



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

## Semesterprogramm II 2023

September 2023 - Januar 2024





- 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).....
- Innere Medizin/Gastroenterologie..
- Innere Medizin/Pneumologie.....
- Psychotherapie.....



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

Wirbelsäulenchirurgie.....	86 - 2510
Orthopädie und Chirurgie/ spez. Fuß-/Schulterchirurgie.....	86 - 2550
Neurologie/ Schlafmedizin.....	86 - 2560
Anästhesie/ Schmerzmedizin.....	86 - 1121
Allgemeinmedizin.....	04951 301-400

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 2024 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 27.02.2024 an bewerbung@vhs-leer.de



# Inhaltsverzeichnis



## Informationen

Inhaltsverzeichnis	1
Vorwort	2
Alles Wichtige auf einen Blick	3
Leitung und Fachbereichsleitung	3
Team der VHS Leer	4
Außenstellen und ihre Leitung	5
Vorstand u. Revisoren der VHS Leer	5
Angebote für (angehende) Kursleitungen	6
Bildungsangebote für Senior*innen	7
Anmeldeformular	125
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	126
Datenschutzerklärung	128



## Gesellschaft

Dokumentarfilm	8
Geschichte, Politik	9
Regionales	11
Länderkunde	12
Arbeitskreise	13
Ökologie / Tiere	14
Verbraucher*innen und Recht	15



## Grundbildung

Grundbildung	17
Lebenshilfe	18
2. Bildungsweg	19



## Sprachen

Europäischer Referenzrahmen	20
Arabisch	21
Deutsch als Fremdsprache	21
Englisch	22
Französisch	24
Italienisch, Japanisch	25
Niederländisch	26
Norwegisch	27
Plattdeutsch	28
Spanisch	28
Türkisch	29



## Kulturelle Bildung

Literatur und Schreiben	30
Kunst und Malerei	31
Kreatives Gestalten	33
Gestalten mit Wolle und Textil	36
Musik / Tanz / Theater	37
Fotografie	39
Spiele	40



## Gesundheit

Entspannung	
Körpererfahrung	41
Yoga	44
Bewegung	
Fitness	46
Rund um Körper und Gesundheit	
Wissen rund um die Gesundheit	49
Woche der Demenz im Landkreis Leer	52
Gesundheit und Beruf	53
Psychologie	
Lebensführung	54
Essen und Trinken	
Ernährungsumstellung	56
Basics in der Küche	56
Kochkulturen	57



## Berufliche Bildung

Berufliche Bildung	58
Kaufmännische Weiterbildung	59
Xpert-Business / Xpert Online	61
Technik	64
Social Media	64
Digital Creation	64
EDV und Office Anwendungen	66
Mobilgeräte	69
Fotobearbeitung	69
Frau und Beruf	71
Demenz / Pflege	72
Seniorenarbeit	74
Hospiz, Psychologie	75
Körper und Gesundheit	75
Pädagogische Lehrgänge	76
Fortbild. f. Lehrkräfte + päd. Mitarbeiter*innen	80
Erziehung, Bildung und Lernen	81
Familie	85
Rhetorik und Kommunikation	86



## Integration u. Teilhabe

Integrationskurse	87
Berufssprachkurse BAMF nach DeuFöV	88
Sprachkurse für Geflüchtete	88
Sozialpädagogische Hilfskräfte	89
Schulabschlüsse	89
Einbürgerungstest	90
Sprachenzertifikate / Prüfungen	90



## Außenstellen

Bunde	91
Hesel	95
Jemgum	100
Jümme	102
Moorerland	107
Ostrhauderfehn	113
Rhauderfehn	114
Uplengen	116
Weener	120
Westoverledingen	123

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

V. i. S. d. P.: Sabine Kasimir, VHS Leer e.V.  
Stephan Kühl, 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: 13 800



Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Leer,

in Deutschland sorgen 858 Volkshochschulen mit 2788 Außenstellen Woche für Woche für ein vielfältiges Kursangebot und ermöglichen somit lebenslanges Lernen in erreichbarer Nähe. Auch das VHS-Leer-Team arbeitet kontinuierlich an einem regional passenden Programmangebot für die Bürger\*innen in der Stadt und im Landkreis Leer.

