehmenden errichten sich ihr eigenes politisches System und müssen sich selbst einen Weg durch die Wirren von Entscheidungsfindungsprozessen bahnen. Dabei genießen sie umfangreiche Entscheidungsfreiheiten in der Wahl ihrer Vorgehensweisen und können sich demokratischer, sowie autokratischer Mechanismen bedienen. Anschließend wird über ihre Entscheidungen diskutiert und ihr Weg wird in den Kontext von Demokratiemodellen gestellt. Hierbei lernen die Teilnehmenden die Stärken und Herausforderungen von demokratischen Systemen an ihren eigenen Erfahrungen kennen und werden zum Nachdenken über das Fundament der deutschen Politik angeregt.

Ziele:

Sensibilisierung für politische Systeme
Herausstellen der Stärken und Komplexitäten von Demokratie

Wie geht es weiter?

Sie haben eine Gruppe von Jugendlichen, für die ein oder mehrere Workshops interessant wären? Melden Sie sich gerne mit zwei möglichen Wunschterminen bei uns.

Die Angebote können bei Ihnen Inhouse, in der VHS oder online durchgeführt werden.

Sie sind sich noch unsicher, haben Fragen oder Anmerkungen?
Wir freuen uns über Ihren Anruf!

1111132

„Flugabwehr der ehemaligen Deutschen Luftwaffe und der Bundeswehr in Ostfriesland und Umgebung“

in Kooperation mit dem Reservistenverband Ostfriesland
Vortrag und Exkursion

Nach der letzten Veranstaltung über die Fliegerhorste in Ostfriesland, laden wir Sie diesmal ein, etwas über die Flugabwehr im II. Weltkrieg und zur Zeit des Kalten Krieges zu erfahren. Während des II. Weltkrieges gab es in Ostfriesland und Umgebung einige Flugabwehrstellungen, die die Flugplätze und Häfen schützen sollten. Auch während des Kalten Krieges errichtete die Bundeswehr Flugabwehranlagen, teils mit Raketen, teils mit Kanonen. Sie sollten u. a. die Häfen Emden, Wilhelmshaven und Bremerhaven schützen, da diese für Verstärkungen durch NATO-Truppen benötigt wurden.



Oberstleutnant der Reserve Peter Weyers wird darüber berichten und die Exkursion zu noch vorhandenen, einzelnen Flugabwehranlagen durchführen. Was ist nach dem Krieg mit den Anlagen geschehen? Was hat die Bundeswehr zur Zeit des Kalten Krieges neu errichtet? Es ist dabei geplant, auch das Bunkermuseum Emden und das Militärhistorische Museum „Alter Flakleitstand“ in Nordenham zu besuchen. Das Mittagessen wird wieder in der Luftwaffenkaserne in Wittmund eingenommen.

Voraussichtliches Programm:

Freitag, 21.04.2023, 19.30 Uhr

Vortrag über die
„Flugabwehranlagen in Ostfriesland“

VHS Leer, Blinke 55, Auditorium:

- Aufzählung und Beschreibung
- Belegung mit Einheiten während des Krieges
- Neukonzeption durch die Bundeswehr in den 50er Jahren
- Dislozierung und Ausstattung
- Was ist heute noch vorhanden

Peter Weyers, Oberstleutnant der Reserve

18,00 Euro, der Eintritt mit Führung im Militärhistorische Museum

„Alter Flakleitstand“ kostet 8,00 Euro pro Person und ist bar vor Ort zu entrichten.

Dauer der Führung ca. 2 Stunden. Imbiss inklusive., 12 UStd.

Für die Exkursion wird wetterfeste Kleidung empfohlen.
Anmeldeschluss 14.04.2023.

Samstag, 22.04. 2023, 09.00 – 17.00 Uhr

Exkursion

Treffpunkt: VHS Leer, Blinke 55, Parkplatz

- evtl. Besuch des Bunkermuseums Emden (sofern wieder offen)
- Besuch des „Alten Flakleitstandes“ in Nordenham
- Besuch der Luftwaffenkaserne Wittmund und Museum (Mittagessen /Imbiss in Kaserne)
- Besuch einzelner, ehemaliger Flugabwehrstellungen



Straßburg

1113130

Bildungsreise Volksbund
Das Elsass – Region zwischen zwei Ländern im Herzen Europas
Studienfahrt


Kaum eine Region hat eine so wechselvolle Geschichte wie das Elsass. Im Laufe eines Dreivierteljahrhunderts wechselte mehrfach die Zugehörigkeit zwischen Frankreich und Deutschland. Die Auswirkungen dessen stehen im Mittelpunkt unserer Fahrt. Wir besuchen Orte des Gedenkens und der Erinnerung, an denen die wechselvolle Geschichte der Region sichtbar ist. Daneben werden auch kulturelle und kulinarische Aspekte beleuchtet. Zudem lernen wir einige der schönsten Orte dieses Landstrichs, (z. B. Straßburg), kennen.

Die Fahrt wird gestaltet vom Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V. Der Verein konnte zwei erfahrene Reiseleiterinnen für das Vorhaben gewinnen: Sabine Mithöfer, lange für das DIZ Emslandlager tätig, und Evelyn Kremer-Taudien, ehemalige Bezirksgeschäftsführerin des Volksbunds. Die Organisation übernimmt der erfahrene Anbieter Intercontact.

Montag 12.06.2023 – Freitag, 16.06.2023

Interessierte können sich gerne bei der VHS Leer melden und werden weitervermittelt.




Regionales

1117137

Klosterführung in der Imagination Klosterstätte Ihlow

Besichtigung und professionelle Führung durch die Klosterstätte „Schola Dei“ in Ihlow. Die Teilnehmer*innen lernen die Klosterstätte Ihlow kennen. Die Führung beginnt mit der Geschichte des Klosters und endet in der Gegenwart, folgende Themen sind Bestandteile der Klosterführung: Spiritualität, Architektur und Ökologie. Neugierig geworden? Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Sabine Jetzlaff

Samstag, 13.05.2023, 13.00 - 15.15 Uhr
Ihlow, Klosterstätte, Parkplatz
9,00 Euro plus 4,00 Euro Eintritt
(bei der Dozentin zu entrichten), 3 UStd.

Gutes, wetterfestes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung sind erforderlich.

1119100

Ausbildung zu freiwilligen Müller*innen

Die VHS Leer führt Ausbildungslehrgänge in Verbindung mit der niedersächsischen Mühlenvereinigung Bremen e. V. zu freiwilligen Müller*innen mit theoretischer und praktischer Unterweisung durch. Ziel der Ausbildung: die sichere und fachgerechte Bedienung einer Mühle.

Lehrgangsinhalte:

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

Ausbildungsmühle:

Mühle Frisia in Logabirum, u. a.

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

Entgelt: 400,00 Euro

Ein neuer Lehrgang ist für den Sommer 2023 geplant. Spezielle Anfragen bitte an Herrn Eiklenborg, Tel. 0491 99239955. Voranmeldung über die VHS Leer, Tel. 0491 92992-0.

1311110

Stadtführer*innen Ausbildung

Neu



Diese Qualifizierung zum Führen von Gästegruppen durch das schöne Leer und Umgebung beinhaltet die Grundtechniken, Rechts- und Haftungsfragen sowie alles Wesentliche, was für eine qualifizierte und interessante Führung wichtig ist.

Im Rahmen eines Vorabtermins werden Sie über den Programmverlauf mit Inhalts-, Zeit- und Kostenangaben informiert.

Interessierte können sich gerne vormerken lassen. Der Infoabend wird voraussichtlich im Februar 2023 stattfinden.

Start des Lehrgangs ist im April 2023.

Lassen Sie sich gerne vormerken über:

www.vhs-leer.de oder

info@vhs-leer.de bzw.

Tel 0491 929920.

1117134

NetzwerkTradition

Warkgrupp Oostfreesland e.V.
Verein für ostfriesische
Zeit- und Kulturgeschichte



Die Warkgrupp fördert die soziokulturelle Identität unserer Region Ostfriesland. Anhand von praktischen Aktivitäten werden u.a. Stadtköologie in Leer, Fair Trade und Heimatgeschichte thematisiert. Sie richtet sich an Stadtführer*innen, Gästeführer*innen und an Menschen, die sich für Geschichte interessieren, die Traditionen pflegen möchten oder eigene Inhalte einbringen möchten. Weitere Informationen über das Gemeinschaftsprojekt von VHS und Warkgrupp Oostfreesland gibt es auch direkt bei der VHS oder über www.warkgrupp.de

Günter Podlich | Michael Ilgner

Donnerstag, 09.02.2023, 18.30 - 21.00 Uhr
9 Abende (14-täglich), Haneburg, Festsaal
Entgeltfrei



1117120

Qualifizierung - Gäste führen im Schloss Evenburg in Kooperation mit dem Landkreis Leer Informationsabend

Landkreis  Leer

Das zauberhafte Schloss Evenburg mit dem herrlichen englischen Landschaftsgarten ist das Ziel vieler Besucher*innen. Gruppen buchen gerne eine Schlossführung bzw. eine Parkführung. Die Qualifizierung soll Interessierte dazu befähigen, Gruppen zu führen. Inhalte sind: Grundlagen und Führungstechniken, Rhetorik, Kunst- und Kulturgeschichte, Vermittlung von Fachkenntnissen und Praxisübungen. Die Qualifizierung wird in Kooperation mit dem Landkreis Leer und der Volkshochschule Leer durchgeführt. Die Schulungen finden im Schloss Evenburg statt. Geplant sind Unterrichtstage montags und mittwochs ab 17.00 Uhr, sowie Seminartage an einigen Samstagen.

Der Infoabend findet voraussichtlich im Februar 2023 statt.

Interessenten werden gebeten sich vormerken zu lassen über: www.vhs-leer.de oder info@vhs-leer.de bzw. Tel 0491 929920

Weitere Auskünfte erteilt die Volkshochschule telefonisch unter 0491 929920 und das Schloss Evenburg unter 0491 99 75 60 00 (Birgit Zimmermann).



Länderkunde

1415007

Faszination Namibia**Vortrag**

Namibia, das frühere Deutsch-Südwest-Afrika, ist mehr als doppelt so groß wie Deutschland, hat aber nur 2 Mio. Einwohner, die überwiegend im nördlichen Teil Namibias leben. In der Hauptstadt Windhoek wohnen 270.000 Menschen. In Namibia findet man großartige Naturlandschaften: Die Namibwüste mit den gewaltigsten Sanddünen unserer Erde. Das Damaraland mit Tafelbergen und 5.000 Jahre alten Felszeichnungen. Der Etoscha-Nationalpark mit seinem Wildtierreichtum. Das Kaokoveld im weitgehend unerschlossenen Nordwesten ist Heimat der Himba und Tjimba, die ihre ursprünglichen Lebensformen noch beibehalten haben. Einige Farmer setzen neuerdings auf Tourismus. Sie bauen Gästehäuser und halten Wildtiere statt Rinder. Vom offenen Geländewagen kann man die wilden Tiere sehr gut beobachten, da die sich an den „Verkehr“ gewöhnt und somit eine geringere Fluchtdistanz haben.

Klaas H. Diddens

Montag, 20.03.2023, 18.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
9,00 Euro

Anmeldung erforderlich, Restplätze über Abendkasse möglich.

Anmeldeschluss 15.03.2023.

Neu

1113122

„Ukraine für Anfänger*innen“**Die Ukraine mal anders erleben**

Die Ukraine, das größte Land Europas, war die Heimat für Millionen von Deutschen, Juden, Griechen und anderen Völkern. Mit Deutschland verbindet die Ukraine nicht nur die Donau. Die europäische Kunst des 20. Jahrhunderts ist ohne Archipenko und Malevich nicht zu denken – genauso wie Jazz Musik ohne ein ukrainisches Lied. Sie werden erfahren, wie die Ukrainer*innen die größten Flugzeuge der Welt bauen und wie Sie mit ukrainischen Gerichten abnehmen können.

An diesem Abend werden einzelne Passagen aus dem Buch „Ukraine für Anfänger“ vorgelesen und Sie erfahren Wissenswertes und Neues über die Ukraine - auch Informationen, die über das Buch hinausgehen. Freuen Sie sich auf einen offenen Austausch über dieses faszinierende Land.

Nina Römer

Donnerstag, 20.04.2023, 19.30 Uhr
Haneburg, Festsaal
9,00 Euro

Anmeldung erforderlich.

Restplätze über Abendkasse möglich.

Anmeldeschluss 13.04.2023.

Neu

1117100

Interkultureller Arbeitskreis

ARBEITSKREIS
"INTERKULTURELLE
VERSTÄNDIGUNG"
verstehen - verständlich machen - vermitteln

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 Teilnehmenden bestimmt. Als Höhepunkt des Jahres organisiert der Arbeitskreis das Fest der Kulturen in der Altstadt.

Bei Interesse erfragen Sie die genauen Termine bei Marion Weber, Fachbereichsleiterin Sprachen, VHS Leer, Tel. 0491 92992-21.

1117204

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. Alle sind herzlich willkommen.

Angelika Boden,
Entgeltfrei

Informationen über Termine und Ort:

Angelika Boden,

Telefon: 0157 77364000 oder

E-Mail: angelika.boden@posteo.de

www.fairtrade-deutschland.de



1113126

Estland – Lettland – Litauen. Rundreise mit Ostseekreuzfahrt**Informationsveranstaltung zur Studienfahrt Baltikum**

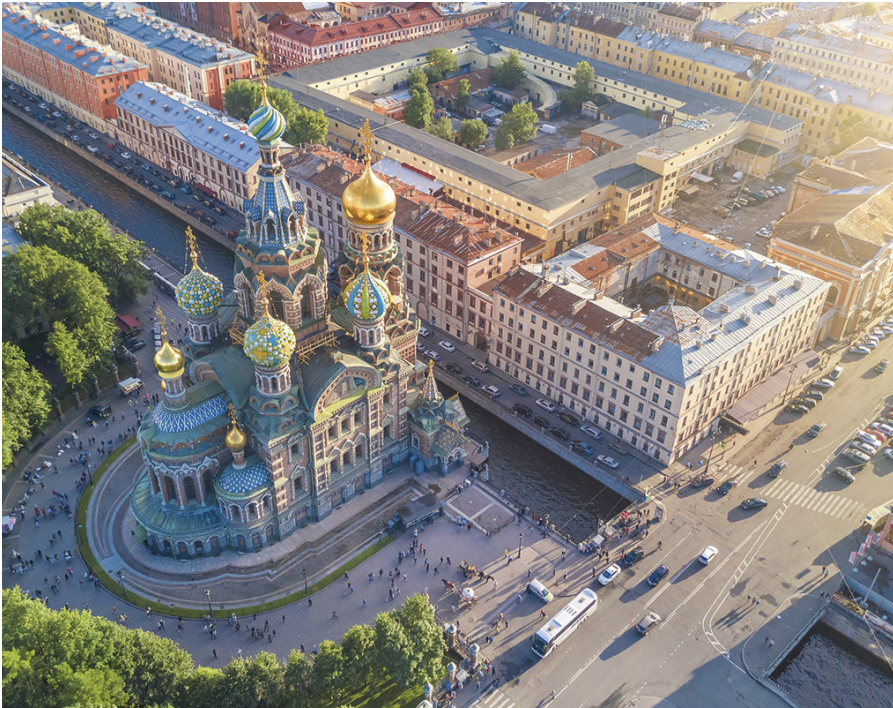
Vom 25.03. bis 01.04.2023 (Osterferien in Niedersachsen) ist eine Fahrt über die Ostsee ins Baltikum geplant. Motivation dafür ist vorrangig, dass wir die baltischen Staaten mit unseren Besuchen stärken müssen, denn die Begegnungen in diesen Ländern können ein Zeichen der Solidarität gegenüber Feinden der Demokratie sein. Die Fahrt beginnt per Bus in Leer, mit dem Schiff geht es weiter von Kiel nach Klaipeda, früher Memel. Nähere Informationen gibt es in der Informationsveranstaltung und vorab unter <https://www.sprang.eu/Baltikum2023.html> Die VHS ist nicht Veranstalterin der Studienfahrt.

Dr. Helmut Sprang,

Dienstag, 07.03.2023, 19.30 Uhr, VHS Blinke 61, Raum 3
9,00 Euro

Anmeldeschluss 03.03.2023.

Neu



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, sowie über die Möglichkeit sich in diesem Rahmen zu treffen.

Alt und Jung, russisch und deutschsprachig – alle sind willkommen!

Tamara Lerke,

Dienstag, 15.02.2023, 18.30 - 21.30 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 9

Entgeltfrei

1117128

Plattdüütsk-Stammtafel

Pflege der plattdeutschen Sprache in Wort und Schrift

Die Plattdüütsk-Stammtafel Leer un umto hat es sich zur Aufgabe gemacht, die plattdeutsche Sprache in Wort, Schrift und Bild zu pflegen. Dazu treffen sich die Mitglieder der Stammtafel i.d.R. jeden 2. Montag im Monat (oft bei einer Tasse Tee und Gebäck). Die Stammtafel organisiert u.a. Konzerte, Lesungen und Vorträge. Weitere Informationen und Zusatztermine entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder erkundigen Sie sich bei der Volkshochschule. Bei besonderen Veranstaltungen kann es zu Terminverschiebungen kommen. De Plattdüütske Stammtafel Leer un umto hett sük dat to egen maakt, de plattdüütske Spraak in Woord un Schrievwies to plegen. Daarto treffen sük de Leden van de Stammtafel bold alltied an de tweede Maandag in d' Maant (meestied bi en lecker Koppke Tee mit Kook). De Plattdüütske Stammtafel organiseert Konzerten mit plattdüütske Musik, laddt Lüü in, de wat vödragen, ok Föhrens dör verscheden Museen hebben se al besöcht. Wenn ji noch mehr weten willen, in d' Bladdjes kieken of bi de Volkshoog-school nafragen. Watmaals verschuven sük de Dagen.

Carl Ahlrichs | Evert Druivenga

Die Termine finden in der Regel an jedem 2. Montag im Monat statt.

Klottjehus, Neue Straße

Beitrag für Tee und Kuchen

sind vor Ort zu entrichten

Termine und Orte können variieren, bitte erkundigen Sie sich vor Besuch der Veranstaltung bei Evert Druivenga 04951 1730 oder Carl Ahlrichs 0491 63272.

1117123

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. 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 Durchführung beteiligen oder nur die „kleinen Feste für die Seele“ erleben möchten, sind herzlich eingeladen! Die Treffen finden einmal im Monat statt.

Svetlana Belkina

Dienstag, 07.02.2023, 18.30 - 20.30 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 8

Entgeltfrei

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 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, 02.02.2023, 18.30 - 20.30 Uhr

Haneburg Saal II

Entgeltfrei

Ehrenamtskarte



Die Ehrenamtskarte ist ein Zeichen des Dankes und der Anerkennung für intensives bürgerschaftliches Engagement. Unabhängig von ihrem Wohnort erhalten ihre Inhaber*innen 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 Volkshochschule Leer e.V., 10 % Ermäßigung auf jeden Kurs bis zu einer Höhe von max. 30,00 Euro pro Jahr.

Weitere Informationen unter:

<https://ehrenamt.landkreis-leer.de/Angebote/Ehrenamtskarte>



Ökologie / Tiere

1111116

Bienenfreundliche Umweltgestaltung

Vortrag mit Diskussion

Welche Blüten mögen Bienen besonders gern und wie erreicht man eine bienenfreundliche Blütenfolge?

Mit welchen einfachen Tricks ist den Bienen (und anderen Bestäubern) schon viel geholfen und wie bereichert man seine Umwelt nicht nur für Bienen, sondern letztendlich auch für sein eigenes Wohlbefinden? Impulsvortrag mit anschließender offener Diskussion.

Julia von Leliwa

Donnerstag, 27.04.2023, 18.00 Uhr

Blinke 55; Auditorium, 9,00 Euro

Anmeldeschluss 21.04.2023.

1415009

Neu

Rheiderland – Eine vielfältige Kultur- und Naturlandschaft

Vortrag

Alle Landschaftstypen Ostfrieslands findet man im Rheiderland wieder. Entlang der Ems, der östlichen Begrenzung, erstreckt sich ein breiter Grünlandgürtel, „Hamrrich“ genannt. Teilweise fällt das Gelände bis 2,50 m unter NN.

Der Hamrrich ist Lebensraum für bedrohte Wiesenvögel, Insekten und seltene Pflanzen. Im Westen des Rheiderlandes liegen die dem Meer abgerungenen Seemarschen, die Polder. Inmitten dieser intensiv genutzten Ackerflächen haben Landwirte nach einem ausgeklügelten System Schutzstreifen angelegt. Diese dienen der Tierwelt, speziell den Ackervögeln, als Lebensraum. Im Süden ist noch ein „Reststückchen“ des ehemals riesigen Hochmoores erhalten geblieben. Es dient bedrohten Pflanzen und Tieren als Rückzugsgebiet. Es gibt sogar Wald im Rheiderland, das Holthuser Gehölz. Am bekanntesten ist der Dollart. Er ist ein wichtiger Rastplatz für Zugvögel. Besonders beeindruckend sind im Winter die Gänse Schwärme, die morgens zum Hamrrich fliegen, um zu äsen und in der Dämmerung zurück zum Dollart ziehen, um dort zu schlafen.

Klaas H. Diddens

Montag, 17.04.2023, 18.30 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 1

9,00 Euro,

Anmeldung erforderlich, Restplätze über Abendkasse möglich.

Anmeldeschluss 12.04.2023.

Stadt.Land.Welt. – Web

Eine digitale Vortragsreihe zu den Sustainable Development Goals der Agenda 2030

Frühjahr 2023

Mehr Infos auf <https://www.volkshochschule.de/stadt-land-welt-web>

Eine Kooperation von

vhs Deutscher Volkshochschul-Verband

ENGAGEMENT GLOBAL

Mit Mitteln des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung

Die Veranstaltungen finden im Rahmen des Programms Entwicklungsbezogene Bildung in Deutschland (EBD) statt.

Stadt.Land.Welt

„Der bundesweite vhs Kurs Stadt.Land.Welt – Web startet in den Frühling. Erneut dreht sich die Reihe wieder rund um die Sustainable Development Goals der Agenda 2030 (17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung), die von den Vereinten Nationen im Jahr 2015 verabschiedet wurden. 2023 wird die Reihe von den Landesverbänden Brandenburg, Sachsen und Thüringen und den Berliner Volkshochschulen gemeinsam mit den Außenstellen von Engagement Global in Leipzig und Berlin und DVV International verantwortet.

Erneut wird die Reihe sich mit Fragen beschäftigen, wie diesen:

- Wie können wir nachhaltiger konsumieren und das Miteinander auf diesem Planeten verantwortungsvoll gestalten?
- Können wir global nachhaltiges und für alle gerechtes Wirtschaften tatsächlich erreichen?
- Und wie steht es um die 17 Ziele? Was macht es schwer, sie zu erreichen? Wo liegen Chancen? Wo stehen wir eigentlich gerade?

In drei Terminen im Frühjahr werden Expertinnen und Experten befragt, um diese Fragestellungen anhand von Praxisbeispielen zu beleuchten. Die konkreten Themen und Termine stehen voraussichtlich bis Anfang 2023 fest. Diese finden Sie dann auf unserer Website [www.vhs-leer.de](https://www.volkshochschule.de/stadt-land-welt-web). Wenn Sie sich hier <https://www.volkshochschule.de/stadt-land-welt-web> für unseren Newsletter anmelden, werden Sie ebenfalls informiert, wenn die Themen für 2023 feststehen.

Stadt. Land. Welt – Web ist eine Veranstaltung im Rahmen des Programms Entwicklungsbezogene Bildung in Deutschland (EBD) und richtet sich an interessierte Erwachsene allen Alters.“

© DVV International / Carmen Lange



1111118

Lebensmittelverschwendung

Vortrag mit Diskussion

Ein Drittel unserer Lebensmittel wird weggeworfen, bevor wir sie essen. Warum ist das so und an welcher Stelle können wir dies verhindern?

Tatsächlich wird ein nicht unerheblicher Teil dieser Lebensmittel in Privathaushalten weggeworfen. Worauf können wir besser achten und welche Strategien helfen uns dabei, weniger Lebensmittel wegzurufen? Ein Vortrag über die Ursachen und Vermeidungsstrategien von Lebensmittel mit anschließender offener Diskussion.

Julia von Leliwa

Donnerstag, 22.06.2023, 18.00 Uhr

Blinke 55; Auditorium, 9,00 Euro

Anmeldeschluss 16.06.2023.

1111117

Klimawandel vor unserer Haustür

Vortrag mit Diskussion

Trockenheit oder Starkregen? Häufigere Überflutungen oder Flächenversiegelung? Welche Auswirkungen hat der Klimawandel in Ostfriesland? Und wie können wir uns am besten anpassen? Vorstellung der Klevestudie über die Entwässerung Ostfrieslands im Zeichen des Klimawandels. Anschließend offene Diskussion.

Julia von Leliwa

Donnerstag, 01.06.2023, 18.00 Uhr

Blinke 55; Auditorium

9,00 Euro

Anmeldeschluss 26.05.2023.

Neu

Klimafit



Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz von der Politik.

Die Corona-Pandemie und der Krieg in der Ukraine haben deutlich gemacht, wie anfällig unser Leben gegenüber äußeren Einwirkungen ist und was das für unseren Alltag bedeuten kann. Dass die Auswirkungen des Klimawandels auch Ostfriesland betreffen, merken wir immer deutlicher: vermehrte Hitzetage über 30 Grad, Dürren, Starkniederschlagsereignisse oder durch den steigenden Meeresspiegel. Klimaschutz und Klimaanpassung sind eine zentrale Aufgabe der Kommunen.

An sechs Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut gemacht und erfahren, welche Maßnahmen auf kommunaler Ebene getroffen werden. Gefördert wird das Projekt vom BMWK im Rahmen der Nationalen Klimainitiative.

Hartmut Freseman,

Di, 21.03.23, 18.00 - 21.00 Uhr

Di, 04.04.23, 18.00 - 21.00 Uhr

Mi, 26.04.23, 18.00 - 20.00 Uhr, online

Di, 09.05.23, 18.00 - 21.00 Uhr

Mi, 24.05.23, 18.00 - 20.00 Uhr, online

Di, 06.06.23, 18.00 - 21.00 Uhr

6 Abende,

Gebühr: 20,00 Euro

Volkshochschule Emden e. V.

Anmeldung online:

www.vhs-empden.de

Klimawandel und Nachhaltigkeit - was erwartet uns in Ostfriesland und was können wir tun?

Die Durchschnittstemperaturen steigen und die Sommer werden trockener. Gleichzeitig leben wir größtenteils unter dem Meeresspiegel. Wie passen wir uns an?

Wie passen wir unseren Lebensraum an diese veränderten Bedingungen an? Am Beispiel des Erhalts der Bienenpopulationen können wir die Gestaltung unserer Lebensräume überdenken und uns neue Anreize holen. Bienen und andere Bestäuber sind zudem wichtige Garanten für unsere Lebensmittelsicherheit. Andererseits werden unglaublich viele Lebensmittel auf dem Weg der Produktion bis zu unserem Küchentisch weggeworfen. Warum ist das so und was können wir dagegen tun?

Neu

1111121

Exkursion Großes Meer

15-Km-Wanderung um das Große Meer auf dem 3-Meere-Weg, Dauer: 3,5 Stunden reine Gehzeit zzgl. vier größerer Pausen mit kleinen Vorträgen zum Klimawandel in Ostfriesland. Einkehr am Ende der Wanderung möglich. Der Weg ist flach und überwiegend befestigt. Es gibt selten Schutz vor Sonne und Wind. Bitte entsprechend kleiden. Auf diesem Weg ist es möglich, einen Roller, Kinderwagen o. ä. mitzunehmen.

Julia von Leliwa

Samstag, 06.05.2023, 10.00 - 15.00 Uhr

Südbrookmerland, vor der

Touristeninformation, Am Gästehafen 1

16,00 Euro

Anmeldeschluss 28.04.2023.

1111122

Exkursion Thülsfelder Talsperre

12-Km-Wanderung um die Thülsfelder Talsperre, Dauer: 3 Stunden reine Gehzeit zzgl. vier größerer Pausen mit kleinen Vorträgen zur Kulturlandschaft (Entstehung, Bedeutung, Herausforderungen). Einkehr am Ende der Wanderung möglich. Der Weg ist flach und überwiegend ein Waldweg. Bitte entsprechendes Schuhwerk anziehen und ggf. an Regenbekleidung denken.

Julia von Leliwa

Samstag, 10.06.2023, 10.00 - 15.00 Uhr

Treffpunkt: Friesoyte, Wanderparkplatz

Talsperre Nord

16,00 Euro

Anmeldeschluss 22.05.2023.

Verbraucher*innen und Recht

1415072

Neu

Die Krise der Kosmologie

Vortrag

Die etablierte Kosmologie befindet sich in einer tiefgreifenden Krise. Die bisher akzeptierten Erklärungsmodelle der Gravitations-Kosmologie, wie Urknall, Expansion des Weltalls, Dunkle Materie und Dunkle Energie verstricken sich zunehmend in Widersprüche, sind nicht beweisbar und verlieren sich in völlig absurden, unwissenschaftlichen Denk-Konstrukten. Könnte es sein, dass alles ganz anders ist? Ist die etablierte Kosmologie dogmatisch geworden? Dagegen bietet die Theorie des Elektrischen Universums eine plausible Erklärung kosmischer Phänomene, ist doch die elektrische Kraft bei Weitem stärker als die Gravitationskraft. Und das Universum besteht nach heutigem Wissensstand zu über 99 % aus elektrisch leitfähigem Plasma. Alle im Weltall beobachtbaren Phänomene lassen sich mit der einfachen und anerkannten Physik der Elektrodynamik, bzw. der Plasmaphysik, erklären. Egal auf welcher Größenebene, ob Galaxien, Sterne, oder Oberflächenstrukturen auf Planeten und Monden. Dieses Modell ist eine Untersuchung wert und könnte einen Paradigmenwechsel in der Wissenschaft einleiten. Auch sind mit entsprechenden Erkenntnissen Technologien möglich, die bislang noch für utopisch gehalten werden.

Helmut Aden

Dienstag, 23.02.2023, 19.30 Uhr

VHS Blinke 55, Raum A

9,00 Euro

Anmeldung erforderlich.**Restplätze über Abendkasse möglich.****Anmeldeschluss 16.02.2023.**

1571131

Energetische Sanierung von Gebäuden

Neu

Vortrag

Fast 40 Prozent des Energieverbrauchs in Deutschland und über ein Drittel des klimaschädlichen Kohlendioxidausstoßes gehen von Wohngebäuden aus. Der Vortrag beschäftigt sich mit dem energetischen Zustand und den typischen Schwachstellen des Gebäudes. Fragen, die im Mittelpunkt stehen: Wie entstehen hohe Energiekosten, wo geht die Energie verloren und welche einfachen Möglichkeiten der Einsparung gibt es? Weiterhin geht es um die Planung einer energetischen Gebäudesanierung, dies wird anhand konkreter Beispiele dargestellt. Der Bereich der regenerativen Energien sowie Möglichkeiten der praktischen Umsetzung und die Beantragung von Fördermitteln runden diesen interessanten Informationsabend ab.

Friedrich Lüpkes

Dienstag, 14.03.2023, 19.00 Uhr

Haneburg, Festsaal

9,00 Euro

Anmeldung erforderlich.**Restplätze über Abendkasse möglich.****Anmeldeschluss 10.03.2023.**

Heimwerken für Frauen

Es werden Handwerkzeugkunde vom Schraubendreher bis zum Seitenschneider, Elektrowerkzeugkunde von der Bohrmaschine bis zur Lamello-Fräse, Materialkunde von Papier über Holz bis zu Stahl, Verbundtechniken vom Nagel über Schrauben/Dübel bis zu Beschlägen besprochen und der praktische Umgang damit vermittelt. Jede darf mal sägen, schrauben, bohren. Werkzeug und Material zum eigenhändigen Testen werden gestellt. Auf Themenwünsche der Teilnehmerinnen wird soweit möglich eingegangen.

Berthold Stainert

Haneburg, Saal III

35,00 Euro, 8 UStd.

1519103

Kurs I

Samstag, 13.05.2023, 10.00 - 17.00 Uhr

1519104

Kurs II

Montag, 15.05.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Dienstag, 16.05.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

1519101

Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen

Vortrag

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

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

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

Carsten Witt

Donnerstag, 09.03.2023, 18.00 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium

9,00 Euro

Anmeldung erforderlich.**Restplätze über Abendkasse möglich.****Anmeldeschluss 01.03.2023.**

1415168

Zurück zu den Wurzeln! Lifehacks aus der Natur

Neu

Die Zeiten ändern sich, und wir ändern uns auch. Was aber immer bleibt, ist die Natur. Sie gibt uns so vieles, was wir in unserem Alltag integrieren können, wenn wir es nur erkennen würden. Kaffeesatz als Dünger, Kastanien als Waschmittel und nachwachsendes Gemüse sind nur einige davon. Zudem geht es um Nachhaltigkeit, denn manchmal ist weniger mehr. Dieser Workshop möchte die Augen öffnen, die Sinne schärfen und die Kreativität fördern.

Andrea Mohrhussen,

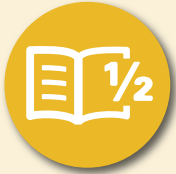
Freitag, 09.06.2023, 16.00 - 19.00 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium

13,80 Euro + 7,50 Euro Materialkosten

(bar an die Dozentin zu entrichten), 4 UStd.

Bitte kleine Gläser, Dosen und Tüten mitbringen.



Grundbildung / 2. Bildungsweg



Grundbildung an der Volkshochschule

Seit Jahrzehnten führen Volkshochschulen Kursangebote im Bereich der Grundbildung sowie dem nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen durch. Doch was bedeutet dies eigentlich im Kern?

Unter Grundbildung wird oftmals lediglich das Vermitteln von Lese- und Schreibfertigkeiten verstanden. Grundbildung ist aber viel mehr. Sie umfasst zusätzliche Kompetenzen in Bereichen wie:

- Rechenfähigkeit
- Grundfähigkeiten im IT-Bereich
- Gesundheitsbildung
- Finanzielle Grundbildung
- Soziale Grundkompetenzen

In unseren Angeboten versuchen wir individuell auf die Teilnehmer*innen einzugehen und diese Kompetenzen ihnen zielgerichtet zu vermitteln.

Das 2. spannende Themenfeld ist der nachträgliche Erwerb von Schulabschlüssen. Die Volkshochschule bietet jährlich bis zu 50 jungen Erwachsenen die Möglichkeit, einen Haupt- oder Realschulabschluss nachträglich zu erwerben.

Die Nachfrage nach unseren Angeboten, ob nun zum Schulabschluss oder Erwerb der Lese- und Schreibkompetenz, steigt von Jahr zu Jahr. Als Volkshochschule sehen wir unseren Bildungsauftrag hier klar skizziert und versuchen im Rahmen unserer finanziellen Möglichkeiten, den Teilnehmer*innen eine bestmögliche Förderung zu gewährleisten.

Carsten Lönning, Fachbereichsleiter, Tel.: 0491 92992-44, E-Mail: loening@vhs-leer.de oder
Sandra Remmers, Programmmanagerin, Tel.: 0491 92992-38, E-Mail: remmers@vhs-leer.de

Grundbildung

2152100

Lese- und Schreibcafé

In diesem Kurs werden Sie individuell trainiert und motivierend begleitet, um Ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben zu steigern. Lesen und Schreiben können macht Freude und stärkt das Selbstbewusstsein. Kennen Sie Personen, die im Lesen und Schreiben Schwierigkeiten haben, machen Sie diese auf den Kurs aufmerksam. In jedem Alter kann das Lesen und Schreiben erlernt werden, auch können die eigenen Kompetenzen erweitert werden.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Johanne Pastoor

Der Unterricht findet dienstags und donnerstags von 17.00 - 19.15 Uhr statt.

Haneburg, Saal IV

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



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 den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.



Lebenshilfe

Kurse finden in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Leer statt.



Lebenshilfe Leer

2151115

Lebenshilfe: Ein 3D-Drucker - Wie geht denn das nun wieder?

Was ist ein 3D-Drucker?
Wie funktioniert er?
Und was braucht er alles?
In diesem Kurs schauen wir uns das alles genau an

Jens Freese,
Dienstag, 25.04.2023, 13.30 - 14.30 Uhr,
4 Nachmittage
VHS Blinke 61, Raum 5

Lebenshilfe: Umgang mit Geld I

In diesem Kurs sprechen wir über Geld.
Wie spart man Geld?
Wir erstellen einen eigenen Finanzplan.
Es wird mit Geld gerechnet.

Sofia Jablonski
10 Nachmittage

2151140

Kurs I

Montag, 17.04.2023, 13.00 - 14.00 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A

2151145

Kurs II

Freitag, 21.04.2023, 10.30 - 11.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium

2151165

Lebenshilfe: Leichtes Lese- und Schreibtraining Ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist für Menschen die Lesen und Schreiben lernen möchten.

Theresia Sommer,
Montag, 17.04.2023, 10.15 - 11.15 Uhr,
Unterricht montags und freitags
VHS Blinke 55, Raum A



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

2151100

Lebenshilfe: Ich kann den Mausclick - Ein Computerkurs für Anfänger*innen

Einen PC zu nutzen, ist gar nicht so schwer! Nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch in der Freizeit kann man viel mit dem PC machen. Dieser Kurs zeigt Ihnen was ein PC kann. Sie lernen am PC zu schreiben, Ordner anzulegen und etwas im Internet zu suchen.

Hans-Joachim Preuss
Dienstag, 18.04.2023, 13.30 - 14.30 Uhr,
10 Nachmittage
VHS Blinke 55, Raum A

2151110

Lebenshilfe: Ich kann den Mausclick - Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Beschäftigte, die schon mit einem PC umgehen können. In diesem Kurs können Sie Ihr Wissen vertiefen und viel Neues lernen.

Hans-Joachim Preuss
Donnerstag, 20.04.2023, 13.30 - 14.30 Uhr,
10 Nachmittage
VHS Blinke 55, Raum A

Bildungsangebot
September 2022 - Januar 2023

vhs Lernportal

Rechnen lernen
vhs-lernportal.de/rechnen
kostenfrei – jederzeit – an jedem Ort

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung



2151170

Lebenshilfe: Leichtes Lese- und Schreibtraining

Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Menschen die Lesen und Schreiben lernen möchten.

Theresia Sommer,
Montag, 17.04.2023, 09.00 - 10.00 Uhr,
Unterricht montags und freitags
VHS Blinke 55, Raum A

2151210

Lebenshilfe: Entspannen tut gut

Wir entspannen uns bei verschiedenen Übungen, die uns gut tun und bei denen wir uns wohlfühlen.

Theresia Sommer,
Donnerstag, 20.04.2023, 10.00 - 11.30 Uhr,
10 Termine
VHS Blinke 61, Raum 6,
**Bitte eine Decke, ein kleines Kissen
und Wollsocken mitbringen**

2151235

Lebenshilfe: Männer unter sich

Diese Veranstaltung ist Männersache!
Wir besprechen Männer-Themen, reden über alles was Männer bewegt und interessiert.
Wir treffen uns immer einmal im Monat in gemütlicher Runde.

Bernhard Noormann,
Mittwoch, 15.03.2023, 09.45 - 10.45 Uhr,
4 Termine
VHS Blinke 55, Raum A

2151240

Lebenshilfe: Gesprächskreis 55+

Sie haben die Möglichkeit über ihr eigenes Leben nachzudenken. Sie können darüber sprechen. Sie können Erfahrungen, Erlebnisse, Wünsche und Gedanken austauschen. An diesem Kurs können Personen ab 55 Jahren teilnehmen.

Bernhard Noormann,
Mittwoch, 15.03.2023, 11.00 - 12.00 Uhr,
4 Termine
VHS Blinke 55, Raum A

2151245

Lebenshilfe: Trauergesprächskreis

Haben Sie einen geliebten Menschen verloren? Ist Ihr Haustier verstorben? In dieser Gruppe können Sie über Ihre Trauer und Ihren Schmerz sprechen. Sie können sich mit anderen Beschäftigten austauschen, die auch in dieser Situation sind oder waren.

Bernhard Noormann,
Mittwoch, 15.03.2023, 12.15 - 13.15 Uhr,
4 Termine
VHS Blinke 55, Raum A

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“. Mit ganzheitlicher Betreuung durch Hauptschullehrer*innen soll ihnen die Möglichkeit auf einen nachträglichen Erwerb eines Hauptschulabschlusses gegeben werden.

Unterrichtszeiten i. d. R. :
Mo. - Fr. von 08.30 bis 12.45 Uhr.
Ferienzeiten werden gesondert vereinbart.

Nächster Beginn: September 2023
Vor Anmeldung ab April 2023 möglich

**Es muss vorab eine persönliche
Beratung durch die VHS Leer erfolgen.
Beratung: Carsten Löning, 0491 92992-44**

2254100

Vorbereitungskurs Sekundarabschluss I (Realschulabschluss)

Wer einen Schulabschluss auf dem „Zweiten Bildungsweg“ nachholt, verbessert damit nicht nur die eigenen Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Auch Ehrgeiz und Engagement werden durch ein solches Vorhaben deutlich herausgestellt und die Absolventen*innen zeigen, dass das Credo vom lebenslangen Lernen kein bloßer Kalenderspruch bleiben muss. Die Belohnung für einen erfolgreichen Abschluss sind vielfältige berufliche Möglichkeiten

Unterrichtszeiten i. d. R.:
Mo. - Fr. täglich von 08.30 - 12.45 Uhr
Ferienzeiten werden gesondert vereinbart.

Gebühr: monatlich 130,00 Euro.
Ermäßigung möglich.

Nächster Beginn: September 2023
Vor Anmeldung ab April 2023 möglich

**Es muss vorab eine persönliche
Beratung durch die VHS Leer erfolgen.
Beratung: Carsten Löning, 0491 92992-44**





Sprachen



Fremdsprachen – das Tor zur Welt

„Sprichst du mit einem Menschen in einer Sprache, die er versteht, erreichst du seinen Verstand. Sprichst du mit einem Menschen in seiner Sprache, erreichst du sein Herz“.

(Nelson Mandela)

Die Europäische Kommission hat sich zum Ziel gesetzt, die Mehrsprachigkeit der Menschen in der EU zu fördern. „Muttersprache plus zwei!“ lautet das Motto. Das heißt, neben der Muttersprache sollte jede*r EU-Bürger*in noch Kenntnisse in zwei weiteren Sprachen haben. Bisher trifft dies auf etwa 25% der Menschen in der EU zu, wie eine Studie (Europabarometer 386) ergeben hat.

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen.

Wie keine andere Einrichtung für Erwachsenenbildung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, ihre Sprachkompetenzen zu erweitern. Wir bieten Sprachunterricht zu günstigen Bedingungen in Ihrer Nähe.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Ihre Ansprechpartnerinnen sind Marion Weber, Fachbereichsleiterin und Elke Schönsee, Programmmanagerin.

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



Arabisch



2649102

A1.1 Arabisch

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: Salam! Neu A1- A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528835-5

In diesem Kurs steigen wir systematisch und Schritt für Schritt in die arabische Schrift und Sprache ein.

Velit Demir

Dienstag, 21.02.2023, 19.15 - 20.45 Uhr,

15 Abende

VHS Blinke 61, Raum 1

103,50 Euro, 30 UStd.

Deutsch als Fremdsprache

2641111

A1.2 Deutsch als Fremdsprache

Erste Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag besprochen

Teaching Book: will be announced the first evening

Wenn Sie neu in diesen Kurs einsteigen möchten, lassen Sie sich bitte vorab in der VHS Leer beraten. Vereinbaren Sie dafür einen Termin mit Marion Weber telefonisch unter 0491 92992-21 oder per E-Mail: weber@vhs-leer.de

Velit Demir

Dienstag, 07.02.2023 - 13.06.2023,

18.00 - 19.30 Uhr,

Unterricht dienstags und donnerstags,

VHS Blinke 61, Raum 1, 207,00 Euro

(Ermäßigung auf Antrag möglich), 60 UStd.

Anmeldung erforderlich!

Registration required!

Dies ist kein Integrationskurs.

2641117

B2.2 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch: nach Absprache

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmenden aus dem letzten Semester. Wenn Sie neu in diesen Kurs einsteigen möchten, lassen Sie sich bitte vorab in der VHS Leer beraten. Vereinbaren Sie dafür einen Termin mit Marion Weber telefonisch unter 0491 92992-21 oder per E-Mail: weber@vhs-leer.de

Velit Demir

Donnerstag, 09.02.2023, 19.45 - 21.15 Uhr,

15 Abende

VHS Blinke 61, Raum 1

153,00 Euro, 30 UStd.

Anmeldung erforderlich!

Registration required!



2641120

C1.2 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch: Aspekte neu C1,

Klett Verlag, ab Lektion 5

Vorkenntnisse auf dem Niveau B2 erforderlich.

Susanne Lonscher-Räcke

Donnerstag, 09.03.2023, 18.15 - 19.45 Uhr,

10 Abende

VHS Blinke 55, Raum A

110,00 Euro, 20 UStd.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Ermäßigung nicht möglich.

Under certain circumstances you can apply for 50% reduced course fee. Please contact us:



Unter bestimmten Umständen können Sie einen Antrag auf 50% Ermäßigung auf die Kursgebühr stellen.

Bitte kontaktieren Sie uns:

Marion Weber

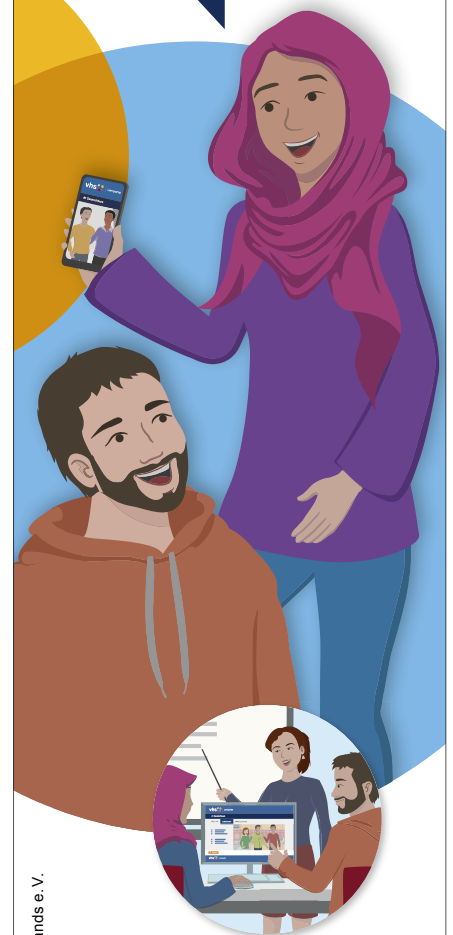
Telefon: 0491 92992 21

E-Mail: weber@vhs-leer.de

Lernportal

Deutsch lernen:
vhs-lernportal.de/Deutsch

**kostenfrei – jederzeit –
an jedem Ort**



ein Projekt des Deutschen Volkshochschul-Verbands e. V.

GEFÖRDERT VOM



**Bundesministerium
für Bildung
und Forschung**



Englisch - vormittags



2642116

Englisch mit Muße am Vormittag B2.1

**Gute Kenntnisse erforderlich
(normales Lerntempo, Erklärungen
vorwiegend auf Englisch)**
**Lehrbuch: Go for it! B2, Hueber
Verlag, ISBN 978-3-19-042940-0,
vorrussichtlich ab Unit 4**

Wir setzen unseren Kurs mit einem Lehrbuch auf deutlich höherem Niveau fort. Schwerpunkt ist die Vertiefung und Erweiterung bestehender solider Kenntnisse. Viele kommunikative und wiederholende Übungen helfen hierbei.

Gerald Merseburg

Dienstag, 07.02.2023, 11.30 - 13.00 Uhr,

15 Vormittage

Haneburg, Foyer

103,50 Euro, 30 UStd.

2642101

A1.1 Englisch für Seniorinnen und Senioren am Vormittag

**Lehrbuch: Let's enjoy English A1.1,
Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501630-9
(Bitte beschaffen Sie sich das Buch erst
nach der ersten Unterrichtsstunde)**

In diesem Kurs fangen wir gemeinsam ganz von vorne an. Schritt für Schritt erwerben Sie Ihre ersten Englischkenntnisse. Der Kurs richtet sich an alle Menschen ab etwa 60 Jahren, die sich in entspannter Atmosphäre mit Gleichgesinnten treffen und etwas dazulernen möchten.

Doris Kruse

Dienstag, 07.02.2023, 10.00 - 11.45 Uhr,

15 Vormittage, VHS Blinke 61, Raum 8

103,50 Euro, 30 UStd.

Neu

2642103

Englisch am Vormittag B1.1

**English is still easy!
Für Fortgeschrittene mit guten
Grundkenntnissen (normales Lerntempo,
Erklärungen auf Deutsch)**
**Lehrbuch: Fairway new B1,
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501614-9,
vorrussichtlich ab Unit 5**

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

Gerald Merseburg

Donnerstag, 09.02.2023, 08.00 - 09.30 Uhr,

15 Vormittage

Haneburg, Foyer

103,50 Euro, 30 UStd.

2642124

B2 - C1 English Conversation in the morning

**Gute Kenntnisse erforderlich
(Kursprache 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. New participants are welcome.

Gerald Merseburg

Donnerstag, 09.02.2023, 09.45 - 11.15 Uhr,

15 Vormittage

Haneburg, Foyer

103,50 Euro, 30 UStd.

2642102

Englisch am Vormittag A2.1

**Leichte Vorkenntnisse erforderlich
(normales Lerntempo, Erklärungen auf
Deutsch und Englisch)**

**Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1,
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5**

Wir setzen unseren Englisch Kurs mit einem Lehrwerk fort, das den Einstieg leichtmacht, schnell zu Lernerfolgen führt und die Lernenden ernst nimmt. Dieser Kurs ist für Erwachsene geeignet, die bereits einige 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.

Gerald Merseburg

Dienstag, 07.02.2023, 08.00 - 09.30 Uhr,

15 Vormittage, Haneburg, Foyer

103,50 Euro, 30 UStd.

2642105

Englisch - der engagierte Wiedereinstieg B1.2

**Gute Kenntnisse erforderlich
(normales Lerntempo, Erklärungen
überwiegend auf Deutsch)**

**Lehrbuch: Brush up B1 English Refresher,
Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-002937-2,
vorrussichtlich ab Unit 5**

Es wird ein leichter Zugang zur Weltsprache Englisch geboten.

Schwerpunkt ist praktisches Englisch für private und berufliche Zwecke. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Gerald Merseburg

Dienstag, 07.02.2023, 09.45 - 11.15 Uhr,

15 Vormittage

Haneburg, Foyer

103,50 Euro, 30 UStd.

Vielen Dank für Ihre Hilfe!

Wir freuen uns über alle neuen und über die vielen treuen Teilnehmer*innen, die schon über Jahre hinweg einen Sprachkurs bei uns besuchen.

Wir haben eine große Bitte an Sie alle:

**Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn
schriftlich oder online zu Ihrem
Wunschkurs an!**

Mit Ihrer frühzeitigen Anmeldung unterstützen Sie uns sehr bei der Planung der Raumbelegungen. Außerdem können wir Sie so rechtzeitig über Änderungen informieren.

Beachten Sie auch unsere neuen Abmelde-Bedingungen (AGB).

**Wir bedanken uns herzlich für Ihre
Treue zur VHS Leer!**



Englisch - nachmittags und abends



2642131

A2 Business English

Leichte Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: Simply Business A2+, ISBN 978-3-065204606

(Bitte beschaffen Sie sich das Buch erst nach der ersten Unterrichtsstunde)

Ihre Englischkenntnisse sind vorhanden aber nicht groß, und Sie benötigen die englische Sprache in Ihrem Beruf? Well, our corporate world wants business English! Let Simply business A2+ and a motivating setting be your key to success!

Gerhild Wagner

Mittwoch, 15.02.2023, 20.00 - 21.30 Uhr,
12 Abende, VHS Blinke 55, Raum C
82,80 Euro, 24 UStd.

2642127

A2.1 Englisch für Seniorinnen und Senioren

Lehrbuch: Let's enjoy English A2.1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501638-5, ab Lektion 7

(Bitte beschaffen Sie sich das Buch erst nach der ersten Unterrichtsstunde)

In diesem Kurs setzen wir die Arbeit aus dem vergangenen Semester fort, festigen bereits erworbene Kenntnisse und erweitern diese. Ausgehend vom Sprachniveau A1, versuchen wir das Niveau A2 aufzubauen und zu erreichen.

Der Kurs richtet sich an alle Menschen ab etwa 60 Jahren, die sich in entspannter Atmosphäre mit Gleichgesinnten treffen und etwas dazulernen möchten.

Doris Kruse

Dienstag, 07.02.2023, 14.00 - 15.45 Uhr,
15 Nachmittage
VHS Blinke 55, Raum D
103,50 Euro, 30 UStd.

2642130

A1.1 Englisch am Start

*Für Anfänger*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen*

BEGINNERS WELCOME: Neu in der englischen Sprache finden Sie hier einen Kurs, der Sie auf leichtem Weg und sehr direkt zu schnellen Lernerfolgen führt. Wenn Sie keine oder nur geringe Englischvorkenntnisse haben, bekommen Sie hier einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache. Sie erlernen das Nützliche und Nötige für Situationen, die uns im Alltag oder auf Reisen begegnen. Auch Landeskundlichem werden wir begegnen - Interessanter rund um diese globale Sprache. Ein Lehrbuch, das Sie in allem bestens unterstützt, wird Ihnen zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Gerhild Wagner

Montag, 13.02.2023, 19.45 - 21.15 Uhr,
12 Abende
VHS Blinke 55, Raum D
82,80 Euro, 24 UStd.

2642133

B1.1 At your leisure - English

Gute Grundkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: At your leisure B1, ISBN 978-3-19-309599-2, ab Unit 6

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

Gerhild Wagner

Mittwoch, 08.02.2023, 18.15 - 19.45 Uhr,
12 Abende, VHS Blinke 55, Raum C
82,80 Euro, 24 UStd.

2642144

A2 - B1 English Conversation

Grundstufe bis Mittelstufe

Lehrbuch: Let's Talk Now A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605555-0

„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, 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, 09.02.2023, 18.15 - 19.45 Uhr,
12 Abende
VHS Blinke 55, Raum C
82,80 Euro, 24 UStd.

Chancen durch Zertifizierung – Europäische Sprachenzertifikate für Schülerinnen und Schüler

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

telc
LANGUAGE TESTS

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 85,00 Euro
telc B1/B2 School 95,00 Euro

Kontakt:

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



Französisch



Chancen durch Zertifizierung – Europäische Sprachenzertifikate für Schülerinnen und Schüler

DELFL 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.



Prüfungstermine und Gebühren finden Sie auf der Internetseite des Landesverbands der Volkshochschulen Niedersachsens e. V.:
www.vhs-nds.de

oder bei uns:

Marion Weber
E-Mail: weber@vhs-leer.de
Telefon: 0491 92 992-21

2643102

A1.2 Französisch am Nachmittag

Leichte Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: Rencontres en français

A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 7

In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt die französische Sprache. Außerdem erfahren Sie allerhand über das Reiseland Frankreich, sowie Kultur und Politik.

Susanne Lonscher-Räcke

Dienstag, 07.03.2023, 15.30 - 17.00 Uhr,
10 Nachmittage

VHS Blinke 55, Raum A
69,00 Euro, 20 UStd.

2643108

A2 - B1 Bienvenue! Französisch

Für Fortgeschrittene

mit guten Grundkenntnissen

Lehrbuch: wird am ersten Kursabend besprochen

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: BIENVENUE!

Gerhild Wagner

Montag, 06.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,
12 Abende

VHS Blinke 55, Raum D
82,80 Euro, 24 UStd.

2643105

A1.1 Französisch für Reisende

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: Französisch à la carte neu (A1), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528822-5

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

Nähern Sie sich mit Französisch à la carte spontan und ungezwungen der französischen Sprache: Lernen Sie Französisch für typische Situationen, denen Sie auf einer Reise, und natürlich im „normalen Alltag“, in einem französischsprachigen Land begegnen werden.

Gerhild Wagner

Donnerstag, 09.02.2023, 20.00 - 21.30 Uhr,
12 Abende

VHS Blinke 55, Raum C
82,80 Euro, 24 UStd.



Einstufungstest Online:



Auf unserer Homepage unter www.vhs-leer.de/Sprachtest finden Sie Sprachteste zur Selbsteinschätzung.



Italienisch



Werden Sie Sprachdozent*in an der Volkshochschule Leer!

- Sie sind Muttersprachler*in oder verfügen über nahezu gleichwertige Sprachfähigkeiten?
- Sie verfügen über didaktisch-methodische Kompetenzen?
- Sie trauen sich zu, mit heterogenen Gruppen zu arbeiten?
- Sie haben Interesse daran, sich laufend in der Erwachsenenbildung weiterzubilden?

Dann nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen:

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

2644101

A1.1 Italienisch am Nachmittag

Keine Vorkenntnisse erforderlich
Lehrbuch: wird am ersten Kurstag besprochen

Daniela Carmela Di Carlo
Mittwoch, 12.04.2023, 16.00 - 17.30 Uhr,
10 Nachmittage
VHS Blinke 55, Raum D
69,00 Euro, 20 UStd.

Neu

2644104

C1 Italienisch am Vormittag

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

Daniela Carmela Di Carlo
Freitag, 10.02.2023, 09.00 - 10.30 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
103,50 Euro, 30 UStd.

2644103

A1.2 Italienisch Eingangsstufe

Leichte Vorkenntnisse erforderlich
Lehrbuch: wird am ersten Kursabend besprochen. Bitte rechnen Sie mit Kosten in Höhe von bis zu 30,00 Euro für die Anschaffung eines Lehrbuchs.

Nicolle Denise Dietz
Donnerstag, 23.02.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,
15 Abende
VHS Blinke 61, Raum 4
103,50 Euro, 30 UStd.

2644114

C1 Italienisch am Nachmittag

Italienisch für kompetente Sprachanwender*innen
Il corso è indicato per persone con un'ottima conoscenza della lingua italiana.

Daniela Carmela Di Carlo
Mittwoch, 18.01.2023, 16.00 - 17.30 Uhr,
10 Nachmittage
VHS Blinke 55, Raum D
102,00 Euro Kleingruppe
5 Teilnehmer*innen, 20 UStd.

Japanisch

2649120

A1-A2 Japanisch

Vorkenntnisse erforderlich
(Hiragana, Katakana und evtl. Kanji schreiben und lesen)

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ISBN 4-9900384-7-9

Sie lernen in diesem Kurs Japanisch sprechen, hören und schreiben.

Sachiko Szyszka
Dienstag, 14.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,
15 Abende
Kein Unterricht am 02.05.2023
VHS Blinke 55, Raum C
103,50 Euro, 30 UStd.

2649121

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, 15.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,
12 Abende
VHS Blinke 55, Raum D
82,80 Euro, 24 UStd.

Neu

Die Niveaus auf einen Blick

A1.1	Keine Vorkenntnisse erforderlich
A1.2	Leichte Vorkenntnisse erforderlich
A1.3	Erweiterte Vorkenntnisse erforderlich
A2.1	Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
A2.2	Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
A2.3	Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
B1-B2	Selbstständige Sprachanwender*innen
C1-C2	Kompetente Sprachanwender*innen





Niederländisch



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.

2647105

A1.3 Niederländisch am Vormittag

Erweiterte Vorkenntnisse erforderlich

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.)

Holland ist nicht gleich Niederlande - wieso nicht? Das und viel mehr erfahren Sie in diesem Kurs. 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
Montag, 06.02.2023, 10.00 - 11.30 Uhr,
12 Vormittage
VHS Blinke 61, Raum 7
82,20 Euro, 24 UStd.

2647109

A2.1 Niederländisch

Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen

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.)

Holland ist nicht gleich Niederlande - wieso nicht? Das und viel mehr erfahren Sie in diesem Kurs. 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, 07.02.2023, 20.15 - 21.45 Uhr,
12 Abende
am 2. Mai kein Unterricht
VHS Blinke 61, Raum 7
82,80 Euro, 24 UStd.

2647113

B1.3 Niederländisch

Gute Kenntnisse erforderlich

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

Wilt u Nederlands leren? Meer weten over „Holland“ dan alleen over tulpen, kaas en klompen. Mit guten Grundkenntnissen 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, 07.02.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,
12 Abende
am 2. Mai kein Unterricht
VHS Blinke 61, Raum 7
122,40 Euro /Kleingruppe, 24 UStd.



Plattdeutsch



2641934

Plattdeutsch Fortsetzung

Literatur und Kultur der Region - mit einem plattdeutschen Roman und Kurzgeschichten

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits zwei Kurse Plattdeutsch (Anfänger u. Fortgeschrittenen-Kurs) bei der Dozentin besucht haben.

Angelika Seidel
Dienstag, 21.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,
6 Abende, VHS Blinke 55, Raum A
29,40 Euro + Kopiergeld.
Keine Ermäßigung möglich.
Gebühr ist bereits reduziert, 12 UStd.

Portugiesisch

2649112

A1.1 Brasilianisches Portugiesisch

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105420-5

In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse der brasilianischen Variante der portugiesischen Sprache und erfahren Wissenswertes über Land und Leute.

Ruth Hübner
Montag, 13.02.2023, 17.00 - 18.30 Uhr,
10 Nachmittage, VHS Blinke 55, Raum A
69,00 Euro, 20 UStd.



Russisch

2649140

A1.1 Russisch

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

In diesem Kurs erlernen Sie die kyrillische Schrift und bekommen einen Einblick in die Grundzüge der Grammatik.

Eleonore Gühmann

Donnerstag, 09.02.2023, 18.15 - 19.45 Uhr,
10 Abende

VHS Blinke 55, Raum D
69,00 Euro, 20 UStd.

Saterfriesisch

2641940

Saterfriesisch

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Das Saterfriesische ist der letzte Rest der friesischen Sprache, die bis ins 18. Jahrhundert in Ostfriesland gesprochen wurde, bis sie vom Niederdeutschen verdrängt wurde. Aufgrund der Isolation hat sich die Sprache bis zum heutigen Tag in der Gemeinde Saterland (Landkreis Cloppenburg) gehalten.

Etwa zweitausend Menschen sprechen Saterfriesisch als Muttersprache. Mehrere Berichte deuten darauf hin, dass die Zahl der Sprecher*innen in der jüngeren Generation steigt. In den vergangenen Jahren ist das Interesse an der saterfriesischen Sprache auch in Ostfriesland deutlich gewachsen. Friesisch ist im Grundwortschatz dem Englischen nah verwandt und unterscheidet sich im Wortschatz und in der Grammatik erheblich vom Hochdeutschen, Niederdeutschen und Niederländischen.

Saterfriesisch ist eine quicklebendige sowie exotische Sprache, die trotzdem zu Ostfriesland gehört.

Wolter Jetten

Montag, 20.02.2023, 19.00 - 20.30 Uhr,
5 Abende

VHS Blinke 55, Raum A
34,50 Euro + 10,00 Euro für einen Reader,
10 UStd.

Einstufungstest Online:



Auf unserer Homepage unter
www.vhs-leer.de/Sprachtest finden Sie
Sprachteste zur Selbsteinschätzung.

Spanisch



2646101

A1.3 Spanisch mit Muße am Vormittag

Vorkenntnisse erforderlich

**Lehrbuch: Perspectivas contigo A1,
Kurs- und Übungsbuch**

**ISBN: 978-3-06-120933-9 und
Sprachtraining ISBN: 978-3-06-120946-9,
Cornelsen Verlag, ab Unidad 10**

Dr. Hans-Joachim Auslitz

Dienstag, 07.02.2023, 10.45 - 12.15 Uhr,
12 Vormittage

Unterricht auch in den Osterferien
Haneburg, Saal I
82,80 Euro, 24 UStd.

2646103

A2.2 Spanisch mit Muße am Vormittag

**Für Fortgeschrittene mit leichten
Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: Perspectivas contigo A2
Cornelsen Verlag, Kurs- und Übungsbuch
ISBN: 978-3-06-120935-3 und
Sprachtraining ISBN: 978-3-06-120934-6,
ab Unidad 7**

Dr. Hans-Joachim Auslitz

Dienstag, 07.02.2023, 09.00 - 10.30 Uhr,
12 Vormittage

Unterricht auch in den Osterferien
Haneburg, Saal I
100,80 Euro /Kleingruppe, 24 UStd.

2646104

A2.2 Spanisch mit Muße am Vormittag

**Für Fortgeschrittene mit leichten
Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: Perspectivas A2,
ISBN: 978-3-464-20057-5 und
Sprachtraining ISBN: 978-3-464-20458-0,
Cornelsen Verlag, ab Unidad 11**

Carla Auslitz-Zevallos

Dienstag, 07.02.2023, 10.45 - 12.15 Uhr,
12 Vormittage

Unterricht auch in den Osterferien
Haneburg, Saal IV
82,80 Euro, 24 UStd.

2646112

A1.3 Spanisch

**Erweiterte Vorkenntnisse erforderlich
Lehrbuch: Perspectivas contigo:**

**A1 Spanisch Kurs- und Übungsbuch
Cornelsen Verlag,
ISBN: 978-3-06-120933-9 und
Sprachtraining ISBN: 978-3-06-120946-9,
ab Unidad 9**

Karl Frerichs

Donnerstag, 09.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,
12 Abende

Haneburg, Saal I
82,80 Euro, 24 UStd.



2646114

A2.2 Spanisch**Gute Grundkenntnisse erforderlich****Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya!: A2****Kurs- und Übungsbuch von Cornelsen,****ISBN: 978-3-464-20489-4 und****Sprachtraining ISBN: 978-3-464-20493-1****Cornelsen Verlag, ab Unidad 10****Lektüre: „Picasso las mujeres de un genio“,****Klett Verlag, ISBN 978-3-12-561786-5**

Enriqueta Borrell de Rieger

Montag, 06.02.2023, 18.15 - 19.45 Uhr,

12 Abende

VHS Blinke 55, Raum C

82,80 Euro, 24 UStd.

2646120

**A2 - B1 Spanisch
Conversation****Nivel Intermedio A2-B1 Conversación****Lehrbuch: Toma la palabra A2 (Konversationskurs Spanisch A2 mit Audio CD),****Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514935-9**

Curso comunicativo para practicar la expresión oral y aprender a expresarse en situaciones de todos los días.

Ein kommunikativer Spanisch Kurs um die mündliche Ausdrucksweise in verschiedenen Alltagssituationen zu üben und zu verbessern.

Enriqueta Borrell de Rieger

Dienstag, 07.02.2023, 19.00 - 20.30 Uhr,

10 Abende

VHS Blinke 55, Raum D

69,00 Euro, 20 UStd.

2646121

B1 Spanisch Mittelstufe**Lehrbuch: Perspectivas contigo B1 -****Kurs- und Arbeitsbuch von Cornelsen,****ISBN: 978-3-464-20489-4 und****Sprachtraining ISBN: 978-3-464-20493-1****Cornelsen Verlag, ab Unidad 5**

Karl Frerichs

Donnerstag, 09.02.2023, 19.45 - 21.15 Uhr,

12 Abende

Haneburg, Saal I

122,40 Euro Kleingruppe ab 5 Personen,

24 UStd.

2646174

B2 - C2 Círculo español**Ein regelmäßiger Treff, um die Sprache in gemüthlicher Atmosphäre zu kommunizieren.****Für kompetente Sprachanwender*innen**

Para participantes capaces de comunicarse sin dificultad en la lengua española, y 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. También podemos ver alguna película en español, si los participantes lo desean.

Enriqueta Borrell de Rieger

Donnerstag, 09.02.2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Donnerstag, 23.02.2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Donnerstag, 09.03.2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Donnerstag, 23.03.2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Donnerstag, 13.04.2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Donnerstag, 27.04.2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Donnerstag, 04.05.2023, 20.00 - 21.30 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 7

48,30 Euro, 14 UStd.

2646200

A1.1 Spanisch intensiv**Für Anfänger*innen ohne****Vorkenntnisse****Lehrbuch: Entrada al español,****Cornelsen Verlag,****ISBN 978-3-464-20567-9**

Fünftägiger Sprachkurs, geeignet für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen. Das Wochenseminar vermittelt Grundkenntnisse der spanischen Sprache und ist eine gute Gelegenheit, diese intensiv zu lernen. Das Wochenseminar kann auch von Interessent*innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen.

Ana Maria Fröhling

Montag, 20.03.2023, 09.00 - 16.15 Uhr

Dienstag, 21.03.2023, 09.00 - 16.15 Uhr

Mittwoch, 22.03.2023, 09.00 - 16.15 Uhr

Donnerstag, 23.03.2023, 09.00 - 16.15 Uhr

Freitag, 24.03.2023, 09.00 - 12.30 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 7

299,00 Euro (inkl. Kaffee/Tee), 36 UStd.

An-/Abmeldeschluss: 24.02.2023**Danach keine kostenfreie Abmeldung möglich.****BU = Bildungsurlaub**

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

2646201

BU Neu**A1.2 Spanisch intensiv****Geringe Vorkenntnisse erforderlich****Lehrbuch: Intermezzo Spanisch A1,****Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-309600-5**

Dieser fünftägige Kurs richtet sich an die Teilnehmenden der Kurse Spanisch Intensiv A1.1 und an andere Interessierte mit geringen Vorkenntnissen der spanischen Sprache.

Wiederholen - Aktivieren - Kommunizieren ist das Motto des Kurses.

Ana Maria Fröhling

Montag, 05.06.2023, 09.00 - 16.15 Uhr

Dienstag, 06.06.2023, 09.00 - 16.15 Uhr

Mittwoch, 07.06.2023, 09.00 - 16.15 Uhr

Donnerstag, 08.06.2023, 09.00 - 16.15 Uhr

Freitag, 09.06.2023, 09.00 - 12.30 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 7

299,00 Euro (inkl. Kaffee/Tee), 36 UStd.

An-/Abmeldeschluss: 05.05.2023**Danach keine kostenfreie Abmeldung möglich.****Türkisch**

2649145

Neu**Türkisch - Schnupperkurs****Keine Vorkenntnisse erforderlich.**

An diesen beiden Abenden erlernen Sie die wichtigsten Redemittel für die Reise.

Bei Interesse bieten wir Ihnen gerne einen Fortsetzungskurs an.

Velit Demir

Dienstag, 28.03.2023, 18.00 - 20.15 Uhr

Donnerstag, 30.03.2023, 18.00 - 20.15 Uhr

VHS Blinke 55, Raum D

30,60 Euro (Kleingruppe) + 2,00 Euro

Kopiergeld, 6 UStd.



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.

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

Ihre Ansprechpartnerinnen sind Marion Weber, Fachbereichsleiterin und Elke Schönsee, Programmmanagerin.



Literatur und Schreiben

3032105

Sütterlinschrift schreiben und lesen lernen im Schloss Evenburg

Keine Vorkenntnisse erforderlich

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 Früher-mal-Sütterlin-Schreiber, Ahnenforschung-Betreiber, Hobby-Archivisten (z. B. Kirchenbücher), Poesie-Album-von-Oma-Besitzer und alle anderen Sütterlin-Interessierten. Teilnehmende aus ehemaligen Kursen sind herzlich willkommen – es wird auf jeden Fall etwas Neues und Frisches geben!

Andrea Mohrhusen

Samstag, 18.02.2023, 10.00 - 16.45 Uhr
Leer, Evenburg, Am Schlosspark 25
31,05 Euro + 7,50 Euro Materialkosten,
9 UStd.



Dozent:
Ralf H. Dorweiler

3032107

Vom Manuskript zum Buch

Neu

Ein Buch schreiben! Eine Geschichte veröffentlichen und damit Geld verdienen! Das eigene Werk in Buchhandlungen finden und für Interviews und Lesungen angefragt werden! Wer träumt nicht davon?

Der Kurs „Von Manuskript zum Buch“ richtet sich an angehende Autorinnen und Autoren, die Kenntnisse über den Buchmarkt gewinnen und erweitern wollen.

- Welche Möglichkeiten gibt es, ein Projekt zu veröffentlichen?
- Wie interessieren Sie einen oder gleich mehrere Verlage für Ihr Buch?
- Was macht eine Literaturagentur und mit welchen Kosten ist zu rechnen?
- Was verdient man als Autorin oder Autor eigentlich? Und was genau sind Tantiemen, Vorschüsse oder Nebenrechte?
- Welche Rolle spielt der Verlag für Ihre strategische Karriereplanung?

Ralf H. Dorweiler hat seit 2006 zahlreiche Bücher als professioneller Autor unter eigenem Namen und unter Pseudonym in großen deutschen Publikumsverlagen veröffentlicht. Sein historischer Roman „Der Gesang der Bienen“ hat Bestsellerstatus erreicht. Mehrere Jahre hat er als Journalist für eine große deutsche Tageszeitung gearbeitet. Bitte bringen Sie eine Idee für ein Buchprojekt – ob grob im Kopf oder als fertiges Manuskript – mit.

Ralf H. Dorweiler

Samstag, 18.03.2023, 14.00 - 18.30 Uhr
VHS Blinke 55, Raum D
89,00 Euro inkl. Kaffee / Tee

An-/Abmeldeschluss: 10.03.2023



3032109

Kreatives Schreiben

„Sich von der Seele schreiben“ ist mehr als ein geflügeltes Wort. Darin liegt eine Offenbarung. Leicht zu entdecken. Herausfordernd. Wir tun das, indem wir unsere Kreativität, unser Fühlen und unser Sinnen in die uralte Form der Geschichte gießen. Mit Methoden des Kreativen Schreibens lernen wir verschiedene Modelle kennen, Geschichten aufzubauen. Wir probieren sie aus und befreien uns daraus wieder. So formen wir eigene Ideen und Vorstellungen und feilen an Details bis eine Geschichte „steht“.

Diese Art zu Schreiben hilft auch beim Verfassen von Romanen, beim Aufzeichnen und Verarbeiten der eigenen Biografie und ist für alle gedacht, die mal etwas Anderes ausprobieren wollen. Bitte tragen Sie gemütliche und warme Kleidung.

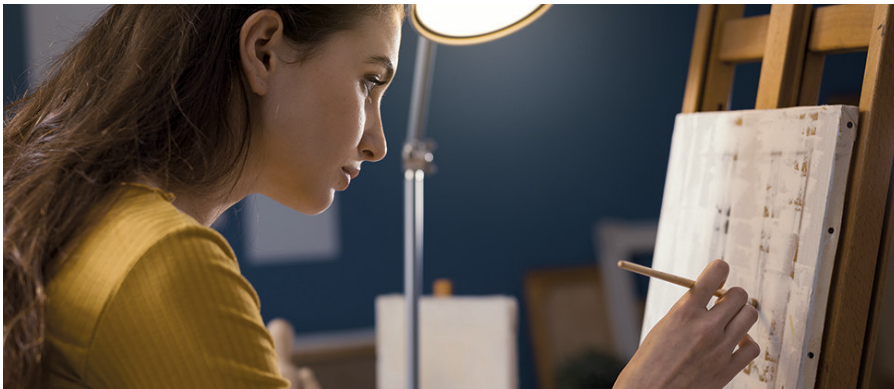
Burkhard Hiller

Montag, 27.02.2023, 19.00 - 21.00 Uhr,
9 Abende
Haneburg, Saal I
82,80 Euro, 24 UStd.



Kunst und Malerei

Kreatives Gestalten



3133100

Freie Malerei

Wochenendseminar

„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 Interessierte wie für Teilnehmende vorheriger Kurse.

Theo Haasche, freischaffender Künstler
Samstag, 15.04.2023, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 16.04.2023, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinky 61, Raum 3
56,70 Euro, 16 UStd.

Eine Materialliste ist in der VHS erhältlich.

Wir suchen Kursleiterinnen und Kursleiter für den Bereich Kreativität und Kultur!

Vom Eintages-Seminar über Wochenend-Workshops bis zu regelmäßigen Kursabenden über 15 Wochen: es gibt viele Möglichkeiten. Wir sind ständig auf der Suche nach neuen Themen für das Programm der VHS.

Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Angebote.

Dabei muss Ihre Idee noch nicht komplett ausgearbeitet sein. Gerne überlegen wir mit Ihnen gemeinsam, ob und wie sich Ihre Themen in einem VHS-Kurs umsetzen lassen.

Melden Sie sich bei Marion Weber, Fachbereichsleitung Kulturelle Bildung
Telefon: 0491 92992-21,
E-Mail: weber@vhs-leer.de

3133103

Aquarell-Workshop

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Eine einzigartige Weise um zu entspannen ist das Watercoloring. Diese Form des Malens lässt dich kreativ und entspannt werden. Zuzusehen, wie die Farben ineinanderlaufen - das ist Entschleunigung pur! Zusammen tauchen wir in die Welt der Aquarellmalerei ein. In einem ausführlichen Theorie-Teil geht es vor allem um Techniken, die wir sofort praktisch umsetzen, aber auch um Materialkunde (Pinsel, Papier, Grundausstattung etc.) Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Interesse am kreativen Hobby. Materialien gibt es direkt im Kurs, zum Behalten und kreativ sein.

Auch nach dem Kurs stehe ich dir mit Rat und Tat zur Seite.

Birgit Korte, Mediengestalterin
Samstag, 15.04.2023, 10.00 - 13.45 Uhr
Leer, WortWal Kreativstudio Brunnenstr. 17 / Eingang Ref. Kirchgang
21,25 Euro + 10,00 Euro direkt an die Dozentin zu entrichten, 5 UStd.

Zu Fragen können Sie die Dozentin gern unter Tel.: 0176 82523807 kontaktieren.

3133107

Freies Zeichnen und Malen

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Gearbeitet wird mit verschiedenen Farben und Stiften auf unterschiedlichen Malgründen. Themen werden in der Gruppe abgesprochen und auch individuelles Tun ist möglich. Je nach Interesse planen wir am letzten Kurstag eine gemeinsame Exkursion. Je nach Verbrauch können Materialkosten anfallen.

Margot Austermann
Mittwoch, 08.03.2023, 17.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch, 12.04.2023, 17.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch, 10.05.2023, 17.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch, 07.06.2023, 17.00 - 19.00 Uhr
Exkursion und Malen nach Absprache mit den Teilnehmer*innen
Haneburg, Keramische Werkstatt
40,00 Euro

Hand- und Brushlettering

Handlettering sieht man zurzeit überall. Du kennst es von den hübsch gestalteten Kreidetafeln in deinem Lieblingscafé, von aufwändigen Hochzeitseinladungen oder Glückwunschkarten, die man überall sehen kann. Um Letteringbegeisterten einen leichten Einstieg und neue Techniken zu ermöglichen, habe ich Übungsbögen entwickelt, mit deren Hilfe du sehr schnelle Ergebnisse bei deinen ersten Versuchen erzielen kannst. Dein Gehirn lernt am schnellsten, wenn es zuerst etwas sieht, dann nachmacht und schließlich selbst probiert. Stetige Wiederholung ist Grundlage für sauberes, schnelles und effektives Lernen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Interesse am kreativen Hobby. Materialien gibt es direkt im Kurs, zum Behalten und kreativ sein. Wichtig: Hand- und Brushlettering ist nicht zu vergleichen mit der Kunst der Kalligraphie!

Hand- und Brushlettering: Einstiegskurs

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wir erlernen die Grundlagen für verschiedene Schriftarten, entwerfen Grußkarten, Verpackungen, Geschenkideen für jeden Anlass.

Birgit Korte, Mediengestalterin
Leer, WortWal Kreativstudio Brunnenstr. 17 / Eingang Ref. Kirchgang
34,00 Euro zzgl. 15,00 Euro Materialkosten direkt an die Dozentin zu entrichten, 8 UStd.
Zu Fragen können Sie die Dozentin gern unter Tel.: 0176 82523807 kontaktieren.

3133112

Kurs I

Mittwoch, 15.03.2023, Mittwoch, 22.03.2023
jeweils 18.30 - 21.30 Uhr

3133114

Kurs II

Mittwoch, 19.04.2023, Mittwoch, 26.04.2023
jeweils 18.30 - 21.30 Uhr



Foto: Birgit Korte



Hand- und Brushlettering: Blending, Schatten und Schmuckelemente

Für Fortgeschrittene

In diesem Workshop verfeinern wir unsere Buchstaben mit spannenden Effekten. Außerdem erlernen wir die Grundregeln für ein gutes Layout für schöne Grußkarten oder Schilder.

Birgit Korte, Mediengestalterin
Leer, WortWal Kreativstudio Brunnenstr. 17 /
Eingang Ref. Kirchgang
34,00 Euro zzgl. 15,00 Euro Materialkosten
direkt an die Dozentin zu entrichten, 8 UStd.

**Zu Fragen können Sie die Dozentin gern
unter Tel.: 0176 82523807 kontaktieren.**

3133116

Kurs I

Mittwoch, 03.05.2023, Mittwoch, 10.05.2023
jeweils 18.30 - 21.30 Uhr,

3133118

Kurs II

Mittwoch, 07.06.2023, Mittwoch 14.06.2023
jeweils 18.30 - 21.30 Uhr,

3134382

Ikebana

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Ikebana-Erfahrung

Die Ursprünge des Ikebana, der bezaubernden japanischen Kunst Pflanzen zu arrangieren, liegen in religiösen Blumenopfern. Doch schon im 15. Jahrhundert wurde es zu einer eigenständigen Kunstform, in der allerdings die Symbolik und religiösen Hintergründe wichtig blieben. Um sie sichtbar zu machen, wurden über die Jahrhunderte hinweg Gestaltungsregeln entwickelt.

Die ersten Lehrer und Schüler waren Priester und Adelige, die ihr Wissen „geheim“ hielten. Erst seit dem 19. Jahrhundert praktizierte man das Ikebana auch im japanischen Bürgertum; und mit Beginn des 20. Jahrhunderts verbreitete es sich auf allen Kontinenten in vielen verschiedenen Schulrichtungen. Mit neuen Teilnehmenden klärt die Dozentin den Materialbedarf vorab und wird vor Kursbeginn zu ihnen Kontakt aufnehmen.

Christine Hô-Sei-Sen Hamer,
Ohara-School First Degree Master
Montag, 27.02.2023, 16.00 - 17.30 Uhr,
5 Nachmittage
VHS Blinke 55, Auditorium
34,50 Euro + Materialkosten
nach Verbrauch, 10 UStd.

An-/Abmeldeschluss: 17.02.2023

3134117

Vielfältiges aus Ton

Von der Schale bis zur Figur

Gearbeitet wird mit unterschiedlichen Tonsorten, Engoben und Glasuren. Dabei ist eine individuelle Gestaltung möglich, aber auch die Arbeit nach Vorgaben.

Margot Austermann
Freitag, 10.03.2023, 17.00 - 19.30 Uhr
Samstag, 11.03.2023, 10.00 - 15.30 Uhr
Dienstag, 21.03.2023, 17.00 - 21.00 Uhr,
Glasertermin
Haneburg, Keramische Werkstatt
79,00 Euro, zzgl. Kosten für Material,
16 UStd.

3134118

Ein Tag mit Keramik

In diesem Kurs erlernen Sie unterschiedliche Aufbau- und Pinchtechniken, bei denen Sie verschiedene Tone nutzen. Unter fachkundiger Leitung experimentieren Sie an Skulpturen, Reliefs und Gefäßen.

Sie gestalten spannende Oberflächen mit Tonschlicker oder Engoben.

An diesem Kurs können Sie ganz ohne Vorkenntnisse teilnehmen. Wenn Sie bereits Keramikerfahrung haben, sind Sie ebenfalls herzlich willkommen.

Margot Austermann
Samstag, 06.05.2023, 10.00 - 15.30 Uhr
Dienstag, 16.05.2023, 17.00 - 21.00 Uhr,
Glasertermin
Haneburg, Keramische Werkstatt
63,00 Euro, zzgl. Kosten für
Material, 12,7 UStd.

**Bitte bringen Sie Ihre Verpflegung für
den Tag selbst mit.**

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
116,00 Euro + Materialkosten nach
Verbrauch ca. 15,00 - 35,00 Euro, 14,7 UStd.

3134120

Kurs I

Freitag, 24.02.2023, 17.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 25.02.2023, 10.00 - 17.00 Uhr

3134121

Kurs II

Freitag, 24.03.2023, 17.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 25.03.2023, 10.00 - 17.00 Uhr

3134122

Kurs III

Freitag, 05.05.2023, 17.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 06.05.2023, 10.00 - 17.00 Uhr





3134147

Neu

Drechseln

Das Arbeiten mit dem Naturprodukt Holz in seinen vielfältigen Möglichkeiten ist eine besondere Herausforderung. Neben Kreativität ist beim Drechseln das „Handwerk“ wichtig, Grundkenntnisse und Grundfertigkeiten sind Voraussetzungen für ein gelungenes Endprodukt. Besonders sind auch Sicherheitsaspekte zu beachten – es wird an rotierenden Maschinen und mit sehr scharfen Werkzeugen gearbeitet. Alle erforderlichen Kenntnisse und Fertigkeiten können Sie in diesem Drechselkurs erwerben.

Detlef Ottersbach

Donnerstag, 01.06.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Freitag, 02.06.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Haneburg, Keramische Werkstatt

85,00 Euro + 10,00 Euro Materialkosten,

8 UStd.

Anmeldeschluss: 26.05.2023.

Bitte denken Sie an enganliegende Arbeitskleidung und festes Schuhwerk!



3134140

Goldschmiedearbeiten

Keine Vorkenntnisse erforderlich

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 Silber-, 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, 29.04.2023, 09.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 30.04.2023, 09.30 - 15.00 Uhr

Kulturwerkstatt Leer,

Königstr. 33, Leer

93,30 Euro, Material wird nach Verbrauch abgerechnet, die Werkzeugnutzung mit 10,00 Euro / Person, 16 UStd.

An-/Abmeldeschluss: 11.04.2023

3134145

Bau eines Langbogens inkl. Pfeile und Sehne

Langbogen aus Manau

Ein Bogen ist ein Jahrtausende altes Kulturgut. Archäologische Funde belegen, dass 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 Teilnehmenden bekommen eine Einweisung in das traditionelle Bogenschießen.

Horst Ukema

Samstag, 18.03.2023, 09.00 - 16.30 Uhr

Sonntag, 19.03.2023, 09.00 - 16.30 Uhr

Haneburg, Keramische Werkstatt

95,00 Euro + Materialkosten und Werkzeugnutzung 49,00 Euro., 20 UStd.

Bitte bringen Sie Arbeitshandschuhe mit.

Anmeldeschluss: 03.03.2023.



Gestalten mit Wolle und Textil

3134275

Klöppeln: Binche

Für versierte Klöppler*innen mit und ohne Vorkenntnisse der Tüllgrundspitze. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich der Binche-spitze zu nähern. Die Wahl hängt von den Vorkenntnissen und den Zielvorstellungen ab. Verschiedene Briefe aus unterschiedlichen Epochen werden zur Verfügung gestellt. Neueinsteiger*innen informieren sich bitte frühzeitig in der VHS, welches Material benötigt wird.

Ulrike Voelcker

Samstag, 18.02.2023, 10.00 - 19.00 Uhr

Sonntag, 19.02.2023, 09.00 - 18.00 Uhr

Haneburg, Festsaal

90,00 Euro, 20 UStd.

Materialkosten werden je nach Verbrauch berechnet. Eine evtl. Übernachtung erfolgt auf eigene Kosten in Eigenregie.

3134258

Batik-Workshop für Frauen

Batik-Muster sind wieder im Trend – nicht nur für T-Shirts, sondern auch für Sofakissen oder Tischdecken.

Wir bereiten uns einen fröhlichen und kreativen Abend!

Cornelia Flore

Freitag, 30.06.2023, 18.30 - 21.00 Uhr

Haneburg, Keramische Werkstatt

11,50 Euro + Materialkosten 5,00 Euro pro

Person direkt bei der Dozentin zu zahlen

Bitte mitbringen:

Ein zu färbendes Produkt aus Baumwolle (bitte nicht größer als ein T-Shirt); vorgewaschen; wenn Sie es einmal im Trockner hatten, läuft es danach auch nicht mehr ein.

Neu



3134250

Nähmaschinen-Führerschein

Keine Vorkenntnisse erforderlich

In diesem Kurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihre Nähmaschine kennen:

- wie funktioniert meine Nähmaschine?
- wie gehe ich auf Fehlersuche?
- was kann meine Nähmaschine überhaupt?
- erste Nähversuche - einen Beutel, einen Kissenbezug nähen
- welches Zubehör gibt es und was brauche ich wirklich?

Die Kursleiterin gibt Tipps zum Gebrauch Ihrer Nähmaschine und kann auch bei der Fehlersuche behilflich sein. Dieser Kurs bietet jedoch keinen Reparaturservice für Nähmaschinen.

Ilse Meyer

Mittwoch, 22.02.2023, 18.00 - 20.15 Uhr,

5 Abende

VHS Blinky 55, Raum A

51,75 Euro, 15 UStd.

Bitte mitbringen: Nähmaschine und Zubehör, Stoff, Stecknadeln, Schere und Verlängerungskabel
Anmeldeschluss: 17.02.2023

Weben am Webstuhl

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Weben am Webstuhl einmal ausprobieren möchten. Im Lauf des Kurses können Sie ein Geschirrtuch, einen Schal oder einen Läufer herstellen. Das Material wird abgewogen und vor Ort nach Verbrauch abgerechnet. Kaffee und Tee gibt es vor Ort. Bitte bringen Sie ansonsten Ihre Getränke und Verpflegung mit.

Carolien van der Velde

Handweberei „De Opmaat“,

Schwarzmoorstr. 39, 26817 Rhaderfehn

129,00 Euro, 16 UStd.



3134280

Kurs I

Dienstag, 14.02.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch, 15.02.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldefrist: 08.02.2023.

3134282

Kurs II

Dienstag, 21.02.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch, 22.02.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldefrist: 15.02.2023.

3134284

Kurs III

Dienstag, 14.03.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch, 15.03.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldefrist: 08.03.2023.

3134286

Kurs IV

Dienstag, 21.03.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch, 22.03.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldefrist: 15.03.2023.

3134288

Kurs V

Dienstag, 18.04.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch, 19.04.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldefrist: 12.04.2023.

3134290

Kurs VI

Dienstag, 25.04.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch, 26.04.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldefrist: 19.04.2023.

3134292

Kurs VII

Dienstag, 16.05.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch, 17.05.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldefrist: 10.05.2023.

3134294

Kurs VIII

Dienstag, 23.05.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch, 24.05.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

An-/Abmeldefrist: 17.05.2023.

3134256

Textiles Upcycling

Neu

Upcycling ist kreativ und aus einer nachhaltigen Lebensweise nicht mehr wegzudenken. Gegenstände werden aufgewertet („up-“) und ihr Lebenszyklus verlängert („-cycling“).

Außerdem macht es großen Spaß, alten Dingen neues Leben einzuhauchen.

In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie aus einem T-Shirt oder einem Herrenhemd ein ganz neues Teil herstellen können. Sie erwerben Hintergrundwissen zum Thema Textilproduktion. Gleichzeitig wird auch humorvoll aus dem Nähkästchen geplaudert, denn in ganz aus ihrer Haut kann die Kabarettistin Eva Knapp auch bei diesem gleichzeitig ersten wie kreativen Thema nicht.

Grundlegende Nähkenntnisse und eine Nähmaschine sollten vorhanden sein.

Eva Knapp, Kabarettistin und Textilkünstlerin

Montag, 27.02.2023, 18.00 - 20.15 Uhr,

4 Abende

VHS Blinky 55, Raum A

41,40 Euro, 12 UStd.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Herrenhemd/ T-Shirt oder ähnliches, Schere, Nähgarn



Musik / Tanz / Theater

3135303

Chor Voices

„Singen macht Spaß“ ist seit über 15 Jahren das Motto der mittlerweile fast 60 Sänger*innen, die sich regelmäßig zur Probe im Kulturspeicher treffen. Es werden Songs mit ausgewählten Arrangements aus den Bereichen Pop, Latin, Jazz, Klassik und Balladen für den vierstimmig besetzten Chor eingeübt. Highlights sind dann immer die Auftritte des Chors, allein oder mit anderen Gruppen zu den verschiedensten Anlässen, wie z.B. jedes Jahr beim Kulturspeicherfest. Das Konzert zum 10-jährigen Bestehen des Chors im Historischen Rathaussaal von Leer war ein besonderer Höhepunkt. Freuen würde sich der Chor über neue Männerstimmen. Neueinsteiger (Männerstimmen) können sich beim Chorleiter Igor Kuzmin oder bei der VHS anmelden.

Igor Kuzmin, Chorleiter

Mittwoch, 01.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,
20 Abende
Kulturspeicher, Wilhelminengang
80,00 Euro, 40 UStd.

3135320

Lust auf Stimme®

„Singen macht Spaß!“ bestätigt auch ein wunderbarer Kanon von Uli Führe. 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-Diddens,
Gesangspädagogin

Mittwoch, 01.03.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,
3 Abende
VHS Blinke 55, Auditorium
20,70 Euro inkl. Materialkosten, 6 UStd.

Bitte kommen Sie in bequemen flachen Schuhen.



3135120

Stepptanz - Clogging

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus den vorhergehenden Kursen

Clogging wird auch Westernstepptanz genannt. Zu unterschiedlichen Musikrichtungen entstehen flotte Tanzchoreografien. Der Ursprung des Cloggings fand in den Niederlanden und in Amerika statt und erfreut sich mittlerweile auch in Deutschland immer mehr Beliebtheit. Gemeinsam erarbeiten wir neue Choreographien und frischen alte Tänze auf.

Annette Mütze | Michael Niebler

Montag, 09.01.2023, 18.30 - 19.30 Uhr,
9 Abende

Collinghorst, Dörphus, Backemoorer Str. 3
82,80 Euro, 12 UStd.

3135325

Kleine Theater-Spielerei - Schnupperkurs

Keine Vorkenntnisse erforderlich

In diesem eintägigen Workshop haben Sie die Möglichkeit, in den Kurs „Kleine Theater-spielerei“ hineinzuschnuppern. Sie erlernen sowohl erste Improvisationstechniken als auch die Ausarbeitung kleinerer Szenen. Mit dem Theaterspiel bewegen Sie sich spielerisch aus der eigenen Komfortzone und wagen gemeinsam mit anderen etwas Neues. Im geschützten Raum der Gruppe können die Teilnehmenden auch mal wagemutig sein und sich selbst neu erleben.

Interessierte mit und ohne Vorerfahrungen im Theaterspiel sind gleichermaßen willkommen. Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen.

Burkhard Hiller

Samstag, 11.02.2023, 11.00 - 15.00 Uhr
Haneburg, Saal II
18,40 Euro, 5,3 UStd.

Bitte mitbringen: Getränk und Verpflegung je nach persönlichem Bedarf, warme und bequeme Kleidung.

Neu

Stepptanz Annette Mütze und Michael Niebler ©foto_wrba_2021

3135327

Kleine Theater-Spielerei

Sie erlernen in diesem Kurs den Weg von der ersten Improvisation bis zum ausgearbeiteten Theaterstück.

Theater zu spielen bedeutet Neues wagen, sich selbst und andere neu entdecken, gemeinsam agieren, Lebensfreude produzieren und vieles mehr. Wir finden aus kleinen Spielen zu Bühnenimprovisationen. Später verdichten wir Bühnenimprovisationen zu Szenen. Figuren entstehen aus dem Nichts. Königinnen? Narren? Eheleute? Freischwimmer? Wir erleben, was sie erleben und erfühlen, was sie erfühlen und suchen, das spektakulär darzustellen.

Burkhard Hiller

Dienstag, 21.02.2023, 18.00 - 20.15 Uhr,
15 Abende
Haneburg, Saal II
155,25 Euro, 45 UStd.

Bitte etwas zu trinken mitbringen.

3135407

Gitarre für Anfänger*innen

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Der Unterricht soll Spaß machen, Lernen ohne Zwang und Druck, mit spielerischen Mitteln und Feingefühl. Keine Noten, keine Skalen und trotzdem schnelle Erfolge erzielen, das ist die Devise.

Die Teilnehmer*innen sind nach dem Besuch dieses Kurses in der Lage, Lieder am Lagerfeuer oder Stücke aus den aktuellen Charts auf der Gitarre zu begleiten.

Dennis Strohschnieder

Mittwoch, 01.03.2023, 18.45 - 19.45 Uhr,
12 Abende
Haneburg, Saal I
55,20 Euro + 1,00 Euro Kopierkosten,
16 UStd.



3135408

Gitarre für Fortgeschrittene mit erweiterten Vorkenntnissen

In diesem Kurs stehen Lagerfeuerlieder und Lieder aus den Charts im Vordergrund und werden mit Gesang begleitet.

Dennis Strohschnieder

Mittwoch, 01.03.2023, 20.00 - 21.30 Uhr,

12 Abende

Haneburg, Saal I

82,80 Euro + 1,00 Euro Kopierkosten,

24 UStd.



Dieter Kropp, Foto: Jürgen Achten

3135415

Blues Harp Workshop

**Workshop für Einsteiger*innen
Vom einfachen Melodiespiel zum erdigen Blues!**

Die Mundharmonika - und gerade die so genannte Blues Harp - ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt und so bieten diese kleinen, handlichen Instrumente ein ganz besonderes Spiel- und Klangerlebnis für alle Musikfans. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zuhause leicht nachspielen und variieren können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Der Dozent Dieter Kropp ist seit 1986 Profimusiker und gehört zu den versiertesten Blues-Harp-Spielern Deutschlands. Jahrelang war er auch als Moderator einer monatlichen Blues Radio Show bei Radio Bremen tätig. Er ist Autor zahlreicher Lehrwerke („Blues Harp Schule für Einsteiger“, „Blues Harp Schule 2“, „Blues Harp Songbook“, „Blues Harp Ratgeber“) und als Musiker und Interpret auf eigenen CDs veröffentlicht. Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen, oder vor Ort eine passende Mundharmonika für 30,00 Euro erwerben.

Dieter Kropp, Musiker

Sonntag, 19.02.2023, 10.00 - 17.30 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 1

65,00 Euro

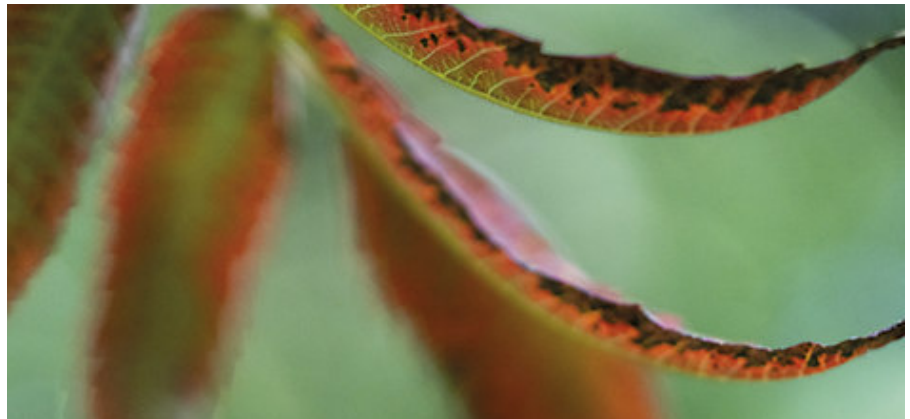


Foto: Alfred Wagener

3338212

Frühling in der Natur (Makrofotografie)

In diesem Kurs geht es darum, nicht das Ganze, sondern das Kleine in der Natur zu entdecken und festzuhalten. Überall grünt und blüht es und das wollen wir mit unserer Kamera festhalten. Ausrüstung: Kamera und - wenn vorhanden - externes Blitzgerät. Ein Makroobjektiv, aber auch ein Teleobjektiv ist geeignet. Wetterfeste Kleidung und feste Schuhe. Am Sonntag besprechen wir die Fotos.

Neu

3338103

Ostfriesischer Fotokreis

Der Ostfriesische Fotokreis OFK ist eine Gemeinschaft begeisterter Amateurfotograf*innen aus dem südlichen Ostfriesland und dem nördlichen Emsland. Der OFK ist kein Verein. Unsere Gruppe lebt vom Geben und Nehmen: alle bringen sich mit ihren Fähigkeiten ein. So gibt man sein Wissen weiter, hält Vorträge, organisiert Exkursionen oder den Besuch eines interessanten Ortes. Deshalb sollten alle, die im OFK mitmachen möchten, Engagement und Ideen mitbringen. www.ofk-online.de

Alfred Wagener

Samstag, 20.05.2023, 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 21.05.2023, 14.00 - 18.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 8

55,20 Euro, 16 UStd.

Der Treffpunkt ist vor dem**VHS-Schulungsgebäude an der Blinke 61.****Infos zum Kurs unter 0491 15280 oder****0160 8823028.**

Jürgen Bambrowicz

Donnerstag, 09.02.2023, Montag, 27.02.2023

Donnerstag, 09.03.2023, Montag, 27.03.2023

Donnerstag, 13.04.2023, Montag, 24.04.2023

Donnerstag, 11.05.2023, Donnerstag, 08.06.2023

Montag, 26.06.2023,

Jeweils 19.30 - 21.45 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 4

Entgeltfrei, 27 UStd.

3338106

Fotoatelier: Cyanotypie

Die Cyanotypie ist eine historische Fotografie-Technik, deren künstlerische Möglichkeiten bis heute faszinieren. Die Bilder werden einfach mit der Sonne oder UV-Licht belichtet und im Anschluss mit Wasser entwickelt und fixiert. Dabei erlebt man immer wieder stimmungsvolle Überraschungen - je nach Papiersorte, Auftrag der Lösung oder Belichtungszeit entsteht von Himmelblau über Türkis bis zu Ultramarin oder tiefen Nachtblau die ganze Palette unserer Farbe der Ferne, Sehnsucht und Freiheit. Eine Kamera ist für die Teilnahme am Kurs nicht zwingend notwendig.

Benedikt Heisterhoff

Mittwoch, 22.02.2023, 19.30 - 22.00 Uhr,

5 Abende

VHS Blinke 61, Raum 9

64,20 Euro + 10,00 Euro Materialkosten,

16,7 UStd.



Cyanotypie Foto: Benedikt Heisterhoff



3338214

Richtig fotografieren und gute Fotos machen

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

Blende, 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 Landschaftsfotos und Fotos in der Stadt gelingen und was wichtig ist, um gute Portraits zu machen. Zu diesem Kurs können Sie mit jeder (digitalen) Kamera und ganz ohne Vorkenntnisse kommen. Bitte das Kamera-Handbuch mitbringen.

Alfred Wagener

Samstag, 29.04.2023, 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 30.04.2023, 10.00 - 18.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 8

73,60 Euro, 21,3 UStd.

Bitte denken Sie an angemessene Kleidung. Der Treffpunkt ist vor dem VHS-Schulungsgebäude an der Blinke 61.

Infos zum Kurs: Tel.: 0491 15280 oder 0160 8823028.