Was schätzen Sie eigentlich am meisten an Ihrer Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V.?

- a. Ich schätze das vielfältige Kursangebot aus den Bereichen Gesellschaft, Grundbildung, Sprachen, Integration und Teilhabe, kulturelle Bildung, Gesundheit und berufliche Bildung.
- b. Die VHS ermöglicht allen Menschen einen Zugang zum lebenslangen Lernen.
- c. Die Angebote liegen in erreichbarer Entfernung und sind günstig.
- d. Die VHS schafft Begegnungen von Menschen aus unterschiedlichen Kulturen, Alters- und Berufsgruppen sowie Lebenssituationen.
- e. Die Dozent\*innen verfügen über Wissen und Erfahrungen, welches sie an Teilnehmende weitergeben.
- f. Die Mitarbeiter\*innen und Außenstellenleitungen gestalten und organisieren ansprechende Bildungsformate.
- g. Die Volkshochschule bietet mir die Möglichkeit, mich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln.
- h. Im Programmheft, auf der Homepage und bei Social Media werde ich über Kursangebote informiert.
- i. ???

Was schätzen Sie an uns?

Ist es a) und c) oder h)? Oder doch f)? Vielleicht auch von allem etwas?

Wir hoffen, dass wir auch im neuen Semester Ihren Nerv treffen!

Ab dem Sommer bekommt die VHS Leer Verstärkung durch unseren neuen Auszubildenden Bastian Hermes und die neuen Außenstellenleitungen Marina Bokelmann-Figus für Westoverledingen und Herta Jans für Rhaderfehn.

Die Leitung der VHS liegt seit dem 01.06.2023 in den Händen von Sabine Kasimir und Stephan Kühl. Raphaela Huber hat aus familiären Gründen die VHS Leer verlassen. Wir bedanken uns bei ihr für die geleistete Arbeit und wünschen ihr alles Gute!

Wir freuen uns, dass Sie unser neues Programmheft für das Herbstsemester 2023 wieder zur Hand nehmen und voller Neugier nach neuen Bildungsmöglichkeiten suchen.

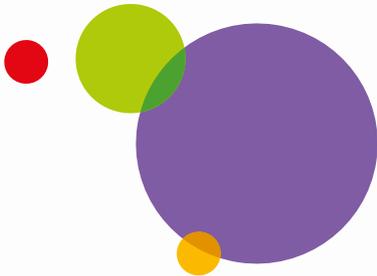
Viel Spaß dabei!

Im Namen des gesamten Teams der Volkshochschule grüßen wir Sie,

Ihre

Sabine Kasimir und Stephan Kühl

# Alles Wichtige auf einen Blick...



## 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.
- **Veranstaltungen mit Unterkunft/Verpflegung:**  
6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.
- **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.

**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.

## 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](mailto:info@vhs-leer.de)

Oder Sie melden sich direkt online über [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de) zu den Kursen an.

## 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.

## Leitung und Fachbereichsleitung



### Sabine Kasimir

Volkshochschulleitung (päd.),  
Fachbereichsleitung, Pflege,  
Gesundheit, Ernährung,  
Psychologie, Pädagogik,  
Rhetorik und Kommunikation  
0491 92992-28  
[kasimir@vhs-leer.de](mailto:kasimir@vhs-leer.de)



### Stephan Kühl

Volkshochschulleitung (kfm.),  
Verwaltungsleitung  
Datenschutzbeauftragter  
0491 92992-20  
[kuehl@vhs-leer.de](mailto:kuehl@vhs-leer.de)