Kreativ fotografieren

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer*innen aus den letzten Semestern. Fortgeschrittene Fotograf*innen können sich über den Dozenten bezüglich eines Einstieges erkundigen.

Alfred Wagener

VHS Blinke 61, Raum 8

55,20 Euro, 16 UStd.

Anmeldungen bitte nur über den Kursleiter:

Tel. 0491 15280 oder 0160 8823028 oder

fotoalfredwagener@googlemail.com

3338300

Kurs I

Montag, 27.02.2023, 19.30 - 21.30 Uhr,

6 Abende

3338301

Kurs II

Dienstag, 28.02.2023, 19.30 - 21.30 Uhr,

6 Abende

3338302

Kurs III

Mittwoch, 22.02.2023, 19.30 - 21.30 Uhr,

6 Abende

3338303

Kurs IV

Donnerstag, 23.02.2023, 19.30 - 21.30 Uhr,

6 Abende

Spiele



3911110

Schach lernen für Frauen

für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erlernen wir die Regeln von Grund auf. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer die Regeln bereits beherrscht, ist aber auch herzlich willkommen. Schachbretter und Figuren werden im Kurs bereitgestellt.

Dagmar Aden

Mittwoch, 01.03.2023, 18.15 - 19.45 Uhr,

4 Abende

VHS Blinke 61, Raum 8

33,20 Euro, 8 UStd.

3911112

Schach spielen für Frauen

Grundkenntnisse sind erforderlich, die Gangart der Figuren sollte bekannt sein

In diesem Kurs geht es um taktische Motive - wie setze ich den gegnerischen König matt? wie gewinne ich Material? - und grundlegende Eröffnungsregeln - wie beginne ich die Partie?

Dagmar Aden

Dienstag, 18.04.2023, 18.15 - 19.45 Uhr,

4 Abende

VHS Blinke 61, Raum 9

33,20 Euro, 8 UStd.

3911114

Schach spielen für Frauen

Grundkenntnisse sind erforderlich

In diesem Kurs geht es um taktische Motive und grundlegende Endspieltechniken - wie spiele ich, wenn nur noch wenige Figuren auf dem Brett sind?

Dagmar Aden

Dienstag, 06.06.2023, 18.15 - 19.45 Uhr,

4 Abende

VHS Blinke 55, Raum A

33,20 Euro, 8 UStd.



Foto: Alfred Wagener



Gesundheit

„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 Volkshochschulverband

Ihre Ansprechpartnerinnen sind Sabine Kasimir, Fachbereichsleiterin und Birgit Janssen, Programmmanagerin



Körpererfahrung

4081108

Zen-Meditation

Sitzen - zur Ruhe kommen - sonst nichts

Wenn wir schlafen, entspannen wir unseren Körper, aber wann entspannen wir unseren Geist? Ständig denken wir über etwas nach. In der Zen-Meditation lernen wir, die Gedanken loszulassen und uns vollkommen zu entspannen. So schöpfen wir Kraft für die Herausforderungen im Leben und schaffen eine neue Gelassenheit.

Die Zen-Meditation ist eine gegenstandslose Meditationsform. Lediglich die Aufmerksamkeit auf den Atem hilft die Wirklichkeit zu erfahren und zu erkennen, dass jeder Tag ein guter Tag ist.

Helmut Mülfarth, Autor und Dozent
Dienstag, 14.02.2023, 20.00 - 21.00 Uhr,
8 Abende
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
37,50 Euro, 10,7 UStd.

Bitte lockere Kleidung tragen und eine Decke (zum Umhängen oder als zusätzliche Unterlage) und warme Socken mitbringen.

Neu

4081115

Einführung Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Im Rahmen dieses Seminartages wird Ihnen die Möglichkeit eröffnet, eine sehr bewährte und wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode kennen zu lernen und auszuprobieren.

Die PMR zeichnet sich durch eine unkomplizierte Anwendungsweise in unterschiedlichen alltäglichen Lebenssituationen aus. Lassen Sie sich von der raschen Wirkungsweise überzeugen und erfahren Sie nebenbei, wie Sie dauerhaft stressfreier und gelassener leben können.

Ute Fräck,
Diplom-Sozialpädagogin,
zertifizierte Entspannungstrainerin
Samstag, 06.05.2023, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
28,00 Euro, 8 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen.

Neu

4081111

Eutonie und Meditation zur Stressbewältigung

Ein Weg nach innen, um Stress zu reduzieren

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, 06.02.2023, 19.15 - 20.45 Uhr,
12 Abende
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
82,80 Euro, 24 UStd.

**Bitte Wollsocken und eine Wollecke mitbringen.
Nicht am 17.04.2023.**



4081117

**Entspannter Kiefer -
entspannter Körper**

Leiden Sie unter schmerzhaften Blockaden des Kiefergelenks und Verspannungen der Schulter-Nacken-Muskulatur? Kiefergelenkblockaden oder eine verspannte Kaumuskelatur sind oft die Ursache für chronische Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Rückenschmerzen oder anderer Beschwerden. Das Kiefergelenk ist von zentraler Bedeutung für den Körper. Dieses Seminar ist für alle, die ihren Kiefer in Balance bringen und den gesamten Körper entspannen möchten. Erlernen Sie sanfte Methoden, die Ihnen helfen können, lange festgehaltene, unbewusste Emotionen zu lösen.

Nadine Schönherr,

Heilpraktikerin, Entspannungstherapeutin
Samstag, 22.04.2023, 10.00 - 18.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
35,00 Euro, 10 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken, eine Decke, kleines Kissen, Knierolle, 2 l Trinkwasser und leichten Mittagsimbiss sowie 1,00 Euro für Material- und Kopierkosten mitbringen.

4081118

**In der Ruhe liegt die Kraft -
Entspannungstechniken
kennenlernen**

Wollen Sie erfahren, wie Sie am besten entspannen können und Übungen kennenlernen, die Ihnen helfen gelassen zu bleiben, auch wenn es mal wieder „hoch her geht“? Lernen Sie, wie Sie Entspannung in Ihren Alltag integrieren können. Doch welche Methode ist die Richtige für Sie? Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, verschiedene Entspannungstechniken und Körperübungen aus westlichen und östlichen Gesundheitssystemen wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Meditation oder Phantasiereisen auszuprobieren.

Nadine Schönherr,

Heilpraktikerin, Entspannungstherapeutin
Samstag, 17.06.2023, 10.00 - 16.30 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
28,00 Euro, 8 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken, eine Decke, Isomatte, kleines Kissen, Knierolle, Trinkwasser und leichten Mittagsimbiss sowie 2,00 Euro für das Skript mitbringen.



4081120

Befreit durch Klopfen

Lassen sich Ängste, Sorgen und Schmerzen einfach weg klopfen? Die Grundlage ist das Modell, dass z.B. Ängste, Schlafstörungen, Phobien und unerwünschte Verhaltensmuster durch Blockaden ausgelöst werden können. Durch eine leicht erlernbare Form der „Klopf-Akupressur“ (auch bekannt unter EFT) haben Sie die Möglichkeit, in kurzer Zeit Blockaden (bekannt aus der Akupunktur) aufzulösen. Sie lernen die Methode Schritt für Schritt kennen und anwenden. Dabei werden auch die Grenzen der Methode aufgezeigt.

Lutz Doblies, Heilpraktiker

Samstag, 03.06.2023, 10.00 - 14.30 Uhr
Haneburg, Festsaal
24,00 Euro; Kopiergeld wird im Kurs
abgerechnet., 6 UStd.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Schreibzeug, einen Snack für die Mittagspause und Wasser mit.

4081124

**Freie Schultern -
leichte und kraftvolle Arme**

Feldenkrais®-Workshop am Wochenende
Es klingt wie ein Widerspruch: Leicht und kraftvoll zugleich? Diesen Zusammenhang wollen wir erforschen und den Schultern, dem Nacken und den Armen ein Stück ihrer Freiheit zurückgeben. Die Feldenkrais-Methode hilft Ihnen, Ihre eigenen Bewegungsmuster zu erkennen und zu verändern. Ungenutzte Bereiche Ihres Körpers gliedern sich wieder in Bewegungsabläufe ein, überlastete Bereiche erfahren Erholung. In diesem Workshop wird es Bewegungsanleitungen im Liegen, Sitzen und Stehen geben.

Ulrike Pastoor, Feldenkrais®-Lehrerin

Samstag, 15.04.2023, 15.00 - 17.30 Uhr
Sonntag, 16.04.2023, 11.00 - 13.30 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
23,50 Euro, 6,7 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine weiche Decke sowie warme Socken mitbringen.

4081125

**Balance -
das Spiel mit der Schwerkraft**

Feldenkrais®-Workshop am Wochenende
Können Sie auf einem Bein stehen, sind Sie als Kind gerne balanciert oder hätten es gerne gekonnt? In diesem Workshop erforschen wir mit der Feldenkrais-Methode Bewegungs- und Wahrnehmungszusammenhänge, die für das Gleichgewicht wesentlich sind. Balance ist nichts, was wir haben oder nicht haben. Wir finden sie in jedem Moment neu - und können sie auch als Erwachsene wieder entdecken.

Ulrike Pastoor, Feldenkrais®-Lehrerin

Samstag, 11.03.2023, 15.00 - 17.30 Uhr, und
Sonntag, 12.03.2023, 11.00 - 13.30 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
23,50 Euro, 6,7 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine weiche Decke sowie warme Socken mitbringen.

4081128

Tai Chi Workshop**Meditation in Bewegung -
die 24er Pekingform**

In der traditionellen chinesischen Medizin genießt die Prävention allerhöchste Wertschätzung; die eigens dafür entwickelte 24er Pekingform wird auch als Volkssport Chinas bezeichnet. Lernen Sie an diesem Abend den Bogenschritt kennen, um die fließenden Bewegungen aus dem Kampfsport mit Atmungs- und Dehnungstechniken zu kombinieren. Tanken Sie Kraft in Sequenzen wie den Wolkenhänden und finden Ihr inneres Gleichgewicht im majestätischen Kranich, das Symbol der Langlebigkeit und des Glücks.

Marion Tina Hartung,

Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin
Donnerstag, 16.02.2023, 19.15 - 21.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
13,50 Euro, 3 UStd.

Bitte eine eigene Matte mitbringen.

Neu



4081129

Tai Chi**Kurs für Anfänger*innen**

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst mit meditativem Charakter. Langsame, weiche, fließende, zeitlupenartige 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, 17.02.2023, 18.00 - 19.00 Uhr,
6 Abende

VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
28,00 Euro, 8 UStd.

4081130

Qi Gong

Qi Gong zeichnet sich durch eine entspannte Atmung, ruhige und fließende Bewegungen und einen wachen Geist aus. Bei regelmäßiger Praxis können physische, psychische und emotionale Blockaden gelöst und das Atmungs-, Herz-Kreislauf- und Immunsystem gestärkt werden. Die psychisch-emotional ausgleichende Wirkung stärkt das allgemeine Wohlbefinden und die eigene Stressbewältigungskompetenz. Die Übungen sind für Menschen unterschiedlichen Alters geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts,
Qi Gong- und Tai Chi- Lehrer
Mittwoch, 12.04.2023, 19.00 - 20.00 Uhr,
8 Abende

Haneburg, Saal II

48,15 Euro, 10,7 UStd.

Bitte flache Schuhe und bequeme Kleidung tragen.

Nicht am 17.05.2023

4081133

Power Qi**Dr. Eckerts Bestes aus Yoga Qi Gong und „Mucki Bude“**

Leichtes Gewichtstraining für die Muskulatur trifft auf jahrtausendaltes Wissen um Atem- und Energielenkung. Die aufgebaute Energie wird gezielt auf den Energiebahnen, den sogenannten Meridianen gelenkt. Die Übungen mit Gewichten verleihen dem Atem und Ihrem Körper Kontur.

Eine ganzheitliche, fundierte Methode aus Österreich, die zudem noch Spaß macht. Sie hält fit und kann durch das Skript zuhause fortgesetzt werden. Die Kopien sind im Kursentgelt enthalten.

Marion Tina Hartung, Tai Chi- und Yoga Trainerin, Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)
Montag, 17.04.2023, 19.15 - 21.30 Uhr
Haneburg, Saal II

14,50 Euro inkl. Handout, 3 UStd.

Bitte eine eigene Matte, zwei kleine Hanteln oder zwei Wasserflaschen und ein längliches Kissen mitbringen.

4081135

Qi Gong der 5 Elemente - Frühjahr

Wenn die Bäume wieder im Frühjahr sprießen, sind die Kräfte des Holzes aktiv. Nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) entspricht diese Jahreszeit dem Funktionskreislauf Leber-Galle und hat seine ganz eigenen sehr ausdrucksstarken Übungen sowie präventiven Energiepunkte.

Marion Tina Hartung, Tai Chi- und Yoga Trainerin, Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)
Donnerstag, 23.03.2023, 19.15 - 21.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium

13,50 Euro, 3 UStd.

Bitte eine eigene Matte mitbringen.

4081136

Qi Gong der 5 Elemente - Sommer

Im Sommer ist das Element Feuer spürbar, wenn wir uns z. B. im Biergarten mit Freund*innen treffen, hier ist der Fokus auf das Herz und den Dünndarm - mit den dazugehörigen Übungen und präventiven Energiepunkten - gerichtet.

Marion Tina Hartung, Tai Chi- und Yoga Trainerin, Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)
Donnerstag, 15.06.2023, 19.15 - 21.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium

13,50 Euro, 3 UStd.

Bitte eine eigene Matte mitbringen.

4081137

Qi Gong der 5 Elemente - Spätsommer**Das heilende Tao nach Dr. Achim Eckert**

Im Spätsommer regiert das Element Erde und der Genuss steht im Vordergrund, hier sind besonders Milz und Magen aktiv; lernen Sie vorausschauend die entsprechenden Qi Gong-Übungen und präventiven Energiepunkte kennen.

Marion Tina Hartung, Tai Chi- und Yoga Trainerin, Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)
Donnerstag, 13.07.2023, 19.15 - 21.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium

13,50 Euro, 3 UStd.

Bitte eine eigene Matte mitbringen.

4081140

Achtsamkeit und Entspannung am Meer**Wochenendseminar auf Borkum**

An diesem Wochenende wollen wir die Leichtigkeit des Seins wiederentdecken und den Vorweihnachtsstress hinter uns lassen. Wir nehmen uns Zeit, um Kraft zu tanken, Meerluft zu schnuppern und zur Ruhe zu kommen. Mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie kreativen Impulsen wollen wir wieder das Besondere im Hier und Jetzt entdecken.

Christina Roskam,
Trainerin für Fitness & Gesundheit
Freitag, 24.11.2023, 19.45 Uhr, bis Sonntag,
26.11.2023, 16.00 Uhr

Borkum, Haus „Alter Leuchtturm“,
Wilhelm-Bakker-Str. 4
245,00 Euro inkl. Unterbringung im Einzelzimmer mit Vollpension, zzgl. Anreise und Kurbeitrag, 12 UStd.

Bitte bequeme Sportkleidung für drinnen und draußen sowie warme Socken mitbringen.

Matten und Decken sind vorhanden. Bitte Merkblatt mit weiteren Seminarhinweisen anfordern. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

An- / Abmeldeschluss: 14.07.2023





Yoga



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 Dozent*innen 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 keine zertifizierten Präventionskurse mehr an und kann auch keine Bescheinigungen für Krankenkassen gemäß § 20 SGB V für Kurse ausstellen.

4081312

Faszien-Yoga

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,
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin,
Donnerstag, 13.04.2023, 19.15 - 21.30 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
13,50 Euro, 3 UStd.

Bitte ein längliches Kissen mitbringen. Matten und Faszienrollen sind vorhanden.

4081324

Yoga speziell für die Hüfte

Der Hüftlendenmuskel M. Iliopsoas entspringt u. a. bereits am 12. Brustwirbel, so dass die Ausrichtung des Brustkorbes über dem Becken Ihre Statik verbessern kann. Eine Verkürzung des Psoasmuskels ist mit eine Ursache des Hohlkreuzes, so dass aktive und passive Dehnungen als sehr wohltuend empfunden werden. Lernen Sie gezielte Yogahaltungen kennen, um Raum und Weite in diesem Bereich zu schaffen. Mit einer Kombination aus Dehnung, Aktivierung und Kräftigung können Sie dauerhaft Ihre Beweglichkeit trainieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Marion Tina Hartung,
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin
Dienstag, 20.06.2023, 19.15 - 21.30 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
13,50 Euro, 3 UStd.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

4081350

Yoga auf Norderney

Wochenendseminar

An diesem Wochenende steht die Entspannung im Vordergrund. Wir werden mit ruhigen aber auch fordernden Asanas, Atemübungen und Meditation Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen. Strandspaziergänge, Wellness, Schlaf und gutes Essen werden uns dabei unterstützen. Neben den Yoga-Einheiten wird es auch Zeit für Rückzug, Besinnung oder was Sie gerade brauchen, geben.

Jutta Krey, Dipl.-Sozialpädagogin,
Yogalehrerin (MeYo-Akademie)
Freitag, 17.11.2023, 18.00 Uhr,
bis Sonntag, 19.11.2023, 13.00 Uhr
Norderney, Caritas Inseloase, Marienstr. 18
270,00 Euro inkl. Unterbringung im
Einzelzimmer mit Vollpension, zzgl. Fähre
und Kurtaxe, 10 UStd.

Bitte bequeme Sportkleidung und warme Socken mitbringen. Decken und Matten sind vorhanden.

An-/ Abmeldeschluss: 08.09.2023

Anreise in Eigenregie und auf eigene

Kosten. Bitte Merkblatt mit weiteren

Seminarhinweisen anfordern.

Wir empfehlen den Abschluss einer

Reiserücktrittsversicherung.



Yoga zum Feierabend

Zum Start in den Feierabend den Alltag auf der Matte hinter sich lassen. Mit entspannenden aber auch kräftigenden Asanas und Atemübungen werden wir Körper, Geist und Seele zum Abschalten und in den Ausgleich bringen. Der Fokus liegt auf einer ruhigen und achtsamen Ausführung. Der Kurs ist für Anfänger*innen gut geeignet.

Jutta Krey, Dipl.-Sozialpädagogin,
Yogalehrerin (MeYo-Akademie)
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum

4081340

Kurs I

Donnerstag, 09.02.2023, 19.30 - 21.00 Uhr,
7 Abende
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
53,90 Euro, 14 UStd.

4081341

Kurs II

Donnerstag, 20.04.2023, 19.30 - 21.00 Uhr,
10 Abende
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
77,00 Euro, 20 UStd.



Fitness

Bewegung als Therapie

Es gibt fast kein Medikament, das so gut wirkt wie körperliche Aktivität. Wer sich regelmäßig bewegt, senkt sein Krankheitsrisiko, lebt länger und ist besser gelaunt.

(Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V., 2018)

4084102

AIKIDO für Frauen

Die sanfte Kampfkunst Für Anfänger*innen

Beim Aikido, als eher defensiv ausgelegte Kampfkunst, gibt es keinen Wettkampf, und physische Kraft ist nicht der ausschlaggebende Faktor für eine funktionierende Technik. Hier sind Technik und die Schulung des Geistes von größerer Bedeutung, weshalb Aikido wunderbar für Frauen geeignet ist, um sich gegen einen potentiellen Angriff zu schützen und durch kontrollierte Atmung und Bewegung Selbstbewusstsein und Gesundheit zu stärken. Der Einstieg ist für Frauen aller Altersgruppen möglich.

Izumi Mikami-Rott,
Übungsleiterin Aikido und Katori Shinto Ryu
Montag, 17.04.2023, 18.00 - 19.00 Uhr,
5 Abende

Leer, Aiki-Dojo, Großer Oldekamp 17
26,70 Euro, 6,7 UStd.

**Für einen Einstieg ist als Bekleidung
z. B. ein Jogginganzug geeignet.
Es wird barfuß trainiert.**

4084104

Japanische Schwertkunst (Katori Shinto Ryu)

Ken-Jutsu, Iai-Jutsu, Bo-Jutsu

Die japanische Schwertkampfkunst wurde im 15. Jhd. gegründet und seitdem weiter vererbt. Es ist eine der ältesten heute noch praktizierten japanischen Kampfkünste. Am Anfang steht das Training mit dem Holzsword in Einzel- und Partnerübungen (Kenjutsu). Darauf aufbauend folgt Iai-Jutsu (Schwertziehen) und weitere traditionelle Waffentechniken. Mit dem Training werden Körper und Geist zu einer Einheit verbunden und Gesundheit, Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit gestärkt.

Izumi Mikami-Rott, Übungsleiterin Aikido
und Katori Shinto Ryu | Ulf Rott
Donnerstag, 13.04.2023, 19.00 - 21.00 Uhr,
4 Abende

Leer, Aiki-Dojo, Großer Oldekamp 17
42,80 Euro, 10,7 UStd.

**Für einen Einstieg ist als Bekleidung
z. B. ein Jogginganzug geeignet.
Es wird barfuß trainiert. Holzscherwerer
(Bokken) werden gestellt.**

VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Vormittagskurs für Fortgeschrittene

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.

Marlies de Witt, Bewegungsfachkraft
für den Gesundheitssport
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
103,75 Euro, 25 UStd

**Bitte Hallensportschuhe und
bequeme Kleidung mitbringen.**

4084112

Kurs I

Mittwoch, 08.02.2023, 08.30 - 09.45 Uhr,
15 Vormittage

4084113

Kurs II

Mittwoch, 08.02.2023, 10.00 - 11.15 Uhr,
15 Vormittage

Pilates

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, DOSB-Übungsleiterin
B-Lizenz, DTB-Trainerin Pilates
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
**Bitte ein großes und ein kleines Handtuch
und bequeme Kleidung tragen/mitbringen.**

4084122

Kurs I

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene Am Nachmittag:

Schwerpunkt Beckenboden

Montag, 06.02.2023, 16.45 - 17.45 Uhr,
6 Nachmittage
33,20 Euro, 8 UStd.

Neu

4084123

Kurs II

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene Am Nachmittag:

Schwerpunkt Beckenboden

Montag, 17.04.2023, 16.45 - 17.45 Uhr,
8 Nachmittage
44,40 Euro, 10,7 UStd.

Nicht am 05.06.2023.

Neu

4084124

Kurs III

am Abend für Fortgeschrittene

Montag, 06.02.2023, 18.00 - 19.00 Uhr,
15 Abende
83,00 Euro, 20 UStd.
Nicht am 05.06.2023.





Bewegtes Miteinander für Senior*innen

**Senioren- und
PflegeStützpunkt
Niedersachsen**

in Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Leer

Bewegung ist Leben. Oft fehlt es jedoch gerade in der späteren Lebensphase an entsprechender Motivation. Ganz natürliche Alterserscheinungen lassen Senior*innen Bewegung eher vermeiden statt sie zu forcieren - ein Teufelskreis.

Dieses Kursangebot soll aus der Isolation und Passivität in die Aktivität führen und dabei geselliges bewegtes Miteinander ermöglichen. Im Fokus stehen einfache, aber wirksame Ganzkörperübungen für ein gutes Körpergefühl. Am Ende der Übungseinheit sitzen wir gemütlich bei Kaffee und Tee beisammen!

**Astrid van Hoorn-Grüll,
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin PT
VHS Blinke 55, Auditorium
Bitte bequeme Kleidung tragen.**

4084128

Kurs I

Dienstag, 07.02.2023, 15.00 - 16.30 Uhr,
6 Nachmittage
45,00 Euro inkl. Kaffee und Tee, 12 UStd.

4084129

Kurs II

Dienstag, 11.04.2023, 15.00 - 16.30 Uhr,
4 Nachmittage
30,00 Euro inkl. Kaffee und Tee, 8 UStd.

Mobilisierung für das Knie

Beweglich sein - beweglich werden

Dieses Angebot richtet sich an diejenigen, die in ihrer Beweglichkeit bereits stärker eingeschränkt sind, dennoch mit Gleichgesinnten gezielt im Rahmen ihrer Möglichkeiten aktiv sein wollen. Somit stehen Lockerung und Dehnung, Mobilisierung und Stabilisierung sowie Kräftigung des Knies und seiner umliegenden Strukturen im Vordergrund.

Astrid van Hoorn-Grüll,
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin PT
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum

4084131

Kurs I

Mittwoch, 08.02.2023, 17.00 - 18.00 Uhr,
7 Nachmittage
32,70 Euro, 9,3 UStd.

4084132

Kurs II

Mittwoch, 12.04.2023, 17.00 - 18.00 Uhr,
4 Nachmittage
18,70 Euro, 5,3 UStd.

Beweglich sein - beweglich werden

„Wer sich bewegt, bringt etwas in Bewegung.“ (Robert Lerch)

Einzelmaßnahmen reichen oftmals nicht aus, um anhaltende Erfolge in der Beweglichkeit zu verzeichnen. „Dranbleiben“ ist angesagt. Gezielte Bewegung muss forciert werden, um muskulären Dysbalancen, degenerativen Beschwerden, Verkürzungen und Verklebungen vorzubeugen.

Der Kurs greift mit verschiedenen Übungen die Anliegen der Teilnehmenden auf.

Astrid van Hoorn-Grüll,
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin PT
VHS Blinke 61, Raum 6,
Gesundheitsraum

4084133

Kurs I

Mittwoch, 08.02.2023, 18.15 - 19.30 Uhr,
7 Abende
40,95 Euro, 11,7 UStd.

4084134

Kurs II

Mittwoch, 12.04.2023, 18.15 - 19.30 Uhr,
4 Abende
23,50 Euro, 6,7 UStd.

Beckenbodentraining

Leiser Muskel - für die Kraft aus der Mitte

Der Beckenboden ist ein vielschichtiges Geflecht aus Muskulatur und Bindegewebe und gewährleistet somit die Funktionalität der Beckenorgane. Nur ein stabiler, elastischer Beckenboden kann seiner „tragenden“ Rolle gerecht werden. Zahlreiche Faktoren wie Schwangerschaft, Geburt, hormonelle Umstellung oder OP's wirken sich nachteilig auf die Strukturen des Beckenbodens aus und können vielerlei Beschwerden bis hin zur Inkontinenz verursachen. Gezieltes Training hilft, dem vorzubeugen bzw. zu lindern.

Astrid van Hoorn-Grüll,
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin PT
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum.
**Bitte dicke Socken, eine Decke und ein
Kissen mitbringen.**

4084135

Kurs I

Donnerstag, 09.02.2023, 16.00 - 17.15 Uhr,
7 Nachmittage
40,95 Euro, 11,7 UStd.

4084136

Kurs II

Donnerstag, 13.04.2023, 16.00 - 17.15 Uhr,
4 Nachmittage
23,50 Euro, 6,7 UStd.





Zumba® am Abend

Zumba® ist ein einmaliges Tanz-Fitness-Angebot, das sich aus latein-amerikanischer und internationaler Musik zusammensetzt. In diesem Kurs lernen Sie die Grundschrirte und Bewegungsabläufe für ein dynamisches und effektives Workout. ZUMBA® ist einfach zu erlernen, verbrennt schnell Kalorien und macht Spaß!

Anja Temmen, Zumba® Instructor,
Official Zumba Gold® Instructor
Leer, Greta-Schoon-Schule,
Gymnastikraum, Osseweg 21
Bitte Handtuch, Fitnesskleidung und Wasser mitbringen.

4084140

Kurs I

Montag, 06.02.2023,
19.00 - 20.00 Uhr,
6 Abende
34,40 Euro, 8 UStd.
Nicht am 06.03.2023.

4084141

Kurs II

Montag, 17.04.2023,
19.00 - 20.00 Uhr,
8 Abende
46,00 Euro, 10,7 UStd.
Nicht am 05.06. und 12.06.2023.

4084152

Zumba® Outdoor

In der Sommerzeit

Zumba® ist ein einmaliges Tanz-Fitness-Angebot, das sich aus latein-amerikanischer und internationaler Musik zusammensetzt. In diesem Sommerkurs an der frischen Luft lernen Sie die Grundschrirte und Bewegungsabläufe für ein dynamisches und effektives Workout. ZUMBA® ist einfach zu erlernen, verbrennt schnell Kalorien und macht Spaß!

Anja Temmen, Zumba® Instructor,
Official Zumba Gold® Instructor
Montag, 14.08.2023, 19.00 - 20.00 Uhr,
3 Abende
Haneburg, Innenhof
18,00 Euro, 4 UStd.

Bitte Fitnessbekleidung und Sportschuhe tragen sowie ein Handtuch und Wasser mitbringen.



Dozentin Anja Temmen

Zumba®Gold / Zumba®Toning am Nachmittag

(Nicht nur) Für Ältere

Zwei Kurse in einem vereint: ZUMBA Gold® und ZUMBA Gold® Toning – ein perfektes Bewegungsangebot für Einsteiger*innen und ältere Kursteilnehmende. ZUMBA Gold® ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA®. Kondition und Koordination werden verbessert, der Bewegungsradius wird erweitert und das Gleichgewicht geschult. Bei ZUMBA® Toning werden verschiedene Muskelgruppen mit leichten Gewichten, den Toning Sticks zusätzlich gezielt aktiviert, um die Bewegungsmöglichkeiten zu erweitern.

Anja Temmen, Zumba® Instructor,
Official Zumba Gold® Instructor
Leer, Greta-Schoon-Schule,
Gymnastikraum, Osseweg 21

Bitte Handtuch, Wasser, Fitnesskleidung sowie Hallenschuhe mitbringen. Toning-Sticks werden zur Verfügung gestellt.

4084144

Kurs I

Montag, 06.02.2023, 15.00 - 16.00 Uhr,
6 Nachmittage
34,40 Euro, 8 UStd.
Nicht am 06.03.2023.

4084145

Kurs II

Montag, 17.04.2023, 15.00 - 16.00 Uhr,
8 Nachmittage
46,00 Euro, 10,7 UStd.
Nicht am 05.06. und 12.06.2023.

Zumba®Toning

Lust auf eine neue ZUMBA®-Erfahrung? ZUMBA® Toning kombiniert das ZUMBA® Fitness Workout mit Muskelausdauertraining. Leichte ZUMBA® Toning Sticks unterstützen das Rhythmusgefühl und die Koordination. Gleichzeitig werden bestimmte Muskelgruppen wie Bizeps, Trizeps und auch Bauchmuskulatur und Rücken gestärkt. Es ist perfekt für alle, die ZUMBA® Fitness lieben, ihre Bewegungsmöglichkeiten erweitern und gleichzeitig Muskelpartien stärken wollen.

Anja Temmen, Zumba® Instructor,
Official Zumba Gold® Instructor
Leer, Greta-Schoon-Schule,
Gymnastikraum, Osseweg 21

Bitte bequeme Sportkleidung, Hallensportschuhe, ein Handtuch und Wasser zu trinken mitbringen. Toning-Sticks werden zur Verfügung gestellt. Wer eigene Sticks hat, kann diese mitbringen.

4084147

Kurs I

Montag, 06.02.2023, 17.30 - 18.30 Uhr,
6 Nachmittage
34,40 Euro, 8 UStd.
Nicht am 06.03.2023.

4084148

Kurs II

Montag, 17.04.2023, 17.30 - 18.30 Uhr,
8 Nachmittage
46,00 Euro, 10,7 UStd.
Nicht am 05.06. und 12.06.2023.



4084139

**Nia® -
getanzte
Lebensfreude
auf Borkum****Wochenendseminar auf Borkum**

Sie erwartet an diesem Wochenende die Bewegungsvielfalt von Nia® Tanz und die beruhigende Wirkung von geführter Meditation. Die Bewegungen in Nia® finden ihren Ursprung in Elementen aus Tanz, Kampfsport und heilenden Bewegungsformen.

Meditation führt uns in die Stille, lädt dazu ein innezuhalten, ganz wach und präsent im gegenwärtigen Moment zu sein. Erleben Sie Momente voller Lebensfreude, die Körper, Geist und Seele nachhaltig berühren und tanken Sie viel frische Energie für die anstehende dunkle Jahreszeit.

Nebenbei wird Zeit zur Verfügung stehen, um sich zurückzuziehen oder die wunderbare Hochseeinsel Borkum zu erkunden. Es bedarf keiner Vorkenntnisse, um an diesem Wochenende teilzunehmen.

Silke van Dyken,
Physiotherapeutin,
liz. Nia® Blue-Belt Trainerin
Freitag, 03.11.2023, 19.45 Uhr,
bis Sonntag, 05.11.2023, 16.00 Uhr
Borkum, Haus „Alter Leuchtturm“,
Wilhelm-Bakker-Str. 4
251,00 Euro inkl. Unterbringung
im Einzelzimmer mit Vollpension,
zzgl. Fähre und Kurbeitrag, 12 UStd.
**Bitte bequeme Sportkleidung und
warme Socken mitbringen.
Decken und Matten sind vorhanden.
Anreise in Eigenregie und auf eigene
Kosten.
Bitte Merkblatt mit weiteren
Seminarhinweisen anfordern.
Wir empfehlen den Abschluss einer
Reiserücktrittsversicherung.
An-/ Abmeldeschluss: 23.06.2023**

4084138

**Nia® -
getanzte
Lebensfreude
Workshop**

Lernen Sie an diesem Schnuppernachmittag die Bewegungsvielfalt von Nia® Tanz und die beruhigende Wirkung von geführter Meditation kennen. Die Bewegungen in Nia® finden ihren Ursprung in Elementen aus Tanz, Kampfsport und heilenden Bewegungsformen.

Meditation führt uns in die Stille und lädt dazu ein innezuhalten. Das, was sich während der Meditation in unserem Inneren zeigt, darf im Tanz seinen Ausdruck finden. Erleben Sie Momente voller Lebensfreude, die Körper, Geist und Seele nachhaltig berühren, und tanken Sie viel frische Energie!

Silke van Dyken, Physiotherapeutin,
liz. Nia® Blue-Belt Trainerin
Samstag, 22.04.2023, 14.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
16,60 Euro, 4 UStd.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

4084210

**Golf kennenlernen
Schnupperkurs Golf**

Dieser Kurs gibt Ihnen die Chance, diese Sportart auf der Golf-Anlage in Papenburg näher kennen zu lernen. Er vermittelt Ihnen einen kleinen Einblick in die Welt der „Golfer“. Folgende Inhalte sind vorgesehen:

- Worauf es beim Golfsport ankommt
- Schläger und Schwungtechnik
- Auf der Driving Range unter Anweisung die ersten langen Schläge ausprobieren
- Auf dem Putting und Chipping Platz Näheres über die Annäherung erfahren
- Unterrichtung in Regel- und Etikette-Fragen

Hendrik Harms, Fully Qualifield
Golfprofessional der PGA of Germany
4 Samstage: 03.06., 10.06., 17.06. und
24.06.2023, jeweils 15.00 - 16.00 Uhr,
sowie Regelabend am Mittwoch, 21.06.2023,
19.00 - 20.00 Uhr
Papenburg, Golf-Club Gutshof e.V.,
Gutshofstr. 141
67,00 Euro (inkl. Bälle, Leihschläger und
Regelfragebögen), keine Ermäßigung
möglich, 5 Termine, 6,7 UStd.





Wissen rund um die Gesundheit

4091102

Ein Wochenende für die Gesundheit auf Norderney

Wochenendseminar

Sie sind so stark eingespannt, dass Sie in Ihrem Alltag wenig Chancen sehen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun? An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit, sich mit Ihrem Ess- und Bewegungsverhalten auseinanderzusetzen. Sie erfahren mehr über Ihre körperlichen Beschwerden und erhalten wertvolle Tipps für Veränderungen. Abgestimmt mit vielen Bewegungseinheiten und Entspannungsphasen haben Sie die Möglichkeit, ein gesundes Gleichgewicht im Alltag zu finden!

Christina Roskam,

Trainerin für Fitness & Gesundheit,
ernährungspsychologische BeraterinFreitag, 03.02.2023, 18.00 Uhr, bis Sonntag,
05.02.2023, 13.00 UhrNorderney, Caritas Inseloase Norderney,
Marienstraße 18270,00 Euro inkl. Unterbringung im
Einzelzimmer mit Vollpension, zzgl.

Fähre und Kurtaxe, 12 UStd.

**Bitte bequeme Sportkleidung (für drinnen
und draußen) und warme Socken mitbringen.
Decken und Matten sind vorhanden.****An- und Abreise in Eigenregie und auf****eigene Kosten. Bitte Merkblatt mit
weiteren Seminarhinweisen anfordern.****Wir empfehlen den Abschluss einer
Reiserücktrittsversicherung.**

4091103

Heilpflanzen im historischen Stikelkamper Wald

In dem Wald um das alte Gutshaus aus dem 13. Jahrhundert lässt sich eine Fülle an Heilpflanzen entdecken.

Auch der interessante Baumlehrpfad zeigt Pflanzen, die für die Heilkunde wichtig sind.

Karl-Heinz Peper, Heilpraktiker

Sonntag, 02.07.2023, 16.00 - 18.15 Uhr
Hesel-Neukamperfehn, Gut Stikelkamp,

Hauptstraße

15,00 Euro, 3 UStd.

Treffpunkt:**Parkplatz am Stikelkamper Wald****Anmeldeschluss: 26.06.2023****Neu**

4091104

Wechseljahre - der naturheilkundliche Blick darauf

Vortrag

Mit dem Absinken der Hormone kann sich natürlich auch unser psychisches und körperliches Wohlbefinden verändern. Aber ist das physiologische Absinken der Hormone der zentrale und der einzige Grund für Beschwerden in den Wechseljahren oder ist es ein Wechselspiel verschiedener Faktoren? Was kann Frau tun um diesen Prozess positiv zu unterstützen, welche naturheilkundliche Unterstützung gibt es dabei? An diesem Abend möchte ich auf diese Fragen eingehen.

Elvira Rudi, Heilpraktikerin,

Praxis für ganzheitliche Frauenheilkunde

Donnerstag, 02.03.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium

9,00 Euro, Anmeldung erforderlich,

ggf. Restplätze an der Abendkasse

Anmeldeschluss: 26.02.2023

4091105

Natürliche hormonelle Balance in jeder Lebensphase der Frau

Vortrag

Von der Pubertät bis zu den Wechseljahren und darüber hinaus, nehmen die Hormone im Leben jeder Frau eine zentrale Rolle ein. An diesem Abend erfahren Sie, wie das Hormonsystem funktioniert und welche Störfaktoren unser sensibles Hormonsystem aus dem natürlichen Gleichgewicht bringen können. Wir werden über die zahlreichen Möglichkeiten in der Naturheilkunde sprechen und vor allem, was Sie selbst tun können um dieses sensible System wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Elvira Rudi, Heilpraktikerin,

Praxis für ganzheitliche Frauenheilkunde

Dienstag, 06.06.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium

9,00 Euro, Anmeldung erforderlich,

ggf. Restplätze an der Abendkasse

Anmeldeschluss: 01.06.2023



4091106

Essen ohne Hunger

Vortrag

Jede*r weiß, was gesund ist, was gesunde Ernährung bedeutet. Oftmals beherzigen wir es trotzdem nicht. Wir greifen immer wieder zu der falschen Nahrung, fallen in alte Essmuster zurück oder essen einfach zu viel. Bevor Sie eine neue Diät anfangen, versuchen Sie einen neuen Weg: Lernen Sie sich und Ihr Essverhalten kennen. Wieso essen Sie, obwohl Sie keinen Hunger haben? Was steckt dahinter?

Éva Büsing, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Fachberaterin für ganzheitliche Ernährungsberatung
Donnerstag, 09.02.2023, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A
9,00 Euro, Anmeldung erforderlich, ggf. Restplätze an der Abendkasse
Anmeldeschluss: 05.02.2023

Neu

4091108

Meine Hormone, mein Gewicht und ICH

Vortrag

An alle Frauen, die sich in ihren Körper nicht wohl fühlen und das Gefühl haben, dass ihre Hormone verrückt spielen. Was haben Schilddrüse, Stress, Zuckerwerte und Wechseljahre mit unserem Essverhalten zu tun? Wie können wir uns gesund und nachhaltig schlank essen? Gibt es eine Lösung - oder bleibt das für immer so?

Éva Büsing, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Fachberaterin für ganzheitliche Ernährungsberatung
Donnerstag, 11.05.2023, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
9,00 Euro, Anmeldung erforderlich, ggf. Restplätze an der Abendkasse
Anmeldeschluss: 07.05.2023



4091110

Reizdarm und Lebensmittelunverträglichkeiten

Vortrag

Ca. 20 % der Bundesbürger*innen haben einen Reizdarm. Sie plagen sich mit Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Völlegefühl, fühlen sich krank und haben doch „nur“ einen Reizdarm. Ich möchte an diesem Abend versuchen, ein wenig Licht in das Dunkel der Diagnose Reizdarm zu bringen. Woher kommen diese Symptome, was passiert im Darm, warum wurde der gesunde Darm krank - und was heißt überhaupt Reizdarm, inwieweit sind Lebensmittelunverträglichkeiten eine Ursache des Reizdarms oder kommt es durch den Reizdarm zu Unverträglichkeiten?

Marie Hülsewede, Heilpraktikerin, Krankenschwester
Donnerstag, 27.04.2023, 19.00 - 21.15 Uhr
Haneburg, Festsaal
9,00 Euro, Anmeldung erforderlich, Restplätze über Abendkasse möglich
Anmeldeschluss: 24.04.2023

Neu

4091109

Das Erschöpfungssyndrom - in aller Munde

Vortrag

Chronische Erschöpfung ist als Long Covid-Symptom bekannt, doch es ähnelt auch einem Burnout u.a. mit Müdigkeit, Leistungsfähigkeitsminderung oder Konzentrationsstörungen.

Durch psychische Belastung kann man an Burnout erkranken. Umweltmediziner*innen sprechen dagegen auch von der Chemischen Sensibilität: Elektromog, Pestizide, Schadstoffe etc. - macht uns unsere Umwelt krank? Welche Ursache liegt jeweils der Erschöpfung zugrunde? In meinem Vortrag versuche ich, etwas Licht ins Dunkel der Erkrankung und der Umweltmedizin zu bringen und neue Wege aufzuzeigen.

Marie Hülsewede, Heilpraktikerin, Krankenschwester
Donnerstag, 23.03.2023, 19.30 - 21.45 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 5
9,00 Euro, Anmeldung erforderlich, Restplätze über Abendkasse möglich
Anmeldeschluss: 20.03.2023

4091113

Vorsorgevollmacht

Frühzeitig Vorsorge für das Alter durch eine Vorsorgevollmacht treffen - Selbständigkeit wahren

Vortrag in Kooperation mit dem Betreuungsverein Rat + Hilfe e.V.

Das Problem, dass man nicht mehr in der Lage ist, die eigenen Interessen und Wünsche zu artikulieren, kann recht plötzlich auftreten. Ehepartner*in und Kinder sind nicht automatisch berechtigt, für den Betroffenen Entscheidungen zu treffen! Ohne schriftliche Vollmacht wird ggf. das zuständige Betreuungsgericht eine fremde Person als Betreuer*in einsetzen. Für den Betreuungsverein Rat + Hilfe e.V. ist daher die Vorsorgevollmacht ein idealer Weg, um über eigene Entscheidungen frühzeitig zu verfügen.

Olav Fricke, Rechtsanwalt | Hans Fricke, Geschäftsführer Betreuungsverein „Rat und Hilfe e.V.“
Mittwoch, 26.04.2023, 19.30 - 21.45 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
9,00 Euro, Anmeldung erforderlich. Restplätze an der Abendkasse möglich
Anmeldeschluss: 20.04.2023

Zum Verständnis der Komplementärmedizin

Unsere Angebote verstehen sich im Sinne der Komplementärmedizin als Ergänzung und nicht als Alternative zur naturwissenschaftlich orientierten Medizin. Bei der Auswahl der Angebote bemühen wir uns um eine objektive Einschätzung der Methoden in Hinblick auf eine Nutzen-Risiko-Abwägung. Unsere Angebote können keine medizinische Beratung ersetzen, sondern sind als Informationsveranstaltungen konzipiert.





Vortragsreihe zum Thema Pflege Die Pflege beginnt - nützliche Tipps und Informationen

Landkreis  Leer

 Senioren- und
PflegeStützpunkt
Niedersachsen

 AOK
Die Gesundheitskasse.

in Kooperation mit dem Landkreis Leer,
dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen und der AOK

Der Seniorenstützpunkt Niedersachsen (SPN) ist beim Landkreis Leer –
Amt für Teilhabe und Soziales - in der Bavinkstraße 23 in Leer angesiedelt.

Die Mitarbeiter*innen des SPN informieren und beraten kostenlos rund um alle Themen
der Pflege und Hilfen im Alltag sowie der Freizeitgestaltung. In dieser Vortragsreihe
informieren verschiedene Referent*innen Sie rund um das Thema Pflege.

Die nachfolgenden Vorträge finden im Auditorium im VHS-Schulungsgebäude an
der Blinke 55 in Leer statt, wenn nicht anders angegeben.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich unter 0491 92992-0.

4091121

Vortrag I Die Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick

Referent: Frank Schüür,
Senioren- und Pflegestützpunkt LK Leer
Dienstag, 07.02.2023,
19.00 - 21.15 Uhr

4091125

Vortrag V Herausfordernde Pflege Umgang mit Aggressionen, Gewalt

Referentin: Gisela de Vries-Ley,
Lehrerin für Pflegeberufe
Dienstag, 07.03.2023,
19.00 - 21.15 Uhr

4091122

Vortrag II Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen und Pflegehilfsmittel

Referentin: Sonja Addicks,
Krankenschwester,
AOK Niedersachsen
Dienstag, 14.02.2023,
19.00 - 21.15 Uhr

4091126

Vortrag VI Rechte und Pflichten für Heimbewohner*innen

Referentin: Hanna Goesmann,
Gesundheitsamt Landkreis Leer
Dienstag, 14.03.2023,
19.00 - 21.15 Uhr

4091123

Vortrag III Demenz - was nun?

Referentin: Hildegard Krüger,
Alzheimer Gesellschaft Emden-
Ostfriesland e.V. Selbsthilfe Demenz
Dienstag, 21.02.2023,
19.00 - 21.15 Uhr

4091127

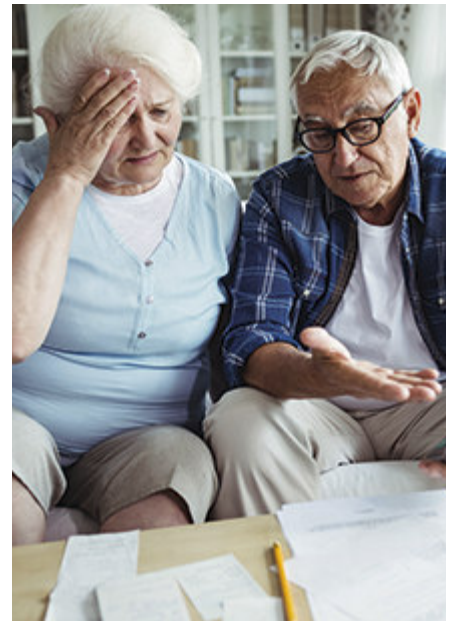
Vortrag VII DUO-Seniorenbegleitung - Ehrenamtliche Seniorenbegleitung im Alltag und im Pflegeheim

Referent*innen: Tanja Wessel / Frank
Schüür, Landkreis Leer
Dienstag, 11.04.2023,
19.00 - 21.15 Uhr

4091124

Vortrag IV Betreuungsrecht und Vorsorgevollmacht

Referentin: Gabriele Eichler,
Betreuungsstelle des Landkreises Leer
Dienstag, 28.02.2023,
19.00 - 21.15 Uhr



4091115

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, 10.05.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium
9,00 Euro, Anmeldung erforderlich,
Restplätze über Abendkasse möglich

Anmeldeschluss: 05.05.2023

4091116

Patientenverfügung

Mitbestimmung

bei Leiden, Krankheit, Sterben

Vortrag

Wie bestimme ich, was medizinisch unter-
nommen werden soll, wenn ich entscheidungs-
unfähig bin? Dieser Vortrag richtet sich an alle
Interessierte, die für die Zukunft Vorsorge in o.g.
Situation treffen wollen. Sie erfahren, wie eine
wirksame Patientenverfügung verfasst werden
kann, auf welche Regelungen geachtet und,
ob und wie, eine Patientenverfügung geändert
werden kann. Es werden Gedankenanstöße
zum Abfassen der Patientenverfügung und
Hinweise zur Aufbewahrung gegeben.

Wiltrud Meinen, Rechtsanwältin, Mediatorin
Mittwoch, 14.06.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium
9,00 Euro, Anmeldung erforderlich,
ggf. Restplätze an der Abendkasse

Anmeldeschluss: 08.06.2023



4091120

**Tückisch uneindeutig:
Herzinfarkt-Symptome
bei Frauen****Neu****Deutsche
Herzstiftung****Vortrag in Kooperation mit der
Deutschen Herzstiftung im Rahmen
der Frauenwochen im Landkreis Leer**

Der Herzinfarkt gilt als typische Männerkrankheit. Frauen erkennen die Gefahr häufig deutlich später, auch weil die Symptome weniger eindeutig sind als bei Männern. Der typisch starke Brustschmerz macht sich bei Frauen manchmal weniger bemerkbar, eher Druck- oder Engegefühl in der Brust. Kurzatmigkeit, Schweißausbrüche, Rückenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen im Oberbauch, unerklärliche Müdigkeit oder Depressionen können weitere Anzeichen sein.

Michael Henne, Facharzt für Kardiologie
Mittwoch, 22.03.2023, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei, Anmeldung erforderlich.

**Denken und Bewegen
zum Frühjahrs- und
Sommeranfang****Neu**

Heiteres Gedächtnistraining zum Frühlings- bzw. Sommeranfang mit lockeren, leichten Bewegungsübungen. In unterhaltsamer Atmosphäre werden das Denken und die Fantasie angeregt und der Körper in Schwung gebracht. Das Angebot richtet sich an alle, die Freude an Aktivierung Ihrer geistigen und körperlichen Kräfte haben.

Angelika Fondalinski-Lakeberg,
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.,
Bewegungs-Coach
VHS Blinke 55, Raum A
13,50 Euro, 3 UStd.

4091133

Kurs I

Donnerstag, 16.03.2023, 14.30 - 16.45 Uhr

4091134

Kurs II

Donnerstag, 23.03.2023, 14.30 - 16.45 Uhr

4091135

Kurs III

Mittwoch, 14.06.2023, 14.30 - 16.45 Uhr

4091136

Kurs IV

Mittwoch, 21.06.2023, 14.30 - 16.45 Uhr

Gesundheit und Beruf

4091138

**Ganzheitliches Sehtraining
Für den Arbeitsplatz und Zuhause**

Der Bildschirm nimmt immer mehr Raum in unserem Leben ein. Dadurch werden unsere Augen in einem sehr begrenzenden Feld beansprucht. Das kann nicht nur zu brennenden Augen, Kopfschmerzen und Konzentrationsproblemen führen. Neben Übungen zum Lockern der Augenmuskulatur, den Zusammenhängen zum Beispiel mit der Nackenmuskulatur, Einblicke in die Anatomie der Augen und Ernährungstipps lernen Sie Methoden kennen, um sich zu entspannen. Die Übungen können Sie einfach zu Hause fortführen.

Lutz Doblies, Heilpraktiker
Samstag, 22.04.2023, 10.00 - 14.30 Uhr
Haneburg, Festsaal
24,00 Euro; Kopiergeld wird im Kurs
abgerechnet., 6 UStd.

**Bitte Schreibzeug, einen Snack für die
Mittagspause und Wasser mitbringen.**

**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, fordern Sie unseren Flyer an!

**Sabine Kasimir, kasimir@vhs-leer.de
Tel. 0491 92992-28**

4091525

**Stressbewältigung
durch Achtsamkeit –
im beruflichen Alltag und
privaten Lebenssituationen****BU****Bildungsurlaub gemäß****Nieders. BildUrlG auf Borkum****In Kooperation mit der VHS Papenburg**

Unsere Arbeitswelt wird immer komplexer und verlangt von uns ein hohes Maß an Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit.

Um diesen ständigen Herausforderungen gerecht zu werden und dabei trotzdem unsere Lebensfreude und Gesundheit zu bewahren, bedarf es einer Haltungsentwicklung, die Verhaltensänderungen in kleinen Schritten nach sich zieht.

Die wissenschaftliche Grundlage bieten die Forschungserkenntnisse der Positiven Psychologie und das MBSR-Programm (Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung).

Aufblühen statt ausbrennen ist der Leitgedanke, und dies gelingt mit einfachen Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen, damit auch nach der Bildungsurlaubswoche eine langanhaltende Veränderung möglich ist.

Maria Koriath,
Diplom-Pädagogin, Coach und Trainerin,
Mo., 16.10.2023, 09.00 Uhr -
Fr., 20.10.2023, 16.00 Uhr,
Voranreise am Sonntag, 15.10.2023
Borkum, Haus „Alter Leuchtturm“,
Wilhelm-Bakker-Str. 4
675,00 Euro inkl. Übernachtung im EZ /
Vollpension zzgl. Fahrkosten und Kurtaxe
sowie persönliche Ausgaben,
40 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 02.06.2023

**Die Anreise erfolgt bereits am
Sonntag, 15.10.2023,
zum gemeinsamen Abendessen.**

**An- und Abreise in Eigenregie auf
eigene Kosten.**

Bitte Infolyer anfordern.

BU = Bildungsurlaub

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



Lebensführung

4092212

Neu

ICH sein - durch Selbstbegegnung zu mehr Lebensfreude

Für eine liebevolle Beziehung zu sich selbst.

In einer Welt, in der wir viele Möglichkeiten und alles im Überfluss haben, fällt es vielen Menschen schwer, Entscheidungen zu treffen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Fragen: Was möchte ich? Wo stehe ich? Wer bin ich und wer möchte ich sein? Sie erleben mehr Klarheit und Orientierung, indem Sie Ihre Gefühlswelt und Ihre Bedürfnisse wahrnehmen. Durch die unterschiedlichen Übungen sollen Sie mit Selbstvertrauen, Kraft und Freude Ihr wahres ICH leben können.

Kerstin Euhäusen,
Prävention- und Gesundheitspsychologin
(B.A.), Stress- und Burnoutberaterin
Samstag, 15.04.2023, 10.00 - 16.00 Uhr
VHS Blinky 61, Raum 1
34,80 Euro + 2,00 Euro Materialkosten, 7,3 UStd.

4092213

Neu

Das Glückstraining

Glücklich zu leben ist lernbar!

Unsere schnelllebige Welt scheint zunehmend im Widerspruch zum Glück zu stehen. Lebensprozesse beschleunigen sich, die ständige Erreichbarkeit entfernt uns vom Glück. Getriebenheit und Druck machen unzufrieden. Manche versuchen ihr Glück im Materiellen oder im Äußeren zu finden, doch fühlen sich die wenigsten damit wirklich glücklich. Das Glück wird auf die Zukunft verschoben - es ist einfacher, im Status Quo zu verweilen. Ein glückliches Leben ist kein Zufallsprodukt und nicht käuflich, aber lernbar!

Kerstin Euhäusen,
Prävention- und Gesundheitspsychologin
(B.A.), Stress- und Burnoutberaterin
Samstag, 22.04.2023, 10.00 - 15.00 Uhr
VHS Blinky 61, Raum 1
27,50 Euro + 2,00 Euro Materialkosten, 5,8 UStd.

4092206

Mut zur Veränderung

Ein Workshop

Leben heißt Veränderung, und ein Zitat unbekannter Herkunft lautet: „Mut ist wie Veränderung, nur früher!“ In diesem Workshop geht es um Veränderungen im Leben. Entweder wenn sie von uns selber ausgehen oder von außen auf uns zukommen. Beides kann Stress auslösen. Es wird darauf eingegangen, was diese Veränderungen mit uns machen und wie darauf reagiert werden kann. Es werden Möglichkeiten vorgestellt und geübt, um sich besser darauf einzustellen, denn Leben heißt Veränderung.

Lutz Doblies, Heilpraktiker
Samstag, 13.05.2023, 10.00 - 14.30 Uhr
Haneburg, Festsaal
24,00 Euro, 6 UStd.

Bitte Schreibzeug, Bereitwilligkeit zur Veränderung, etwas zu trinken und einen kleinen Snack für die Mittagspause mitbringen.

**Dozent:**

Otto Pötter,
Verhaltenstherapeut,
psychologischer Lebensberater (BDP)

4092208

Stelle dir vor, es geht dir gut

**Ein Tagesseminar zur Aktivierung
der inneren Heilkräfte**

Die Gesunden und die Kranken haben zweierlei Gedanken. Darum ist es nicht egal, wie wir denken, denn auch unsere geistige Einstellung prägt unser Wohlbefinden, und wir können krank werden, wenn durch Stress und willkürliche Lebensvollzüge die inneren Bedürfnisse vernachlässigt werden. Auf der Grundlage der Logotherapie (Sinnorientierung) lernen Sie an diesem Tag eine Lebenseinstellung, eine Umkonditionierung Ihres Verhaltens hin zu mehr Lebensqualität, Achtsamkeit und Gesundheitsprophylaxe.

Otto Pötter, Verhaltenstherapeut,
psychologischer Lebensberater (BDP)
Samstag, 15.04.2023, 09.30 - 17.30 Uhr
Haneburg, Saal II
65,10 Euro + 5,00 Euro für Merkblätter,
5,3 UStd.

Bitte Schreibzeug mitbringen sowie eine Iso-Matte, Decke und Nackenrolle für eine besinnliche Weile am Mittag und zum Tagesabschluss.

4092210

Resilienz-Training

**Der Weg zu mehr innerer
Widerstandskraft**

Resilienz meint die Widerstandskraft, die wir besitzen, um mit schwierigen Situationen umgehen zu können, und zwar so, dass keine anhaltenden Beeinträchtigungen bestehen bleiben.

In diesem Kurs soll die Fähigkeit gesteigert werden, herausfordernde Situationen und Krisen leichter zu bewältigen.

Kerstin Euhäusen,
Prävention- und Gesundheitspsychologin
(B.A.), Stress- und Burnoutberaterin
Samstag, 18.02.2023, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinky 61, Raum 1
41,30 Euro + 2,00 Euro Materialkosten,
8,7 UStd.

4092211

Selbstmanagement im Homeoffice

**Produktivität und Gelassenheit
im Einklang**

Reichen Ihnen die Tage meistens nicht aus, um alles zu erledigen, was Sie sich vorgenommen haben oder was Ihnen auferlegt wurde? Fühlen Sie sich zunehmend gestresster im Arbeitsalltag und sehnen sich nach mehr Gelassenheit? Mit einer kritischen Selbstanalyse der Tagesstruktur erlernen Sie, die richtigen Prioritäten zu setzen und die Verpflichtungen effektiver zu meistern.

Kerstin Euhäusen,
Prävention- und Gesundheitspsychologin
(B.A.), Stress- und Burnoutberaterin
Samstag, 11.03.2023, 10.00 - 16.00 Uhr
VHS Blinky 61, Raum 1
34,80 Euro + 2,00 Euro Materialkosten,
7,3 UStd.





4092215

Neu**Trotz Stress gesund bleiben!****Bleibe im inneren Gleichgewicht**

In unserer schnelllebigen Welt gehört Stress schon fast zum Alltag. Stress wird häufig als Synonym von Ärger, Gereiztheit oder Überlastung verwendet. Doch, was ist Stress eigentlich genau? Und warum sind wir „im Stress“? Den eigenen Ansprüchen zu genügen, fällt vielen Menschen schwer. Im Grunde ist es kaum möglich, diese zu erreichen. In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie aus diesem Hamsterrad der gesellschaftlich erlebten Verpflichtungen aussteigen und sich erlauben können, entspannt zu sein. Der Kurs endet mit einer Entspannungseinheit.

Kerstin Euhäusen,
Prävention- und Gesundheitspsychologin
(B.A.), Stress- und Burnoutberaterin
Samstag, 13.05.2023, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
41,30 Euro + 2,00 Euro Materialkosten, 8,7 UStd.

Empfohlen wird bequeme Kleidung zu tragen. Bitte eine eigene Matte, Decke und warme Socken mitbringen.

4092220

**Die Entdeckung der Inneren
Schalter. Wie die Gedanken
wieder Ruhe finden -
und dann alles leichter wird.**
Tagesseminar

Richtig abschalten, besser schlafen und in akuten Situationen gelassen reagieren, wird möglich, wenn die Gedanken zur Ruhe kommen. Im Zustand der Kohärenz gelangen Nervensystem und Psyche in optimalem Einklang - völlig einverstanden mit sich selbst. Mit Hilfe von drei Inneren Schaltern gelingt dies auch mitten im Alltag. Erleben Sie, wie einfache Bewegungen spezielle Gelenke zu Inneren Schaltern machen. Dies ist so wirksam, weil es einen bestimmten Nerv, den Glücksvagus, anspricht. Wecken Sie diesen Nerv! Es wird sich lohnen.

Peter Bergholz, Diplom-Psychologe
Samstag, 10.06.2023, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
68,00 Euro, 8 UStd.

**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).

4372102

**Jetzt wird eingemacht
Grillsaucen, Chutneys, Kuchen
und mehr haltbar machen**

Lebensmittel haltbar zu machen ist im Trend, nachhaltig, und man spart durch Vorratshaltung. Es kann fast alles eingemacht werden und der eigenen Kreativität sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie neue Rezepte für Grillsaucen, Chutneys, Kuchen usw. aus. Ich zeige Ihnen, wie und was es zu beachten gibt. Der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet.

Melanie Jelten,
Hauswirtschaftsmeisterin
Dienstag, 28.02.2023, 19.00 - 21.30 Uhr,
3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 102
37,00 Euro + 20,00 Lebensmittelgeld, 10 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 23.02.2023
Bitte eine Schürze, Geschirrhandschuh,
Gläser mit Schraubverschluss oder
Weckgläser mit Gummiring mitbringen.**

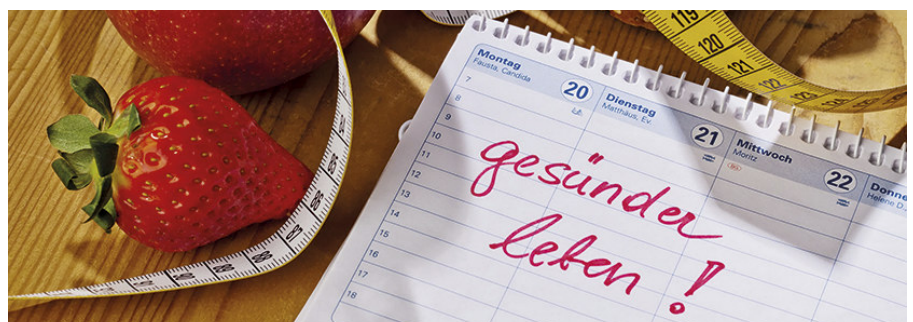
4372208

**Zuckerfrei - lecker und gesund
Rezepte und Hinweise für eine
zuckerfreie Ernährung**

Statt bei Heißhungerattacken zu Süßigkeiten zu greifen, sollten wir mehr die natürliche Süße von Datteln, Agaven und Kokosblüten nutzen und probieren. Was sich wofür und in welcher Dosierung eignet, erfahren Sie an dem Abend. Von Aufstrich über Müsliriegel bis hin zu Kuchen und Törtchen erproben wir leckere und gesunde zuckerfreie Alternativen. Nutzen Sie den Abend als Einstieg in eine gesündere Lebensweise.

Julia Wasserscheidt, Köchin
Mittwoch, 21.06.2023, 18.00 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107
32,80 Euro inkl. Lebensmittelgeld, 4,7 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 15.06.2023
Bitte Plastikboxen für evtl. übriggebliebene Köstlichkeiten, Kochschürze und Geschirrhandschüler mitbringen.**

**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!

Ernährungsumstellung**Neu**

4372205

**Basenfasten
Basenfastenwoche -
Gesundheit durch Entgiftung**

An sechs Abenden innerhalb einer Woche können Sie erlernen, wie basische Kost Ihren Gesundheitszustand verbessern, die Vitalität steigern und Übergewicht abgebaut werden kann, ohne dass der Genuss zu kurz kommt.

Heike Meyer, Dipl.-Päd.,
Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Montag, 17.04.2023, Dienstag, 18.04.2023,
Mittwoch, 19.04.2023, Donnerstag, 20.04.2023,
Freitag, 21.04.2023, Montag, 24.04.2023,
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr
Leer, Hoher Weg 5a,
Massagepraxis Meyer
72,00 Euro, in bar an die Dozentin zu
entrichten (nicht ermäßigbar),
12 UStd.



Kochkulturen

4372310

Italienische Mittelmeerküche - einfach und gut

Neu

Hauptmerkmal der italienischen Küche ist oftmals ihre Einfachheit und die Qualität der Lebensmittel. Durch die Verwendung von frischem Gemüse, Kräutern und gutem Olivenöl werden die Gerichte zu einem besonderen Genuss. Lassen Sie sich inspirieren und lernen Sie Rezepte und Zubereitungen kennen, um die italienische Küche zu sich nach Hause zu holen.

Julia Wasserscheidt, Köchin
Montag, 27.02.2023, 18.00 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107
32,80 Euro inkl. Lebensmittelgeld, 4,7 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 22.02.2023

Bitte Plastikboxen für evtl. übriggebliebene Köstlichkeiten, Kochschürze und Geschirrhandtücher mitbringen.

4372312

Spanisches Soulfood - Genuss pur

Neu

Die spanische Küche beschränkt sich nicht nur auf traditionelle Gerichte, sondern vereint unterschiedliche kulinarische Einflüsse. Diese lernen Sie an diesem Abend anhand von Rezepten, Zutaten und Zubereitungen kennen.

Julia Wasserscheidt, Köchin
Mittwoch, 03.05.2023, 18.00 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107
32,80 Euro inkl. Lebensmittelgeld, 4,7 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 27.04.2023

Bitte Plastikboxen für evtl. übriggebliebene Köstlichkeiten, Kochschürze und Geschirrhandtücher mitbringen.



4372316

Internationale Suppen - exotischer Genuss

In der kalten Jahreszeit ist eine wärmende Suppe ein Genuss für Leib und Seele. Doch wie wäre es statt der üblichen Linsen- oder Gulaschsuppe mal mit der exotischen thailändischen Tom Yam Gung, dem würzig Indischen Dhal, dem deftigen Irischen Stew, der herzhafte säuerlichen Russischen Soljanka oder einer fein aromatischen Französischen Bouillabaisse? Genießen Sie einen international genussvollen Abend!

Julia Wasserscheidt, Köchin
Dienstag, 28.02.2023, 18.00 - 21.45 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107
34,50 Euro inkl. Lebensmittelgeld, 5 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 22.02.2023

Bitte Kochschürze und Geschirrhandtücher mitbringen.

4372318

Asia Street Food

Neu

An drei Abenden lernen Sie die Asia Street Food Küche kennen. Es erwarten Sie Gerichte aus unterschiedlichen asiatischen Ländern.

Je nach Saison und Ihren Wünschen probieren wir unterschiedliche Zutaten, Gewürze und Rezepte.

Julia Wasserscheidt, Köchin
Mittwoch, 15.03.2023, 18.00 - 21.45 Uhr
Mittwoch, 19.04.2023, 18.00 - 21.45 Uhr
Mittwoch, 10.05.2023, 18.00 - 21.45 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107
97,50 Euro inkl. Lebensmittelgeld, 15 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 09.03.2023

Bitte Plastikboxen für evtl. übriggebliebene Köstlichkeiten, Kochschürze und Geschirrhandtücher mitbringen.



Wir suchen Kursleiter*innen für Kochkurse!

Vom einmaligen Abendkurs bis zu regelmäßigen Kursabenden über mehrere Wochen: es gibt viele Möglichkeiten. Wir sind ständig auf der Suche nach neuen Themen für den Bereich Essen und Trinken.

Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge.

Dabei muss Ihre Idee noch nicht komplett ausgearbeitet sein. Gerne überlegen wir mit Ihnen gemeinsam, ob und wie sich Ihre Themen in einem Kochkurs umsetzen lassen.

Melden Sie sich bei Sabine Kasimir,
Fachbereichsleitung Gesundheit
Telefon: 0491 92992-28,
E-Mail: kasimir@vhs-leer.de



Berufliche Bildung

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 neuen Informationstechnologien, sowie digitalen Medien ist ein Schwerpunkt des Programmbereichs „Berufliche Bildung / Digitalisierung“.

Ebenfalls vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen.

Weiterhin bieten wir ein umfangreiches Angebot an pädagogischen Fortbildungen und Lehrgängen sowie Kurse und Qualifizierungen zu Gesundheitsthemen. Zur Erweiterung der sozialen Kompetenzen wird die Berufliche Bildung ergänzt durch Veranstaltungen rund um das Themengebiet Rhetorik und Kommunikation.



Bildungsberatung Papenburg/Leer

**Ihre Erstanlaufstelle für Orientierungsberatung
in der Region Emsland und Ostfriesland.
Ein Beratungsangebot, das zu Ihnen passt.**



Unsere Beraterinnen und Berater unterstützen durch kompetente und professionelle Beratung die individuelle Planung Ihres Bildungs- und Berufsweges. Ihre Fragen und Wünsche stehen im Mittelpunkt. Wir nehmen uns Zeit, Ihre persönliche Situation, Ihre Kenntnisse, Fähigkeiten und Erfahrungen kennenzulernen. Auf dieser Ausgangslage erarbeiten wir gemeinsam mit Ihnen vielfältige Möglichkeiten der beruflichen Neu- oder Umorientierung und zeigen Ihnen berufliche Perspektiven auf. Wir unterstützen Sie bei Ihrer Zielfindung. Sie erhalten von uns einen „Nächste-Schritte-Plan“ zum Erreichen Ihres Zieles.

Unsere Beratungsschwerpunkte sind:

- Berufsorientierung für den Erstestieg in den Beruf durch Ausbildung oder Studium sowie berufliche Neu- und Umorientierung in persönlichen und beruflichen Umbruchsituationen
- Berufliche Weiterbildungsberatung zur fachkundigen Unterstützung der Wahl geeigneter Fort- und Weiterbildungen sowie Informationen zu Finanzierungsmöglichkeiten
- Orientierungsberatung für zugewanderte Personen zu allen Fragen des Einstiegs in den Arbeitsmarkt und Wegen der Anerkennung von bisherigen Abschlüssen
- Weiterbildungsberatung für klein- und mittelständische Unternehmen als Instrument zur Personalbindung und Personalentwicklung
- Beratung zu Möglichkeiten des bürgerschaftlichen Engagements (im Alter)

Die Bildungsberatung Papenburg / Leer ist vom Land Niedersachsen gefördert und besteht aus einem Verbund regionaler Bildungsträger. Darüber hinaus ist sie eingebunden in das landesweite Netzwerk „Bildungsberatung Niedersachsen“. Durch die regionale sowie landesweite inhaltliche und fachliche Zusammenarbeit finden wir in allen Fällen eine/n Ansprechpartner/in zur Klärung spezieller Fragen.

Wir beraten vertraulich, anbieterneutral und kostenfrei in Leer nach Vereinbarung.

Bildungsberatung Papenburg / Leer
bei der Volkshochschule für die Stadt
und den Kreis Leer e.V.
Haneburgallee 8
26789 Leer

Ansprechpartner:
Jens Freese
Telefon: 0491 9769421
E-Mail: freese@vhs-leer.de
www.bildungsberatung-papenburg-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!
Carsten Löning, Tel.: 0491 92992-44

Digitales Lernen

**Einige Kurse finden
ausschließlich oder teilweise
online statt.**





Kaufmännische Weiterbildung

5061200

Geprüfte/r Bilanzbuchhalter/in (IHK)

in Kooperation mit der Volkshochschule Papenburg

Die fachlichen Qualifikationen der „Geprüften Bilanzbuchhalter*in“ beinhalten die Kompetenz, eigenständig und verantwortlich die Aufgaben des kaufmännischen Rechnungswesens für Unternehmen und Institutionen unterschiedlicher Art, Größe und Rechtsform zu organisieren und durchzuführen sowie in diesem Zusammenhang Mitarbeiter zu führen. Als Generalist mit viel Detailwissen decken Sie die wesentlichen Aufgaben der Buchhaltung in einem Unternehmen ab. Die Weiterbildung richtet sich an Personen mit einer abgeschlossenen kaufmännischen oder verwaltenden Berufsausbildung.

Weitere Informationen erhalten Sie von dem zuständigen Fachbereichsleiter Carsten Löning, Haneburgallee 8, 26789 Leer, Tel. 0491 92992-44 bzw. E-Mail: loening@vhs-leer.de

Infoabend: 16.01.2023, 18.30 Uhr Haneburg, Festsaal

Voraussichtlicher Start: Mittwoch, 12.04.2023, 18.30 - 21.30 Uhr

Unterrichtszeiten: montags und mittwochs von 18.30 - 21.30 Uhr,

nach Bedarf ein Samstag im Monat.

Kosten: 4042,00 Euro zzgl. Kosten

für Bücher und Prüfungsgebühren.

Eine monatliche Ratenzahlung ist möglich.

Umfang: 780 UStd.



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier anmelden

5061150

Bilanzen richtig lesen

Sie wollten schon immer wissen, was in Ihrer / einer Bilanz steht? In diesem Kurs starten wir einen Versuch folgende Fragen zu erklären:

- Was ist Bilanzierung überhaupt und muss ich eine aufstellen,
- wie eine Bilanz aufgebaut ist und was sich hinter den Positionen versteckt,
- wie man eine Bilanz analysiert und was man darin „lesen“ kann,
- wie bewertet man die Positionen in der Bilanz,
- welche Grundsätze müssen beachtet werden
- wie setzt sich eine Gewinn- und Verlustrechnung zusammen.

Marina Bokelmann-Figus,

Samstag, 18.03.2023, 09.00 - 14.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

24,00 Euro, 6 UStd.

5061140

Wie kalkuliere ich richtig?

Inhalt:

- Auswahl bzw. Ermittlung der stundenrelevanten Daten
- Produktive / Unproduktive Stunden
- Berücksichtigung weiterer betriebswirtschaftlicher Daten
- Betriebswirtschaftliche Betrachtung des Stundensatzes
- Ermittlung des Stundenverrechnungssatzes
- Planung / Optimierung von produktiven Mitarbeiter-Stunden
- Die Vorkalkulation zur Planung des Mitarbeiterereinsatzes und des Materialeinsatzes
- Einführung einer Kostenträgerrechnung
- Soll / Ist Vergleich pro Auftrag

Dirk Mölle,

Montag, 13.03.2023, 18.00 - 21.15 Uhr

Unterricht montags, mittwochs und freitags

6 Abende

VHS Blinke 61, Raum 1

155,00 Euro, 24 UStd.



5061500

Finanzbuchhalter*in Xpert

mit Xpert Business-Zertifikat

Sie möchten...

- aktuelle und praxisrelevante Kenntnisse erwerben?
- das Betriebsergebnis des Unternehmens ermitteln?
- Beurteilungskriterien für den Geld- und Kreditmarkt kennenlernen?
- einen Finanzplan als Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen aufstellen und beurteilen können?
- Aussagen über die Wirtschaftlichkeit des Unternehmens oder die Produktivität einzelner Teilbereiche treffen?
- Ihre vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen?
- ein bundesweit standardisiertes Qualifizierungssystem nutzen, das Ihnen weiterführende Abschlüsse eröffnet?

Dann ist diese Weiterbildung genau richtig für Sie. Innerhalb von 1,5 Jahren haben Sie die Möglichkeit gleich zwei anerkannte Abschlüsse zu erwerben.

Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB):

- Finanzbuchführung (1)
- Finanzbuchführung (2)
- Finanzbuchführung (3) EDV

Aufbauend dazu Finanzbuchhalter*in (XB)

- Bilanzierung
- Kosten- und Leistungsrechnung

Weitere Inhalte: QR-Code (Unsere Website)

Marina Bokelmann-Figus,

Donnerstag, 20.04.2023, 18.30 - 20.45 Uhr,

Unterricht donnerstags und

einmal im Monat samstags, 88 Termine

VHS Blinke 61, Raum 9

2250,00 Euro zahlbar in monatlichen Raten,

300 UStd.

Infoabend: 23.02.2023 ab 18.00 Uhr,

VHS Blinke 61, Raum 5



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier anmelden

Neu



5061120

Controlling für Unternehmer*innen

Dieser Lehrgang beschäftigt sich neben einem Kurzüberblick in Betriebswirtschaft, Unternehmensführung und betriebliches Rechnungswesen im Schwerpunkt mit dem Controlling.

Hierzu wird sich mit unterschiedlichsten Themen wie Kostenmanagement, Investitionsrechnung, Berichtswesen und Reporting beschäftigt.

Eine Übersicht aller Themen finden Sie unter:



➔ **Für mehr Infos
QR Code scannen**

➔ **Hier anmelden**

Dirk Mölle,

Mittwoch, 12.04.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Unterricht montags, mittwochs und freitags

10 Termine

VHS Blinke 61, Raum 5

250,00 Euro, 40 UStd.

Existenzgründung:

5061125

**Existenzgründung -
Baustein 1
„Ihr Kurs aufs Ziel“**

Als Wegweiser haben wir Baustein 1 zusammengestellt. Nach dieser Woche Austausch mit Fachleuten werden Ihnen erste Schritte in die Selbstständigkeit um einiges leichter fallen:

- Anforderungen an Unternehmer*innen, Erfolgsfaktoren der Gründung
- Der Businessplan - Chancen und Risiken
- Innerbetriebliche Organisation und Betriebsplanung
- Betriebswirtschaftliche und steuerliche Grundlagen
- Ermittlung des Kapitalbedarfs, Finanzplanung und Kreditbeschaffung
- Bankgespräch und Fördermöglichkeiten
- Persönliche und betriebliche Absicherungen (Versicherungen)
- Rechtsfragen bei der Gründung, Kaufvertrag, Werkvertrag, AGB
- Anmeldungen und Genehmigungen
- Die „richtige“ Unternehmensform
- Markt- und Wettbewerbsanalyse, Akquise, Werbung, Preisstrategien

Dirk Mölle,

Freitag, 12.05.2023, 18.00 - 20.30 Uhr,

Unterricht montags, mittwochs und freitags

10 Termine

VHS Blinke 61, Raum 5

190,00 Euro, 30 UStd.

5061130

**Existenzgründung -
Baustein 2 „Betriebswirtschaft
in 24 Stunden“**

Im Baustein 2 geht es um Ihr Geld und Ihre Zahlen: Investieren Sie in sechs Abende für den Blick auf den Geldbeutel. Die neuen Erkenntnisse werden Sie sicherlich gewinnbringend nutzen können:

Rechnungswesen:

- Informationsbasis der Unternehmensführung
- Jahresabschluss (Bilanz / Gewinn und Verlust)
- Kapitalflussrechnung

Kostenrechnung:

- Kostenarten, Kostenstellen und Kostenträger
- Kurzfristige Erfolgsrechnung
- Kalkulationen
- Lohn- und Maschinenstundensätze

Businessplan

- Soll/Ist Vergleiche
- Teilkostenrechnung / DB

Finanzierung

- Liquiditätsplanung
- Forderungsmanagement
- Einfache Investitionsrechnung

Controlling

- Planung von Umsätzen u. Kosten
- Soll/Ist Vergleiche

Bilanzanalyse

- Strukturbilanz
- Die wichtigsten Kennziffern
- Checklisten und wertvolle Adressen

Dirk Mölle,

Mittwoch, 14.06.2023, 18.00 - 21.15 Uhr,

Unterricht montags, mittwochs und freitags

6 Termine

VHS Blinke 61, Raum 1

155,00 Euro, 24 UStd.

5061135

**Existenzgründung -
Baustein 3 „Bankgespräche
erfolgreich abschließen“**

Wollen Sie Bankkredite zügig und günstig erhalten? Im Baustein 3 können Sie die richtige Vorbereitung für die Bank und für Ihr Verhalten bei Kreditgesprächen kennenlernen - in nur 10 Unterrichtsstunden, bei einem Praktiker.

Folgende Punkte werden behandelt:

- Die Auswirkungen von Basel III auf die Kreditvergabe
- Anforderung an das Finanzierungskonzept
- Die Bewertungskriterien der Banken und Sparkassen
- Das Verhandeln und Ausloten der Finanzierungsspielräume bei Bankverhandlungen?
- Welche Auswertungen und Informationen erwarten Banken und Sparkassen, wenn ein Kreditvertrag abgeschlossen ist?
- Welche zusätzlichen Finanzierungsalternativen gibt es?

Die Anforderungen für die Kreditvergabe steigen, auch für Existenzgründer und junge Betriebe, Stichwort „Basel III“.

Banken und Sparkassen müssen mehr Eigenkapital im eigenen Unternehmen vorhalten. Dadurch wird sich das Kreditvolumen spürbar reduzieren.

Dirk Mölle,

Freitag, 30.06.2023, 18.00 - 21.15 Uhr,

Samstag, 01.07.2023, 09.00 - 16.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 1

81,00 Euro, 13 UStd.



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 <https://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:

<https://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 Online-Kursen „besucht“ werden. Somit sind Sie zwar Teilnehmer*innen 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.



Xpert-Online



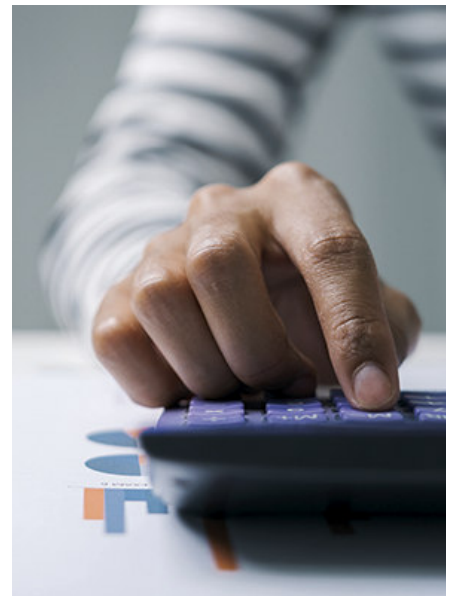
Kursinhalte & Lernzielkatalog:

[www.xpert-business.eu/
lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Abschlüsse:

Alle erreichbaren Xpert Business
Abschlüsse finden Sie auf
www.xpert-business.eu

Vom 27.02.2023 - 06.03.2023 und am
13.03.2023 findet ein Techniktest
statt.



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 fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Dienstag, 07.03.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
Online-Kurs, Home-Learner
290,00 Euro zzgl. 105,00 EUR
Prüfungsgebühr, 60 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.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs
„Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

Dienstag, 07.03.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
Online-Kurs, Home-Learner
290,00 Euro zzgl. 105,00 EUR
Prüfungsgebühr, 60 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.

Dienstag, 07.03.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
Online-Kurs, Home-Learner
290,00 Euro zzgl. 105,00 EUR
Prüfungsgebühr, 60 UStd.



Digitales Lernen

Einige Kurse finden
ausschließlich oder teilweise
online statt.



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

Dienstag, 07.03.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
Online-Kurs, Home-Learner
220,00 Euro zzgl. 105,00 EUR
Prüfungsgebühr, 32 UStd.





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

Dienstag, 07.03.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,

Unterricht dienstags und donnerstags

Online-Kurs, Home-Learner

290,00 Euro zzgl. 105,00 EUR

Prüfungsgebühr, 60 UStd.



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.

Dienstag, 07.03.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,

Unterricht dienstags und donnerstags

Online-Kurs, Home-Learner

290,00 Euro zzgl. 105,00 EUR

Prüfungsgebühr, 60 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.

Dienstag, 07.03.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,

Unterricht dienstags und donnerstags

Online-Kurs, Home-Learner

290,00 Euro zzgl. 105,00 EUR

Prüfungsgebühr, 60 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.

Dienstag, 07.03.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,

Unterricht dienstags und donnerstags

Online-Kurs, Home-Learner

290,00 Euro zzgl. 105,00 EUR

Prüfungsgebühr, 60 UStd.

**Nichts mehr verpassen!****Folgen Sie uns auf:**www.facebook.com/vhsleerwww.instagram.com/vhsleerwww.youtube.de/vhsleerwww.vhs-leer.de



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

Dienstag, 07.03.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
Online-Kurs, Home-Learner
290,00 Euro zzgl. 105,00 EUR
Prüfungsgebühr, 60 UStd.



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.

Dienstag, 07.03.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
Online-Kurs, Home-Learner
290,00 Euro zzgl. 105,00 EUR
Prüfungsgebühr, 54 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

Dienstag, 07.03.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
Online-Kurs, Home-Learner
290,00 Euro zzgl. 105,00 EUR
Prüfungsgebühr, 60 UStd.



5061524

Finanzbuchführung mit DATEV**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: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Dienstag, 21.03.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
Online-Kurs, Home-Learner
270,00 Euro zzgl. 105,00 EUR Prüfungsgebühr, 40 UStd.



5061526

Lohn und Gehalt mit DATEV**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: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Dienstag, 21.03.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
Online-Kurs, Home-Learner
270,00 Euro zzgl. 105,00 EUR
Prüfungsgebühr, 52 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.eu

Vom 27.02.2023 - 06.03.2023 und am 13.03.2023 findet ein Techniktest statt.



Technik

Social Media

5267200

BU Neu

Bildungswoche Tutorium: Funk-Übertragung

Bildungsurlaub

Voraussetzung: mindestens eine Elektro-, Nachrichten-, Kommunikationsausbildung (Facharbeiter) oder staatl. gepr. Techniker, sowie Ing.'s aus den oben genannten Bereichen.

Diese Bildungswoche beschäftigt sich mit den Grundlagen der NF-Technik, Grundlagen der HF-Technik, Empfänger, Modulation / Demodulation Mischung, Sender, Antennen, Radiofelder, Peiltechniken, und die dazugehörige Messtechnik. Neben den theoretischen Grundlagen werden auch viele praktische Übungen durchgeführt. Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne einen Ablaufplan mit den geplanten Inhalten zu.

Berthold Stainert

Montag, 08.05.2023, - Freitag, 12.05.2023
eweils von 08.45 – 17.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
260,00 Euro, 50 UStd.

Diese Veranstaltung gilt als berufliche Bildungsmaßnahme für Niedersächsische Arbeitnehmer/-innen mit einem nachweisbaren beruflichen Bezug oder als Aus- oder Fortbildungsmaßnahme für ehrenamtlich oder nebenberuflich Tätige. (§ 11 Abs. 2 und 3 NBildUG).



Dozent Berthold Stainert

Nach einem Studium der Nachrichtentechnik mit dem Schwerpunkt der NF/Audio-Technik, Hochfrequenztechnik und Leistungsregelung arbeite ich seit über 35 Jahren im technischen Dienst der Flugsicherung. Hier bin ich u. a. im Bereich der Instandhaltung, technischen Überwachung, Ausbildung, Lizenzprüfung tätig. Funk- und Nachrichtentechnik hat mich schon mein ganzes Leben begeistert und begleitet, so dass ich mein Wissen gerne mit anderen teile. Neben meinem eigentlichen Beruf beschäftige ich mich privat mit Eigenentwicklungen und Tätigkeiten für Unternehmen im Bereich der Fernwirktechnik und biete Kurse bei den örtlichen Bildungsträgern an.



5262390

Neu

Social Media Manager (VHS)

Onlineseminar

Social Media Prozesse im Unternehmen haben in den letzten Jahren an Komplexität und Umfang stark zugenommen. Jegliche Prozesse, die damit zu tun haben, müssen gut geplant und umgesetzt werden. Nur so ist der Erfolg garantiert. Die Fortbildung zum Social-Media-Artist ist der erste Grundstein, um diese Prozesse im Betrieb zu aktivieren, zu betreuen und zu fördern. Sie lernen alle wichtigen Werkzeuge kennen, mit denen Sie die Social Media Inhalte im Unternehmen zielgerichtet steuern können.

Der Lehrgang umfasst fünf Schwerpunkte:

- Social Media Strategien
- Facebook Business Seiten
- Instagram Business Accounts
- Facebook und Instagram Ads
- Contenterstellung mit Canva und CapCut

Die Fortbildung schließt mit einer individuellen Projektarbeit – mit Bezug auf das Unternehmen – ab. Diese gilt als Abschlussprüfung. Eine genaue Übersicht der Inhalte finden Sie auf unserer Website.

Sascha Bolte

Start Mai 2023

Onlineseminar / Vor Ort

340,00 Euro, 48 UStd.

Sie sollten über ein Headset und optional eine Webcam verfügen.

**Infoabend: Mittwoch, 15.02.2023,
18.00 – 19.00 Uhr, online**



**Für mehr Infos
QR Code scannen**



Hier anmelden

5262400

Social Media Marketing Workshop

Onlineseminar

Im Social Media Marketing hört man immer wieder die Frage: „Wie oft soll ich auf welcher Plattform posten?!“

Darauf gibt es keine richtige Antwort, denn dies ist abhängig davon, welche Ziele man mit seinen Social-Media-Aktivitäten erreichen möchte. Hier kommt die Strategie zum Zuge.

Gemeinsam wollen wir für die eigenen Projekte/Unternehmungen einen zielgerichteten Redaktion-/Contentplan erstellen. Damit Sie wissen, wann, was wo gepostet werden muss und bis zu welchem Zeitpunkt welche Inhalte erstellt werden müssen. Auf diese Weise werden Sie Ihre Ziele erreichen. Denn mit einer solchen Strategie können Sie Aufgaben bündeln und so effektiver arbeiten.

Es wäre von Vorteil, wenn Sie bereits Erfahrung im Betreiben von Social Media Profilen haben.

Sascha Bolte

Dienstag, 11.04.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Donnerstag, 13.04.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Onlineseminar

38,00 Euro, 8 UStd.

Sie sollten über ein Headset und optional eine Webcam verfügen.

Digitales Lernen

*Einige Kurse finden
ausschließlich oder teilweise
online statt.*





5262410

Instagram Marketing**OnlineSeminar**

Instagram ist zurzeit wohl das soziale Netzwerk mit der größten Attraktivität und den aktivsten Nutzer*innen. Was heißt das für Sie und Ihr Unternehmen, ob Café, Restaurant, Shop oder Ihre persönliche Marke? Sie sollten auf jeden Fall dabei sein.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Instagram kennen, sei es der persönliche Feed, die verschiedenen Arten von Beiträgen, Stories, Instagram TV und vieles mehr. Doch das ist eigentlich nur unser Handwerkszeug. Gemeinsam wollen wir herausfinden, wie Ihre Mission auf Instagram lautet, wen Sie erreichen wollen, um aus diesen Informationen einen Content-Plan und damit einen Anfang für eine Strategie zu entwickeln.

Damit Sie wissen, was Sie für Ihr Instagram Marketing tun müssen. Als kleines Extra schauen wir uns ein paar Tools an, die Ihre Arbeit etwas erleichtern.

Sascha Bolte

Dienstag, 14.02.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Donnerstag, 16.02.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

OnlineSeminar

38,00 Euro, 8 UStd.

Sie sollten über ein Headset und optional eine Webcam verfügen.



5262455

InShot - Videoschnitt am Smartphone**OnlineSeminar**

Mit dem Handy haben wir schnell mal ein kleines Video gefilmt, was aber wäre, wenn wir das mit einer bestimmten Intention machen. Zum Beispiel um ein Interview zu filmen, eine Anleitung in Videoform zu erstellen oder einfach als kleinen Inhalt für die Webseite oder die Social Media Accounts.

Wir schauen uns gemeinsam an, wie wir unseren Film aufbauen, wie wir aus einzelnen Clips einen kleinen Film erstellen und wie wir ihn bearbeiten, um ihn später für die verschiedenen Plattformen abzuspielen. Sie brauchen ein Smartphone oder ein Tablet mit freiem Speicherplatz. Wir werden mit der App Inshot arbeiten.

Sascha Bolte

Dienstag, 14.03.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Dienstag, 21.03.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

OnlineSeminar

38,00 Euro, 8 UStd.



5264184

Gaming Treff Ostfriesland

In unserem Gaming Treff bieten wir euch eine Plattform rund um die Welt der PC- und Konsolen-Spiele. Wir treffen uns 1x im Monat um gemeinsam zu zocken und uns über Neues aus der digitalen Welt auszutauschen. Jung und Alt sind herzlich willkommen, in lockerer Atmosphäre Spielspaß mit einer gleichgesinnten Community zu haben. Sind Sie mit dem Thema Gaming noch nie in Berührung gekommen? Dann schauen Sie doch gerne vorbei und informieren sich.

Stefan Springer

Freitag, 03.02.2023, 17.00 - 19.00 Uhr,

5 Termine

VHS Blinke 61, Raum 1

Entgeltfrei, 13,3 UStd.

Jeden ersten Freitag im Monat.

5267100

3D-Druck - Sprechstunde

Probleme sind dazu da, um gelöst zu werden.

Sie haben Probleme mit Ihrem 3D-Drucker? Dafür haben wir für Sie unsere 3D-Druck-Sprechstunde eingerichtet. Sie können mit Ihrem Drucker zu uns kommen und sich an den ausgeschriebenen Terminen beraten lassen.

Jens Freese,

Mittwoch, 08.02.2023, 08.03.2023,

12.04.2023, 10.05.2023, 14.06.2023,

jeweils von 19.00 - 21.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 4

Entgeltfrei

Anmeldung beim Kursleiter unter**0491 9769421.**

5267150

3D-Druck - Beratung**Der Weg zum 3D-Drucker**

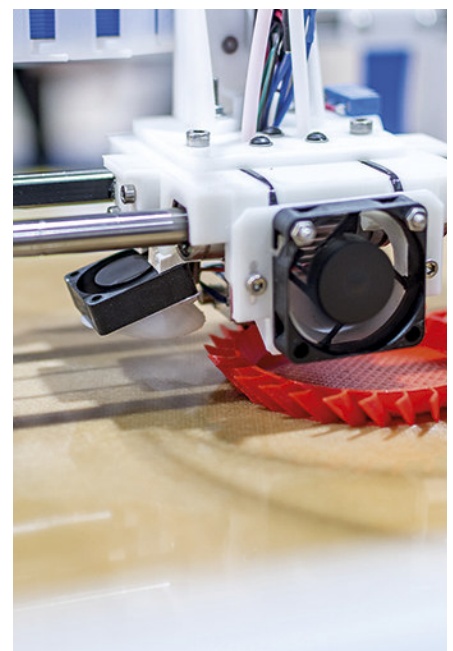
Sie möchten sich einen 3D-Drucker kaufen, sind sich aber nicht sicher, welches Gerät es sein soll? Die Vielzahl an Geräten und Geräteoptionen sind verwirrend. Die zentrale Frage bleibt: Welcher 3D-Drucker ist für Ihre Anwendungen und Vorstellungen der richtige? Gemeinsam finden wir den passenden 3D Drucker für Sie – und dies vollkommen herstellerunabhängig.

Jens Freese,

Freitag, 14.04.2023, 18.00 - 20.15 Uhr

Leer, Gaswerkstraße 18, MakerSpace

11,00 Euro, 3 UStd.

Neu



EDV und Office Anwendungen

5263000

EDV Café

In ruhiger Café-Atmosphäre tauschen wir uns über Dinge aus, die uns beschäftigen. Wir helfen und unterstützen uns gegenseitig.

Themen können u. a. sein:

- Umgang mit Smartphone und Tablet
- EDV Grundlagen
- Internetrecherche
- Digitalisierung im Alltag
- Datennutzung und Datensicherheit
- Digitale Kommunikation und Soziale Medien

Bringen Sie auch gern Ihre eigenen technischen Geräte mit, für die Sie Unterstützung benötigen. Zu welchen Terminen Sie vorbeikommen, bleibt Ihnen überlassen.

Carsten Löning,

Dienstag, 18.04.2023, 14.00 - 16.00 Uhr

Weitere Termine: 02.05.2023, 16.05.2023, 13.06.2023, 27.06.2023,

Leer, Gaswerkstraße 18, MakerSpace

2,00 Euro pro Termin, 13,3 UStd.

5263110

EDV-Einführung

Ein inklusives Angebot

Betriebssystem, Windows Explorer, Dateiablage, USB-Sticks haben Sie schon mal gehört, aber das war es dann auch schon? In diesem Kurs wollen wir gemeinsam erste Schritte am Computer wagen. Viele grundlegende Funktionen und tägliche Anwendungen werden mit Ihnen Schritt für Schritt gemeinsam erarbeitet.

Hans-Joachim Preuss

Samstag, 03.06.2023, 10.00 - 14.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

29,00 Euro, 5 UStd.

5263115

Tipps und Kniffe im Umgang mit dem MAC

In diesem Kurs wird Ihnen auf einfache Art und Weise der Umgang mit einem Apple-Computer beigebracht.

Christoph Schwaß

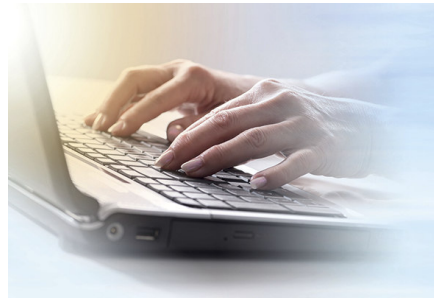
Freitag, 02.06.2023, 18.00 - 21.15 Uhr,

Samstag, 03.06.2023, 09.00 - 16.00 Uhr

Leer, Gaswerkstraße 18, MakerSpace, Konferenzraum

45,00 Euro, 13 UStd.

Bitte das eigene Macbook mitbringen



5263104

Arbeiten mit dem Computer

Teil I

Praktischer Umgang mit Windows 10

Sie haben noch keine große Erfahrung mit Computern und wollen vom Aufbau bis zur Einrichtung Kenntnisse erwerben? Sie haben einen PC, nutzen ihn auch gelegentlich, sind aber mit vielen Funktionen und einfachen Anwendungen noch nicht vertraut? Hier lernen Sie alles für den täglichen Gebrauch und bekommen gute Einblicke in die Welt Ihrer Office-Programme.

Inhalte:

- Grundbegriffe des Betriebssystems
- Arbeiten mit dem Windows Explorer
- Ordner anlegen, speichern, benennen/umbenennen
- Dateien anlegen, speichern und wiederfinden
- Arbeiten mit USB-Sticks und Festplatten
- Erste Schritte mit Word und Excel
- Schnuppern in verschiedenen Programmen

Hans-Joachim Preuss

Dienstag, 21.02.2023, 16.00 - 18.30 Uhr,

5 Nachmittage

VHS Blinke 61, Raum 5

85,00 Euro, 15 UStd.

Auf Wunsch kann der eigene Laptop mitgebracht werden

5263105

Arbeiten mit dem Computer

Teil II

Praktischer Umgang mit Windows 10

In diesem Kurs vertiefen wir unser Wissen. Damit die schon erworbenen Fähigkeiten effektiv angewendet werden können, wird hier das Erstellen von Ordnerstrukturen, gestalten unserer Korrespondenz mit Illustrationen, Grafiken, Fotos und Sonderzeichen, Seitenlayouts, Textbausteine und Autotexte sowie Serienbriefe, Etikettendruck und der Tabellenaufbau eingeübt.

Hans-Joachim Preuss

Donnerstag, 13.04.2023, 16.00 - 18.30 Uhr,

5 Nachmittage

VHS Blinke 61, Raum 5

85,00 Euro, 15 UStd.

Auf Wunsch kann der eigene Laptop mitgebracht werden.

5263106

Mein erstes Windows (10)

Teil I

Sie sind ein PC-Neuling? Kein Problem. Dieses Angebot richtet sich an alle Interessenten, welche bislang noch keine oder fast keine Berührungspunkte mit dem Computer hatten. Angefangen beim Aufbau des Systems, bis hin zu den grundlegenden Windows 10-Funktionen und einigen wichtigen Anwendungsprogrammen. Später widmen wir uns auch dem Internet.

Matthias Brandenburg

Donnerstag, 13.04.2023, 16.30 - 19.00 Uhr,

5 Nachmittage

Leer, Gaswerkstraße 18, MakerSpace, Konferenzraum

52,00 Euro, 15 UStd.

Bitte Laptop und Netzteil mitbringen.

5263107

Mein „fast“ erstes Windows (10)

Teil II

In diesem Kurs vertiefen wir unser Wissen über Ordnerstrukturen, geben einen Überblick über die gängigen Office Produkte und ihre Komponenten und die Möglichkeiten, die diese uns bieten. Wir gestalten unsere Korrespondenz und andere Dokumente mit Illustrationen wie Grafiken, erstellen Seitenlayouts und arbeiten mit Formatierungen. Wir arbeiten mit Tabellen und erstellen Präsentationen. Wir beschäftigen uns mit den Möglichkeiten der Cloud Dienste, beschäftigen uns mit dem Thema Internet Telefonie und wichtigen Sicherheitsaspekten in einer IT-Umgebung sowie die Sicherung unserer Daten.

Matthias Brandenburg

Donnerstag, 25.05.2023, 16.30 - 19.00 Uhr,

5 Nachmittage

Leer, Gaswerkstraße 18, MakerSpace, Konferenzraum

52,00 Euro, 15 UStd.

Bitte Laptop und Netzteil mitbringen. Eine aktuelle Office-Version sollte vorhanden sein.



Dozent

Matthias Brandenburg

Vor meinem Ruhestand seit September 2021 habe 28 Jahre in der IT verbracht. Dementsprechend besitze ich Erfahrung im Soft- und Hardwarebereich der unterschiedlichsten Hersteller.

Themen wie Server, Betriebssysteme, Netzwerkinfrastruktur, Backup und Recovery Lösungen sowie Virtualisierungen waren dort mein tägliches Geschäft.

Ich freue mich nun in meinem Ruhestand mein Wissen weitergeben zu dürfen.

**5263100**
EDV 2.0**Für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs wendet sich an alle, die schon einmal einen EDV-Anfängerkurs besucht haben und bereits erste Erfahrungen gemacht haben und sicherer im Umgang mit dem PC werden möchten. 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-Mails vertieft.

Christoph Schwaß

Samstag, 13.05.2023, 09.00 - 16.00 Uhr,

Sonntag, 14.05.2023, 09.00 - 14.00 Uhr

Leer, Gaswerkstraße 18, MakerSpace,
Konferenzraum

85,00 Euro, 15 UStd.

**Auf Wunsch kann der eigene Laptop
mitgebracht werden.****5263155**
**EDV und Office
für Frauen**

In diesem Einsteigerinnen-Kurs erwerben Sie in gemütlicher Runde Kenntnisse für einen umfassenden Umgang mit dem PC und Windows 10. Zudem lernen Sie die ersten Grundlagen der Office-Suite und deren Funktionen kennen.

Jana Maleen Preuss

Samstag, 17.06.2023, 10.00 - 15.15 Uhr

Sonntag, 18.06.2023, 10.00 - 13.45 Uhr

Leer, Gaswerkstraße 18, MakerSpace

70,50 Euro inkl. Kursbuch, 10 UStd.

5263180

Excel Bildungswoche**Bildungsurlaub**

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.

Kursinhalt:

- Programmaufbau und -bedienung
- Erstellen, Gestalten und Drucken von Kalkulationsdaten
- Grundlegende Rechenoperationen (Formeln)
- Grundlegende Funktionen
- Gestaltung durch Formatierungen
- Diagramme
- Praktische Tipps und Kniffe

Jens Freese, Systemadministrator

Montag, 17.04.2023 – Mittwoch, 19.04.2023,

08.00 - 16.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 4

160,00 Euro, 27 UStd.