### Ursula Behrends

Fachbereichsleitung  
Integration und Teilhabe  
0491 92992-35  
[behrends@vhs-leer.de](mailto:behrends@vhs-leer.de)



### Carsten Löning

Fachbereichsleitung  
Berufliche Bildung,  
Digitalisierung, Grundbildung,  
2. Bildungsweg, Außenstellen  
0491 92992-44  
[loening@vhs-leer.de](mailto:loening@vhs-leer.de)



### Marion Weber

Fachbereichsleitung  
Sprachen, Kultur, Gesellschaft,  
Sprachförderung, Sprachkurse  
für Geflüchtete,  
0491 92992-21  
[weber@vhs-leer.de](mailto:weber@vhs-leer.de)



## Anmeldung



**Viola Krämer**  
Anmeldung  
0491 92992-25  
[kraemer@vhs-leer.de](mailto:kraemer@vhs-leer.de)



**Jannes Erfkamp**  
Anmeldung /  
Auszubildender  
0491 92992-30  
[erfkamp@vhs-leer.de](mailto:erfkamp@vhs-leer.de)



**Bastian Hermes**  
Anmeldung /  
Auszubildender  
0491 92992-30  
[hermes@vhs-leer.de](mailto:hermes@vhs-leer.de)

## Programmmanagement



**Amke Flink**  
Programmmanagement  
Außenstellen, Gesellschaft,  
Abrechnung Sprachförderung  
und Anmeldung  
0491 92992-43  
[flink@vhs-leer.de](mailto:flink@vhs-leer.de)



**Birgit Janssen**  
Programmmanagement  
Pädagogik u. Gesundheit,  
QM-Beauftragte  
0491 92992-22  
[janssen@vhs-leer.de](mailto:janssen@vhs-leer.de)



**Sandra Remmers**  
Programmmanagement  
Berufliche Bildung,  
2. Bildungsweg, Grundbildung,  
Honorarabrechnungen  
0491 92992-38  
[remmers@vhs-leer.de](mailto:remmers@vhs-leer.de)



**Elke Schönsee**  
Programmmanagement  
Kulturelle Bildung, Sprachen  
0491 92992-24  
[schoensee@vhs-leer.de](mailto:schoensee@vhs-leer.de)

## Integration



**Elleni Gebreselassie**  
Programmmanagement  
Integration und Teilhabe  
0491 92992-33  
[gebreselassie@vhs-leer.de](mailto:gebreselassie@vhs-leer.de)



**Maria Leinweber**  
Programmmanagement  
Integration und Teilhabe  
0491 92992-31  
[leinweber@vhs-leer.de](mailto:leinweber@vhs-leer.de)



**Gudrun Konjer-Hassing**  
Programmmanagement  
Sprachkurse für Geflüchtete,  
Verwaltung Prüfungen  
0491 92992-39  
[konjer-hassing@vhs-leer.de](mailto:konjer-hassing@vhs-leer.de)

## Verwaltung



**Roswitha Küstner**  
Buchhaltung  
0491 92992-27  
[kuestner@vhs-leer.de](mailto:kuestner@vhs-leer.de)



**Juliane Blech**  
Veranstaltungsmanagement  
Content Managerin  
in der Presse- und  
Öffentlichkeitsarbeit,  
0491 92992-32  
[blech@vhs-leer.de](mailto:blech@vhs-leer.de)



**Jens Freese**  
IT-Administration,  
Bildungsberatung  
0491 9769421  
[freese@vhs-leer.de](mailto:freese@vhs-leer.de)



**Sabrina Post**  
IT-Administration,  
Layout-Programmheft,  
Öffentlichkeitsarbeit  
0491 92992-34  
[post@vhs-leer.de](mailto:post@vhs-leer.de)

## 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

### 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](mailto:info@vhs-leer.de)  
Internet: [www.vhs-leer.de](http://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