**= Bildungsurlaub**

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

5263150

Excel und Word Grundlagen

Sie möchten MS Word und Excel kennenlernen? In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen die Grundfunktionen von Word und Excel. Sie lernen, wie Sie gestalten und formatieren. Auch die Anwendung einfacher Formeln in Excel oder die Kopf- und Fußzeilen in Word werden vermittelt. So werden Sie am Ende des Kurses in der Lage sein, diese Programme effektiver zu nutzen.

Sonja Kuhls,

Mittwoch, 12.04.2023, 16.15 - 19.15 Uhr,

Unterricht dienstags und mittwochs

5 Termine

Leer, Gaswerkstraße 18, MakerSpace

113,00 Euro, 20 UStd.

5263160

**Excel - Funktionen -
kurz und knapp****Excelfunktionen erklärt**

Sie arbeiten mit Excel und können einfache Berechnungen durchführen und auch die Summenfunktion ist Ihnen bekannt, aber was kommt dann? Dieses Kompaktseminar soll Sie an Funktionen heranführen, mit denen Sie Excel noch besser und vielseitiger einsetzen können.

Jens Freese,

Donnerstag, 16.02.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Leer, Gaswerkstraße 18, MakerSpace

23,00 Euro, 4 UStd.

5263165

**Excel - Filtern und Sortieren -
kurz und knapp****Einfache Auswertung von Tabellen**

In diesem Kompaktseminar werden Ihnen Techniken gezeigt, mit denen Sie Ihre Tabellen mit Filtern und der Funktionsgruppe TEILERGEBNIS auswerten können, ohne die Tabellenstruktur zu verändern.

Jens Freese,

Donnerstag, 02.03.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Leer, Gaswerkstraße 18, MakerSpace

23,00 Euro, 4 UStd.

5263170

**Excel Pivot Tabellen -
kurz und knapp****Große Datenmengen analysieren**

In diesem Kompaktseminar soll Ihnen mit der Pivot-Funktion von Excel ein Werkzeug an die Hand gegeben werden, mit dem Sie Ihre Tabellen besser auswerten und übersichtlicher gestalten können.

Jens Freese,

Donnerstag, 16.03.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Leer, Gaswerkstraße 18, MakerSpace

23,00 Euro, 4 UStd.



Mobilgeräte

5263200

Neu

Serienbriefe - kurz und knapp

Vom Brief zum Serienbrief

In diesem Kompaktseminar soll Ihnen die Serienbrieffunktion von Word nähergebracht werden, es wird auch auf den Druck von Adressaufklebern eingegangen.

Jens Freese,

Dienstag, 28.02.2023, 18.00 - 21.00 Uhr
Leer, Gaswerkstraße 18, MakerSpace
23,00 Euro, 4 UStd.

5263205

Neu

Briefgestaltung - kurz und knapp

Vom Dokument zum Brief

Dieses Seminar soll kurz und knapp auf die wichtigsten Einstellungen in einem Textverarbeitungsprogramm eingehen, damit Sie Ihre Briefe gestalten können. Es soll auch gezeigt werden, wie Sie in der Lage sind, sich Ihre Briefe als Vorlage zu speichern, damit Sie immer wieder auf die korrekte Form zugreifen können.

Jens Freese,

Dienstag, 14.02.2023, 18.00 - 21.00 Uhr
Leer, Gaswerkstraße 18, MakerSpace
23,00 Euro, 4 UStd.

5263300

Neu

PowerPoint Grundlagen

In dieser Veranstaltung werden Ihnen die grundlegenden Techniken zum Erstellen einer PowerPoint-Präsentation vermittelt.

Themen sind:

- Erzeugen einer Präsentation
- Aufbau verschiedener Folienlayouts
- Inhalte in eine Präsentation einbetten
- Übergänge gestalten
- Einblendzeiten variieren
- Animationen verwenden
- Erzeugen von selbstablaufenden Präsentationen

Sonja Kuhls,

Dienstag, 13.06.2023, 16.15 - 19.15 Uhr,
Unterricht dienstags und mittwochs
Leer, Gaswerkstraße 18, MakerSpace
113,00 Euro, 20 UStd.

Anmeldungen und Informationen
zu Veranstaltungen unter:

www.vhs-leer.de



5264100

Android-Smartphone für Einsteiger*innen

Ein Smartphone ist ein internetfähiger Kleincomputer, mit dem man nicht nur telefonieren kann. 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
- Erster Blick in die möglichen Einstellungen
- Über WLAN ins Internet
- Startbildschirm individuell einrichten
- Installieren und Nutzen verschiedener Anwendungen (Apps)

Jana Maleen Preuss

Samstag, 06.05.2023, 10.00 - 13.00 Uhr
Leer, Gaswerkstraße 18, MakerSpace,
Konferenzraum
19,20 Euro, 4 UStd.

**Bitte Smartphone und Ladekabel
mitbringen.**

5264115

iPhone für Einsteiger*innen

Das Apple Betriebssystem auf dem iPhone sicher im Alltag bedienen

Wie bediene ich mein Smartphone sicher im Alltag, welche Funktionen stehen mir als Anwender*in zur Verfügung, wie kann ich mein Smartphone und das Betriebssystem IOS nach meinen Wünschen konfigurieren? Wie sichere und teile ich meine Daten? Was ist die iCloud und welche Möglichkeiten bieten mir iTunes und der App Store? Wie installiere und nutze ich kostenfreie Software (Apps) sowie Apps gegen Bezahlung auf dem Smartphone? Diese und weitere Themen werden wir gemeinsam erarbeiten, so dass Sie viele Tipps & Tricks aus dem besuchten Kurs mitnehmen werden. In kleiner Gruppe werden wir am Lehrgangstag genug Zeit für Ihre Fragen haben.

Jana Maleen Preuss

Samstag, 29.04.2023, 10.00 - 13.00 Uhr
Leer, Gaswerkstraße 18, MakerSpace,
Konferenzraum
18,00 Euro, 4 UStd.

**Eine Teilnahme ist ab dem iPhone 6
möglich. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr
Gerät voll geladen ist. Ebenfalls empfiehlt
es sich, Ladegerät und Kabel mitzubringen.**

5264120

Neu

Apple Watch - Wie sie tickt, einfach erklärt

Die Apple Watch ermöglicht die Informationsübermittlung auf eine neue Art und Weise. Nicht nur das schnelle Anschauen einer Textnachricht am Handgelenk, auch sportliche Aktivitäten können mithilfe der Uhr erfasst und anschließend analysiert werden. Mithilfe eines zusätzlichen, täglichen Bewegungsprotokolls steigert sich Ihr Gesundheitsbewusstsein schnell. Die Apple Watch wird erst vollständig funktionsfähig im Zusammenspiel mit Ihrem iPhone. Daher schauen wir uns die Verknüpfungseinstellungen, sowie viele hilfreiche Funktionen zur Nutzung beider Geräte an.

Jana Maleen Preuss

Samstag, 25.03.2023, 10.00 - 13.00 Uhr
Leer, Gaswerkstraße 18, MakerSpace,
Konferenzraum
18,00 Euro, 4 UStd.



Fotobearbeitung



5265110

Datensicherung für Fotograf*innen

**OnlineSeminar**

Strategien zum Erhalt von Bilddaten

Seit es die digitale Fotografie gibt, sprechen wir auch von der „Generation ohne Bilder“, denn wer hat nicht schon mal digitale Fotos durch einen technischen Defekt oder ein verlorenes Speichermedium verloren?

Wie man die eigenen Fotos und andere Daten vor einem Verlust schützt, zeigt Peter Hoffmann in diesem Online-Themenabend. Der Referent stellt Strategien für unterschiedliche Anwendungszwecke vor und gibt Tipps für geeignete Technik und Software.

Passend zum Kurs ist das Begleitbuch von Peter Hoffmann mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Tastenkürzeltabelle erschienen: *fotoforum Crashkurs Scannen* mit SilverFast, 104 Seiten, fotoforum-Verlag, ISBN: 978-3-945565-15-5, 14,80 Euro. Das Buch ist im Buchhandel und auf der Website www.fotoforum.de/shop erhältlich.

Peter Hoffmann

Donnerstag, 02.03.2023, 18.30 - 20.30 Uhr

OnlineSeminar

34,00 Euro, 3 UStd.

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. 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.

Kursinhalte sind unter anderem:

- Wie installiere ich CEWE Color
- Die Arbeitsoberfläche
- Bildverwaltung
- Formate und Pixel
- Farbveränderungen
- Belichtungskorrekturen
- Bildgestaltung
- Texte, Schrift und Form
- Effekte, Filter und Tricks

Hans-Joachim Preuss

Samstag, 06.05.2023, 09.00 - 14.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

34,00 Euro, 6 UStd.

Bitte die Fotos für Ihr Fotobuch auf einem USB-Stick mitbringen.

Grundkenntnisse in EDV und Internet sind wünschenswert.

Digitales Lernen

Einige Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.



5265105

Capture One 22

**OnlineSeminar**

Fotos korrigieren, optimieren, kreativ gestalten

Capture One ist auf den ersten Blick ein leistungsstarker RAW-Konverter. Auf den zweiten Blick erkennen Sie, dass sich mit Capture One problemlos auch größere Bildbestände organisieren und verwalten lassen.

Peter Hoffmann wird Ihnen im Online-Seminar beide Seiten des Programms vorstellen.

Im Mittelpunkt stehen aber die Werkzeuge und Funktionen, mit denen Sie die Bildqualität Ihrer Fotos – gleichgültig, ob RAW- oder zum Beispiel JPEG-Aufnahme – verbessern. Peter Hoffmann zeigt Ihnen, wie Sie Bildfehler korrigieren, wie Sie Tonwerte, Kontraste und Farben im Bild nach Ihren Vorstellungen anpassen oder wie Sie lokal begrenzte Anpassungen am Bild vornehmen. Und auch Panorama- und HDR-Funktion werden Sie im Online-Seminar kennenlernen.

Passend zum Kurs ist das Begleitbuch von Peter Hoffmann mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Tastenkürzeltabelle erschienen: *fotoforum Crashkurs Capture One*, 104 Seiten, fotoforum-Verlag, ISBN: 978-3-945565-16-2, 14,80 Euro.

Das Buch ist im Buchhandel und auf der Website www.fotoforum.de/shop erhältlich.

Peter Hoffmann

Freitag, 17.02.2023, 18.30 - 20.30 Uhr

OnlineSeminar

34,00 Euro, 3 UStd.

5265115

Schwarz-Weiß

**OnlineSeminar**

Analog fotografieren. Digital bearbeiten

Die analoge Schwarz-Weiß-Fotografie liegt im Trend. Gute Gebrauchtkameras sind schon für wenig Geld zu haben und das Fotografieren mit Film zwingt dazu, sorgfältig jede Aufnahme zu planen. Eine gute Schule für das Sehen. In diesem Online-Seminar erklärt Ihnen Peter Hoffmann, wie Sie mit Schwarz-Weiß-Film und einer analogen Kamera fotografieren, wie Sie den Schwarz-Weiß-Film selbst entwickeln, wie Sie die Bilderergebnisse schon mit einfachen Mitteln digitalisieren und wie Sie die digitalisierten Bilder am Rechner verwalten und optimieren.

Peter Hoffmann

Montag, 24.04.2023, 18.30 - 20.30 Uhr

OnlineSeminar

34,00 Euro, 3 UStd.





5265120

**NIK Collection****OnlineSeminar****Kreativtool für die Bildbearbeitung**

Die NIK Collection ist eine Sammlung von acht Filtern, die vor allem wegen der unkomplizierten Art gelobt werden, mit der sich Masken für eine lokal begrenzte Bildanpassung erstellen lassen. Mit Silver Efex zum Beispiel wandeln Sie Farbbilder in Schwarzweißfotos um und ahmen dabei präzise den Look analogen Filmmaterials nach. Color Efex und Viveza nutzen Sie vor allem, um die Tonwerte des Bildes zu optimieren, während Sie mit Analog Efex analoges Filmmaterial simulieren. Mit HDR-Efex fügen Sie Bilder einer Belichtungsreihe zu einem HDR-Foto zusammen, während Sie dem Bildrauschen mit DFine begegnen. Das Schärfen eines Bildes ist immer eine von vielen Parametern abhängige, knifflige Sache. Mit Sharpener stimmen Sie die Schärfung präzise auf die Ausgabegröße und das Ausgabemedium ab. Verzeichnungen und Perspektivfehler, stürzende Linien oder einen schiefen Horizont korrigieren Sie mit Perspective Efex.

Sie können die Filter für sich allein nutzen oder als Plugin zum Beispiel mit Affinity Photo, Photoshop oder Lightroom. Welche Möglichkeiten Sie mit der Filtersammlung haben und wie Sie sie in ihren Workflow einbinden, erklärt Ihnen Peter Hoffmann im Webinar.

Peter Hoffmann

Mittwoch, 26.04.2023, 18.30 - 20.30 Uhr

OnlineSeminar

34,00 Euro, 3 UStd.

5265125

**FILMic Pro****OnlineSeminar****Professionell filmen mit dem Smartphone**

Das Smartphone begleitet uns täglich. FiLMic Pro macht aus dem Smartphone eine leistungsfähige Videokamera. Wie Sie mit Ihrem Smartphone und FiLMic Pro ein Video drehen und worauf Sie bei der Gestaltung von Videos achten sollten, ist Thema dieses Online-Seminars. Tipps zur Verwendung der Videos im Fotobuch, in der Audiovision oder auf der Webseite runden das Online-Seminar ab.

Peter Hoffmann

Montag, 12.06.2023, 18.30 - 20.30 Uhr

OnlineSeminar

34,00 Euro, 3 UStd.

Hinweis

Bitte beachten Sie auch die Kurse im Bereich „Kulturelle Bildung“ zum Thema „Fotografie“ auf Seite 37.



5265130

**Affinity Photo mobil****OnlineSeminar****Mobile Bildbearbeitung auf dem iPad**

Unter Anwendern der Apple iPads wird die mobile Bildbearbeitung mit Affinity Photo immer beliebter. Dabei steht die iPad-Variante mit seinen Werkzeugen und Funktionen den Möglichkeiten der Desktop-Version kaum hinterher. In diesem Online-Seminar macht Peter Hoffmann mit den Grundlagen des Programms vertraut und zeigt Ihnen, wie Sie bereits unterwegs Ihre Bilder optimieren und bearbeiten. Dabei ist die mobile Programmversion auch mit der Desktop-Variante kompatibel, sodass einem späteren Datenaustausch nichts im Wege steht.

Peter Hoffmann

Montag, 19.06.2023, 18.30 - 20.30 Uhr

OnlineSeminar

34,00 Euro, 3 UStd.

5265135

**Fototouren planen****OnlineSeminar****Wie Tablet und Smartphone uns dabei helfen**

Gute Fotos entstehen nicht zuletzt deshalb, weil Sie mit Ihrer Kamera zur rechten Zeit am rechten Ort waren. In diesem Webinar schauen wir uns an, wie Sie die nächste Fototour oder die nächste (Foto-)Reise planen können. Sie lernen nützliche Apps und Hilfsmittel kennen, mit denen Sie Ihre Fotoideen umsetzen und Reiseeindrücke noch besser festhalten können.

Peter Hoffmann

Montag, 03.07.2023, 18.30 - 20.30 Uhr

OnlineSeminar

34,00 Euro, 3 UStd.

5265140

**Aufnehmen mit dem Smartphone****OnlineSeminar****Filmen, Fotografieren, O-Töne**

Das Smartphone ist ein ständiger Begleiter und ein nützliches Werkzeug für jeden Fotografen. Im Webinar schauen wir uns an, mit welchen Kamera- und Video-Apps Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones optimal nutzen und wie Sie mit dem Smartphone Interviews, O-Töne und Kommentare in professioneller Qualität zum Beispiel für die Audiovision aufnehmen.

Und sollten Ihre Kommentare und Voice-Over im Video oder in der Audiovision bislang eher „hölzern“ gewirkt haben, so kann das Smartphone auch hier helfen.

Peter Hoffmann

Donnerstag, 03.08.2023, 18.30 - 20.30 Uhr

OnlineSeminar

34,00 Euro, 3 UStd.





Frauen und Beruf

Frauen und Beruf

Familienzeit beenden und den beruflichen Wiedereinstieg starten

Sie haben Ihre Erwerbstätigkeit für die Betreuung von Kindern oder die Pflege von Angehörigen unterbrochen und wollen nach familienbedingter Pause wieder erwerbstätig werden? Vielleicht wollen Sie sich aber auch nicht länger mit geringfügigen Beschäftigungsverhältnissen begnügen oder überlegen eine berufliche Neuorientierung? Welche Unterstützungsangebote gibt es für Wiedereinsteiger*innen? Gibt es Fördermöglichkeiten, z. B. für Teilzeitausbildungen, Umschulungen und Weiterbildungen? Wie bewerben Sie sich richtig, damit Sie zu Vorstellungsgesprächen eingeladen werden?

Antworten auf diese und andere Fragen bietet Ihnen die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf.

Koordinierungsstelle Frauen und Beruf Ostfriesland
Anastasia de Vries
Friesenstraße 26
26789 Leer
Telefon: 0491 926 1635
E-Mail: anastasia.devries@lkleer.de



Oder scannen Sie einfach den QR-Code:



Die Koordinierungsstelle wird von der EU, dem Land Niedersachsen und den Landkreisen Leer und Aurich finanziert.



Dozentin:
Claudia Duwe,
Diplom-Medienwirtin,
Autorin und Coach

5498103

Neu

Da geht noch was - aber was will ich eigentlich? Berufliche Neuorientierung

Berufliche Neuorientierung für Frauen ü40

Die Kinder sind aus dem Haus oder werden selbständiger: Mit ü40 bleibt vielen Frauen wieder mehr Zeit, um sich auf ihr Berufsleben zu konzentrieren. Sie wollen die Weichen nochmal neu stellen, damit der Job mehr Erfüllung bringt. Ob Wiedereinstieg, Umorientierung oder Neustart – zuerst muss herausgefunden werden, wohin die Reise gehen soll. In diesem Coaching-Seminar wenden wir gezielte Techniken an, um Ihre beruflichen Veränderungswünsche zu konkretisieren (keine inhaltliche Berufs- oder Bewerbungsberatung).

Claudia Duwe,
Diplom-Medienwirtin, Coach
Samstag, 22.04.2023, 10.30 - 13.30 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A
12,00 Euro, 4 UStd.

5498101

Neu

Umgang mit Mehrfachbelastungen

Viele berufstätige Mütter erleben oder haben Sorge vor den Mehrfachbelastungen. Was passiert, wenn der Stress zu viel wird oder gar nicht mehr aufhört - wenn es einfach nicht mehr rund läuft? Der Kurs vermittelt Ihnen kompakte Tipps und Wissen, wie Sie sich selbst besser verstehen können und was Sie für persönliche Möglichkeiten haben, um gar nicht erst in eine tiefe Erschöpfung zu geraten.

Katrin Hübscher,
Aus- und Weiterbildungspädagogin,
Burnout- und Resilienzberaterin
Montag, 06.03.2023, 18.00 - 20.30 Uhr
Haneburg, Festsaal
12,00 Euro, 3,3 UStd.

5498102

Neu

Resilient bleiben

Es ist doch recht lange gut gegangen, denken Sie. Der Haushalt war meistens tiptop, die Kinder versorgt, sie haben sich gut um die Eltern gekümmert und im Job erfüllten sie die Anforderungen. Doch in letzter Zeit fühlen Sie sich langsamer oder lustloser. Jetzt ist es an der Zeit, dass Sie persönlich zum Wichtigsten werden. Zerrissenheit und Dauerstress durch Verpflichtungen haben Sie sozusagen aus dem Konzept gebracht. Im Kurs werden wir Ihre Widerstandskraft wieder aufbauen und stärken.

Katrin Hübscher,
Aus- und Weiterbildungspädagogin,
Burnout- und Resilienzberaterin
Dienstag, 28.02.2023, 18.00 - 20.30 Uhr
Samstag, 11.03.2023, 10.00 - 13.00 Uhr
Haneburg, Festsaal,
18,00 Euro, 7,3 UStd.

5498104

Neu

Wie gelingt der Wechsel? Berufliche Neuorientierung

Berufliche Neuorientierung für Frauen ü40

Mit ü40 bleibt oft wieder mehr Zeit für den Beruf – dabei kann der Wunsch hochkommen, die Weichen nochmal neu zu stellen. Sie wissen schon, was Sie verändern wollen - doch wie lässt sich der Wechsel nun umsetzen und ganz praktisch gestalten? Dieser Kurs vermittelt gezielte Brainstorming-Techniken, mit denen Sie Klarheit über Ihr weiteres Vorgehen schaffen und bei Zweifeln nicht den Mut verlieren (keine inhaltliche Berufs- oder Bewerbungsberatung).

Claudia Duwe,
Diplom-Medienwirtin, Autorin, Coach
Samstag, 06.05.2023, 10.30 - 13.30 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A
12,00 Euro, 4 UStd.



Demenz / Pflege

Kompetent in der Pflege bleiben

Neu

**Fortbildungsreihe für Pflegefachkräfte
in stationären und teilstationären
Pflegeeinrichtungen und ambulanten
Pflegediensten**

Jeder Termin umfasst ein abgeschlossenes
SchwerpunkttHEMA.

Die einzelnen Termine sind auch separat
buchbar. Die Teilnehmenden erhalten eine
Teilnahmebescheinigung.

Brigitte Cornelius, PDL, Sozial- und
Pflegeberaterin nach dem SGB XI § 7a
VHS, Blinke 55, Raum A,
35,00 Euro, 3 UStd.

Anmeldung erforderlich.

5498211

Sturzprophylaxe in der Pflege

Mittwoch, 12.04.2023, 18.30 - 21.00 Uhr

5498212

Förderung der Harnkontinenz in der Pflege

Mittwoch, 19.04.2023, 18.30 - 21.00 Uhr

5498213

Dekubitusprophylaxe in der Pflege

Mittwoch, 26.04.2023, 18.30 - 21.00 Uhr

5498214

Schmerzmanagement in der Pflege bei akuten und chronischen Schmerzen

Mittwoch, 03.05.2023, 18.30 - 21.00 Uhr

5498215

Pflege von Menschen mit chronischen Wunden

Mittwoch, 10.05.2023, 18.30 - 21.00 Uhr

5498216

Ernährungsmanagement zur Sicherung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege

Mittwoch, 24.05.2023, 18.30 - 21.00 Uhr

5498217

Beziehungsgestaltung in der Pflege von Menschen mit Demenz

Mittwoch, 31.05.2023, 18.30 - 21.00 Uhr

5498218

Dokumentation „Neues Struktur- modell“, SIS und Maßnahmenplan

Mittwoch, 07.06.2023, 18.30 - 21.00 Uhr



5498200

Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 53b SGB XI

Informationsabend

in Kooperation mit der VHS Papenburg

Die VHS Papenburg bietet ab Montag, 6. März
eine Qualifizierung zur Betreuungskraft nach
§ 53b SGB XI an. An diesem Informationstermin
informiert die Dozentin über den Lehrgang.

Irmgard Siemer-Diehl, exam. Altenpflegerin,
gerontopsychiatrische Pflegefachkraft
Montag, 13.02.2023, 18.30 - 20.00 Uhr
VHS Papenburg, Villa, Raum V 1.06, Saal,
Hauptkanal re. 72

Entgeltfrei

**Weitere Informationen und Anmeldung
bei Eva-Maria Samsen, VHS Papenburg,
Tel. 04961 9223-31.**

5498201

Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 53b SGB XI im Frühjahr 2023

Lehrgang in Kooperation mit der VHS Papenburg

Dieser Lehrgang ermöglicht den beruflichen
Einsatz in voll- oder teilstationären Pflegeein-
richtungen, wo ältere, psychisch oder demen-
tiell erkrankte Menschen unterstützt werden.
Betreuungskräfte übernehmen wichtige
Aufgaben, indem sie die Bewohner*innen mit
Hilfe wertschätzender Angebote in ihrer Selbst-
bestimmtheit und Würde liebevoll begleiten. Der
gesetzlich anerkannte Lehrgang umfasst 163
Unterrichtsstunden und ein Praktikum von 80
Stunden. Unterricht ist in Papenburg und Leer,
jeweils montags von 18.30 bis 21.45 Uhr und
ein Samstag im Monat von 09.00 bis 16.00 Uhr
(nicht in den Ferien). Die Fortbildung schließt mit
einem Kolloquium ab und die Teilnehmenden
erhalten ein anerkanntes Zertifikat der Volks-
hochschule.

Irmgard Siemer-Diehl,
exam. Altenpflegerin, gerontopsychiatrische
Pflegefachkraft | Dozententeam
Montag / Samstag, 06.03.2023 - 09.09.2023,
18.30 - 21.45 Uhr, 34 Termine
VHS Papenburg, Villa, Raum V 1.06, Saal,
Hauptkanal re. 72
990,00 Euro (monatliche Ratenzahlung),
163 UStd.

**Am Montag, 13.02.2023, findet um 18.30 Uhr
in der VHS Papenburg eine kostenlose
Informationsveranstaltung statt.**

**Beratung und Anmeldung:
VHS Papenburg, Eva-Maria
Samsen, Tel. 04961 9223-31.**



**Für mehr Infos
QR Code scannen**



Hier anmelden





5498203

Freude durch Farben**Nachqualifizierung für Betreuungskräfte nach § 53b SGB XI**

Gerade in dieser Zeit, wo immer noch Einschränkungen durch Corona zu spüren sind, ist eine abwechslungsreiche Betreuung wichtig. Oftmals können Angebote von außerhalb nicht wahrgenommen werden. Umso wichtiger ist die Arbeit der Betreuungskräfte.

In diesem Kurs werden Ihnen Techniken und Materialien gezeigt, mit denen Sie bei wenig Aufwand farbenfrohe Ergebnisse erzielen. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene konzipiert.

Hildegard Sjoukje Uken,
Pädagogin für Kunst und Theologie
Samstag, 11.02.2023, 10.00 - 16.45 Uhr
Samstag, 18.02.2023, 10.00 - 16.45 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 4
63,60 Euro + 20,00 Materialkosten
(in bar an die Dozentin), 16 UStd.

Bitte Kleidung mitbringen, die Farbe verträgt. Abmeldeschluss: 05.02.2023

Nichts mehr verpassen!**Folgen Sie uns auf:**www.facebook.com/vhsleerwww.instagram.com/vhsleerwww.youtube.de/vhsleerwww.vhs-leer.de

5498206

Körperliche & geistige Aktivierung für Menschen mit Demenz**Bewegungsangebote erstellen und ausführen - fördern-fordern-motivieren
Nachqualifizierung für Betreuungskräfte nach § 53b SGB XI**

Als Betreuungskraft ist es oft nicht einfach, Beschäftigungsangebote, so wie geplant, umzusetzen. Sie lernen, mit herausfordernden Situationen umzugehen und spielerisch mit sinnvollen Angeboten zu verbinden. Körperliche und geistige Bewegung bei Demenz ist eine wichtige Ausgangssituation für den Erhalt von Persönlichkeit. Die Kursinhalte:

- Bewegungsrunden alters- und demenzgerecht gestalten
- Geistige Aktivität fördern – Grundlagen und Beispiele
- Kommunikation bei herausforderndem Verhalten
- Sturzprophylaxe
- Aktualisierung von vermitteltem Wissen nach §§43b, 53b SGB XI

Helen Plass,
Betreuungskraft, Fachkraft für Gesundheits- und Sozialdienstleistungen (IHK)
Samstag, 04.03.2023, 10.00 - 16.45 Uhr
Samstag, 18.03.2023, 10.00 - 16.45 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 3
63,60 Euro + 5,00 Materialkosten für ein ausführliches Skript (in bar an die Dozentin), 16 UStd.

Neu

5498209

„Verstrickungen im emotionalen Kostüm“**Trauma-Kriegskinder und ich
Nachqualifizierung für Betreuungskräfte nach § 53b SGB XI**

Um als Betreuungskraft immer kraftvolle Ideen für eine Angebotspalette zu haben und unser Klientel empathisch, feinfühlig begleiten zu können, brauchen wir eine gute Selbstreflexion.

Zudem wirkt sich das eigene Verhalten und Stimmung besonders auf die Begegnung mit demenziell Erkrankten aus.

Die Schwerpunkte der Fortbildung lauten:

- Humor in der Betreuung
- Entspannte Mitarbeiter*innen = entspannte Bewohner*innen
- Eigene Kompetenzen erkennen & stärken
- Berührung und Ansprache:
Wenn alte Menschen schikanieren
- Aktualisierung von vermitteltem Wissen nach §§43b, 53b SGB XI

Helen Plass,
Betreuungskraft, Fachkraft für Gesundheits- und Sozialdienstleistungen (IHK)
Samstag, 10.06.2023, 10.00 - 16.45 Uhr
Samstag, 17.06.2023, 10.00 - 16.45 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 3
63,60 Euro + 5,00 Materialkosten für ein ausführliches Skript (in bar an die Dozentin), 16 UStd.

Neu



Seniorenarbeit

Hospiz



5498300

Weiterbildung
für ehrenamtliche
Hospizmitarbeiter*innen

Hospiz  Initiative Leer

**Lehrgang in Kooperation mit der
Hospiz-Initiative Leer e.V.**

Der Weiterbildungslehrgang richtet sich an diejenigen, die an der Hospizarbeit interessiert sind und Menschen in ihrer letzten Lebensphase sowie deren Angehörige und Freund*innen 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.

Gretel Bluhm-Janssen, Dipl.-Psych.

Ein neuer Lehrgang ist ab Frühjahr 2023 geplant.

Lassen Sie sich auf der Interessentenliste erfassen. Tel. 0491 454499160

E-Mail info@hospiz-initiative-leer.de

Leer, Haus der Hospizinitiative, Mörkenstr. 14b
175,00 Euro Eigenanteil, 120 UStd.

+ 40stündiges Praktikum



 **Für mehr Infos
QR Code scannen**

 **Hier anmelden**

5498420

**DUO-Qualifizierung ehrenamtliche Seniorenbegleitung
für ehrenamtlich Engagierte**



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung



**Zertifikatsfortbildung in Kooperation mit dem Senioren- und PflegeStützpunkt
Landkreis Leer**

Ausgebildete ehrenamtliche DUO-Seniorenbegleiter/innen unterstützen ältere Menschen in ihrem Alltag und nehmen Anteil an ihrem Leben. Sie nehmen sich vor allem Zeit zum Reden und Zuhören oder für gemeinsame Unternehmungen. Außerdem können sie die Begleitung zu Behörden und Ärzten anbieten oder die Begleitung bei Einkäufen.

Der Lehrgang umfasst 30 Pflicht-Unterrichtsstunden und 27 ergänzende Unterrichtsstunden sowie ein 20stündiges Praktikum in der Senioren-Alltagsbegleitung.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Fahrtkosten müssen selber getragen werden.

**Gerne können Sie sich als Interessent*in für den Lehrgang im Herbst 2023 beim
Senioren- und PflegeStützpunkt des Landkreises Leer, Tanja Wessel unter
Tel. 0491 9261690, spn@lkleer.de vormerken lassen.**

Ehrenamtskarte



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

Unabhängig von ihrem Wohnort erhalten ihre Inhaber*innen 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:

<https://ehrenamt.landkreis-leer.de/Angebote/Ehrenamtskarte>





Körper und Gesundheit



5498440

Infoabend: Entspannungstrainer*in (VHS)

Informationstermin

in Kooperation mit der VHS Papenburg

An diesem Abend informieren die Dozentinnen über den Lehrgang, der am 25.08.2023 beginnt. Die Teilnehmenden erwerben theoretisches Wissen und praktische Kompetenz in Progressiver Muskelentspannung (PMR), Autogenem Training (AT) sowie multimodalem Stressbewältigungstraining.

Tanja Feyer, Entspannungscoach |
Sylke Tangen, Entspannungstrainerin
Dienstag, 20.06.2023, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS Papenburg, Hauptkanal re. 72
Entgeltfrei.

Eine Anmeldung zum Infoabend ist erforderlich. Beratung und Anmeldung: Eva-Maria Samsen, Tel. 04961 9223-31.



5498441

Entspannungstrainer*in (VHS)

Lehrgang in Kooperation mit der VHS Papenburg

Gerade in der heutigen Zeit, in der immer mehr Menschen überlastet sind, können Sie mit dieser Fortbildung ein breites Spektrum an Entspannungs- und individuellen Beratungsmethoden abdecken und dadurch auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Menschen eingehen.

Sie erhalten theoretisches Wissen und praktische Kompetenz in Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und multimodalem Stressbewältigungstraining (mit jeweils 32 Ustd.) und können anschließend selber Kurse geben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tanja Feyer, Entspannungscoach |
Sylke Tangen, Entspannungstrainerin
Der Unterricht ist kompakt über 3 Monate verteilt an 6 Wochenenden in Papenburg, jeweils freitags von 13.00 bis 20.00 Uhr und samstags von 09.00 bis 16.00 Uhr sowie ein Abschlussamstag.
Die genauen Termine: 25./ 26.08.; 08./ 09.09.; 22./ 23.09.; 13./ 14.10.; 03./ 04.11.; 01/ 02.12. und 16.12.2023.
VHS Papenburg, Villa, Raum S 1.05
936,00 EUR (in monatlichen Raten),
104 UStd.

**Beratung und Anmeldung über die VHS Papenburg, Eva-Maria Samsen, Tel.: 04961 9223-31, eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de
Anmeldeschluss: 04.07.2023**

Psychologie

5498500

Neu

Systemische Beratung - Qualifizierung zum Coach

Nach den Standards des DGfC

In Kooperation mit der kvhs Ammerland

Die Systemische Beratung ist im Reigen der Beratungsansätze heute weitgehend Standard. In dieser Weiterbildung erlernen Sie die praktischen Fragestellungen der Beratung/ des Coachings auf der Basis systemtheoretischer Konzepte (neu) zu erfassen und zu handhaben.

Sie gewinnen Klarheit für Ihre Professionalisierung als systemische/r Berater/in/Coach und festigen Ihr Selbstverständnis.

Die Weiterbildung teilt sich auf in einen Grund- und einen Aufbaukurs, jeweils im Umfang von 100 Unterrichtsstunden, auf.

Online-Informationsveranstaltungen:

02. Februar 2023 16.30 Uhr

24. April 2023 16.30 Uhr

31. August 2023 18.00 Uhr

Dozententeam:

Ingrid Großmann | Thomas Schleiken

Der Lehrgang ist geplant ab Donnerstag, 2. November 2023, 24 Termine, 200 UE

Weiterbildungszeiten: donnerstags 13.00-

21.00 Uhr, freitags 09.00-17.30 Uhr,

samstags 09.00-15.30 Uhr

KVHS Ammerland, Am Esch 10, Neubau,
Westerstede

Entgelt: Grundkurs 2492,50 Euro, Aufbaukurs 2492,50 Euro, inklusive

Materialkosten, keine Ermäßigung möglich.

Eine Ratenzahlung ist möglich, 200 UStd.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen die

kvhs Ammerland, Stefanie Meyer,

unter Telefon 04488 56-5170 oder

s.meyer@kvhs-ammerland.de



**Für mehr Infos
QR Code scannen**

Hier anmelden





Pädagogische Lehrgänge und Zusatzqualifikationen



vhsConcept - ein Verbund von 57 Volkshochschulen

Auf Basis landesweit gültiger Qualitätsstandards bieten wir niedersachsenweit verschiedene Lehrgänge zur Fort- und Weiterbildung an.

Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie entweder einen qualifizierten Nachweis oder - bei prüfungsbezogenen Lehrgängen - ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.



5520120

Integrative Erziehung und Bildung in Tageseinrichtungen für Kinder im Kontext inklusiver Bildungsprozesse (vhsConcept)

**In Kooperation mit der 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 Sozialpädagog*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. Jeder Teilnehmende erhält nach erfolgreicher Teilnahme am Lehrgang ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Ina Schullerer, Dipl. Sozialwirtin (FH), staatl. anerkannte Erzieherin | Karin Schulz, Erzieherin, Integrative Frühpädagogin B.A., staatl. anerk. Kindheitspädagogin
Freitag, 17.02.2023, 09.00 - 17.00 Uhr,
36 Termine
VHS Blinke 61, Raum 7
1795,00 Euro zzgl. 200,00 Euro Prüfungsgebühr, 280 UStd.

**Weitere Informationen bei der VHS Leer, Frau Kasimir,
Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de**



➔ Für mehr Infos
QR Code scannen

➔ Hier anmelden

5520110

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (vhsConcept)

In Kooperation mit der VHS Papenburg

Pädagogische Mitarbeiter/innen haben sich in den niedersächsischen Grundschulen als feste Personalressource neben den regulären Lehrkräften etabliert. 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.

Monika Schendzielorz, Pädagogische Mitarbeiterin | Sabrina Hafemann, staatl. geprüfte Kinderpflegerin und Heilpädagogin mit Motopädieschein | Carmen Post, Lehramt für Sonderpädagogik und Germanistik | Eva-Maria Schlüter, Supervisorin, Coach
Montag, 13.02.2023, 18.30 - 21.30 Uhr,
20 Termine
VHS Blinke 55, Auditorium
570,00 Euro, 185 UStd.

**Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die VHS Leer, Frau Kasimir,
Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr vollständiges Geburtsdatum an.**



➔ Für mehr Infos
QR Code scannen

➔ Hier anmelden

5520113

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. Er bildet die Grundlage und Zugangsvoraussetzung für dieses Ergänzungsmodul „Pädagogische/r Mitarbeiter/in an der Sekundarstufe I“. 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.

Jörn Tanke,
Realschullehrer i.R.
Mittwoch, 20.09., 27.09., 04.10., 11.10.,
15.11., 22.11., 06.12.2023, 10.01.2024,
jeweils 18.00 - 21.15 Uhr
und Samstag, 04.11.2023,
09.00 - 16.00 Uhr

Kolloquium: Mittwoch, 17.01.2024,
17.30 - 21.15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
290,00 Euro, 9 Termine, 45 UStd.

**Weitere Informationen bei der VHS Leer, Sabine Kasimir,
Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de**



➔ Für mehr Infos
QR Code scannen

➔ Hier anmelden



5520131

**Fachwirt/in
für Kindertageseinrichtungen
(vhsConcept)****In Kooperation mit der 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.

Teilnehmen können Sozialpädagog/innen oder Erzieher/innen mit einer mindestens zweijährigen Berufserfahrung im Bereich Kindertageseinrichtungen bzw. Personen mit vergleichbarem Ausbildungsabschluss und entsprechender Berufserfahrung.

Der Lehrgang umfasst 364 Unterrichtsstunden zzgl. 40 UStd. selbstorganisierte Lernzeit und schließt mit einer Prüfung ab. Jede/r Teilnehmende erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Sie können sich unverbindlich auf der Interessentenliste eintragen lassen für den nächsten Lehrgang.

Weitere Auskünfte erteilt die VHS Leer, Frau Kasimir, Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier anmelden

5520141

**Fachkraft Kleinstkindpädagogik
(vhsConcept)****In Kooperation mit der VHS Papenburg**

In diesem Lehrgang werden Sie Ihre Kompetenzen im Bereich der frühkindlichen Bildung entwickeln und so erweitern, dass Sie in der Lage sind, die Rahmenbedingungen sowie das konkrete Spiel- und Lernangebot in Ihrer Einrichtung speziell auf Kinder unter drei Jahren abzustimmen. Inhalte sind:

- Pädagogische Handlungskonzepte
- Entwicklungsgrundlagen und Bindungsmodelle
- musische Förderung, Ernährung
- Gestaltung frühkindlicher Lernprozesse
- Sprachentwicklung und Sprachförderung
- Rechtliches

Der Lehrgang endet mit dem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Ina Schullerer, Dipl. Sozialwirtin (FH), staatl. anerkannte Erzieherin | Veronika Greipl, staatl. anerkannte Erzieherin, Frühpädagogin (B.A.)

Samstag / Freitag, 14.01.2023 - 11.11.2023, 09.00 - 17.00 Uhr, 20 Termine
VHS Blinke 55, Auditorium
1.500,00 Euro inkl. Prüfungsgebühr, 180 UStd.

Weitere Auskünfte erteilt die VHS Leer, Sabine Kasimir, Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier anmelden



Foto: Nadine Fourmont

5520150

**Fachkraft Psychomotorik
(vhsConcept):
Info-Termin****Informationsabend****In Kooperation mit der KVHS Ammerland**

Die Dozentinnen informieren über den Lehrgang „Fachkraft Psychomotorik (vhsConcept)“, der ab Frühjahr 2023 geplant ist.

Nadine Fourmont, staatl. anerkannte Erzieherin, Motopädagogin im Arbeitsfeld Kindergarten und Frühförderung | Sabrina Hafemann, staatl. geprüfte Kinderpflegerin und Heilpädagogin mit Motopädieschein
Dienstag, 28.02.2023, 19.00 - 21.15 Uhr
Haneburg, Saal II
Entgeltfrei

Eine Anmeldung zu diesem Infotermin ist erforderlich unter VHS Leer, info@vhs-leer.de oder Tel. 0491 92992-0.

5520151

**Fachkraft Psychomotorik
(vhsConcept).****In Kooperation mit der KVHS Ammerland**

In diesem berufsbegleitenden Lehrgang erhalten Mitarbeiter/innen aus pädagogischen, sozialpädagogischen oder therapeutischen Bereichen eine ergänzende fachliche Qualifikation im Bereich Psychomotorik.

Jede/r Teilnehmer/in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Nadine Fourmont, staatl. anerkannte Erzieherin, Motopädagogin im Arbeitsfeld Kindergarten und Frühförderung | Sabrina Hafemann, staatl. geprüfte Kinderpflegerin und Heilpädagogin mit Motopädieschein
Freitag / Samstag, 21.04.2023 - 10.08.2024, 18.30 - 21.30 Uhr, 33 Termine
Haneburg, Saal II

1.376,00 inkl. Prüfungsgebühr, 199 UStd.
Bei Rückfragen wenden Sie sich an die VHS Leer, Frau Kasimir, Tel. 0491-92992-28, kasimir@vhs-leer.de An-/Abmeldetermin 24.03.2023



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier anmelden



5520180

Systemische/r Berater/in (VHS)

Berufsbegleitender Lehrgang in Kooperation mit der KVHS Ammerland

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die im weiten Feld sozialer, pädagogischer und/oder beraterischer Arbeit mit Familien, Teilfamilien, Paaren, Einzelpersonen, Gruppen oder Organisationen arbeiten und deren Hauptaufgabe Beratung, Hilfe und Unterstützung ist. Die berufliche Inanspruchnahme fordert sie oft heraus, bis an persönliche Leistungsgrenzen zu gehen. Ziel dieses Lehrgangs ist die Professionalisierung im jeweiligen Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise und deren Integration in die eigenen Arbeitszusammenhänge. Der Lehrgang schließt mit einem Kolloquium ab. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt.

KVHS Ammerland, Am Röttgen 60,
26655 Westerstede
218 UStd.

Auskünfte erteilt die KVHS Ammerland,
Stephanie Meyer, Tel. 04488 56-5170,
s.meyer@kvhs-ammerland.de Lassen Sie sich auf der Interessentenliste erfassen.



➔ Für mehr Infos
QR Code scannen

➔ Hier anmelden

5520161

Qualifizierung von Sozialpädagogischen Fachkräften zur Praxismentorin / zum Praxismentor für Auszubildende im Lernbereich Praxis (Praxismentoring)

Dem Praxismentoring kommt eine zentrale Stellung bei der Professionalisierung sozialpädagogischer Fachkräfte zu. Zu den Aufgaben des Praxismentorings gehören insbesondere die fachliche Anleitung, Beratung und Unterstützung der Auszubildenden für die Dauer der Praxisphasen in den Kindertageseinrichtungen. Der Lehrgang umfasst die Grund- und Zusatzqualifizierung nach dem Curriculum des Nds. Kultusministeriums.

Dozententeam: Sandra Nee, Heilpädagogin, Fachwirtin für Kindertagesstätten | Insa Niehaus, Fachwirtin für Kindertagesstätten und systemische Berater*in

Bei Interesse berät Sie Sabine Kasimir,
Tel. 0491 92992-28,
E-Mail: kasimir@vhs-leer.de

Lassen Sie sich auf der Interessentenliste für den Lehrgang im Frühling 2023 erfassen.



➔ Für mehr Infos
QR Code scannen

➔ Hier anmelden

5520170

Qualifizierung zum/zur Lerntherapeut/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.

Der Lehrgang umfasst 150 UStd. und endet mit einer schriftlichen Hausarbeit im Umfang von ca. 20 Seiten sowie einem Kolloquium. Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreichem Abschluss ein Zertifikat der VHS Papenburg und Leer.

Ein neuer Kurs ist für Frühjahr 2023 geplant. Gerne schicken wir Ihnen unsere Lehrgangsbeschreibung zu.

VHS Papenburg, Hauptkanal re. 72
1.350,00 Euro (Ratenzahlung möglich),
150 UStd.

Auskünfte erteilt die VHS Papenburg,
Frau Hähnlein,
Tel. 04961 9223-57,
franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de



➔ Für mehr Infos
QR Code scannen

➔ Hier anmelden



**GÜTESIEGEL**

des Landes Niedersachsen

Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG

Die 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 Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (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)

5520205

Mit Kindern KiTa-Qualität entwickeln: Fachkraft für Kinderperspektiven

Weiterbildung für KiTa-Leitungen und Erzieher*innen mit mehrjähriger Berufserfahrung

Kinder sind an der Gestaltung ihrer Welt und der Interaktion mit Erwachsenen aktiv beteiligt. Ihre Perspektiven, Orientierungen und Handlungsweisen auch in die Qualitätsentwicklung von Kitas einzubeziehen, knüpft an dieses ressourcenorientierte Bild vom Kind an. Immer mehr Einrichtungen und Träger entscheiden sich dafür, Artikel 12 der UN-Kinderrechtskonvention und § 8 Abs. 1 im SGB VIII konsequent umzusetzen und Kinder als gleichwertige Akteure an der Qualitätsentwicklung von Kitas zu beteiligen. Wie aber kann es gelingen, die Perspektiven und Relevanzen von Kindern systematisch nachzuvollziehen, sichtbar bzw. hörbar zu machen und in Qualitätsentwicklungsprozesse einzuspeisen?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich dieser Lehrgang. Die Teilnehmer*innen lernen Kinderperspektiven kontinuierlich im KiTa-Alltag zu erheben, zu analysieren und zu dokumentieren sowie Reflexionsprozesse im Team und mit Eltern anzuregen.

Das Weiterbildungscurriculum wurde entwickelt von der Bertelsmann Stiftung und umfasst 64 UStd zzgl. Einzelberatung der Teilnehmenden und einen Vor-Ort-Besuch in der Einrichtung.

Bei Interesse an der Qualifizierung wenden Sie sich bitte an die VHS Leer, Sabine Kasimir, Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de oder lassen Sie sich unverbindlich auf der Interessentenliste erfassen.



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier anmelden

5520700

Weiterbildung zur sozialpädagogischen Hilfskraft

Weiterbildung: Sozialpädagogische Hilfskraft für Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund und pädagogischer Vorbildung

Die Teilnehmenden sollen in der beruflichen Weiterbildung auf die Aufnahme der Ausbildung als Sozialpädagogische Assistenz vorbereitet werden. Dazu vermittelt der Lehrgang berufsspezifische Deutschkenntnisse und Fachkenntnisse der Frühpädagogik. In beruflichen Lernphasen lernen die Teilnehmer*innen die verschiedenen frühpädagogischen Bildungsinstitutionen und die damit verbundenen zukünftigen Tätigkeitsfelder kennen.

Die Maßnahme richtet sich an Geflüchtete, Migrant*innen und Bleiberechtigte im Landkreis Leer, die sich im Leistungsbezug der Rechtskreise SGB II oder SGB III befinden.

Dozententeam

Die neue Maßnahme ist geplant vom 28.08.2023 - 10.06.2024.

615 UStd.

Beratung und weitere Informationen erhalten Sie bei der VHS Leer, Ursula Behrends, E-Mail: behrends@vhs-leer.de, Tel.: 0491 92992-35.



Nichts mehr verpassen!

Folgen Sie uns auf:



www.facebook.com/vhsleer



www.instagram.com/vhsleer



www.youtube.de/vhsleer



www.vhs-leer.de



Fortbildungen für Lehrkräfte u. pädagogische Mitarbeiter*innen



5521105

Was tun bei Ausgrenzungen und Anfeindungen von russischen Schüler*innen im Grundschulalltag? (KAUR.311.009)

Diskriminierungen präventiv und lösungsorientiert begegnen
Online-Workshop für Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen und Schulsozialarbeiter*innen an Grundschulen in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum für Lehrkräftefortbildung (RPZ)

Der Krieg in der Ukraine und die internationalen Sanktionen gegen Russland führen momentan zu Ausgrenzungen und Anfeindungen auch gegenüber Kindern aus russischstämmigen Familien bzw. zu Sorge, dass es dazu in den Schulen kommen kann. Wie mit Diskriminierungen im Grundschulalltag präventiv und lösungsorientiert umgegangen werden kann, wird praxisnah mit vielen Methoden und Übungsansätzen an diesem Fortbildungstag aufgegriffen.

- Reflexion der eigenen Haltung und eigener Werte
- Grundlagen der Gewaltprävention
- Arbeit mit der Schmerzgrenze
- Deeskalierende Verhaltensweisen

Anke Haase, Anti-Gewalt- und Coolness-Trainerin, Fachkraft Gewaltprävention
Freitag, 17.03.2023, 09.00 - 14.30 Uhr
65,00 Euro, 5 UStd.

Dieser Kurs wird online als Webinar mit ZOOM durchgeführt. Am 17.03.2023 ab 08.45 Uhr ist Technikcheck, Kamera und Mikro werden benötigt.

Anmeldung bitte über www.vedab.de, Kursnummer KAUR.311.009 eingeben und „Auch andere Angebote“ anklicken.
Ansprechpartnerin ist: Ostfriesische Landschaft, Kompetenzzentrum für Lehrerfortbildung, Gabriele Kleen,
E-Mail: kleen@ostfriesischelandschaft.de



5521103

Was belastete Kinder brauchen (KAUR.306.008)

„Das Leben wird nicht leichter, aber du wirst stärker!“
Onlineseminar für Grundschullehrkräfte und Pädagogische Mitarbeiter*innen in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum für Lehrkräftefortbildung (RPZ)

Dieses Seminar bietet Ihnen eine Vielzahl an Anregungen und Impulsen, heilsame Beziehungen zu belasteten Kindern zu gestalten. Inhalte der Fortbildung sind:

- Welche Belastungen erleben Kinder
- Bedeutung für den päd. Alltag
- Beziehungsarbeit
- Päd. Konsequenzen für die Entwicklungsbegleitung

Reflektieren Sie Ihr Handeln und erweitern Sie Ihr Handlungsrepertoire mit neuen Ideen und Anregungen.

Anke Haase,
Erzieherin, Anti-Gewalt- und Coolness-Trainerin, Fachkraft Gewaltprävention
Montag, 06.02.2023, 09.00 - 14.30 Uhr
65,00 Euro, 5 UStd.

Dieser Kurs wird online als Webinar mit ZOOM durchgeführt. Am 06.02.23 ab 08.45 Uhr ist Technikcheck, Kamera und Mikro werden benötigt.

Anmeldung bitte über www.vedab.de, Kursnummer KAUR.306.008 eingeben und „Auch andere Angebote“ anklicken.
Ansprechpartnerin ist: Ostfriesische Landschaft, Kompetenzzentrum für Lehrerfortbildung, Gabriele Kleen,
E-Mail: kleen@ostfriesischelandschaft.de

Digitales Lernen

Einige Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.



5521106

MINT und Leseförderung (KAUR.316.010)

Lesen und Vorlesen, Buchstaben und Geschichten immer wieder neu entdecken und nebenbei die Welt erkunden
Ein Seminarangebot in Kooperation mit der Stadtbibliothek Leer und dem Kompetenzzentrum für Lehrkräftefortbildung für sozialpädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten, pädagogische Mitarbeiter*innen an Grundschulen und Sprachförderkräfte.

Das Lesen und Vorlesen spielt eine bedeutende Rolle bei der Sprachbildung und -förderung. Kinder begegnen jeden Tag naturwissenschaftlichen Themen und entdecken dabei immer wieder Neues. Mit Geschichten können die Beobachtungen erklärt werden, die außerdem zu weiteren Experimenten einladen und gleichzeitig die Sprach- und Lesefähigkeit der Kinder verbessern. Ich möchte Ihnen an diesem Nachmittag verschiedene Medien, Veranstaltungen und Angebote aus dem MINT-Bereich aufzeigen, die Sie für Ihre tägliche Arbeit in der Sprachbildung einsetzen können.

Sabine Laudien-Fokken, Leiterin der Kinder- und Jugendbibliothek, Stadtbibliothek Leer
Donnerstag, 20.04.2023, 15.30 - 17.45 Uhr
Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2,
26789 Leer
Entgeltfrei, 3 UStd.

Anmeldung bitte über www.vedab.de, Kursnummer KAUR.316.010 eingeben und „Auch andere Angebote“ anklicken.
Ansprechpartnerin ist: Ostfriesische Landschaft, Kompetenzzentrum für Lehrerfortbildung, Gabriele Kleen,
E-Mail: kleen@ostfriesischelandschaft.de





5521107

Neu**Schreibbewegungstraining,
das nicht nur Spaß
und gute Laune verspricht
(KAUR.318.011)**

Eine Fortbildung für Grundschullehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen und Erzieher*innen in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum für Lehrkräftefortbildung
Eine Förderung mit Hilfe des graphomotorischen Trainings nach Magdalene Heermann ist einfach, aber sehr wirkungsvoll. Es erleichtert Kindern den Einstieg in die Schule und trägt dazu bei, Belastungen aus dem sozialen Umfeld leichter zu verkraften. Ziel des Trainings ist die Stärkung des Selbstbewusstseins, eine harmonische Feinmotorik, die Förderung der Sinnenwachheit, der Wahrnehmungsfähigkeit und damit einen aufmerksameren Realitätsbezug zu erreichen. Aktuelle Fallbeispiele und individuell praktische Anleitungen bereichern den Tag.

Bettina Bruns, Schreibbewegungs- und Lerntherapeutin | Dozententeam
Samstag, 06.05.2023, 10.00 - 13.30 Uhr
Haneburg, Festsaal

37,00 Euro inkl. Materialkosten, 4 UStd.

Anmeldung bitte über www.vedab.de, Kursnummer KAUR.318.011 eingeben und „Auch andere Angebote“ anklicken.

Ansprechpartnerin ist: Ostfriesische Landschaft, Kompetenzzentrum für Lehrerfortbildung Gabriele Kleen, E-Mail: kleen@ostfriesischelandschaft.de

**Erziehung, Bildung und Lernen**

nifbe

Niedersächsisches Institut
für frühkindliche Bildung und Entwicklung
Pädagogisches Forum

5522100

Neu**Der positive Blick aufs Kind -
Einführung in die
videogestützte Arbeit
in der Kindertagesstätte****Vortrag für sozialpädagogische
Fachkräfte aus Kindertagesstätten**

Der ressourcenorientierte Blick ist in vielen Kindertagesstätten tägliche Praxis. Und doch kommen päd. Fachkräfte in manchen Situationen mit ihrem ressourcenorientierten Blick nicht weiter. In genau diesen Situationen kann das Video als Blick von außen helfen. Doch wie kann diese Methode „sinnvoll“ eingesetzt werden?

In diesem Seminar geht es vor allem um die unterschiedlichen Einsatzbereiche der Video-Arbeit in Kindertagesstätten:

- Video in der Praxis der täglichen Arbeit in der KiTa
- Videos im Rahmen der Elternarbeit und kollegialer Beratung

Sandra Nee,
Heilpädagogin, Fachwirtin
für Kindertagesstätten
Donnerstag, 23.02.2023, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
12,00 Euro, Anmeldung erforderlich, ggf.
Restplätze an der Abendkasse, 3 UStd.

5522101

Neu**Pädagogisch
handlungsfähig bleiben -
eine Herausforderung
bei Kindern mit
Traumatisierung****Ein Vortrag für
sozialpädagogische Fachkräfte
in Kindertageseinrichtungen**

Mit einem Einblick in die Theorie der Traumapädagogik werden wir anhand von Beispielen aus der Kita-Praxis die Herausforderungen beleuchten.

Der Umgang mit traumatisierten Kindern ist oftmals eine Herausforderung für die Teams der pädagogischen Einrichtungen.

Welche Haltung ist nötig, wie schaffe ich einen sicheren Ort, und gibt es pädagogisches Handwerkzeug im Umgang mit betroffenen Kindern?

Nadine Fourmont,
staatl. anerkannte Erzieherin,
Traumapädagogin
Dienstag, 21.03.2023, 18.30 - 20.45 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
12,00 Euro, Anmeldung erforderlich, ggf.
Restplätze an der Abendkasse,
3 UStd.

5522102

Neu**Schreibbewegungstraining,
das nicht nur Spaß und gute Laune verspricht****Ein interaktiver Vortrag für Erzieher*innen, Grundschullehrkräfte,
Pädagogische Mitarbeiter*innen**

Eine Förderung mit Hilfe des graphomotorischen Trainings nach Magdalene Heermann ist einfach, aber sehr wirkungsvoll. Es erleichtert Kindern den Einstieg in die Schule und trägt dazu bei, Belastungen aus dem sozialen Umfeld leichter zu verkraften.

Ziel des Trainings ist die Stärkung des Selbstbewusstseins, eine harmonische Feinmotorik, die Förderung der Sinnenwachheit, der Wahrnehmungsfähigkeit und damit einen aufmerksameren Realitätsbezug zu erreichen. Aktuelle Fallbeispiele und individuell praktische Anleitungen bereichern den Vortrag.

Theresia Sommer,
Heilpraktikerin f. d. psychotherapeutischen Bereich, Schreibbewegungstherapeutin
Donnerstag, 20.04.2023, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
12,00 Euro, Anmeldung erforderlich, ggf. Restplätze an der Abendkasse, 3 UStd.



5522103

Neu nifbe

Die Rolle der stellvertretenden Leitung in Kindertagesstätten

Workshop für stellvertretende Kita-Leitungen

in Kooperation mit nifbe Nordwest

Die Rolle der stellvertretenden Kita-Leitung spielt in vielen Kitas eine wichtige Rolle. Oft ist diese Position allerdings nicht klar definiert und ausgestaltet. Im Vertretungsfall sollen sie aber in der Lage sein, die Gesamtverantwortung zu übernehmen. Wie kann das gelingen?

In unserem Workshop wollen wir die besondere Bedeutung dieser Position klarer werden lassen. In Diskussionen und Praxisbeispielen wollen wir die Rolle klären und uns der Wichtigkeit der stellvertretenden Leitung bewusst werden. Weiter wollen wir der Frage nachgehen, wie die Arbeit der stellvertretenden Leitung aussehen kann.

Ina Schullerer, Dipl. Sozialwirtin (FH),
staatl. anerkannte Erzieherin
Donnerstag, 23.02.2023, 09.00 - 15.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
30,00 Euro inkl. Kaffee, 7 UStd.



5522105

Neu nifbe

Selbstverständlich im Einklang!

Klarheit im pädagogischen Selbstverständnis im Team und in der Rolle als Kita-Leitung verfolgen und umsetzen In Kooperation mit nifbe

In der Kita treffen unterschiedliche Mitarbeiter*innen aufeinander. Alle verbindet ein Bildungsauftrag. Dabei ist es wichtig, sich immer wieder auf eine gemeinsame pädagogische Überzeugung zu verständigen. Die Kita-Leitung trägt letzte Verantwortung, dass das gemeinsame Selbstverständnis zur pädagogischen Arbeit gelebt und umgesetzt wird.

Inhalte des Workshops:

- Meine Haltung als Leitung: welche pädagogischen Ziele verfolge ich?
- Leitungspersönlichkeit sein: welche Rollen nehme ich ein und wie begegne ich den verschiedenen Erwartungen im Team?
- Haltung und Werteverständnis im Team: wie verständigen wir uns über (gemeinsame) Erziehungsziele und Schlüssel-situationen im Kita-Alltag?
- Unser pädagogisches Selbstverständnis: wie gelingt die Umsetzung unserer pädagogischen Vorstellungen und eine professionelle Ausrichtung unserer Kita?

Suzanne von Melle,
Diplom-Pädagogin, Mediatorin BMWA
Donnerstag, 21.09.2023, 09.00 - 15.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
30,00 Euro inkl. Kaffee, 7 UStd.

5522106

Leitungscoaching für Führungskräfte aus niedersächsischen Kindertageseinrichtungen

im Rahmen der Qualifizierungsinitiative des nifbe „Vielfalt leben und erleben - Demokratie stärken“

- nur für Führungskräfte -

Das Coaching soll Führungskräfte dabei unterstützen, ihre anspruchsvolle und herausfordernde Arbeit im Hinblick auf den Umgang mit Vielfalt in der Einrichtung zu reflektieren. Die Bearbeitung verschiedener Themen ist möglich und soll sich auf die konkreten Fragen der teilnehmenden Führungskräfte beziehen – von der Konzeption über die vielfaltskompetente Interaktions- und Beziehungsgestaltung oder sozialräumliche Vernetzung bis hin zu Fallbesprechungen.

VHS Blinke 61, Raum 7
90,00 Euro, 12,5 UStd.

Lassen Sie sich unverbindlich auf der Interessentenliste erfassen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die VHS Leer, Sabine Kasimir, Tel. 0491-9299228, E-Mail: kasimir@vhs-leer.de

nifbe

5522108

Von der Erzieher*in zur Kita-Leitung

Ein Workshop für sozialpädagogische Fachkräfte

Die Kita-Leitung ist die Führungskraft einer Kita. Sie managt die Abläufe, schreibt Dienstpläne, führt Mitarbeiter*innengespräche und prägt die Kita nachhaltig. Doch wie sieht der Alltag aus? Welche Voraussetzungen (persönlich und fachlich) sollten Erzieher*innen besitzen, um diese Stelle anzutreten? Wie lauten die rechtlichen Rahmenbedingungen und Kita-Gesetze?

In diesem Kurs klären wir alle Fragen rund um den Job der Kita-Leitung. Sie sind sich nicht sicher, ob der Leitungsberuf etwas für Sie ist? Wir gehen in den Austausch und klären Ihre Motivation, Ziele und weiteren Schritte auf Ihrem Weg vom/von der Erzieher*in zur Kita-Leitung.

Saskia Wollner-Jungheinrich,
Kindheitspädagogin B.A., Kita-Leitung
Samstag, 15.04.2023, 09.00 - 16.00 Uhr
Haneburg, Festsaal
39,50 Euro, 8 UStd.

Neu




5522109

**Bildungsräume
in der Krippe****Ein Workshop für sozialpädagogische
Fachkräfte in der Kinderkrippe**

Raum als dritter Erzieher, Funktionsecken, Funktionsräume - diese Begriffe sind in der Pädagogik nicht unbekannt.

Meistens werden diese jedoch auf den Kindergarten bezogen und eingesetzt. Doch was ist mit den Kleinsten? Wie können Räume für U3-Kinder sinnvoll gestaltet werden? Wie beeinflusst die Raumgestaltung den Krippenalltag?

Auf diese Fragen finden wir Antworten. Dabei sehen wir uns die „do's“ und „dont's“ der Raumgestaltung an, konzipieren praktische Spielideen für wenig Budget und gehen in den fachlichen Austausch über Bedürfnisse und Entwicklungspunkte der unter Dreijährigen.

Saskia Wollner-Jungheinrich,
Kindheitspädagogin B.A., Kita-Leitung
Samstag, 10.06.2023, 09.00 - 16.00 Uhr
Haneburg, Festsaal
39,50 Euro, 8 UStd.

**Dozentin:**

Nina Schmidt,
Erzieherin, psychologische
Beraterin für Kinder und
Erwachsene

5522111

**Kinder mit Ängsten
verstehen und stärkend begleiten
für pädagogische Fachkräfte**

Angst spielt eine wichtige Rolle in der kindlichen Entwicklung. Im Laufe der ersten Lebensjahre durchläuft jedes Kind Phasen mit verschiedenen Ängsten.

Es gibt jedoch auch unter jüngeren Kindern Ängste, die über ein gesundes Maß hinaus gehen und die besondere Begleitung im Alltag erfordern. In diesem Seminar geht es neben dem Kennenlernen von entwicklungsbedingten und krankhaften Ängsten auch um praktische Tipps für die Alltagsgestaltung mit betroffenen Kindern.

Nina Schmidt,
Erzieherin, psychologische Beraterin
für Kinder und Erwachsene
Samstag, 22.04.2023, 09.00 - 12.15 Uhr
VHS Blinky 55, Raum C
13,50 Euro, 4 UStd.

Neu

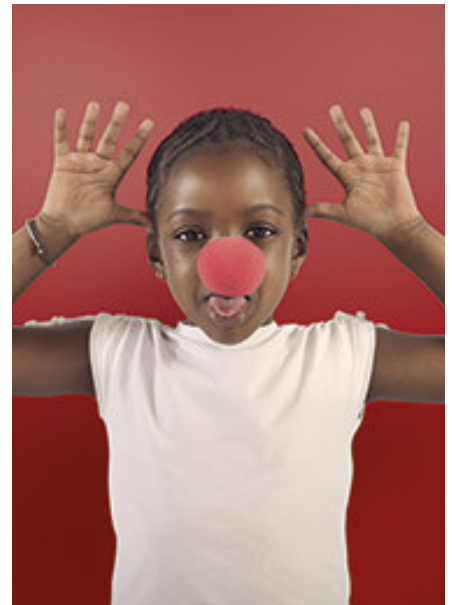
5522115

**Maria Montessori Pädagogik
in der Krippe**

Ein gern zitierter Satz der Montessori-Pädagogik lautet: „Hilf mir, es selbst zu tun!“

Kinder wollen vieles selbst tun und sich so in ihrer Selbstständigkeit üben: anziehen, einschenken, Hände waschen uvm. Aktivitäten, an denen das Kind Interesse gefunden hat, wiederholt es gern und häufig. Die Teilnehmenden erhalten Einblick in das Leben von M. Montessori und die Grundsätze ihrer Pädagogik. Es gibt einige Materialien zum Ausprobieren und Anregungen zur praktischen Umsetzung in der Arbeit mit Kindern U3.

Gerta Kutter, Dipl.-Sozialpädagogin
Mittwoch, 19.04.2023, 15.00 - 18.00 Uhr
VHS Blinky 55, Raum A
29,00 Euro, 4 UStd.

**Neu**

5522120

**babySignal® -
Mit den Händen sprechen
Kommunikations- und
Sprachbildung bei Kleinkindern****Eine Fortbildung****für pädagogische Fachkräfte**

„HALLO“, „DA“, „AUF-DEN-ARM“ - Kinder benutzen Handzeichen um sich verständlich zu machen, bevor sie in der Lage sind, dies lautsprachlich zu äußern. Das Konzept von babySignal® knüpft an diese Erfahrungen an und setzt Gebärden parallel zur gesprochenen Sprache ein. Welche Momente sich für eine Gebärde eignen und wie Gebärden den Alltag in der Krippe/ Frühförderung bereichern und vereinfachen können, zeige ich in diesem Seminar auf. Sie erlernen mehr als 40 Gebärden (aus der dt. Gebärdensprache) und erhalten Ideen für Lieder, Spiele und das Betrachten von Büchern genauso wie grundlegendes Wissen über die frühe Sprachentwicklung bei Kindern.

Katrin Schußmann, staatl. anerk. Erzieherin,
M.A. Gebärdensprachen / Erziehungswissenschaft,
Kursleiterin babySignal
Freitag, 05.05.2023, 08.30 - 15.00 Uhr
VHS Blinky 61, Raum 7
107,00 Euro inkl. Kaffee, Tee, 8 UStd.

Neu

5522122

**Vom Sinn des Unsinn -
Clownerie in der
Entwicklungsbegleitung****Ein Seminar für pädagogische Fachkräfte**

Dieses Seminar gibt Ihnen die Möglichkeit Techniken aus der Clownerie zu erlernen, um diese in der Entwicklungsförderung einzusetzen. Das Erleben von Begeisterung in Lernprozessen ist für Menschen grundlegend für eine positive Entwicklung. Der gemeinsame Spaß kann zudem wie ein Türöffner wirken und ein Einlassen auf neue Situationen ermöglichen. Wir besprechen verschiedene Fördersituationen (u.a. Sprachförderung, Förderung der Motorik, Bücherbetrachtung) und den Einsatz von Clownstechniken. Dieser Kurs kann mit LUG – Lautsprach unterstützendes Gebärden angeboten werden.

Katrin Schußmann, staatl. anerk. Erzieherin,
M.A. Gebärdensprachen / Erziehungswissenschaft,
Kursleiterin babySignal
Freitag, 09.06.2023, 08.30 - 15.00 Uhr
VHS Blinky 55, Auditorium
109,95 Euro inkl. Kaffee, Tee und
Clownsnase 8 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen.



Kinder, Jugend & Familie
Weser-Ems

Diese Kursangebote richten sich an pädagogische Fachkräfte aus Krippen und Kindergärten im Landkreis Leer

Anmeldung: AWO Leer,
Beratungs- und Therapiezentrum,
Frau Kurre, Tel. 0491 62092,
E-Mail: martina.kurre@awo-ol.de



5522152

Sprache und Emotionen

Für pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen im Landkreis Leer

Gefühle gut zu verbalisieren kann bei der Emotionsregulation helfen.

Was bedeutet das für Kinder mit Auffälligkeiten in der Sprachentwicklung? Wie können wir als pädagogische Fachkräfte diese Kinder in ihrer Sprach- und Emotionsentwicklung unterstützen?

Diese Fortbildung dreht sich um Grundlagen und Zusammenhänge der kindlichen Sprach- und Emotionsentwicklung und stellt passende Fördermöglichkeiten aus der alltagsintegrierten Sprachbildung und Sprachförderung vor sowie Methoden, um ein breites Emotionsvokabular zu fördern und Emotionsdialoge zu gestalten.

Martina Kurre,
Dipl.-Heilpädagogin
Dienstag, 14.02.2023,
09.00 - 15.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
Entgeltfrei, 8 UStd.

5522153

Bildungsbereich Sprache und Sprechen

Auseinandersetzung mit Qualitätskriterien für den Sprachbereich in der Kita Für pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen im Landkreis Leer

Sprachbildung und Sprachförderung ist eine sehr wichtige und bedeutungsvolle Aufgabe in der pädagogischen Arbeit in Kindertageseinrichtungen. Die Handlungsempfehlungen für Sprachbildung und Sprachförderung beschreiben wichtige Grundlagen für die Umsetzung. Welche Kriterien können konkret zur Überprüfung und Weiterentwicklung herangezogen werden? Diese Fortbildung gibt einen Überblick über die Arbeit mit Checklisten zur Überprüfung und Weiterentwicklung von Qualität im Bildungsbereich Sprache und Sprechen.

Martina Kurre,
Dipl.-Heilpädagogin
Mittwoch, 15.03.2023,
14.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
Entgeltfrei, 4 UStd.

5522154

Dialoge mit Kindern im Kindergarten führen

...und dabei gezielt die Sprachentwicklung fördern Für pädagogische Fachkräfte aus Kindergärten im Landkreis Leer

Die Qualität der Interaktion zwischen Fachkraft und Kind hat einen positiven Einfluss auf die kindliche Sprachentwicklung. Anlässe für Gespräche bietet der Kindergartenalltag stets.

Wie können Interaktionen qualitativ gestaltet werden? Was zeichnet gute Dialoge aus und wie können Kiga-Kinder zu längeren Gesprächen angeregt werden? In dieser Fortbildung werden verschiedene Strategien zur Sprachförderung erarbeitet, die Kinder zum Sprechen und Nachdenken anregen und sie damit in ihrer Entwicklung fördern.

Martina Kurre,
Dipl.-Heilpädagogin
Montag, 24.04.2023, 14.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
Entgeltfrei, 4 UStd.

Neu

5522155

Dialoge mit Kindern in der Krippe führen

...und dabei gezielt die Sprachentwicklung fördern Für pädagogische Fachkräfte aus Kinderkrippen im Landkreis Leer

Der Krippenalltag bietet zahlreiche Sprech- anlässe, Entdeckungs- und Handlungsmöglichkeiten für Kinder.

Wie kommunizieren Kinder in den ersten Jahren, wie können wir feinfühlig Dialoge gestalten und passend auf die unterschiedlichen sprachlichen Fähigkeiten reagieren?

In dieser Fortbildung wird der Blick auf die Besonderheiten von Kindersprache gerichtet und wie wir Dialoge anregen und gestalten können. Strategien zur Sprachförderung werden erarbeitet, um sie in verschiedenen Situationen des Alltags anzuwenden.

Martina Kurre,
Dipl.-Heilpädagogin
Donnerstag, 15.06.2023,
14.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
Entgeltfrei, 4 UStd.

Neu



Familie

5522206

Kinder im Blick!

**Ein Kurs für Eltern in Trennung mit Kindern ab drei Jahren
In Kooperation mit dem Beratungs- und Therapiezentrum der AWO**

Wenn Eltern sich trennen, ist das für alle eine schwierige Situation. In diesem Kurs lernen Sie die Bedürfnisse Ihrer Kinder dennoch im Blick zu behalten.

In sieben Terminen erfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder unterstützen können, sich in die neue Lebenssituation einzufinden. Auch wenn es gut wäre, wenn beide Elternteile an einem Kurs teilnehmen würden, nimmt immer nur ein Elternteil an einem aktuellen Kurs teil.

Wenn Sie Fragen dazu haben, kontaktieren Sie uns gerne.

Alma Pithard, Dipl.-Sozialpädagogin |
Katrin Ahlers-Czekalla
Montag, 16.01.2023, 09.30 - 12.30 Uhr,
7 Vormittage
Jugendzentrum Leer, Friesenstr. 18 - 20
Entgeltfrei, 28 UStd.

Anmeldung erforderlich:

AWO Familienberatungsstelle Leer,
Tel. 0491 62092, E-Mail: info@btz-leer.de

5522208

Heidelberger Elterntraining (HET)

**Gruppentrainingsprogramm für Eltern
von sprachentwicklungsverzögerten
Kindern im Alter von 2 - 3 Jahren
In Kooperation mit dem Beratungs- und
Therapiezentrum der AWO**

Das Heidelberger Elterntraining wurde speziell für Eltern von zwei- bis dreijährigen Kindern mit einer verzögerten Sprachentwicklung erarbeitet.

Wenn Ihr Kind zum Zeitpunkt der U7 mit zwei Jahren weniger als 50 Wörter spricht und keine oder nur wenig Zweiwort-Kombinationen (z.B. „Mama Ball“ oder „Papa weg“) bildet, können Sie im Heidelberger Elterntraining lernen, wie Sie alltägliche Situationen gezielt so gestalten können, dass Ihr Kind beim Sprechenlernen gefördert wird.

Martina Kurre,
Dipl.-Heilpädagogin
Mittwoch, 22.02., 01.03., 15.03., 22.03.,
29.03., 12.04., 19.04., 11.10.2023,
jeweils 19.00 - 21.00 Uhr
Leer, Beratungs- u. Therapiezentrum
der AWO, Heisfelder Str. 28
Entgeltfrei, 8 Abende, 21,3 UStd.

Information und Anmeldung:

**Martina Kurre, Beratungs-
und Therapiezentrum der AWO,**
Tel. 0491-62092, martina.kurre@awo-ol.de

5523112

Ist mein Kind hochsensibel?

Neu

**Wie kann ich es stärkend begleiten?
Ein Vortrag für Eltern, päd. Fachkräfte
und Interessierte**

In diesem Vortrag erklärt Nina Schmidt, welche typischen Persönlichkeitsmerkmale hochsensible Kinder ausmachen und wie eine liebevolle Begleitung in einem Alltag gelingen kann, so dass Reizüberflutung und Überforderung, die mitunter zu starken Reaktionen führen, in den Hintergrund treten können und die Stärken und Talente der Kinder mehr zum Ausdruck kommen. Eine Abgrenzung zur Diagnose AD(H)S rundet den Abend ab.

Nina Schmidt,
Erzieherin, psychologische Beraterin
für Kinder und Erwachsene
Donnerstag, 04.05.2023, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
9,00 Euro, Anmeldung erforderlich, ggf.
Restplätze an der Abendkasse, 3 UStd.

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.

Das Angebot wird ergänzt durch Schulungen für pädagogische Fachkräfte.

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

Weiser-Ems

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

Landkreis  Leer



5522210

ElternWerkstatt - Kurs

**In Kooperation mit dem Beratungs-
und Therapiezentrum der AWO**

Ziel der ElternWerkstatt ist es, die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken, Erziehungsfertigkeiten zu vermitteln, aber auch vorhandene Erziehungskompetenzen bewusst zu machen. Den Eltern soll Mut gemacht werden, ihre Eigenverantwortung und eigene Grenzen wahrzunehmen und eine wertschätzende Grundhaltung in der Familie zu entwickeln.

Inhaltlich basieren die Kurse auf der Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und Erziehungszielen, den Bedürfnissen von Kindern und Eltern, verschiedenen Kommunikationstechniken, sowie mit Regeln und Konsequenzen.

Alma Pithard, Dipl.-Sozialpädagogin |
Janine Köhler-Zielinski
Mittwoch, 12.04.2023, 19.00 - 21.15 Uhr,
6 Abende
Leer, Beratungs- und Therapiezentrum der
AWO, Heisfelder Str. 28
Entgeltfrei, 18 UStd.

Anmeldung per E-Mail unter:
info@btz-leer.de



Rhetorik und Kommunikation



5523115

Wie redest du mit mir - übergriffige Kommunikation

Vortrag

Respektvoll miteinander zu kommunizieren ist, insbesondere in belastenden Situationen, gar nicht so einfach. Was können wir also tun, damit ein respektvoller Umgang dennoch gelingt? Im Vortrag setzen wir uns mit dem Begriff „Respekt“ auseinander. Es wird aufgezeigt, was sich bewusst/unbewusst in unseren Köpfen während einer Kommunikation abspielt. Darüber hinaus zeigen konkrete Beispiele, wie es uns besser gelingen kann, miteinander zu kommunizieren. Dazu gehört auch, sich respektlosem Verhalten gegenüber, angemessen abgrenzen zu können.

Björn Gäbe, Heilpraktiker für Psychotherapie, psychologischer und systemischer Berater
Samstag, 04.02.2023, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A
22,00 Euro, 4 UStd.

5523124

Mit Selbstvertrauen sprechen

Wer wirklich Ja sagen kann, ist souverän. Sie lernen im Vertrauen auf Ihre Intuition eigene Ideen anzunehmen und auszusprechen. Manchmal wurde uns Bescheidenheit nur empfohlen, weil es so für die Anderen leichter war. Es geht in diesem Kurs folglich darum, herauszufinden, wie viel Mut tatsächlich in uns steckt. Sie brauchen dafür diejenigen Worte und Sätze, die Ihnen gefallen. Inhalte: Ideen entwickeln und aussprechen, ein freundliches Feedback bekommen, Mut und Entscheidungsfreude entdecken.

Christoph Teschner, Trainer für Prozesskommunikation@: Ich bin o.k.+ , du bist o.k.+
Freitag, 02.06.2023, 16.15 - 20.30 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A
48,50 Euro inkl. Informationsbroschüre von 6,00 Euro, 5 UStd.

5523120

Gebärdensprache I

Sie interessieren sich für Gebärdensprache und möchten sich gerne (besser) mit gehörlosen Menschen unterhalten können?

Ich lade Sie ein, in diesem Seminar mehr über eine faszinierende Sprache zu erfahren! Neben den Besonderheiten der Kommunikation mit gehörlosen Menschen und theoretischen Grundlagen zur Gebärdensprache, lernen Sie Gebärdenzeichen und Sätze kennen, die Sie im privaten und beruflichen Alltag anwenden können.

Heike Albers, Diplom-Pädagogin
Dienstag, 07.02.2023, 20.00 - 21.30 Uhr,
10 Abende
VHS Blinke 61, Raum 2
69,00 Euro, 20 UStd.

5523122

Gebärdensprache II

Sie haben bereits am Kurs Gebärdensprache I teilgenommen und Interesse daran, noch weitere Gebärden dazuzulernen?

In diesem Fortsetzungskurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre bisher erworbenen Sprachkenntnisse zu festigen und zu erweitern!

Heike Albers, Diplom-Pädagogin
Mittwoch, 03.05.2023, 20.00 - 21.30 Uhr,
10 Abende
VHS Blinke 61, Raum 2
69,00 Euro, 20 UStd.

5523125

Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein

Es gibt Situationen, in denen wir spontan sein sollten. Und zwar dann, wenn das überzeugende, höfliche Auftreten 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 logisch zu sein. Neben das sachorientierte Sprechen gesellen sich in diesem Kurs daher Direktheit und Witz mit der passenden Körpersprache. Die Anwendung aktueller Techniken macht das Seminar zu einem wichtigen kommunikativen Instrument für den beruflichen Alltag.

Christoph Teschner, Trainer für Prozesskommunikation@: Ich bin o.k.+ , du bist o.k.+
Samstag, 03.06.2023, 10.15 - 17.15 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A
74,00 Euro inkl. Arbeitsmappe von 6,00 Euro, 8 UStd.

5523155

Authentisch und bewusst kommunizieren im beruflichen und privaten Alltag

Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte
Kommunikation beeinflusst das persönliche Wohlbefinden und das Zusammenleben in allen Bereichen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Kommunikationsmodelle kennen und anwenden. Sie üben sich in der bewussten Kommunikation und decken einschränkende und förderliche Gedanken- und Sprachmuster auf.

Durch eine achtsame Kommunikation lernen Sie einander zuzuhören, unterschiedliche Sichtweisen respektvoll wahrzunehmen und anzusprechen. Sie sammeln Erfahrungen mit einer hilfreichen und authentischen Kommunikation und erhalten vielfältige Impulse, diese in Ihren Alltag zu übertragen.

Dorothee Schmidt,
Dipl.-Heilpädagogin, Supervisorin
Montag, 13.03.2023, - Freitag,
17.03.2023, 09.00 - 12.30 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
140,00 Euro (inkl. Kaffee und Tee),
20 UStd.

An-/Abmeldeschluss: 10.02.2023

BU**BU = Bildungsurlaub**

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



Integration und Teilhabe



Deutsch lernen – Schlüssel zur Integration

Menschen kommen aus verschiedensten Gründen nach Deutschland, um hier zu leben und zu arbeiten, als EU-Bürger*innen, als Zugewanderte und Geflüchtete. Viele von ihnen führt der Weg zu einem Leben in der deutschen Gesellschaft und zu einem Arbeitsplatz zuerst in einen Deutschkurs. Deutsch zu verstehen, zu sprechen, zu lesen und zu schreiben ist eine wesentliche Voraussetzung, um am Leben in Deutschland teilzuhaben und eine Arbeit zu finden. Ebenso wichtig ist es zu verstehen, wie Deutschland funktioniert.

Die VHS Leer ist der größte Anbieter von Integrationskursen und Berufssprachkursen im Landkreis Leer. Im Auftrag des BAMFs werden diese Deutschkurse von der VHS Leer durchgeführt. In den Integrationskursen und Berufssprachkursen lernen die Teilnehmer*innen begleitet von erfahrenen Dozent*innen die deutsche Sprache für Alltag und Beruf sowie vieles Wissenswerte über Deutschland als neue Heimat. Die Prüfungen am Ende der Kurse werden an der VHS Leer durchgeführt.

Neu ist die Möglichkeit der Weiterbildung zur Sozialpädagogischen Hilfskraft, die auf die Berufsfachschule „Sozialpädagogische Assistenz“ vorbereitet. Dies ist eine Anschlussmöglichkeit nach einem B2-Kurs.

Damit Sie den richtigen Kurs finden, der zu Ihnen und Ihrer Situation passt, beraten wir Sie gern persönlich. Im Gespräch finden wir mit Ihnen den richtigen „Schlüssel“ für Ihr Deutsch Lernen!

Wir haben in unserem Bildungsangebot eine Vielzahl von Kursen für Migrantinnen und Migranten. Neben unseren Integrationskursen bieten wir auch berufsbezogene Sprachkurse bis zum Niveau C1 an. Wer das Schreiben nicht gelernt hat, kann das bei uns in einem Alphabetisierungskurs nachholen. Ebenso können Zugewanderte bei uns den Hauptschul- oder Realschulabschluss erwerben.



Integrationskurse (Sprache und Orientierung)

Voraussetzung: Berechtigung oder Verpflichtung zum Integrationskurs durch das BAMF oder die Ausländerbehörde

gefördert vom	Deutschunterricht bis Niveau B1	Orientierungskurs	Zielgruppe	Unterrichtszeiten pro Woche	Abschluss	
 Bundesamt für Migration und Flüchtlinge	Allgemeiner Integrationskurs	+ 100 Stunden (1 Modul) Orientierungskurs (Geschichte, Politik und Gesellschaft in Deutschland)	- Zugewanderte aus Drittstaaten - EU-Bürgerinnen und Bürger - Deutsche mit Migrationshintergrund - Geflüchtete mit einem (erwarteten) bleibenden Aufenthalt	i. d. R. vormittags 08.30 – 12.45 Uhr oder nachmittags 13.30 - 16.45 Uhr	Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ) A2/B1 Test „Leben in Deutschland“	
	Jugendintegrationskurs					600 Stunden (6 Module)
	Integrationskurs für Zweitschriftler*innen					900 Stunden (9 Module)
	Integrationskurs mit Alphabetisierung					900 Stunden (9 Module)
	1200 Stunden (12 Module)					

Wenn Ihre Deutschkenntnisse ausreichen, können Sie sich auch nur zur Prüfung anmelden.

Fragen Sie uns nach den Terminen und Kosten!

Wir bieten mindestens zweimal im Monat einen Einstufungstest an. Bitte melden Sie sich hierfür persönlich bei uns an.




A2 B1 B2 C1

Berufssprachkurse BAMF nach DeuFÖV

Voraussetzung:

1. Berechtigungsschein vom Jobcenter oder der Arbeitsagentur und
2. für A2 und B1: Nachweis über einen nicht erfolgreich abgeschlossenen Integrationskurs
für B2: ein aktuelles Sprachzertifikat B1
für C1: ein aktuelles Sprachzertifikat B2

gefördert vom	Deutschunterricht bis Niveau A2, B1, B2 oder C1 Orientierungskurs	Zielgruppe	Unterrichtszeiten pro Woche	Abschluss
 Bundesamt für Migration und Flüchtlinge	- A2 je 400 Stunden - B1 je 400 Stunden - B2 je 500 Stunden - C1 je 400 Stunden	- Zugewanderte aus einem Drittstaat - EU-Bürgerinnen und Bürger - Deutsche mit Migrationshintergrund - Geflüchtete mit einem (erwarteten) bleibenden Aufenthalt	i. d. R. vormittags 08.30 – 12.45 Uhr oder nachmittags 13.30 – 16.45 Uhr	Zertifikat Deutsch A2, B1, B2, C1

Ich möchte mich für einen B2-Kurs anmelden

Muss ich etwas dazu bezahlen?

Ich habe noch Fragen zu den Integrationskursen

Wir beantworten gerne Ihre Fragen und beraten Sie persönlich

Unsere Beratungszeiten:
 Montag, Dienstag u. Donnerstag
 10.00 bis 12.00 Uhr
 mit Termin
 (nicht in den Schulferien)



Ursula Behrends,
 0491 92992-35
behrends@vhs-leer.de





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



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

Alpha A1 A2 B1 B2

Sprachkurse für Geflüchtete

gefördert von	Deutschunterricht: Alphabetisierung A1, A2, B1 oder B2	Zielgruppe	Unterrichtszeiten pro Woche	Abschluss
 Niedersächsisches Ministerium für Wissenschaft und Kultur  Bundesamt für Migration und Flüchtlinge	300 Stunden	- Geflüchtete (unabhängig vom Aufenthaltsstatus)	i. d. R. vormittags 08.30 – 12.45 oder nachmittags 13.30 – 16.45	Zertifikat Deutsch A1, A2, B1 oder B2

Anmeldung und Beratung
 Finden Sie den passenden Kurs und melden Sie sich bei uns zu einem Einstufungstest an.



Marion Weber
 0491 92992-21
weber@vhs-leer.de



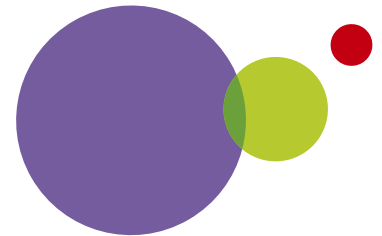
Amke Flink
 0491 92992-43
flink@vhs-leer.de



Anmeldung und Beratung
Finden Sie den passenden Kurs und melden Sie sich bei uns zu einem Einstufungstest an.



Ursula Behrends
0491 92992-35
behrends@vhs-leer.de



B1+

B2

Weiterbildung nach § 81 ff SGB III - Sozialpädagogische Hilfskraft

Weiterbildung Sozialpädagogische Hilfskraft für Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund und pädagogischer Vorbildung			
Inhalte	Zielgruppe	Unterrichtszeiten	Abschluss
<ul style="list-style-type: none"> - Deutsch für den Beruf ab Niveau B1+ im Bereich Frühpädagogik - Kenntnisse im Bereich Frühpädagogik - 4 Praktika (11 Wochen) in mind. 3 Einrichtungen (Kita, Krippe, Grundschule) 	Migrations- und / oder Fluchthintergrund Sprachniveau mind. B1+ Sek. I- Abschluss absolvierte pädagogische Ausbildung und / oder Berufserfahrung im Herkunftsland	i. d. R. 08.30 – 12.45 Uhr Start: 29.08.2022 Ende: 12.06.2023 615,00 UE + Praktika	Zertifikat Sozialpädagogische Hilfskraft VHS Leer

Nur mit Teilnahme-Berechtigung vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit

gefördert vom

Landkreis Leer
Zentrum für Arbeit
jobcenter

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit
Emden - Leer

Ich beantworte Ihnen sehr gerne alle Fragen zu den **Schulabschlüssen**



Carsten Löning
0491 92992-44
loening@vhs-leer.de

Schulabschluss

Vorbereitungskurse auf Schulabschlüsse				
	Unterrichtsinhalte	Zielgruppe	Unterrichtszeiten	Abschluss
Hauptschule	Klasse 9 Hauptschule	Deutsche sowie Migrantinnen und Migranten, die einen Schulabschluss erwerben möchten	i. d. R. 08.30 bis 12.45 Uhr	Hauptschul-Abschluss
Realschule	Klasse 10 Realschule			Realschul-Abschluss



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. Am Prüfungstag muss ein Ausweis oder ein Reisepass zur Identifikation vor der Prüfung vorgelegt werden.

Vorbereitungskurse: werden auf Anfrage angeboten

Bitte mitbringen: Pass oder Ausweis mit Lichtbild

Termine für Einbürgerungstests

231 2941601

Samstag 11.02.2023,
13.00 - 14.00 Uhr

Anmeldeschluss: 11.01.2023

231 2941602

Samstag 08.04.2023,
13.00 - 14.00 Uhr

Anmeldeschluss: 08.03.2023

231 2941603

Samstag, 24.06.2023,
13.00 - 14.00 Uhr

Anmeldeschluss: 23.05.2023

232 2941604

Samstag, 02.09.2023,
13.00 - 14.00 Uhr

Anmeldeschluss: 31.07.2023

Anmeldung und Beratung:



Elleni Gebreselassie

0491 92992-33

gebreselassie@vhs-leer.de



Sprachenzertifikate Deutsch

In regelmäßigen Abständen führt die VHS Leer Sprachprüfungen durch. Auch wenn Sie an keinem Sprachkurs teilgenommen haben, können Sie sich zu einer Prüfung anmelden. Wir beraten Sie gern in der VHS Leer zu allen Fragen rund um Prüfungen.

Es ist unbedingt nötig, dass Sie sich **persönlich anmelden**.

Termine

Die aktuellen Termine der Prüfungen entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter www.vhs-leer.de im Bereich Integration - Sprachzertifikate

Prüfungsgebühren:	telc Deutsch A1:	Gebühr:	75,00 Euro
	telc A2/B1 (DTZ):	Gebühr:	140,00 Euro
	telc Deutsch B1:	Gebühr:	160,00 Euro
	telc Deutsch B2:	Gebühr:	160,00 Euro
	telc Deutsch C1:	Gebühr:	160,00 Euro

Anmeldung:

6 Wochen vor dem Prüfungstermin

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. Die Prüfung findet nur statt, wenn genügend Anmeldungen vorliegen.

Anmeldung und Beratung:

montags, 09.00 – 12.00 Uhr
freitags, 09.00 - 12.00 Uhr
(nicht in den Schulferien)

Volkshochschule Leer e.V.
Haneburgallee 8
26789 Leer



Gudrun Konjer-Hassing

0491 92992-39

konjer-hassing@vhs-leer.de





**Zusammenhalt
erleben.
Weiterbilden.**

www.volkshochschule.de



Außenstelle Bunde

Jan-Martin Donker
Kreuzstraße 17
26831 Bunde



Achtung:

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die Volkshochschule Leer e.V. Haneburgallee 8, 26789 Leer oder per E-Mail an info@vhs-leer.de mit Anschrift und Telefonnummer, oder online auf www.vhs-leer.de

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sollten sich terminliche o. ä. Änderungen ergeben, so werden Sie benachrichtigt.

Informationen zu Kursinhalten erfahren Sie bei der Außenstellenleitung.

Telefon: 04953 7146 ab 17.00 Uhr
E-Mail: bunde@vhs-leer.de

7211601

Ukraine-Krieg – Hintergründe und Auswirkungen Vortrag in Kooperation mit der Gesellschaft für Sicherheitspolitik (GSP e.V.), Sektion Ostfriesland

Andreas Epple,
Sektionsleiter der GSP Ostfriesland
Donnerstag, 09.03.2023, 19:30 Uhr
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
9,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

Anmeldung erforderlich.



7231602

Erben und Vererben

Vortrag

In den kommenden 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, 05.05.2023, 19.30 Uhr
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
9,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

Anmeldung erforderlich.

7234610

Hardanger Stickerei

Hardanger Stickerei ist eine alte Sticheckechnik aus Norwegen und erfreut sich wachsender Beliebtheit (oder: wird wieder modern). Diese Technik ist leicht zu erlernen und bedarf keiner Vorkenntnisse. In diesem Kurs werden die Technik und Durchführung anhand einer Mitteldecke erlernt.

Der erste Abend dient überwiegend dem Informationsaustausch. Es wird die Technik vorgestellt und das Material besprochen. Dies kann auf Wunsch auch von der Kursleiterin bezogen werden.

Renate Timmermann
Mittwoch, 01.03.2023, 19.30 - 21.45 Uhr,
4 Abende
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
34,00 Euro, 9,3 UStd.

**Am ersten Abend bitte eine stumpfe
Sticknadel (falls vorhanden) und eine
Schere mitbringen.**

7234622

Frühlingskranz/Osterdeko aus Naturmaterial

Neu

Wir fertigen einen Frühlingskranz bzw. Osterdeko aus Naturmaterialien an. Hilfestellungen/Anregungen gibt hier gerne die gelernte Floristin. Ich freue mich mit Euch Euer Haus zu verschönern.

Ilona Waldhardt, Floristin
Samstag, 01.04.2023, 10.00 - 13.00 Uhr
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
12,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten
in bar an die Dozentin, 3,3 UStd.

**Mitzubringen sind: Gartenschere,
Bandschere, Wickeldraht, Kordel, Moos und
Zweige/Äste, Klebepistole. Weitere Materi-
alien sind vor Ort käuflich zu erwerben.**





7264620

Handykurs für Senior*innen

In diesem Kurs lernen Sie Ihr Handy kennen. Sie erkunden Ihr Gerät und lernen Schritt für Schritt mehr dazu. Sie wissen, wo und wie die Tasten zu benutzen sind. Sie lernen telefonieren und Kontakte eingeben. Sie lernen mit Whatsapp umzugehen. Sie werden SMS schreiben, versenden und Sie beantworten. Sie lernen die wichtigsten Einstellungen kennen. Sie werden Fotos mit Ihrem Handy machen. In einer Kleingruppe können Sie den Schritt wagen.

Jannik Peters | Julian Peters

Samstag, 11.02.2023, 14.00 - 17.00 Uhr
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
16,50 Euro, 4 UStd.

Bringen Sie bitte Ihr eigenes Handy mit.

7247621

Niederländisch A1

**Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch nach Absprache**

Möchten auch Sie sich besser mit unseren niederländischen Nachbar*innen 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

Montag, 13.02.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,
10 Abende
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
69,00 Euro, 20 UStd.

7247623

A2 Niederländisch Grundstufe 1

**Für Fortgeschrittene mit leichten
Grundkenntnissen**

Lehrbuch nach Absprache
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die weitere Niederländischkenntnisse erlernen oder auffrischen und vertiefen möchten.

Lineke Venema

Montag, 13.02.2023, 19.30 - 21.00 Uhr,
10 Abende
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
69,00 Euro, 20 UStd.

7247624

B1 Niederländisch Mittelstufe

**Für selbstständige Sprachanwender*innen
bzw. Fortgeschrittene mit sehr guten
Grundkenntnissen**

Lehrbuch nach Absprache

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre guten Sprachkenntnisse noch weiter ausbauen und vertiefen möchten.

Lineke Venema

Montag, 13.02.2023, 19.30 - 21.00 Uhr,
10 Abende
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
69,00 Euro, 20 UStd.

7264621

Computer Einstiegskurs

Sie kennen sich noch nicht mit Computern aus oder haben nur wenig Erfahrung? Das können Sie ändern.

In diesem Computerkurs lernen Sie alles rund um den Computer.

Wir fangen ganz am Anfang an und lernen immer mehr dazu.

Sie lernen in dem Kurs folgende Dinge:

- Die Oberfläche des Computers; Bedienung der grundlegenden Funktionen
- Erstellen von Textdokumenten und Tabellen mit Word und Excel
- Den Umgang mit Ordnern
- Das Verschicken von E-Mails; Das Erstellen von E-Mail-Adressen
- Die Benutzung des Internets, Informationen recherchieren
- Das Abspeichern wichtiger Dokumente auf dem Computer

Jannik Peters | Julian Peters

Samstag, 18.02.2023, 14.00 - 17.00 Uhr,
3 Nachmittage
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
41,40 Euro, 12 UStd.

Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop mit dem Betriebssystem Windows 10 oder 11 mit .

Neu**Kochen -****Die Geheimwaffen der Männer**

**Männerkochkurs für Anfänger
und Fortgeschrittene**

Olga Fehlauer, Bunde, Oberschule

7272650

Kurs I

**Damit Wasser nicht anbrennt und man(n)
zaubern kann.**

Montag, 13.03.2023, 18.30 - 21.30 Uhr,
2 Abende
29,60 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 06.03.2023

7272652

Kurs II**Leckere Frühlingsgerichte**

Montag, 17.04.2023, 18.30 - 21.30 Uhr,
2 Abende
29,60 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 10.04.2023

7272654

Kurs III**Sommer spezial**

Montag, 19.06.2023, 18.30 - 21.30 Uhr
14,80 Euro + Lebensmittelgeld, 4 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 12.06.2023





7274630

Fasten für Gesunde nach Buchinger **Begleitetes Fasten im Alltag**

1. Vorab wird mit jedem*r Teilnehmer*in ein Vorgespräch geführt und ein Gesundheitsbogen ausgefüllt, erst danach wird die Teilnahme am Kurs verbindlich.
2. Die Fastenwoche ist inklusive Ernährungscoaching, Entspannungseinheit sowie Ernährungsplan für die Auftage und eine Einführung ins Nordic Walking Laufen. (Stöcke können gegen Gebühr 5,00 Euro ausgeliehen werden)

Katrin Boekhoff,
Erlebnis-Fasten und Gesundheitscoaching
Montag, den 21.03.2022 18.30 - 20.30 Uhr
Grundinformationen und Fragen
zur Fastenwoche

6 Fastentage:

Samstag, den 11.03.2023 09.00 – 11.00 Uhr

1. Fastentag/ Besprechung des Einstiegs ins Fasten plus Bewegungspraxis

Sonntag, den 12.03.2023 09.00 – 11.00 Uhr

Wanderung inkl. Fastenbesprechung

Montag bis Freitag 13.03.2023 – 17.03.2023

täglich 18.00 – 19.00 Uhr Fastenbesprechung

gemeinsames Saftschlürfen und 19.30 -

20.30 Uhr NordicWalking/ Laufen

Sonntag, den 18.03.2023 Gemeinsames

„Fastenbrechen“ mit einem Apfel

Fasten-Nachtreffen

Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10

120,00 Euro (inkl. Fastensaftmahlzeiten

mit BioSäften an den Treffen)



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

33,20 Euro, 8 UStd.

7284680

Kurs I

Für Anfänger*innen

Dienstag, 10.01.2023, 18.00 - 19.00 Uhr,

6 Abende

7284681

Kurs II

Für Anfänger*innen

Dienstag, 07.03.2023, 18.00 - 19.00 Uhr,

6 Abende

7284682

Kurs III

Für Anfänger*innen

Dienstag, 09.05.2023, 18.00 - 19.00 Uhr,

6 Abende

7284683

Kurs IV

Für Fortgeschrittene

Dienstag, 10.01.2023, 19.00 - 20.00 Uhr,

6 Abende

7284684

Kurs V

Für Fortgeschrittene

Dienstag, 07.03.2023, 19.00 - 20.00 Uhr,

6 Abende

7284685

Kurs VI

Für Fortgeschrittene

Dienstag, 09.05.2023, 19.00 - 20.00 Uhr,

6 Abende





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.

Gerda Müller, Übungsleiterin B-Lizenz, Rehabilitationssport
Bunde, Mölenland-Bad
45,50 Euro, 6,7 UStd.

7284660

Kurs I

Montag, 13.02.2023, 16.00 - 17.00 Uhr,
5 Nachmittage

7284662

Kurs II

Montag, 13.02.2023, 17.00 - 18.00 Uhr,
5 Abende

7284664

Kurs III

Montag, 20.03.2023, 16.00 - 17.00 Uhr,
5 Nachmittage

7284666

Kurs IV

Montag, 20.03.2023, 17.00 - 18.00 Uhr,
5 Abende

Achtung

Anmeldungen für alle Kurse der Außenstellen, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die Volkshochschule Leer e.V., Haneburgallee 8, 26789 Leer oder per E-Mail an info@vhs-leer.de mit Anschrift und Telefonnummer, oder online auf www.vhs-leer.de

VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Alltägliche Anforderungen aus Familie, Haushalt und Beruf drücken unserer Körperhaltung ihren Stempel auf. Fehl- und einseitige Belastungen und Bewegungsmangel stellen hier u.a. Risikofaktoren besonders für Rückenbeschwerden dar. Schmerzhafte Verspannung der Nacken- und Rückenmuskeln ist eine häufige Folge und behindert die Beweglichkeit. Dies kann zu einem Teufelskreis aus Schmerz - Schonhaltung - Schmerzverstärkung führen. Durch ein ausgewogenes Programm von Wechseln aus Spannung und Entspannung, Körperwahrnehmung und Kräftigungsübungen sowie fließenden Bewegungen kombiniert mit Atemübungen wird der ganze Körper auf wohltuende Weise beansprucht. Die Übungen dienen

- zum Lockern der Rücken-, Schulter-/ Nacken- und Brustmuskulatur
- der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule
- der allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Gesäßmuskulatur
- dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag

Peter Burke,
Rücken- und Physiofitnesstrainer
Bunde, Turnhalle Friedensweg
27,90 Euro, 6,7 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Hallensportschuhe mitbringen.

7284688

Kurs I

Dienstag, 21.02.2023, 08.30 - 09.30 Uhr,
5 Vormittage

7284690

Kurs II

Dienstag, 18.04.2023, 08.30 - 09.30 Uhr,
5 Vormittage

Wymeer

VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik am Abend

Alltägliche Anforderungen aus Familie, Haushalt und Beruf drücken unserer Körperhaltung ihren Stempel auf. Fehl- und einseitige Belastungen und Bewegungsmangel stellen hier u.a. Risikofaktoren besonders für Rückenbeschwerden, dar. Schmerzhafte Verspannung der Nacken- und Rückenmuskeln ist eine häufige Folge und behindert die Beweglichkeit. Dies kann zu einem Teufelskreis aus Schmerz - Schonhaltung - Schmerzverstärkung führen.

Durch ein ausgewogenes Programm von Wechseln aus Spannung und Entspannung, Körperwahrnehmung und Kräftigungsübungen sowie fließenden Bewegungen kombiniert mit Atemübungen wird der ganze Körper auf wohltuende Weise beansprucht. Die Übungen dienen

- zum Lockern der Rücken-, Schulter-/ Nacken- und Brustmuskulatur
- der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule
- der allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Gesäßmuskulatur
- dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag

Peter Burke,
Rücken- und Physiofitnesstrainer
Wymeer, Turnhalle
27,90 Euro, 6,7 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Hallensportschuhe mitbringen.

7284700

Kurs I

Dienstag, 21.02.2023, 17.45 - 18.45 Uhr,
5 Abende

7284701

Kurs II

Dienstag, 18.04.2023, 17.45 - 18.45 Uhr,
5 Abende





Außenstelle Hesel

Christa Gerdas
Bargenweg 2a
26835 Brinkum

Achtung:

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die Volkshochschule Leer e.V. Haneburgallee 8, 26789 Leer oder per E-Mail an info@vhs-leer.de mit Anschrift und Telefonnummer, oder online auf www.vhs-leer.de

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sollten sich terminliche o. ä. Änderungen ergeben, so werden Sie benachrichtigt.

Informationen zu Kursinhalten erfahren Sie bei der Außenstellenleitung.

Telefon: 04950 3595

E-Mail: hesel@vhs-leer.de

7534622

Freie Malerei mit Acrylfarben, Aquarellfarben und Pastellkreiden

Mal - Zeit für mich

In diesem Kurs lernen Sie Ihre eigenen Ideen auf die Leinwand zu bringen oder nach den Vorlagen der Dozentin zu arbeiten. Teilnehmen können alle Personen, 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, Malerin,
Montag, 17.04.2023, 18.30 - 20.45 Uhr,
5 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
62,50 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
15 UStd.

Bitte Wassergefäß, Teller und Küchentrepp mitbringen.

7534632

Overlock-Nähkurs

Wie funktioniert eine Overlock-Nähmaschine und wofür kann ich sie einsetzen? Wer das Nähen als Hobby entdeckt hat, legt sich meist schnell eine Overlockmaschine zu. Damit lassen sich Nähte in einem Arbeitsgang nähen und versäubern. Doch die Overlock kann umso einiges mehr.

An den 6 Kursabenden werden wir die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Overlock durchgehen.

- Richtiges Einfädeln
- Korrekte Fadenspannung
- Verschiedene Stiche an unterschiedlichen Materialien
- Rundungen und Ecken nähen
- Unterschiedliche Garne testen etc.

Wilma Junkhoff

Mittwoch, 15.02.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,
6 Abende

Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
55,20 Euro, 16 UStd.

Bitte eine Overlocknähmaschine, unterschiedliche Stoffe, Nähzubehör und Verlängerungskabel mitbringen.

7534635

Nähkurs

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie sind Anfänger*in und möchten Ihre Nähmaschine kennenlernen? Oder Sie haben bereits erste Erfahrungen, möchten aber weitere Kenntnisse erwerben? Sie sind Fortgeschrittene und möchten sich austauschen und in Gemeinschaft nähen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Wilma Junkhoff

Mittwoch, 12.04.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,
6 Abende

Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
55,20 Euro + ggf. Materialkosten, 16 UStd.

Bitte Nähmaschine, evtl. Verlängerungskabel, Stoffe, Zubehör und benötigtes Material mitbringen.

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 können im Unterricht gestellt werden. Sie können auch gerne Ihr eigenes Keyboard und Kopfhörer mitbringen.

Joachim Hölscher, Musiker

Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“, Erdgeschoss

34,50 Euro, 10 UStd.

Sie können während des Kurses ein Keyboard gegen eine Gebühr von 3,00 Euro pro Woche ausleihen und mit nach Hause nehmen.

7535641

Kurs I

Montag, 20.02.2023, 17.30 - 19.00 Uhr,
5 Abende

7535642

Kurs II

Montag, 17.04.2023, 17.30 - 19.00 Uhr,
5 Abende

7535650

Mundharmonika für Anfänger*innen

In diesem Kurs erlernen Sie das Mundharmonika spielen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Auch das Notenlesen wird im Unterricht vermittelt.

Joachim Hölscher, Musiker

Dienstag, 06.06.2023, 18.30 - 19.40 Uhr,
4 Abende

Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“, Erdgeschoss

21,50 Euro, 6,2 UStd.

Bitte bringen Sie eine Mundharmonika mit.





7549100

A1 Türkisch für den Urlaub*Ohne Vorkenntnisse**Lehrbuch: Ne güzel – Türkischkurs**A 1 vom Hueber Verlag***Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem 1. Kurstermin.**

Dieser Kurs ist ideal für alle, die gerne in der Türkei Urlaub machen. Er weckt die Vorfreude auf einen schönen Urlaub.

Osman Filiz

Donnerstag, 02.03.2023, 18.15 - 19.45 Uhr,
7 AbendeHesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
48,50 Euro, 14 UStd.

7549102

A1 Türkisch*Ohne Vorkenntnisse**Lehrbuch: Ne güzel – Türkischkurs**A 1 vom Hueber Verlag***Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem 1. Kurstermin.**

Osman Filiz

Donnerstag, 02.03.2023, 20.00 - 21.30 Uhr,
7 AbendeHesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
48,50 Euro, 14 UStd.

7583662

Atmen und Schreiben*Schreib-Workshop für Interessierte*

In diesem Workshop soll es darum gehen, die Möglichkeit körperlicher Vorarbeiten zu nutzen, um in einen besseren Schreibfluss zu kommen. Motto: erst einmal bei sich und in seinem Körper ankommen, bevor der erste Federstrich getätigt wird. Außerdem: möglichst im Fluss sein und z. B. die schöpferische Kraft des Atems mit einbeziehen. Auf diese Weise können wir oft leichter schreiben und zugleich tiefere Schichten schreibend zutage befördern. Sprich: das formulieren, was uns etwas angeht.

Annechien Ihnen,

Atempädagogin (AFA-Zertifikat@),

Atemkursleiterin (Yoga-Vidya),

Bewegungspädagogin (Impuls e.V.)

Samstag, 18.03.2023, 11.00 - 14.00 Uhr

Hesel, Villa Popken, Leeraner Str. 1

19,00 Euro, 4 UStd.

Bitte mitbringen: ein Lieblings-Teil oder ein Foto davon.**Hatha-Yoga***Nach der Tradition von Swami Shivananda**Für Einsteiger*innen und Geübte*

Für Ihr Herz-Kreislaufsystem erlernen Sie den Sonnengruß. 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, Yoga-Lehrerin

Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“

Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken, Kissen, Woldecke und Matte mitbringen.

7583664

Kurs I

Dienstag, 14.02.2023, 16.30 - 18.00 Uhr,

6 Nachmittage, 49,80 Euro,

12 UStd.

7583666

Kurs II

Dienstag, 14.02.2023, 18.15 - 19.45 Uhr,

6 Abende, 49,80 Euro,

12 UStd.

7583668

Kurs III

Dienstag, 14.02.2023, 20.00 - 21.30 Uhr,

6 Abende, 49,80 Euro,

12 UStd.

7583670

Kurs IV

Dienstag, 11.04.2023, 16.30 - 18.00 Uhr,

6 Nachmittage, 49,80 Euro,

12 UStd.

7583672

Kurs V

Dienstag, 11.04.2023, 18.15 - 19.45 Uhr,

6 Abende, 49,80 Euro,

12 UStd.

7583674

Kurs VI

Dienstag, 11.04.2023, 20.00 - 21.30 Uhr,

6 Abende, 49,80 Euro,

12 UStd.

7583676

Kurs VII

Dienstag, 06.06.2023, 16.30 - 18.00 Uhr,

5 Nachmittage, 41,50 Euro,

10 UStd.

7583678

Kurs VIII

Dienstag, 06.06.2023, 18.15 - 19.45 Uhr,

5 Abende, 41,50 Euro,

10 UStd.

7583680

Kurs IX

Dienstag, 06.06.2023, 20.00 - 21.30 Uhr,

5 Abende, 41,50 Euro,

10 UStd.

Neu



7583660

Tai Chi Chuan

Kurzform

Wir wollen uns mit einer leichten, 13 Figuren umfassenden Tai-Chi Einsteigerform beschäftigen, welche auf der klassischen TaiChi-Energiekultivierung, -Selbstheilung und -Selbstverteidigung beruht. Sie wurde dazu kreiert, um den täglichen Alltagsstressoren besser begegnen zu können, das Energieniveau zu erhöhen und das allgemeine physische, psychische und emotionale Wohlbefinden zu verbessern. Die Form erfordert keine Vorkenntnisse und kann auf begrenztem Raum wie z. B. in einem Büro oder Wohnzimmer praktiziert werden und benötigt wenig Zeit in der Ausübung. Abgerundet wird das Programm mit Lockerungs- und Selbstmassage-Übungen!

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts, Qi Gong- und Tai Chi- Lehrer, Entspannungstrainer
Samstag, 18.03.2023, 10.30 - 12.00 Uhr,
Sonntag, 19.03.2023, 10.30 - 12.00 Uhr,
Hesel, Turnhalle, Rüschenweg 1
17,00 Euro, 4 UStd.

Bitte lockere bequeme Kleidung tragen und Sportschuhe mit heller Sohle sowie ein Getränk mitbringen

7584680

Ausdauer trifft Kraft

In diesem Kurs werden wir unsere Ausdauer und Kraftausdauer trainieren und das im wunderschönen Stikelkamper Wald, mit viel frischer Luft. Wir beginnen mit einem leichten Warm up, um die Muskeln und Gelenke auf das Training vorzubereiten. Anschließend werden wir ca. 2,5 km durch den Wald walken (wer Nordic Walkingstöcke hat, kann diese gerne benutzen). Während des Walkens werden wir immer wieder Kräftigungsübungen für Oberkörper, Bauch, Beine und Po einbauen. Ein anschließendes Dehnen der Muskulatur rundet die Stunde ab.

Rita Akkermann,
Fitnesstrainerin A-Lizenz,
Cardiofitnesstrainerin
Mittwoch, 12.04.2023, 17.00 - 18.00 Uhr,
8 Nachmittage
Hesel-Stikelkamp, Parkplatz Gut Stikelkamp,
Hauptstr. Neukamperfehn
45,00 Euro, 10,7 UStd.

Treffpunkt; Hesel-Stikelkamp, Parkplatz Gut Stikelkamp, Hauptstraße Neukamperfehn



Waldbaden - Mit allen Sinnen spüren

Im Stikelkamper Wald

Beim Waldbaden, oder wie es in seinem Ursprungsland Japan heißt: Shinrin Yoku, handelt es sich um das achtsame Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Wir gehen dabei nicht in einem Wald schwimmen, sondern wir genießen mit allen Sinnen die Schönheit des Waldes und staunen darüber, wie wir durch Achtsamkeit und Entschleunigung Altbekanntes neu entdecken können. Diese Tour dauert etwa drei Stunden. Dabei bewegen wir uns langsam durch die Natur, um sie mit all unseren Sinnen zu erfassen. Wir sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken den Wald. Unterwegs gönnen wir uns immer wieder Pausen und machen einfache Sinnesübungen, die die Teilnehmer*innen später auch in ihren Alltag unkompliziert einbauen können.

Das hat einen wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele. Denn der Anblick eines Waldes senkt Stresshormone, hebt die Laune und fördert das innere Gleichgewicht. Waldbaden im Wald bedeutet: Wurzeln schlagen im grünen Bereich in Achtsamkeit für sich und die Natur.

Petra Prins,
zertifizierte Waldpädagogin,
Hesel-Stikelkamp, Parkplatz Gut Stikelkamp,
Hauptstr Neukamperfehn
23,50 Euro, 3 UStd.

7591108

Kurs I

Montag, 05.06.2023, 18.00 - 20.00 Uhr

7591110

Kurs II

Samstag, 24.06.2023, 20.00 - 22.00 Uhr

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. 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
Mittwoch, 12.04.2023, 16.30 - 17.30 Uhr,
6 Nachmittage
Hesel, Kirchstr.,
Marktplatz/Wohnmobilstellplatz
33,20 Euro, 8 UStd.

Treffpunkt: Wohnmobilstellplatz/Marktplatz an der Kirchstraße in Hesel
Bitte bequeme Kleidung und Laufschuhe tragen. Die Hanteln können gegen eine Gebühr von 1,50 Euro pro Stunde gestellt werden.

7591114

Kurs I

Mittwoch, 12.04.2023, 16.30 - 17.30 Uhr,
6 Nachmittage

7591116

Kurs II

Mittwoch, 12.04.2023, 18.00 - 19.00 Uhr,
6 Abende





7591100

Kleiner Kräuterworkshop**Neu**

Wir stellen zwei Salben für die Hausapotheke und ein Mundwasserkonzentrat her. Außerdem erfahren Sie etwas über die verschiedenen Möglichkeiten, die Wirkstoffe von Heilpflanzen nutzbar zu machen (Ölauszug, Tinktur, Hydrolat). Zwischendurch gibt es eine kleine Stärkung.

Romana Blechschmidt

Samstag, 11.02.2023, 14.30 - 18.30 Uhr
Hesel, Villa Popken, Leeraner Str. 1
23,00 Euro + Materialkosten 25,00 Euro.
Bar bei der Dozentin bezahlen, 5,3 UStd.



7591118

Steinheilkunde**„Glücklich sein mit Edelstein“**

Die Steinheilkunde gehört zu den ältesten Naturheilverfahren und ist einfach in der Anwendung. Für jede Herausforderung im Leben gibt es den passenden Edelstein. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren persönlichen Glücks-Edelstein finden. Außerdem lernen Sie die Wirkungsprinzipien der Edelsteine kennen. Folgende Fragen werden beantwortet und besprochen:

- Warum und wie wirken Edelsteine?
- Wie finde ich den passenden Edelstein für meine aktuelle Lebenssituation?
- Wie wende ich meine Glücks-Edelsteine an?
- Wie pflege und reinige ich Edelsteine richtig?

Rieke Kea Bosse, Goldschmiedin

Montag, 27.02.2023, 18.00 - 21.00 Uhr
Hesel, Villa Popken, Leeraner Str. 1
19,00 Euro. Die entsprechenden Edelsteine können bei der Dozentin für je 2,00 Euro erworben werden., 4 UStd.

7591120

Stressbewältigung mit Edelsteinen**So geht Entspannung in hektischen Zeiten**

In unserer schnelllebigen Zeit haben wir extrem hohe Ansprüche und Erwartungen. Oft können wir diese nicht erfüllen. Das Ergebnis lautet Stress! In diesem Kurs bekommen Sie hilfreiche Anwendungstipps u. a. aus dem Bereich Steinheilkunde. Sofort einsetzbar und einfach in der Anwendung. Außerdem gibt es weitere Tools und Impulse, um aus der Stress-Spirale auszubrechen.

Rieke Kea Bosse, Goldschmiedin

Montag, 24.04.2023, 19.00 - 21.15 Uhr
Hesel, Villa Popken, Leeraner Str. 1
17,00 Euro Edelsteine können bei der Dozentin für je 2,00 Euro erworben werden, 3 UStd.

**Achtung**

Anmeldungen für alle Kurse der Außenstellen, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die Volkshochschule Leer e.V., Haneburgallee 8, 26789 Leer oder per E-Mail an info@vhs-leer.de mit Anschrift und Telefonnummer, oder online auf www.vhs-leer.de

7554100

Wir orakeln fürs neue Jahr**Neu****Was ist dran am Kartenlegen**

Was ist dran am Kartenlegen ?

Mit Leichtigkeit und Freude in das Jahr 2023! Wir machen uns gemeinsam als Forscher auf den Weg und erkunden die verschiedenen Wege des Orakelns.

Helen Plass,

Betreuungskraft, Fachkraft für Gesundheits- und Sozialdienstleistungen (IHK)

Dienstag, 14.02.2023, 19.00 - 21.15 Uhr,
2 Abende

Hesel, Villa Popken, Leeraner Str. 1
29,00 Euro + ggf. Materialkosten, 6 UStd.

Naturresilienz Training**Im Stikelkamper Wald**

Viele Menschen möchten mehr Zeit im Grünen verbringen. Alltagsstress abbauen und die Natur intensiv genießen. In diesem Kurs werden Sie mit allen Sinnen ganzheitlich die Natur erleben, zur Ruhe kommen und neue Impulse für den Alltag bekommen - das alles in frischer Waldluft. Für mehr Belastbarkeit, Lebensqualität und Lebensfreude.

Die heilsame Wirkung eines Aufenthaltes im Grünen ist inzwischen wissenschaftlich durch viele Studien belegt. Freuen Sie sich auf einen zweistündigen Aufenthalt im grünen Bereich, schöpfen Sie Kraft und bauen Sie Abwehrkräfte für den Winter auf.

Petra Prins,

zertifizierte Waldpädagogin, Hesel-Stikelkamp, Parkplatz Gut Stikelkamp,

Hauptstr Neukamperfehn
21,50 Euro, 2,7 UStd.

**Voraussetzung: Ein sicherer Gang.
Bitte tragen Sie wetterfeste, warme Kleidung.**

7591126

Kurs I

Sonntag, 26.03.2023, 14.00 - 16.00 Uhr

7591128

Kurs II

Samstag, 06.05.2023, 16.00 - 18.00 Uhr



Außenstelle Jemgum

Iris und Peter Pfaff
Wilgumer Straße 17
26844 Jemgum



Achtung:

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die Volkshochschule Leer e.V. Haneburgallee 8, 26789 Leer oder per E-Mail an info@vhs-leer.de mit Anschrift und Telefonnummer oder online auf www.vhs-leer.de

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sollten sich terminliche o. ä. Änderungen ergeben, so werden Sie benachrichtigt.

Informationen zu Kursinhalten erfahren Sie bei der Außenstellenleitung.
Telefon: 04958 9394674
Mobil: 0159 03044840
E-Mail: jemgum@vhs-leer.de

7712601

Kutterfahrt zum Emssperrwerk und dem Emder Außenhafen mit dem Krabbenkutter „HEIKE“

Wissenswertes über das Emssperrwerk und den Emder Außenhafen

Die Fahrt führt Sie vom Außenanleger des Ditzumer Hafens zunächst durch die Hauptschiffahrtsöffnung des Emssperrwerks mit seinem großen Drehsegmenttor. Direkt von der Wasserlinie aus, zwischen Nendorp und Gandersum, können Sie sich bei den Erläuterungen des Schiffsführers einen Eindruck über das imposante Bauwerk und dessen Technik machen. Wieder durch das Sperrwerk zurück geht es Richtung Emder Außenhafen, dem westlichsten Seehafen an der deutschen Küste. Vorbei geht es an den beiden Seeschleusen, der Autoverladepier des Emder VW-Werks und dem „Borkumkai“ mit seinem Fährverkehr zur Insel Borkum. Hauptumschlagsgut des Emder Außenhafens sind Kraftfahrzeuge- und Getreide.

Wilfried Voß

Schiffsführer des Krabbenkutters „HEIKE“
Samstag, 06.05.2023, 13.00 - 15.00 Uhr
Abfahrt: Ditzum-Hafen, Außenanleger
39,00 Euro, 3 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 28.04.2023



7712604

Der Dollart und der Krabbenfang

Wissenswertes über das Zusammenspiel zwischen Ems und Dollart bei einer Krabbenkutterfahrt erfahren und erleben!

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 emsabwärts 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 Teilnehmenden ausgegeben.

Wilfried Voß

Schiffsführer des Krabbenkutters „HEIKE“
Samstag, 10.06.2023, 08.30 - 12.30 Uhr
Abfahrt: Ditzum-Hafen, Außenanleger
69,00 Euro, 5,3 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 02.06.2023



7713609

Was Sie schon immer über Frankreich wissen wollten

Sprache, Kultur, Küche

Frankreich ist ein schönes, weitläufiges Reiseland. Wegen der Form seiner Landesgrenzen wird es auch liebevoll „Hexagon“ genannt. In diesem „Sechseck“ gibt es von Region zu Region kulturelle und kulinarische Unterschiede, die in diesem Kurs neben sprachlichen Grundinformationen vermittelt werden, um evtl. den kommenden Frankreichurlaub einmal von einer anderen Seite zu sehen und sich ein wenig der französischen Sprache und Kultur anzunähern.

Peter Pfaff

Mittwoch, 03.05.2023, 19.00 - 20.45 Uhr,
3 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
24,50 Euro, 7 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 26.04.2023

Neu

7741600

Plattdeutsch für Anfänger*innen

Plattdeutschkurs für Anfänger mit dem ostfriesischen Botschafter der Plattdeutschen Sprache

Das Ansehen von Plattdeutsch hat sich in den letzten Jahren erheblich verbessert und viele Menschen sprechen bewusster diese Sprache. Gerade in Vereinen, im Arbeitsumfeld oder im Bekanntenkreis wird die Plattdeutsche Sprache sehr aktiv genutzt. Aber auch in Schulen und in den Familien wird Plattdeutsch immer mehr kultiviert. Zugezogene, aber auch Ostfriesen, die noch nicht so gut mit dem Plattdeutschen vertraut sind, sich dieser Sprache aber annehmen wollen, sind zum Plattdeutsch lernen herzlich willkommen.

Uwe Maas, Plattdeutschbotschafter

Donnerstag, 09.02.2023, 19.00 - 20.30 Uhr,
10 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
49,00 Euro, 20 UStd.



7772617

Low Carb Küche*Schlank genießen!**Abnehmen wie von selbst!*

Das Prinzip der Low Carb Ernährung ist einfach, denn es bedeutet Kohlenhydratminimierung. Sie brauchen auf nichts zu verzichten, außer auf überflüssige Kohlenhydrate. Die täglichen Mahlzeiten der Low Carb Küche bestehen überwiegend aus Gemüse, Milchprodukten, Fisch und Fleisch, wobei Fette und Proteine die Kohlenhydrate ersetzen, der Stoffwechsel wird umgestellt und der Körper so „gezwungen“, seine eigenen Fettreserven als Energielieferant zu nutzen, was zu einer Gewichtsreduktion führt. Auf weizenmehl- und stark zuckerhaltige Produkte wird bewusst verzichtet.

An den drei Abenden werden bekömmliche vielfältige Low Carb Gerichte zubereitet, die sättigen, schmecken und leicht selbst zuhause nachgekocht werden können.

Peter Pfaff

Dienstag, 11.04.2023, 18.00 - 21.30 Uhr,
4 Abende

Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule

69,50 Euro + 15,00 Euro Lebensmittelgeld
pro Abend, 18,7 UStd.**An-/ Abmeldeschluss: 04.04.2023**

7739610

Pétanque („Boule“)*Das Spiel mit den Eisenkugeln*

Pétanque ist ein dem Boule-Spiel zugeordneter Präzisionssport. Die Spieler*innen zweier Mannschaften versuchen, eine bestimmte Anzahl von Kugeln so nahe wie möglich an eine vorher ausgeworfene Zielkugel, dem Schweinchen, zu werfen. In den Wettkämpfen stehen sich entweder jeweils drei Spielende, zwei oder nur einer gegenüber. Pétanque ist ein Spiel, das von Menschen jeden Alters gespielt werden kann, auch bei körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen.

Die Regeln sind sehr einfach und verständlich. Besondere Kraft ist nicht nötig. Das Spielmaterial ist nicht teuer, ein Platz findet sich fast überall. Dieser Kurs möchte Sie mit den Regeln und der Spieltaktik vertraut machen.

Peter Pfaff

Samstag, 13.05.2023, 14.00 - 17.00 Uhr
Jemgum, Hafen, Boule-/ Pétanque-Anlage
beim Vereinsheim „Luv-up“
16,60 Euro, 4 UStd.**Das Equipment wird zur Verfügung gestellt.****An-/ Abmeldeschluss: 05.05.2023**

7740100

Hatha Yoga*Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen
oder Wiedereinsteiger*

Erlerne klassisches Hatha-Yoga mit Entspannungs- und Atemübungen (Pranayamas), sowie körperliche Übungen (Asanas). Durch diese Übungen wird der Körper gedehnt und gestärkt. Genieße die Zeit für dich, um deinen Stress zu reduzieren.

Stefanie Jans, Yogalehrerin

Mittwoch, 08.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,
10 AbendeJemgum, Am Sportzentrum 8
92,00 Euro, 20 UStd.**Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und
bringen Sie eine Decke mit.****Neu**

7772615

Männerkochkurs*„Männer kochen besser!“*

Überlebenstraining für Männer. Hier wird gezeigt, was man alles mit den vielen Küchenutensilien und -maschinen machen kann. In der Werkstatt Küche wird Kochen zum Erlebnis. Hier werden köstlichste Gerichte auf den Tisch gezaubert. Kochen mit Spaß und guter Laune!

Siegrid Busemann

Donnerstag, 09.02.2023, 18.00 - 21.30 Uhr,
4 Abende

Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule

69,50 Euro + 15,00 Euro Lebensmittelgeld
pro Abend, 18,7 UStd.**An-/ Abmeldeschluss: 02.02.2023**

7784600

**Achtsamkeit- und Yogaschulung
für pädagogische Fachkräfte***Jedes Kind, ob alt ob jung,**hat das Recht glücklich zu sein*

Der Kurs soll pädagogische Fachkräfte befähigen, im Gruppenalltag Yoga und Achtsamkeitstraining mit Kindern durchzuführen um den Kindern mehr Körperbewusstsein und Achtsamkeit näher zu bringen. Yoga ist ein Weg der Achtsamkeit. Durch die Kombination von klassischen Yogakörperhaltungen (Asanas), Atem-, Entspannungsübungen und Meditation erfahren die Teilnehmer*innen, wie wohltuend Entspannung ist.“ Die Achtsamkeitsschulung im Sinne des Yogas, umfasst den achtsamen Umgang mit der Umgebung und mit sich selbst. Dies fördert die Präsenz im normalen Tagesablauf. Durch die kindgerechte Vermittlung der Körperübungen und Entspannungstechniken wird die Wahrnehmung und Konzentration gesteigert. Wenn die Arbeit zum Spiel wird und Regeln zu Ritualen der Freude, werden wir zu Glücksbringern!

NeuUlrike Schmidt, Diplom Sozialpädagogin
sowie Kinder- und Achtsamkeitstrainerin
Freitag, 10.03.2023, 10.00 - 13.00 Uhr,
4 VormittageJemgum, Ziegeleistraße 1
66,40 Euro, 16 UStd.**An-/Abmeldeschluss: 03.03.2023**



Außenstelle Jümme

Petra Pleis
Kampstrasse 1
26845 Nortmoor

Achtung:

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die Volkshochschule Leer e.V. Haneburgallee 8, 26789 Leer oder per E-Mail an info@vhs-leer.de mit Anschrift und Telefonnummer, oder online auf www.vhs-leer.de

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.

Sollten sich terminliche o. ä. Änderungen ergeben, so werden Sie benachrichtigt.

Informationen zu Kursinhalten erfahren Sie bei der Außenstellenleitung.

Telefon: 04950 1093

werktags von 15.00-17.00 Uhr

E-Mail : juemme@vhs-leer.de

Ich baue mir eine Eule

An diesem Nachmittag gestalten wir uns große oder kleine Eulen aus Ytong-Steinen. Ytong-Steine gibt es in jedem Baumarkt, sind leicht zu bearbeiten und sehr wetterfest. Schon nach kurzer Zeit hat jede*r Teilnehmer*in ein Kunsthandwerk erstellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gerne können auch andere Projekte ausgearbeitet werden, wie Katzen, Hunde usw. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Da der Zeitaufwand höher ist, würden dafür jedoch zwei Tage in Anspruch genommen werden.

Sie haben bereits eine Eule gebaut und interessieren sich für ein weiteres, größeres Bauprojekt? Dann können Sie sich gerne für den weiteren Termin am Samstag, 06.05.2023 anmelden.

Hannelore Zanter

Nortmoor, Werkraum der Grundschule,
Dorfstraße 54, 26845 Nortmoor
18,50 Euro, 5,3 UStd.

Mitzubringen sind Ytong-Steine (je nach gewünschter Eulen-Größe), falls vorhanden folgende Werkzeuge:

Säge, Feilen, Raspel, Beitel sowie Schmirgelpapier und Müllsack.

Nähere Informationen bei der Kursleiterin: Hannelore Zanter (04950 987979)

7333610

Kurs I

Samstag, 29.04.2023, 14.00 - 18.00 Uhr

7333611

Kurs II

Samstag, 06.05.2023, 14.00 - 18.00 Uhr.



Foto: Hildegard Sjoukje Uken

Malen, einfach so - mein Projekt

An diesen 3 Abenden arbeiten die Teilnehmer an ihren Wunschthemen und -techniken. Zur Verfügung stehen Materialien wie Acrylfarben, Tinten, verschiedene Spachtelmassen, Marmormehl, verschiedene Kleber. Gearbeitet wird auf Papier, Holzplatten, in Schubladen. Es können Bilder, Collagen und Assemblagen entstehen.

Hildegard Sjoukje Uken,
Pädagogin für Kunst und Theologie
Nortmoor, Atelier BlickWinkel
am Wald, Birkenstr. 9

35,00 Euro + Materialkosten von 25,00 Euro, 9 UStd.

Bitte Hausschuhe und Kleidung mitbringen, die Farbe verträgt.

7333616

Kurs I

Montag, 27.02.2023, 19.15 - 21.45 Uhr,
3 Abende

7333617

Kurs II

Montag, 20.03.2023, 19.15 - 21.45 Uhr,
3 Abende



Figürliches Gestalten mit Ton

Für einige Stunden die Zeit vergessen und sich von dem plastischen und wunderbar formbaren Material Ton inspirieren lassen.

Es werden Techniken vermittelt die es ermöglichen, auch anspruchsvolle Skulpturen zu fertigen.

Gerold Ahrens

Detern, Die „Arche“, Kirchstr. 21,
Kulturwerkstatt

26,50 Euro + Materialkosten von 5,00 Euro,
7,7 UStd.

7333612

Kurs I

Samstag, 18.03.2023, 09.00 - 15.00 Uhr

7333614

Kurs II

Samstag, 22.04.2023, 09.00 - 15.00 Uhr



7333618

Neu**Den Schuh zieh ich mir nicht an**

Oder: Den Schuh zieh ich mir nicht mehr an. Oder: Den Schuh zieh ich mir an. In manchen Situationen möchten wir uns so gerne nicht angesprochen fühlen und „fallen“ doch immer wieder auf alte Denkmuster rein. Gemeinsam überlegen wir, welche Schuhe uns gehören, welche nicht und welche wir nicht mehr benötigen. Wir werden dieses Thema kreativ angehen und unseren Schuh mit Farbe, Kleber und anderen Materialien gestalten. So entsteht eine kleine Schuhskulptur

Hildegard Sjoukje Uken,
Pädagogin für Kunst und Theologie
Freitag, 03.03.2023, 19.30 - 21.30 Uhr,
Samstag, 04.03.2023, 10.00 - 17.00 Uhr,
2 Tage
Nortmoor, Atelier BlickWinkel am Wald,
Birkenstr. 9
39,50 Euro + Materialkosten von
20,00 Euro, 11,3 UStd.

Bitte einen alten Schuh oder Stiefel (können auch zwei sein) mitbringen. Außerdem bitte Hausschuhe und Kleidung mitbringen, die Farbe verträgt.

7333620

Neu**Malen - einfach so**

Wir sind ohne Ziel und ohne den Blick auf ein „fertiges und gutes“ Ergebnis unterwegs. Von den Farben, den Materialien, Werkzeugen und vielleicht auch vom Ateliergarten lassen wir uns inspirieren. Ein guter Tag mit viel Kreativität durch Miteinander steht im Vordergrund.

Hildegard Sjoukje Uken,
Pädagogin für Kunst und Theologie
Samstag, 06.05.2023, 10.00 - 17.00 Uhr
Nortmoor, Atelier BlickWinkel am Wald,
Birkenstr. 9, 35,00 Euro + Materialkosten von
15,00 Euro, 9 UStd.

Bitte Hausschuhe und Kleidung mitbringen, die Farbe verträgt.

7333622

Unterwegs sein

Der Sommer ist fast in Sicht; Zeit des Reisens, Wanderns, Unterwegsseins. Wir werden malen, collagieren, drucken. Vielleicht hast Du Lust, Erinnerungsstücke in einer alten Schublade zusammenzustellen, eine Collage aus Wanderkarten, einem alten Autoatlas zu erstellen, Bilder mit Reiseideen zu malen. Vielleicht bist du gerade in Gedanken unterwegs. „Unterwegssein“ hat viele Dimensionen; spannend, immer ein Abenteuer.

Hildegard Sjoukje Uken,
Pädagogin für Kunst und Theologie
Samstag, 03.06.2023, 10.00 - 17.00 Uhr
Nortmoor, Atelier BlickWinkel am Wald,
Birkenstr. 9
35,00 Euro + Materialkosten
von 15,00 Euro, 9 UStd.

Bitte Hausschuhe und Kleidung mitbringen, die Farbe verträgt.

7341100

German for beginners - A1 Deutsch als Fremdsprache Eingangsstufe 1

Für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: wird am ersten Kurstag besprochen

Teaching Book:

will be announced the first evening

In diesem Kurs lernen wir die deutsche Sprache in Wort und Schrift.

LLM. Céléste Marie Nguyen
Mittwoch, 12.04.2023, 17.45 - 19.15 Uhr,
jeweils mittwochs, 7 Abende
Detern, Die „Arche“, Kirchstr. 21,
Kulturwerkstatt
50,00 Euro, 14 UStd.

Dies ist kein Integrationskurs.

Neu

7347100

A1 Niederländisch Eingangsstufe 2

Für Anfänger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Power-Sprachkurs

Niederländisch für Anfänger,

Verlag: Pons, ISBN: 978-3-12-562064-3

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

Um den Lernprozess einer Fremdsprache zu erleichtern, wird gemeinsames Lesen, Dialoge führen, miteinander üben und voneinander lernen als sinnvoll erachtet. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer*innen, wie sie sich sicher in den Alltagssituationen verständlich ausdrücken. Die Begrüßungsformeln, das Vorstellen und Erkunden nach dem Wohlbefinden des Gegenübers werden Schritt für Schritt eingeübt. Zusätzlich erhalten Sie Informationen zur Aussprache und zu den landestypischen Besonderheiten. Die Grammatik wird leicht und verständlich erklärt. Mit Spaß und Effizienz wollen wir Niederländisch gemeinsam lernen.

LLM. Céléste Marie Nguyen
Mittwoch, 12.04.2023, 19.20 - 20.50 Uhr,
7 Abende
Detern, Die „Arche“, Kirchstr. 21,
Kulturwerkstatt
50,00 Euro, 14 UStd.

7364615

Android Smartphone - und Android-Tablet

Ein Smartphone / Tablet ist ein internetfähiger Kleincomputer, der mehr kann als Sie vielleicht denken. Lernen Sie 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
- Erster Blick in die möglichen Einstellungen
- Über WLAN ins Internet
- Startbildschirm individuell einrichten
- Installieren und Nutzen verschiedener Anwendungen (Apps)

Ralf Frerichs, Fachinformatiker
Montag, 17.04.2023, 19.30 - 21.45 Uhr,
4 Abende
Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus
Kirchstr. 21
41,50 Euro, 12 UStd.

Bitte eigenes Android-Smartphone oder -Tablet mitbringen (andere Betriebssysteme können nicht berücksichtigt werden, kein Apple / iPhone).



Bild: Hildegard Sjoukje Uken



7384629

Internationale Tänze und Volkstänze

Tanzen für Jedermann

Oh Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit Dir nichts anzufangen“, sagte schon der Heilige Augustinus. Tanze einfach mit! Sie haben Freude an Internationale Tänze und Mitmachtänze? Jeder kann mitmachen, denn: Tanzen hält fit, Tanzen macht Spaß, Tanzen macht schlau! Getanzt wird als Paar, im Kreis oder in einer Reihe. Teilnehmen kann man mit und ohne Partner, denn auch Singles sind willkommen. Neben der Bewegungsfreude steht die Geselligkeit im Vordergrund. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Barbara Schirrmann

Mittwoch, 08.03.2023, 09.30 - 11.00 Uhr,
10 VormittageNortmoor, Dörfergemeinschaftshaus,
Hasselter Heuweg 11, 63,00 Euro, 16,7 UStd.**Nähere Informationen bei der Kursleiterin,
04950 9876124.**

7381622

Yoga integral/ Yoga des Herzens

Sie wünschen sich Stärke und friedvolle Gelassenheit; möchten die Verbindung zwischen Körper und Geist kennenlernen und dadurch mehr Energie erhalten? In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen, die Ihr gesamtes System verändern werden:

Beweglichkeit für Körper und Geist durch altes Wissen und Körperübungen (Asanas), innere Ruhe und Zufriedenheit durch Meditation und Entspannungstechniken, Energie durch Pranayamaübungen, Atemschulung und bewusste Aufrichtung der Wirbelsäule. Die Übungen (Asanas) werden in Varianten aus dem Sonnengruß fließend aneinandergereiht. Jede*r Teilnehmer*in führt, im Rahmen seiner Möglichkeiten, verschiedene Varianten der Übungen aus. Balance, Ruhe, aber auch Kraft und Dynamik können die TN in den sogenannten Flow führen; das Gleichgewicht, in dem ich weder unter- noch überfordert bin. Jede Yogaeinheit geht eine Einstiegsmeditation voraus, den Abschluss bildet eine Entspannungssequenz. Vorkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich; Neugier und Freude an der Bewegung auf jeden Fall!

Ulrike Book,

Dipl. Körpertherapeutin, Yoga-Lehrerin (BDY, BYV), Guide für NaturErleben (IHK)

Dienstag, 11.04.2023, 09.30 - 11.00 Uhr,
6 VormittageNortmoor, Dörfergemeinschaftshaus,
Hasselter Heuweg 11

41,40 Euro, 12 UStd.

Mitzubringen: Wasser zum Trinken, bequeme Kleidung für das Training u. wärmende Kleidung für die Abschlussentspannung, ideal sind eine Decke, Kissen u. warme Socken.**Neu**

7381624

Detox mit Ying Yang Yoga und Natur

Mit einer Kombination aus Yin und Yang Yoga entsteht eine sanfte und dabei kräftigende Möglichkeit, den Körper zu entgiften, ihn vitaler und leistungsfähiger werden zu lassen: Das ruhige Yin Yoga stimuliert durch die tiefen Dehnungen die Faszien, die unserem Körper seine Form geben, und auch die Meridiane und Organe – dadurch können Schlacken und Ablagerungen besser abgebaut werden. Gleichzeitig wird durch das längere Ausharren in den einzelnen Übungen unser Nervensystem beruhigt.

Körper und Geist kommen in Einklang. Das aktive Yang Yoga schenkt uns Stärke und eine belebende Energie. Die Asanas Übungen kurbeln unseren Stoffwechsel an, aktivieren die Atmung und bringen uns zum Schwitzen, so dass Giftstoffe abtransportiert werden können.

Ergänzt wird dieser Kurs mit Fachwissen über Ernährung und Entgiftung. Zahlreiche Übungen und Rezepte zeigen Ihnen, wie Sie ganzheitlich entschlacken können.

Durch Befreiung von altem Ballast gelangen wir in unsere innere Mitte und tanken neue Kraft. Meditationen und Atemübungen führen Sie zu mehr Achtsamkeit und innerer Ruhe im Alltag.

Gesund essen: Fundierte Tipps rund um eine ausgewogene Ernährung runden diesen Schnupperkurs ab.

Ulrike Book,

Dipl. Körpertherapeutin, Yoga-Lehrerin (BDY, BYV), Guide für NaturErleben (IHK)

Mittwoch, 01.03.2023, 18.00 - 19.15 Uhr,
5 Abende

Onlineseminar

33,00 Euro, 9,3 UStd.

Neu

7392637

Ein kreativer Tag mit meinen Eltern/ Großeltern, das wünsche ich mir!

Wir werden draußen in der Natur etwas bauen, wir werden etwas malen, mit Farbe spachteln, mit Schwämmen experimentieren. Dies ist ein Tag, an dem wir viel Zeit haben, miteinander kreativ zu sein und Spaß zu haben. Der Ateliergarten, direkt am Logabirumer Wald bietet viele Möglichkeiten, auch draußen Dinge auszuprobieren. Wir werden Kräuterbutter aus Wildkräutern herstellen und uns ein leckeres Mittagessen zusammenzaubern.

Hildegard Sjoukje Uken,

Pädagogin für Kunst und Theologie

Samstag, 01.04.2023, 11.00 - 17.00 Uhr
Nortmoor, Atelier BlickWinkel am Wald,
Birkenstr. 931,00 Euro + Materialkosten 10,00 Euro
pro Teilnehmer*in (in bar an die Dozentin), 8 UStd.**Bitte Kleidung tragen/mitbringen, die Farbe verträgt und dreckig werden kann. Eltern bzw. Großeltern und Kinder müssen einzeln angemeldet werden, da die Teilnehmer*innen-Zahl auf 10 Personen begrenzt ist.**

Achtung

Anmeldungen für alle Kurse der Außenstellen, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die Volkshochschule Leer e.V., Haneburgallee 8, 26789 Leer oder per E-Mail an info@vhs-leer.de mit Anschrift und Telefonnummer, oder online auf www.vhs-leer.de



Außenstelle Moormerland

Heinz-Georg Smit
Mittelweg 29
26802 Moormerland



Achtung:

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die

Volkshochschule Leer e.V.
Haneburgallee 8, 26789 Leer
oder per E-Mail an info@vhs-leer.de
mit Anschrift und Telefonnummer,
oder online auf www.vhs-leer.de

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.
Sollten sich terminliche o. ä. Änderungen ergeben, so werden Sie benachrichtigt.

Informationen zu Kursinhalten erfahren Sie bei der Außenstellenleitung.
Telefon 04954-939875
E-Mail moormerland@vhs-leer.de

7833601

Porzellan- und Fliesenmalerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs umfasst eine Einführung und das Erlernen der Technik der Porzellan- und Fliesenmalerei auf Glasur. Gestaltet, bearbeitet und nach eigenen Motiven mit Spezialfarbe werden Gebrauchsgeschirr, Fliesen, Vasen, Wandteller sowie andere Porzellanstücke bemalt und anschließend gebrannt.

Hannelore Engels
Dienstag, 17.01.2023, 19.00 - 21.15 Uhr,
6 Abende
Ort wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.
68,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch und Brennkosten, 18 UStd.

Bitte ein Schraubglas mitbringen.
Anmeldung und Nachfragen bitte bei der Kursleitung unter 0491 4292.

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
116,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch ca. 15,00 - 35,00 Euro, 14,7 UStd.

3134120

Kurs I

Freitag, 24.02.2023, 17.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 25.02.2023, 10.00 - 17.00 Uhr

3134121

Kurs II

Freitag, 24.03.2023, 17.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 25.03.2023, 10.00 - 17.00 Uhr

3134122

Kurs III

Freitag, 05.05.2023, 17.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 06.05.2023, 10.00 - 17.00 Uhr

Moin mitnanner in't Moormerland!

Bildung in all ihren Facetten hat mich fast mein ganzes Berufsleben beschäftigt. Meine familiären Wurzeln waren und sind in Moormerland. Ehrenamtliches Engagement war für mich mit Eintritt in den Ruhestand immer klar.

Was ist also naheliegender, als die vakante ehrenamtliche Leitung der VHS- Außenstelle in Moormerland zu übernehmen?

Mein Name ist Heinz-Georg Smit, ich bin 64 Jahre (jung), wohne in Veenhusen und freue mich darauf, Sie in einem der VHS-Kurse in Moormerland begrüßen zu dürfen. Gerne nehme ich auch Ihre Wünsche, Ideen und Anregungen für neue Kurse entgegen.



vhsleer



7842650

Refresher English

Englisch begleitet uns das ganze Leben: ob beim Einkaufen, im Urlaub, beim Fernsehen, in der Schule - eigentlich in allen Lebensbereichen. Sollten wir nicht alles dafür tun, um in Übung zu bleiben, aufzufrischen, was vergessen wurde, noch dazu lernen, einfach mal wieder sprechen?

Das ist jetzt wieder in Moormerland möglich. Ein Angebot für alle, denen die Sprache nicht neu ist und die diese auffrischen wollen. Ready, steady, go!

Wer es beruflich braucht: Steuerlich absetzbar! Der Spaß kommt nicht zu kurz. Buchbesprechung am ersten Abend. See you!

Edgar Heilmann

Dienstag, 07.02.2023, 19.30 - 21.00 Uhr,
12 Abende

Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
82,80 Euro + Kopiergeld, 24 UStd.



7840100

Hatha Yoga**Für Teilnehmer*innen****mit Vorkenntnissen oder Wiedereinsteiger**

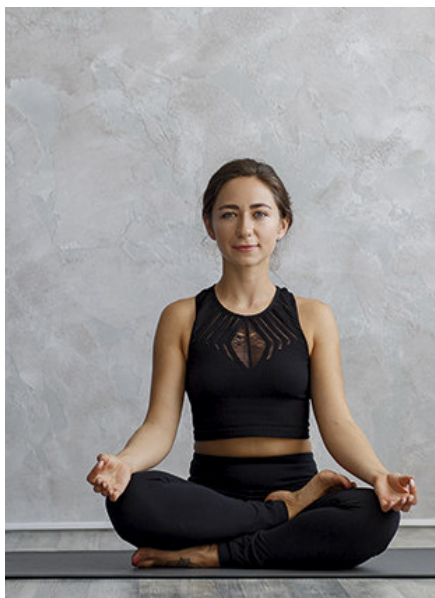
Erlerne klassisches Hatha-Yoga mit Entspannungs- und Atemübungen (Pranayamas), sowie körperliche Übungen (Asanas). Durch diese Übungen wird der Körper gedehnt und gestärkt. Genieße die Zeit für dich, um deinen Stress zu reduzieren.

Stefanie Jans, Yogalehrerin

Samstag, 04.02.2023, 16.00 - 17.30 Uhr,
8 Abende

Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage,
Alter Kirchpfad 13
66,50 Euro, 16 UStd.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

**Neu**

7881635

Power Qi**Dr. Eckerts Bestes aus Yoga Qi Gong und „Mucki Bude“**

Leichtes Gewichtstraining für die Muskulatur trifft auf jahrtausendaltes Wissen um Atem- und Energielenkung. Die aufgebaute Energie wird gezielt auf den Energiebahnen, den sogenannten Meridianen, gelenkt. Die Übungen mit Gewichten verleihen dem Atem und Ihrem Körper Kontur. Eine ganzheitliche, fundierte Methode aus Österreich, die zudem noch Spaß macht. Sie hält fit und kann durch das Skript zuhause fortgesetzt werden. Die Kopien sind im Kursentgelt enthalten.

Marion Tina Hartung, Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin, Atemkursleiterin (BYVG), Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)
Montag, 08.05.2023, 15.15 - 17.30 Uhr
Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage,
Alter Kirchpfad 13
13,00 Euro, 3 UStd.

Bitte eine eigene Matte, eine Decke sowie zwei kleine Hanteln oder zwei Wasserflaschen und ein längliches Kissen mitbringen.

7884635

Lauftraining: „Von 0 auf 5 km“**Für absolute Laufanfänger*innen**

Wir werden in dieser Stunde zuerst die Muskeln, Bänder und Gelenke auf das Training vorbereiten und nach dem Laufen abschließend dehnen.

Die Kondition wird langsam gesteigert, so dass Sie zu Kursende ca. 30 Minuten ohne Pause joggen können. Individuelles Lauftraining 2x wöchentlich zusätzlich ist jedoch erforderlich. So können Sie nach einigen Wochen eine Laufstrecke von ca. 5 km absolvieren.

Rita Akkermann, Fitnesstrainerin A-Lizenz, Cardiofitnesstrainerin
Mittwoch, 08.02.2023, 16.00 - 17.00 Uhr,
8 Abende

Hesel-Stikelkamp, Parkplatz Gut Stikelkamp,
Hauptstr. Neukamperfeh
45,00 Euro, 11 UStd.

Bitte Joggingbekleidung tragen und etwas zu trinken mitbringen. Wer eine Fitnessuhr (Herzfrequenzmesser) hat, sollte sie zum Training mitbringen. Auch in den Herbstferien.

Nichts mehr verpassen !

Aktuelle Informationen zu Kursen und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage und in den Sozialen Medien. Folgen Sie uns auf:

 www.facebook.com/vhsleer

 www.instagram.com/vhsleer

 www.youtube.de/vhsleer

 www.vhs-leer.de





Außenstelle Ostrhauderfehn

VHS Leer
Haneburgallee 8
26789 Leer

Achtung:

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die Volkshochschule Leer e.V. Haneburgallee 8, 26789 Leer oder per E-Mail an info@vhs-leer.de mit Anschrift und Telefonnummer, oder online auf www.vhs-leer.de

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sollten sich terminliche o. ä. Änderungen ergeben, so werden Sie benachrichtigt.

Informationen zu Kursinhalten erfahren Sie bei der VHS-Geschäftsstelle.

Hatha Yoga für Frauen mit Grundkenntnissen

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.

Marina Rex, Pilates-, Fitness- und Gesundheitstrainerin, Yoga-Lehrerin (BYV) Ostrhauderfehn, Vereinshaus Gemeinde/ Mehrzweckraum 1, Kirchstr. 221 74,70 Euro, 18 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und Decke mitbringen.

8081751

Kurs I

Dienstag, 17.01.2023, 09.00 - 10.30 Uhr, 9 Abende

Nicht am 07.03.2023

8081754

Kurs II

Dienstag, 02.05.2023, 09.00 - 10.30 Uhr, 9 Abende

Pilates für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es werden vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Es 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, Vereinshaus Gemeinde/ Mehrzweckraum 1, Kirchstr.221 49,80 Euro, 12 UStd

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Matte mitbringen.

8081740

Kurs I

Mittwoch, 18.01.2023, 16.00 - 17.00 Uhr, 9 Nachmittage

Nicht am 08.03.2023

8081741

Kurs II

Mittwoch, 03.05.2023, 16.00 - 17.00 Uhr, 9 Nachmittage



8084760

Reaktiv Training - das neue Walken

Ein effektives Ganzkörpertraining

Das Reaktivtraining ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die gesamte Körpermuskulatur (besonders die Tiefenmuskulatur) aktiviert und gestärkt wird. Dieser Effekt wird beim Walken durch den Einsatz speziell entwickelter Impulse-Boosting-Tubes (eine besondere Hantelart) erreicht. Dadurch werden der Laufstil und die Körperhaltung verbessert, Verspannungen abgebaut und Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert.

Maria Jansen,

Hantel-Schwunggeräte Ausbildung

Dienstag, 11.04.2023, 16.30 - 17.30 Uhr,

6 Nachmittage

Ostrhauderfehn, Parkplatz am Idasee

33,20 Euro + 9,00 Leihgebühr für die

Reaktivhanteln, 8 UStd.

Bitte bequeme Kleidung und Laufschuhe tragen. Max. 12 Teilnehmer*innen.

Treffpunkt: Parkplatz am Idasee beim Campingplatz.



Gesucht: Leitung unserer Außenstelle Ostrhauderfehn

Die Leitung unserer ehrenamtlich geführten Außenstelle Ostrhauderfehn ist neu zu besetzen.

Wenn Sie vor Ort gut vernetzt sind und das Programm der Außenstelle gestalten wollen, melden Sie sich bei uns telefonisch unter 0491 92 99 20 oder per E-Mail an info@vhs-leer.de



Außenstelle Rhauderfehn

Petra Weseloh
Ostert 21
26817 Rhauderfehn

Achtung:

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die Volkshochschule Leer e.V. Haneburgallee 8, 26789 Leer oder per E-Mail an info@vhs-leer.de mit Anschrift und Telefonnummer, oder online auf www.vhs-leer.de

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sollten sich terminliche o. ä. Änderungen ergeben, so werden Sie benachrichtigt.

Informationen zu Kursinhalten erfahren Sie bei der Außenstellenleitung.
Telefon 04952 9974200
E-Mail rhauderfehn@vhs-leer.de

8121601

Pferde kennen- und verstehen lernen

Pferde faszinieren uns Menschen mit ihrem Wesen bereits seit vielen Jahrtausenden. In diesem Kurs gibt es die Möglichkeit, das Wesen Pferd besser kennenzulernen. Um die Sprache der Pferde verstehen zu lernen, beobachten wir die Pferde in einer Herde, putzen wir sie und machen erste kleine Übungen mit ihnen am Boden. Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die schon immer von Pferden fasziniert waren, sich jedoch nicht an sie herangetraut haben; aber auch an Menschen, die bereits in ihrer Vergangenheit Erfahrungen mit Pferden gemacht haben, diese aber intensivieren wollen.

Lena Gorek-Heselmeyer,
Sozialpädagogin (BA), Motologin (MA),
Reittherapeutin, pferdegest. Coach
Samstag, 13.05.2023, 14.00 - 17.15 Uhr
Rhauderfehn, Hof Schatteburg,
Schatteburger Str. 52
29,50 Euro, 4,3 UStd.
**Für Getränke (Kaffee, Tee, Wasser)
in der Pause ist gesorgt.**

8133710

Osterkarten mit Stanzen, Stempeln und Papier

Im Zeitalter von WhatsApp und E-Mail sind persönlich gestaltete Grußkarten etwas ganz Besonderes geworden. Dabei ist die Herstellung gar nicht so schwer und in netter Runde sogar entspannend! Besonders zu Ostern kann man damit seinen Liebsten eine Freude machen. An diesem Abend werden individuell gestaltete Karten mit Stempeltechnik und diversen Verzierungen für das Osterfest erstellt.

Nadine Rother

Donnerstag, 23.03.2023, 18.00 - 20.15 Uhr
KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Raum 01
10,50 Euro + 6,00 Euro Materialkosten, 3 UStd.

Mitzubringende Materialien:

Papierschere, Kleber, Lineal, Bleistift und Radiergummi. Alle weiteren Materialien werden gestellt.

8133712

Grußkarten für jeden Anlass

Wer freut sich nicht über eine selbst gestaltete Karte? Ob zum Geburtstag, zum Einzug, zum Danke sagen oder einfach nur so. An diesem Abend werden unter fachkundiger Anleitung verschiedene Grußkarten für jeden Anlass mit Motivstempeln, Stanzen, verschiedenen Papieren und Verzierungen erstellt. Überraschen Sie Freunde und Familie mit persönlich gestalteten Karten. Der Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

Nadine Rother

Donnerstag, 16.03.2023, 18.00 - 21.00 Uhr
KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Raum 01
13,80 Euro + 8,00 Euro Materialkosten, 4 UStd.

Mitzubringende Materialien:

Papierschere, Kleber, Lineal, Bleistift und Radiergummi. Alle weiteren Materialien werden gestellt.

Neu



Gesucht: Leitung unserer Außenstelle Rhauderfehn

Die Leitung unserer ehrenamtlich geführten Außenstelle Rhauderfehn ist neu zu besetzen.

Wenn Sie vor Ort gut vernetzt sind und das Programm der Außenstelle gestalten wollen, melden Sie sich bei uns telefonisch unter 0491 92 99 20 oder per E-Mail an info@vhs-leer.de

8134605

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Eines der ältesten handwerklichen Tätigkeiten nutzen, um schöne Dinge mit Stoff zu gestalten

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, 20.02.2023, 19.30 - 21.45 Uhr,
9 Abende
KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Raum S 05
93,20 Euro, 27 UStd.

Bitte ab dem zweiten Abend eine eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel mitbringen.





Weben am Webstuhl

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Weben am Webstuhl einmal ausprobieren möchten. Im Laufe des Kurses können Sie ein Geschirrtuch, einen Schal oder einen Läufer herstellen.

Das Material wird abgewogen und vor Ort nach Verbrauch abgerechnet. Kaffee und Tee gibt es vor Ort.

Bitte bringen Sie ansonsten Ihre Getränke und Verpflegung mit.

Carolien van der Velde
Handweberei „De Opmaat“,
Schwarzmoorstr. 39,
26817 Rhauderfehn
129,00 Euro, 16 UStd.

3134280

Kurs I

Dienstag, 14.02.2023, 10.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch, 15.02.2023, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldefrist: 08.02.2023.

3134282

Kurs II

Dienstag, 21.02.2023, 10.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch, 22.02.2023, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldefrist: 15.02.2023.

3134284

Kurs III

Dienstag, 14.03.2023, 10.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch, 15.03.2023, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldefrist: 08.03.2023.

3134286

Kurs IV

Dienstag, 21.03.2023, 10.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch, 22.03.2023, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldefrist: 15.03.2023.

3134288

Kurs V

Dienstag, 18.04.2023, 10.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch, 19.04.2023, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldefrist: 12.04.2023.

3134290

Kurs VI

Dienstag, 25.04.2023, 10.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch, 26.04.2023, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldefrist: 19.04.2023.

3134292

Kurs VII

Dienstag, 16.05.2023, 10.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch, 17.05.2023, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldefrist: 10.05.2023.

3134294

Kurs VIII

Dienstag, 23.05.2023, 10.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch, 24.05.2023, 10.00 - 16.00 Uhr
An-/Abmeldefrist: 17.05.2023.



Plattdeutsch zum Kennenlernen

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
KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Raum K 01

8141612

Kurs I

für Anfänger*innen

Dienstag, 18.04.2023, 19.30 - 21.00 Uhr,
10 Abende
39,00 Euro + Materialkosten für Kopien
nach Verbrauch, 20 UStd.

8141611

Kurs II

Fortsetzung aus vorherigen Kursen

Montag, 17.04.2023, 19.30 - 21.00 Uhr,
5 Abende
19,50 Euro + Materialkosten für Kopien
nach Verbrauch, 10 UStd.



8142605

Englisch für Reisende A1

A1 mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Hooray for Holidays, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-077243-8
Einen schönen Urlaub...

...können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland kennenlernen. Ihr Buch ist auch nach dem Kurs ein praktischer Reisebegleiter!

LLM. Céléste Marie Nguyen
Mittwoch, 31.05.2023, 17.45 - 19.15 Uhr,
6 Abende
KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Raum K 02
41,50 Euro, 12 UStd.

Neu

8142607

Englisch B1 Enjoy Interesting Topics and Conversations

Lehrbuch nach Absprache

Enjoy and improve your English skills : Dot the i's and cross the t's . Have you already dipped your toes in English' water? Do you want to improve and enjoy your skills in English? This course offers you a time of fun with the English language through i.a. games, dialogues, conversations, grammar and reading. Dive in with me and let your English skill speak.

LLM. Céléste Marie Nguyen
Mittwoch, 31.05.2023, 19.25 - 20.55 Uhr,
6 Abende
KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Raum K 02
41,50 Euro, 12 UStd.

Neu

8142609

Englisch für Seniorinnen und Senioren

Lehrbuch: Let's enjoy English A1.1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501630-9
(Bitte beschaffen Sie sich das Buch erst nach der ersten Unterrichtsstunde)

In diesem Kurs fangen wir gemeinsam ganz von vorne an. Schritt für Schritt erwerben Sie Ihre ersten Englischkenntnisse. Der Kurs richtet sich an alle Menschen ab etwa 60 Jahren, die sich in entspannter Atmosphäre mit Gleichgesinnten treffen und etwas dazulernen möchten.

Doris Kruse
Donnerstag, 13.04.2023, 18.00 - 19.45 Uhr,
11 Abende
KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Raum K 02
89,00 Euro, 25,7 UStd.



8147604

**Niederländisch A1
Eingangsstufe 1****Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**
Lehrbuch nach Absprache

LLM. Céléste Marie Nguyen

Montag, 17.04.2023, 17.45 - 19.15 Uhr,
14 AbendeKRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Raum K 02
96,60 Euro, 28 UStd.

8147600

**Niederländisch A1
Eingangsstufe 2****Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**
Lehrbuch Welkom! neu A1-A2,
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1
Übungsbuch Welkom! neu A1-A2,
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8

LLM. Céléste Marie Nguyen

Montag, 06.02.2023, 19.30 - 21.00 Uhr,
14 AbendeKRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Raum K 02
96,60 Euro, 28 UStd.

8172620

FamiliengerichteGemüsemuffel ade! Wir kochen Gerichte, die bei jedem beliebt sind und die Kinder auch gerne essen – ohne Extrawurst!
Gesunde Hauptgerichte schmecken, mit etwas Kreativität zubereitet, auch den kleinen Schlemmernasen.Hannelore Janßen | Andrea Hübscher
Dienstag, 14.03.2023, 18.30 - 21.30 Uhr
KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Küche
22,00 Euro + Lebensmittelgeld, 4 UStd.**Abmeldeschluss: 28.02.2023**

8172622

Beilagen zum Grillen

Im Sommer brutzeln Fleisch, Fisch oder Gemüse auf dem Rost. Dazu schmecken raffinierte Beilagen zum Grillen. Es gibt wieder neue Salate, Dips, mariniertes Gemüse und Brot. Mit unseren Ideen wird die nächste Grill-party zum kulinarischen Vergnügen.

Hannelore Janßen | Andrea Hübscher
Dienstag, 21.03.2023, 18.30 - 21.30 Uhr
KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Küche
22,00 Euro + Lebensmittelgeld, 4 UStd.**Abmeldeschluss: 06.03.2023****Kashmir Yoga**

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in das Hatha Yoga in der Tradition des Kashmir Yoga. Unter anderen 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
55,50 Euro, 13,3 UStd.**Bitte lockere Bekleidung, eine Yogamatte und eine Wolldecke mitbringen.**

8183612

Kurs IDienstag, 21.02.2023, 19.00 - 20.00 Uhr,
10 Abende

8183614

Kurs IIDienstag, 21.02.2023, 20.15 - 21.15 Uhr,
10 Abende**Neu****Tai Chi Chuan und Qigong**

Die langsam fließenden Bewegungen, die typisch sind für das TCC, 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. TCC ist ein sorgfältig ausgearbeitetes, heilgymnastisches System, das von erheblicher Gesundheitswirkung sein kann.

Die Stunden im Kurs I und 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, Asthmapronchiale, Bluthochdruck, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Knochenerkrankungen, Rückenbeschwerden, Verdauungsstörungen) eingesetzt werden. Diese chinesische Heilgymnastik kann sich zudem positiv bei depressiven Stimmungen auswirken. Der Kurs III ist ein Aufbaukurs, der erhebliche Vorkenntnisse erwartet.

Käthe Bittgau,

lizenzierte Kursleiterin für Tai-Chi Chuan und Qigong (Heilgymnastik und Entspannung)
Rhauderfehn, TH Sundermannschule,
Am Markt

66,40 Euro, 16 UStd.

Anmeldung nur bei der Kursleiterin unter 04952 921860.

8183626

**Kurs I
(vornehmlich Anfänger)****Themen: Übungen aus dem Tai Chi und Qigong zur Entspannung**Donnerstag, 09.02.2023, 18.30 - 19.30 Uhr,
12 Abende

8183627

**Kurs II
(Fortgeschrittene)****Themen: Verschiedene Formen und Übungen aus dem Tai Chi Chuan und Qigong**Dienstag, 07.02.2023, 18.00 - 19.00 Uhr,
12 Abende

8183628

**Kurs III
(große Vorkenntnisse)****Themen: Kurzform des Yang-Stils (Formteil I - III), Bewegungsformen****(8 Brokate, Harmonie, 5 Räder, Tageslauf der Krähe), Üben der Schwertform,**
Donnerstag, 09.02.2023, 19.45 - 20.45 Uhr,
12 Abende



Außenstelle Uplengen

Klaus Vorländer
Hasenburgstr. 26
26670 Uplengen-Remels

Achtung:

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die

Volkshochschule Leer e.V.
Haneburgallee 8, 26789 Leer
oder per E-Mail an info@vhs-leer.de
mit Anschrift und Telefonnummer,
oder online auf www.vhs-leer.de

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.

Sollten sich terminliche o. ä. Änderungen ergeben, so werden Sie benachrichtigt.

Informationen zu Kursinhalten erfahren Sie bei der Außenstellenleitung.
Telefon 04956 4038000
E-Mail uplengen@vhs-leer.de

8215601

Rund um den Hund

Hundeführerschein und mehr...

Der Hundeführerschein (Sachkundenachweis n. NHundG; Nieders. Gesetz über das Halten von Hunden)

Seit dem 1. Juli 2013 müssen alle Ersthundehalter*innen und Hundehalter*innen, die nicht nachweislich in den letzten 10 Jahren zwei Jahre lang einen Hund betreut haben, den Sachkundenachweis nach §3 NHundG in Theorie und Praxis ablegen. Zu beachten ist, dass die theoretische Prüfung vor Anschaffung und anschließend die praktische Prüfung innerhalb eines Jahres nach der Anschaffung des Hundes abgelegt werden muss.

Die Themenbereiche für den Sachkundenachweis umfassen: Ausbildung, Angst und Aggression, Erziehung, Fortpflanzung, Gesundheit, Haltung, Kommunikation, Pflege, Rasse, Zucht sowie einschlägiges Recht. In diesem Sinn eignet sich der Kurs ideal als intensive Vorbereitung für das Bestehen des theoretischen Sachkundenachweises nach NHundG. Darüber hinaus bietet sich für erfahrene Hundehalter*innen die Gelegenheit, das Wissen rund um den Hund zu erweitern.

Elena Martin,
zertifizierte Hundeverhaltenstherapeutin,
dipl. Hundepflegerin
Mittwoch, 08.02.2023, 19.30 - 21.00 Uhr,
5 Abende
Remels, Oberschule Uplengen, Hötstr. 47
41,50 Euro, 10 UStd.

Im Anschluss an den Kurs bietet sich die Möglichkeit, die theoretische Sachkundeprüfung im Hundeausbildungszentrum Moorhof Martin abzulegen.

Die Prüfungsgebühr ist nicht im Kursentgelt enthalten.

8219605

Besuch im Druckereimuseum Wildeshausen

Für eine Exkursion zum Druckereimuseum Wildeshausen sucht die VHS-Außenstelle Interessierte. Geplant ist ein Besuch mit Führung durch das auf seine Art einzigartige Museum. Denn in den Räumen des Museums wurde noch bis 1987 die Wildeshausener Zeitung produziert.

In den vergangenen 100 Jahren vollzog sich die wohl größte technische Revolution der Druckindustrie. Diese Entwicklung lässt sich in dem Museum bestaunen: Von der Schriftsetzerei über die Stereotypie und die Druckabteilung bis hin zur Buchbinderei vermittelt die Ausstellung anschaulich die vielfältigen Tätigkeiten mit Hilfe zahlreicher historischer Maschinen. Dabei sind sämtliche im Museum ausgestellten Geräte und Maschinen funktionsstüchtig und einsatzbereit.

Ein Termin für die Exkursion steht noch nicht fest. Interessierte können sich bereits per E-Mail an uplengen@vhs-leer.de oder telefonisch bei der VHS-Außenstelle unter 04956 - 40 38 000 vormerken lassen. Später ist noch geplant, zu einem separaten Termin, eine hochmoderne Online-Druckerei zu besuchen. Gegensätzlicher könnte es kaum sein.

Bei Interesse melden Sie sich bitte.

Es werden mindestens 10 Teilnehmende benötigt.

Porzellan- und Fliesenmalerei

Dieser Kurs umfasst eine Einführung und das 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 anschließend gebrannt.

Hannelore Engels

Ort wird bei Anmeldung bekanntgegeben
68,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch + Brennkosten, 18 UStd.

Bitte ein Schraubglas und Schnapsglas mitbringen.

Anmeldungen und Rückfragen bei der Kursleiterin Frau Engels: Tel. 0491 4292.

8233615

Kurs I

Montag, 16.01.2023, 09.00 - 11.15 Uhr,
6 Vormittage

8233616

Kurs II

Montag, 16.01.2023, 19.00 - 21.15 Uhr,
6 Abende





8238610

Grundkurs digitale Fotografie**„Fotografierst du schon, oder knipst du noch?“****Den Einstieg verständlich erklärt.**

Kennen Sie das auch? Sie sehen ein tolles Motiv, aber das Foto ist enttäuschend langweilig? Anhand praktischer Übungen lernen Sie die Wahl des passenden Bildausschnittes sowie die richtige Perspektive kennen und durch Vermittlung der technischen Grundlagen, wie z.B. das Zusammenspiel von Blenden-, Zeit- und Isoeinstellungen, werden Sie ihre Kamera besser verstehen. Auf das Wesentliche reduziert, zeige ich Ihnen, wie Sie zu guten und aussagekräftigen Fotos gelangen. Ausreden wie „Das hat die Kamera so gemacht“ gibt es dann nicht mehr.

Sonja Oltmanns,

selbstständige Fotografin

Dienstag, 28.02.2023, 19.30 - 21.00 Uhr,

4 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47

34,50 Euro, 8 UStd.

Bitte bringen Sie Ihre digitale Kamera, geladene Akkus und, sehr wichtig, die Bedienungsanleitung mit. Wer hat, kann auch gerne Blitzgerät, Wechselobjektiv usw. mitbringen. Die Kamera sollte über manuelle Einstellmöglichkeiten verfügen

8235618

Gitarre lernen für Erwachsene**Für Anfänger*innen und alle, die Musik mögen und gerne ein wunderbares Instrument spielen möchten**

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Gitarre Spielens: 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

Montag, 06.02.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,

6 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47

47,00 Euro, 12 UStd.

Bitte eigene Gitarre mitbringen.

8235620

Gitarre spielen für Erwachsene**Für Fortgeschrittene mit fundierten Kenntnissen. Für alle, die Musik mögen und gerne ihr Instrument perfekt spielen möchten**

In diesem Kurs verfeinern Sie Ihr Gitarrenspiel: verschiedene Schlag - und Zupftechniken sowie das Musizieren und Singen in der Gruppe. Dann können Sie Familie und Freunde mit Ihrem Gitarrenspiel überraschen.

Gabi Ubben

Mittwoch, 08.02.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,

6 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47

47,00 Euro, 12 UStd.

Bitte eigene Gitarre mitbringen.**Neu****Niederländisch A1 Eingangsstufe 1****Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**
Lehrbuch : Wat leuk! aktuell A1
ISBN 978-3-19-105460-1

Die Kursteilnehmer*innen erlernen die lebendige niederländische Alltagssprache, wie sie in den Niederlanden und im belgischen Flandern tatsächlich gesprochen wird. Sie trainieren wichtige Strategien des Hör- und Leseverstehens und erfahren, wie vorhandene Sprachkenntnisse produktiv für die Rezeption niederländischer Texte und Konversation genutzt werden können.

LLM. Céléste Marie Nguyen

Ort wird noch bekannt gegeben

48,50 Euro, 14 UStd.

8247600

Grundkurs

Montag, 06.02.2023, 09.15 - 10.45 Uhr,

7 Vormittage

8247602

Folgekurs

Montag, 17.04.2023, 09.15 - 10.45 Uhr,

7 Vormittage

8281621

Die Gesundheit liegt im Darm**Vortrag**

Der Darm ist ein Organ der Superlative. Etwa 30 Tonnen Speisen und 50.000 Liter Flüssigkeit verarbeitet unser Darm in einem Menschenleben. Dabei ist er mehr als nur eine Verdauungsmaschine. Kaum ein anderes Organ des Körpers beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden so unmittelbar wie der Darm: Er liefert uns die Energie, die wir zum Leben brauchen, er beeinflusst unser Denken und unsere Gefühle und er beherbergt ca. 80% unseres Immunsystems. Wenn der Darm nicht richtig funktioniert, dann spüren wir das nicht nur an einer gestörten Verdauung und eventuellen Schmerzen. Eine Vielzahl von Erkrankungen wie z. B. Allergien, Hauterkrankungen, Diabetes, Übergewicht, ja sogar Depressionen können durch eine mangelhafte Darmfunktion und eine gestörte Darmflora ausgelöst werden. Erfahren Sie an diesem Abend, was Sie tun können, um Ihren Darm zu unterstützen und zu pflegen. Ihr Darm wird es Ihnen danken mit nachhaltig mehr Gesundheit und Wohlbefinden sowie einem gesunden Körpergewicht.

Nadine Schönherr, Heilpraktikerin,

Entspannungstherapeutin, Kinesiologin

Mittwoch, 08.03.2023, 18.00 Uhr

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47

9,00 Euro + 2,00 Euro für das Skript

(bar an der Kasse zu entrichten)

Bitte einen Schreibstift mitbringen.**Anmeldung erforderlich, ggf. Restplätze an der Abendkasse.**

8241610

Plattdeutsch für Einheimische und Zugezogene**„Platt is cool!“**

Zum Frühling mit einem plattdeutschen Gedicht überraschen? Dieser Kurs richtet sich an alle interessierten Anfänger*innen, die in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck auf platt „toehörn“ (zuhören) und „proten“ (sprechen) lernen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Annchen Brunken

Donnerstag, 23.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,

4 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47

18,60 Euro, 8 UStd.

Englisch (Eingangsstufe A1/A2)**Easy English für Anfänger*innen****A1 mit Vorkenntnissen oder A2**

In diesem Sprachkurs werden das Sprechen und das Verstehen der englischen Sprache fokussiert. Die Grammatik, der Wortschatz und die Kommunikation werden deutlich erklärt, damit Sie die englische Sprache einfacher und mit Freude praktizieren können.

LLM. Céléste Marie Nguyen

Ort wird noch bekanntgegeben

42,50 Euro, 14 UStd.

8242603

Grundkurs**Lehrbuch wird am 1. Kurstag besprochen**

Dienstag, 07.02.2023, 09.15 - 10.45 Uhr,

7 Vormittage

8242604

Folgekurs**Lehrbuch wird am 1. Kurstag besprochen**

Dienstag, 11.04.2023, 09.15 - 10.45 Uhr,

7 Vormittage



Außenstelle Weener

Evert Pastoor
Pottbaker Ring 32
26826 Weener/Ems

Achtung:

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die Volkshochschule Leer e.V. Haneburgallee 8, 26789 Leer oder per E-Mail an info@vhs-leer.de mit Anschrift und Telefonnummer, oder online auf www.vhs-leer.de

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sollten sich terminliche o. ä. Änderungen ergeben, so werden Sie benachrichtigt.

Informationen zu Kursinhalten erfahren Sie bei der Außenstellenleitung.
Telefon 04951 1092
E-Mail weener@vhs-leer.de

8334615

Natürlicher Frühlings- und Osterschmuck

Aus natürlichen Materialien, die im eigenen Garten zu finden sind, einen schönen Tür- oder Tischkranz zu erstellen, ist etwas Besonderes.

An diesem Abend werden Sie lernen, wie sich mit einfachem Naturmaterial etwas Schönes und Dekoratives für die Frühlingsdekoration oder das Osterfest herstellen lässt.

Also, rein in den Garten und schauen was die Natur zum Basteln bietet.

Melden Sie sich an, es lohnt sich!

Ilse Meyer

Donnerstag, 09.03.2023, 18.30 - 20.45 Uhr
Weener, Oberschule,
Gebäude I, Wiesenstr. 4
10,40 Euro + ggf. Materialkosten
(in bar an den Doz.), 3 UStd.

Mitzubringen sind Kranzunterlage, Zeitungspapier, Gartenschere, Binddraht, Dekomaterial aus dem eigenen Garten.

Nähen am Vormittag

Einfach zu nähende Kleidung und Kreatives für den Frühling

Sie haben eine Nähmaschine und können noch nicht nähen oder sind ungeübt? Kein Problem, in diesem Kurs lernen Sie die Technik und den Umgang mit der Nähmaschine kennen. Aus dem Angebot der vielen Anregungen können Sie sich leicht schöne Dekorationen für jeden Anlass erarbeiten.

Doris Voss

Weener, Ev.-Luth. Gemeindehaus,
Bahnhofstr. 3

57,50 Euro, 15 UStd.

Bitte die eigene Nähmaschine, Nähgarn, Schere, Stecknadeln und ein Maßband mitbringen.

8334631

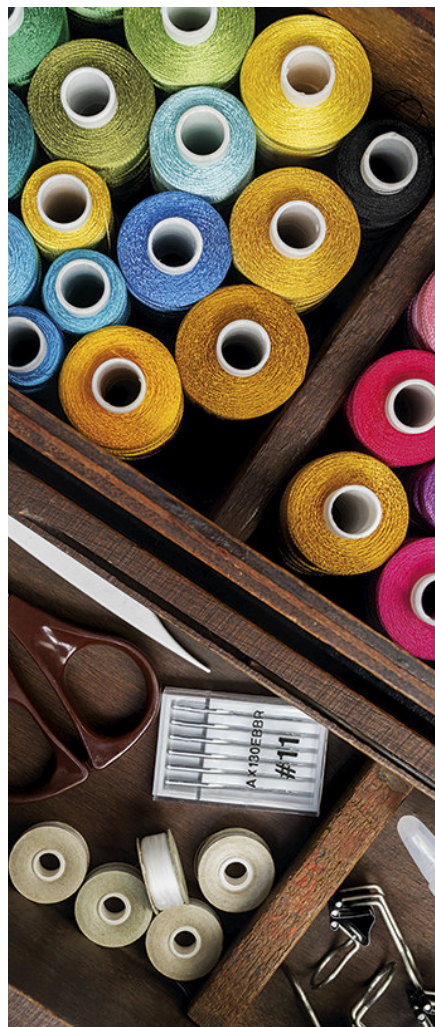
Kurs I

Donnerstag, 23.02.2023, 09.00 - 11.15 Uhr,
5 Vormittage

8334633

Kurs II

Donnerstag, 04.05.2023, 09.00 - 11.15 Uhr,
5 Vormittage



8347620

Niederländisch für Anfänger*innen (A1 Eingangsstufe 1)

*Für Anfänger*innen*

Lehrbuch nach Absprache

Die direkte Nachbarschaft zu den Niederlanden und damit verbundene gemeinsame gesellschaftliche sowie wirtschaftliche und politische Interessen fördern ein gegenseitiges Sprachverständnis.

Das Erlernen der niederländischen Sprache wird in den hiesigen Schulen nur bedingt unterrichtet. In diesen Kursen können Sie den Einstieg finden, damit auch Sie sich mit unseren niederländischen Nachbar*innen unterhalten können.

LLM. Céléste Marie Nguyen

Freitag, 02.06.2023, 17.30 - 20.30 Uhr,
5 Abende

Weener, ev.-ref. Gemeindehaus, Marktstraße
69,00 Euro, 20 UStd.

8347622

Niederländisch für Anfänger*innen (A1 Eingangsstufe 3)

*Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen*

Lehrbuch Welkom! neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1

Übungsbuch Welkom! neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8

LLM. Céléste Marie Nguyen

Samstag, 11.02.2023, 09.00 - 12.00 Uhr,
6 Vormittage

Weener, ev.-ref. Gemeindehaus, Marktstraße
82,80 Euro, 24 UStd.

8347624

Niederländisch für Anfänger*innen (A1 Eingangsstufe 4)

*Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen*

Lehrbuch nach Absprache

LLM. Céléste Marie Nguyen

Samstag, 25.03.2023, 09.00 - 12.00 Uhr,
6 Vormittage

Weener, ev.-ref. Gemeindehaus, Marktstraße
82,80 Euro, 24 UStd.

Einstufungstest Online:



Auf unserer Homepage unter www.vhs-leer.de/Sprachtest finden Sie Sprachteste zur Selbsteinschätzung.



8349620

Polnisch für Anfänger*innen

Sie wollen eine neue Sprache erlernen, um sich mit den Menschen aus eines unserer Nachbarländer zu unterhalten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Gerne anmelden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Irena Büntemeyer

Montag, 17.04.2023, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende

Weener, Gemeindehaus Katholische Kirche, Neue Straße

69,00 Euro, 20 UStd.

8349628

Rumänisch für Anfänger*innen**Lehrbuch nach Absprache**

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der rumänischen Sprache.

Christina Paula Glowania

Donnerstag, 13.04.2023, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 Abende

Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4

69,00 Euro, 20 UStd.

8349630

Englisch für junggebliebene Senior*innen

Englisch für Anfänger*innen, aber auch für Teilnehmer*innen mit leichten Vorkenntnissen

Ein unterstützendes Lehrbuch wird zum Kursbeginn bekanntgegeben

Dieser Kurs eignet sich für Personen, die Zeit und Lust haben, die englische Sprache zu erlernen, aber sich bisher nicht getraut haben. In einer Gruppe Gleichgesinnter in einem Kurs, Schritt für Schritt die Weltsprache Englisch zu erlernen und dabei Spaß haben.

Velit Demir

Montag, 13.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende

Gemeindehaus luth. Kirche Weener

69,00 Euro, 20 UStd.

8366604

Excel Grundkurs

Für den privaten und beruflichen Gebrauch

Es sind keine Excel-Vorkenntnisse erforderlich

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
- Pivot
- Praktische Tipps

Anhand von praktischen Beispielen werden die Inhalte vermittelt. Allgemeine Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC werden vorausgesetzt!

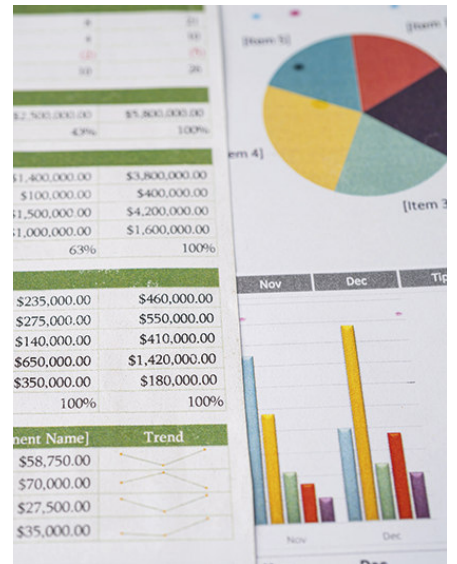
Für Rückfragen erreichen Sie die Dozentin unter 0163 3663378.

Helga Plenter

Donnerstag, 20.04.2023, 19.00 - 21.00 Uhr, 5 Abende

Weener, Oberschule, Gebäude I, Computerraum, Wiesenstr. 4

46,00 Euro + 3,00 Euro Kopierkosten, 13,3 UStd.



8372637

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, 09.02.2023, 18.45 - 21.45 Uhr, 5 Abende

Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4

74,00 Euro + Lebensmittelgeld, 20 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 06.02.2023



Außenstelle Westoverledingen

VHS Leer
Haneburgallee 8
26789 Leer

Achtung:

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die Volkshochschule Leer e.V. Haneburgallee 8, 26789 Leer oder per E-Mail an info@vhs-leer.de mit Anschrift und Telefonnummer, oder online auf www.vhs-leer.de

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.

Sollten sich terminliche o. ä. Änderungen ergeben, so werden Sie benachrichtigt.

Informationen zu Kursinhalten erfahren Sie bei der VHS-Geschäftsstelle.

8412600

Seniorenachmittage

*In Zusammenarbeit mit dem Ortsrat Flachsmeer Informationen für Senior*innen aus Politik und Gesellschaft*

Das aktuelle Programm und die Termine, i.d.R. einmal monatlich am 1. Mittwoch, entnehmen Sie bitte der gesonderten Einladung durch den Ortsrat oder unserer Homepage. Ortsbürgermeister Karl-Heinz Jesionek und unterschiedliche Referent*innen referieren zu verschiedenen Themen.

Karl-Heinz Jesionek
Mittwoch, 01.03.2023, 15.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch, 05.04.2023, 15.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch, 03.05.2023, 15.00 - 17.00 Uhr
Flachsmeer, Begegnungsstätte, Königsstr. 108
1,00 Euro für Tee, 2,7 UStd.

Folgetermine werden noch bekannt gegeben.

Bitte achten Sie auf die Veröffentlichungen des Ortsrates in der Presse.

Keine Anmeldung erforderlich.

Kochwerkstatt

In meiner Kochwerkstatt in Ihrhove, die viel Platz für bis zu 10 Personen bietet, möchte ich mit Ihnen gerne leckere Gerichte zu verschiedenen Themen kochen.

Sie erfahren etwas über die Lebensmittel und erlernen ihre Zubereitung. In diesem Semester habe ich fünf Themen für Sie vorbereitet.

Gerlinde Conrads

Westoverledingen, Kochwerkstatt Gerlinde Conrads, Bahnhofstr. 40
45,00 Euro inkl. Lebensmittelgeld, 4 UStd.

Mineralwasser ist kostenfrei erhältlich, andere Getränke können vor Ort gekauft werden.

8472620

Kurs I: Vegetarische Küche

Donnerstag, 23.02.2023, 19.00 - 22.00 Uhr

8472622

Kurs II: Tapas

Donnerstag, 16.03.2023, 19.00 - 22.00 Uhr

8472624

Kurs III: Spargel

Donnerstag, 20.04.2023, 19.00 - 22.00 Uhr

8472626

Kurs IV: orientalische Küche

Donnerstag, 04.05.2023, 19.00 - 22.00 Uhr

8472628

Kurs V: mediterrane Küche

Donnerstag, 15.06.2023, 19.00 - 22.00 Uhr



Sportschießen - Ein Sport für (fast) alle Sinne

Was macht das Sportschießen so faszinierend? Die Kombination aus Präzision, Konzentration, Muskelgedächtnis und das ganzheitliche Training für Geist und Körper. Es ist ein einzigartiges, attraktives Sporterlebnis. Man vermutet es nicht gleich, aber nebst Ausdauer und Nervensstärke sind Technik und Muskeltraining genauso wichtig wie bei anderen Spitzensportarten. Sowohl physisch wie mental ist die Leistung essentiell wichtig, um vor den Scheiben erfolgreich zu sein. Hier werden die verschiedenen Disziplinen vorgestellt und erklärt.

- Lichtpunktgewehr / Pistole Freihand und Auflage

- Luftgewehr / Pistole Freihand und Auflage

- Biathlon Laufen und Schießen
Welche Disziplin ist gerade für Anfänger gut geeignet? Neugierig geworden, was es mit dem Schießsport in Folmhusen auf sich hat? Melden Sie sich gerne an!

Karl-Gerhard Laaken, Schützenverein Folmhusen | Rolf Schneider, SC 07 Ihrhove Westoverledingen, Schützenverein Folmhusen, Klingster Gäste 9
30,00 Euro + 5,00 Euro Munition pro Abend, 10 UStd.

Bitte bequeme Sportbekleidung tragen und Laufschuhe sowie etwas zu trinken mitbringen.

8484610

Kurs I

Donnerstag, 23.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr, 5 Abende

8484612

Kurs II

Donnerstag, 25.05.2023, 18.00 - 19.30 Uhr, 5 Abende



Gesucht: Leitung unserer Außenstelle Westoverledingen

Die Leitung unserer ehrenamtlich geführten Außenstelle Westoverledingen ist neu zu besetzen.

Wenn Sie vor Ort gut vernetzt sind und das Programm der Außenstelle gestalten wollen, melden Sie sich bei uns telefonisch unter 0491 92992-0 oder per E-Mail an info@vhs-leer.de



Denken und Bewegen

Neu

Heiteres Gedächtnistraining zum Frühlings- bzw. Sommeranfang mit lockeren, leichten Bewegungsübungen.

In unterhaltsamer Atmosphäre werden das Denken und die Fantasie angeregt und der Körper in Schwung gebracht.

Das Angebot richtet sich an alle, die Freude an Aktivierung Ihrer geistigen und körperlichen Kräfte haben.

Angelika Fondalinski-Lakeberg,
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.,
Bewegungs-Coach
Westoverledingen, Begegnungsstätte,
Raiffeisenstraße 73
13,50 Euro, 3 UStd.

8491100

Kurs I

Zu Frühlingsbeginn

Donnerstag, 16.03.2023, 10.00 - 12.15 Uhr

8491101

Kurs II

Zum Sommeranfang

Mittwoch, 14.06.2023, 14.30 - 16.45 Uhr

Fit und aktiv in der 2. Lebenshälfte

Sportliche Betätigung macht nicht nur Spaß, sondern wirkt sich gerade im höheren Alter nachweislich positiv auf die Gesundheit und Lebenserwartung aus. Es erwartet Sie ein fröhliches Ganzkörper-Training für Geübte und Einsteiger*innen ab 50 Jahren. Mit Musik und guter Laune werden Muskeln aufgebaut, Gleichgewicht und Koordination trainiert und Beweglichkeit verbessert. Das Trainingsgerät ist unser Körper, den haben wir immer dabei. Sportliche Erfahrungen sind von Vorteil. Für Personen mit deutlichen gesundheitlichen und körperlichen Einschränkungen ist dieser Kurs nicht empfehlenswert.

Irina Driemer,
Übungsleiterin C-Lizenz, Breitensport
Ihren, Grundschule, Turnhalle,
Ihrener Str. 179
69,00 Euro, 20 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen sowie eine Matte, saubere Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

8484616

Kurs I

Montag, 06.02.2023, 18.00 - 19.00 Uhr,
15 Abende

8484617

Kurs II

Dienstag, 07.02.2023, 18.00 - 19.00 Uhr,
15 Abende

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
Grundschule Flachsmeer,
Lehrschwimmbecken
85,00 Euro, 10,7 UStd.

8484631

Kurs I

Montag, 27.02.2023, 15.15 - 16.15 Uhr,
8 Nachmittage

8484632

Kurs II

Montag, 08.05.2023, 15.15 - 16.15 Uhr,
8 Nachmittage

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. Das Angebot wird ergänzt durch Schulungen für pädagogische Fachkräfte.

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
Weser-Ems



Landkreis  Leer



**Digital vernetzt.
Aktiv verbunden.**

www.volkshochschule.de

Online-Veranstaltungen



Beginn	Titel	Seite
06.02.2023	Was belastete Kinder brauchen	77
14.02.2023	Instagram Marketing.....	62
17.02.2023	Capture One 22	66
01.03.2023	Detox mit Ying yang Yoga und Natur	101
02.03.2023	Datensicherung für Fotograf*innen	66
07.03.2023	Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat	58
07.03.2023	Bilanzierung mit Xpert Business-Zertifikat	58
07.03.2023	Controlling mit Xpert Business-Zertifikat.....	58
07.03.2023	Einnahmen-Überschussrechnung mit Xpert Business-Zertifikat	58
07.03.2023	Finanzbuchführung 1 mit Xpert Business-Zertifikat.....	59
07.03.2023	Finanzbuchführung 2 mit Xpert Business-Zertifikat.....	59
07.03.2023	Finanzwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat.....	59
07.03.2023	Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat.....	59
07.03.2023	Lohn und Gehalt 1 mit Xpert Business-Zertifikat	60
07.03.2023	Lohn und Gehalt 2 mit Xpert Business-Zertifikat	60
07.03.2023	Personalwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat	60
14.03.2023	InShot - Videoschnitt am Smartphone	62
17.03.2023	Was tun bei Ausgrenzungen und Anfeindungen von russischen Schüler*innen im Grundschulalltag?	77
21.03.2023	Finanzbuchführung mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat.....	60
21.03.2023	Lohn und Gehalt mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat.....	60
11.04.2023	Social Media Marketing Workshop.....	61
24.04.2023	Schwarz-Weiß.....	66
26.04.2023	NIK Collection	67
12.06.2023	FILMic Pro.....	67
19.06.2023	Affinity Photo mobil	67
03.07.2023	Fototouren planen	67
03.08.2023	Aufnahmen mit dem Smartphone	67

Digitales Lernen



Einige Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.

Sie melden sich wie gewohnt zu diesen Kursen an. Vor Kursbeginn erhalten Sie per E-Mail eine Anleitung, mit der Sie sich in den jeweiligen Kurs einloggen können.

Zur Teilnahme benötigen Sie einen PC mit Webcam oder ein Laptop mit integrierter Kamera. Außerdem brauchen Sie ein Headset sowie eine stabile Internetverbindung.

Wir versuchen stetig unser digitales Angebot zu erweitern und auszubauen. Diesbezüglich gehen gerne wir auf Ihre Wünsche und Ideen ein.

Sprechen Sie uns an!
Carsten Löning, Fachbereichsleiter
Tel.: 0491 92992-44

Übersicht Vorträge



Beginn		Titel	Seite
07.02.2023	19.00 Uhr	Die Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick	49
09.02.2023	19.00 Uhr	Essen ohne Hunger	48
14.02.2023	19.00 Uhr	Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen und Pflegehilfsmittel.....	49
21.02.2023	19.00 Uhr	Demenz - was nun?	49
23.02.2023	18.00 Uhr	Einführung in die videogestützte Arbeit in der Kindertagesstätte.....	78
23.02.2023	19.30 Uhr	Die Krise der Kosmologie	18
28.02.2023	19.00 Uhr	Betreuungsrecht und Vorsorgevollmacht	49
02.03.2023	19.00 Uhr	Wechseljahre - der naturheilkundliche Blick darauf	47
07.03.2023	19.00 Uhr	Herausfordernde Pflege	49
08.03.2023	18.00 Uhr	Die Gesundheit liegt im Darm	109
09.03.2023	19.30 Uhr	Ukraine-Krieg - Hintergründe und Auswirkungen	89
09.03.2023	18.00 Uhr	Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen	18
14.03.2023	19.00 Uhr	Energetische Sanierung von Gebäuden	18
14.03.2023	19.00 Uhr	Rechte und Pflichten für Heimbewohner*innen	49
15.03.2023	14.00 Uhr	Bildungsbereich Sprache und Sprechen.....	81
20.03.2023	18.30 Uhr	Faszination Namibia	14
21.03.2023	18.30 Uhr	Pädagogisch handlungsfähig bleiben	78
22.03.2023	19.00 Uhr	Tückisch uneindeutig: Herzinfarkt-Symptome bei Frauen	50
23.03.2023	19.30 Uhr	Das Erschöpfungssyndrom - in aller Munde	48
11.04.2023	19.00 Uhr	Ehrenamtliche Seniorenbegleitung im Alltag und im Pflegeheim.....	49
12.04.2023	18.30 Uhr	Kompetent in der Pflege bleiben: Sturzprophylaxe	69
17.04.2023	18.30 Uhr	Rheiderland	16
19.04.2023	18.30 Uhr	Kompetent in der Pflege bleiben: Harnkontinenz	69
19.04.2023	15.00 Uhr	Maria Montessori Pädagogik in der Krippe.....	80
20.04.2023	15.30 Uhr	MINT und Leseförderung	77
20.04.2023	18.00 Uhr	Schreibbewegungstraining, das nicht nur Spaß und gute Laune verspricht....	78
20.04.2023	19.30 Uhr	Ukraine für Anfänger*innen“ Die Ukraine mal anders erleben	14
22.04.2023	09.00 Uhr	Kinder mit Ängsten verstehen und stärkend begleiten	80
26.04.2023	18.30 Uhr	Kompetent in der Pflege bleiben: Dekubitusprophylaxe	69
26.04.2023	19.30 Uhr	Vorsorgevollmacht.....	48
27.04.2023	18.00 Uhr	Klimawandel und Nachhaltigkeit - Bienenfreundliche Umweltgestaltung	16
27.04.2023	19.00 Uhr	Reizdarm und Lebensmittelunverträglichkeiten	48
03.05.2023	18.30 Uhr	Kompetent in der Pflege bleiben: Schmerzmanagement	69
04.05.2023	19.00 Uhr	Ist mein Kind hochsensibel?	82
05.05.2023	19.30 Uhr	Erben und Vererben	89
10.05.2023	18.30 Uhr	Kompetent in der Pflege bleiben: chron. Wundpflege	69
10.05.2023	18.30 Uhr	Wenn ich mal sterbe... gibt es viel zu regeln	49
11.05.2023	19.00 Uhr	Meine Hormone, mein Gewicht und ICH.....	48
24.05.2023	18.30 Uhr	Kompetent in der Pflege bleiben: Ernährungsmanagement	69
31.05.2023	18.30 Uhr	Kompetent in der Pflege bleiben: Beziehungsgestaltung bei Demenz	69
01.06.2023	18.00 Uhr	Klimawandel und Nachhaltigkeit - Klimawandel vor unserer Haustür.....	17
06.06.2023	19.00 Uhr	Natürliche hormonelle Balance in jeder Lebensphase der Frau	47
07.06.2023	18.30 Uhr	Kompetent in der Pflege bleiben: Dokumentationen	69
09.06.2023	16.00 Uhr	Zurück zu den Wurzeln! Lifehacks aus der Natur	18
14.06.2023	18.30 Uhr	Patientenverfügung.....	49
22.06.2023	18.00 Uhr	Klimawandel und Nachhaltigkeit - Lebensmittelverschwendung.....	17





An die
Volkshochschule Leer
Postfach 21 05
26771 Leer

Anmeldung für alle Veranstaltungen nur schriftlich

Persönlich, Telefax-Nr.: 0491 92992-10,
E-Mail: info@vhs-leer.de oder online über die Webseite
www.vhs-leer.de

Unter Anerkennung der auf den folgenden Seiten genannten Allgemeinen Geschäftsbedingungen, Widerrufsbelehrung, sowie Kenntnisnahme der Datenschutzerklärung melde ich mich verbindlich an.

Folgende Angaben bitte in **DRUCKBUCHSTABEN** ausfüllen (Änderungen bitte unverzüglich mitteilen) (*zwingend anzugebene Daten):

Name*: _____ Vorname*: _____
Geburtsjahr*: _____ Geschlecht*: männlich divers weiblich
Straße*: _____ Hausnummer*: _____
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

Bitte informieren Sie mich über die Möglichkeiten eines barrierefreien Zugangs.

1 Kurs-Nr.: _____ Titel: _____ Beginn: _____
2 Kurs-Nr.: _____ Titel: _____ Beginn: _____
3 Kurs-Nr.: _____ Titel: _____ Beginn: _____

Nachfolgende Hinweise sind in den AGB ausführlich erläutert:

- 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 zu richten
(Fristen und nähere Erläuterungen auf der Rückseite).

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 in Leer in der **Geschäftsstelle** der VHS Leer (Haneburg). Dies gilt für alle Kurse, auch der Außenstellen.

Anmeldungen sind persönlich und schriftlich (auch per E-Mail und online) 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 der bzw. 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 Materialverbrauchskosten**. 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*innen von Arbeitslosengeld I (nach dem SGB III) ist eine Ermäßigung von 50 v. H. (1,58 Euro je Unterrichtsstunde) möglich, wenn keine andere Förderung in Anspruch genommen werden kann.

Für Bezieher*innen von Arbeitslosengeld II (nach dem SGB II), Bezieher*innen von Sozialhilfe oder Grundsicherung im Alter oder Grundsicherung bei Erwerbsminderung (nach dem SGB XII) und für Personen, die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten, ist ein Erlass (max. 3,15 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. 3,15 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, 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 entgegengenommen. Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Auch das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Es gelten die folgenden Abmeldefristen (sofern im Programm / Kurs keine anderen Fristen genannt sind):

Kurse / Veranstaltungen bis zu 3 Terminen:

10 Tage vor Kursbeginn kostenfrei.

Kurse / Veranstaltungen von 4+ Terminen:

10 Tage vor Kursbeginn kostenfrei, bis zu 3 Tage nach dem 1. Kurstag mit einer anteiligen Kursgebühr i. H. v. 7,00 Euro.

Bildungsurlaube:

4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Veranstaltungen mit Unterkunft/Verpflegung:

6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Nach Ablauf der genannten Fristen oder bei Nichterscheinen ist das volle Kursentgelt zu entrichten.

Die VHS behält sich vor, Materialkosten zu erheben, wenn die Abmeldung nach den genannten Fristen erfolgt.

Über Kündigungsmöglichkeiten bei Kursen mit Ratenzahlung informieren die jeweiligen Anmeldeformulare.

Das Entgelt ist vor Veranstaltungsbeginn zu zahlen, sofern mit der Anmeldung keine Einzugsermächtigung erteilt wurde.

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.

Datenschutz

Wir verweisen auf die separat im Programmheft abgedruckten bzw. auf unserer Webseite veröffentlichten und verfügbaren Datenschutzbestimmungen.

Erfüllungsort

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Leer.

Widerrufsrecht**Widerrufsbelehrung**

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 Vertragsabschluss 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: 0491 92 99 2-10

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**Information gemäß §§ 36, 37 Verbraucherstreitbeilegungsgesetz (VSBG)**

Wir nehmen nicht an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teil. Das Gesetz über die alternative Streitbeilegung in Verbrauchersachen fordert, dass wir Sie trotzdem auf eine für Sie zuständige Verbraucherschlichtungsstelle hinweisen:

Allgemeine Verbraucherschlichtungsstelle des Zentrums für Schlichtung e. V.
Straßburger Straße 8
77694 Kehl am Rhein
www.verbraucher-schlichter.de

Online-Streitbeilegung gemäß Verordnung (EU) Nr. 524/2013 (ODR-Verordnung)

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die Sie hier finden: ec.europa.eu/consumers/odr. Verbraucher haben die Möglichkeit, diese Plattform für die Beilegung ihrer Streitigkeiten zu nutzen.

Unsere E-Mail-Adresse lautet: info@vhs-leer.de

Gültigkeit

Sollten Bestimmungen des Vertragswerkes ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Leer, 01.10.2022

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 jedweden 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

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-
zeiten Mo. + Mi. 7.30-22 Uhr
Di. + Do. + Fr. 9-22 Uhr
Sa. + So. 10-18 Uhr

Augustenstr. 35-37
26789 Leer

Klinikum Leer
PUR

KEINE ABFUHR MEHR VERPASSEN!

Die praktische
Erinnerungs-App
für die
Abfallentsorgung.



Einfach QR-Code scannen
um kostenlos **MyMüll.de**
mit dem Smartphone zu nutzen.

Landkreis  Leer
Abfallwirtschaftsbetrieb