## Die Außenstellen und ihre Leitung



**Hesel:**  
Christa Gerdes  
Bargenweg 2a  
26835 Brinkum  
04950 3595  
[hesel@vhs-leer.de](mailto:hesel@vhs-leer.de)



**Borkum:**  
VHS Leer  
Haneburgallee 8  
26789 Leer  
0491 92992-0  
[borkum@vhs-leer.de](mailto:borkum@vhs-leer.de)



**Bunde:**  
Jan-Martin Donker  
Kreuzstraße 17  
26831 Bunde  
04953 7146  
[bunde@vhs-leer.de](mailto:bunde@vhs-leer.de)



**Jemgum:**  
Iris und Peter Pfaff  
Wilgumer Straße 17  
26844 Jemgum  
04958 9394 674  
[jemgum@vhs-leer.de](mailto:jemgum@vhs-leer.de)



**Jümme:**  
Petra Pleis  
Kampstrasse 1  
26845 Nortmoor  
04950 1093  
[juemme@vhs-leer.de](mailto:juemme@vhs-leer.de)



**Moormerland:**  
Heinz-Georg Smit  
Mittelweg 29  
26802 Moormerland  
04954 939875  
[moormerland@vhs-leer.de](mailto:moormerland@vhs-leer.de)



**Ostrhauderfehn:**  
VHS Leer  
Haneburgallee 8  
26789 Leer  
0491 92992-0  
[ostrhauderfehn@vhs-leer.de](mailto:ostrhauderfehn@vhs-leer.de)



**Rhauderfehn:**  
Herta Jans  
Ancoraring 2  
26817 Rhauderfehn  
04952 7281  
[rhauderfehn@vhs-leer.de](mailto:rhauderfehn@vhs-leer.de)



**Uplengen:**  
Klaus Vorländer  
Hasenburgstr. 26  
26670 Uplengen-Remels  
04956 4038000  
[uplengen@vhs-leer.de](mailto:uplengen@vhs-leer.de)



**Weener:**  
Evert Pastoor  
Pottbaker Ring 32  
26826 Weener/Ems  
04951 1092  
[weener@vhs-leer.de](mailto:weener@vhs-leer.de)



**Westoverledingen:**  
Marina Bokelmann-Figus  
Hessestr. 20  
26810 Westoverledingen  
04955 936 75 33  
[westoverledingen@vhs-leer.de](mailto: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



# Angebote für (angehende) Kursleitungen

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](mailto:info@vhs-leer.de)**

1123199

### Kurse leiten an der VHS Leer

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 Ihre Fragen und Ideen aufgreifen. Sie erhalten Informationen zur Tätigkeit als Kursleitung 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 sein wollen, spielt dabei keine Rolle.

Marion Weber,  
Fachbereichsleiterin Sprachen und Kultur  
Donnerstag, 28.09.2023, 19.00 - 21.00 Uhr  
Haneburg, Saal IV  
Entgeltfrei

**Um Anmeldung wird gebeten.**

5200001

### 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.

Carsten Löning, Fachbereichsleiter  
Donnerstag, 09.11.2023, 17.00 - 19.15 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum A  
Entgeltfrei

**Um Anmeldung wird gebeten.**

5200005

### Laptop, Beamer und Co. im Unterricht

Dieser Workshop richtet sich an Dozent\*innen und bietet ihnen die Möglichkeit, durch Praxis mehr Sicherheit bei der Verwendung von Laptop, Beamer und Co. zu erhalten. Neben den Grundlagen von Laptop, Beamer und Dokumentenkamera, wird auch auf die Fragen der Teilnehmenden eingegangen.

Carsten Löning, Fachbereichsleiter  
Mittwoch, 04.10.2023, 17.00 - 19.00 Uhr  
Haneburg, Festsaal  
Entgeltfrei

**Wir bitten zu Planungszwecken um eine  
frühzeitige Anmeldung.**

### Treffpunkt: Kursleitung

**Neu**

Bis zu 500 Dozentinnen und Dozenten sorgen für ein vielfältiges Programm an der VHS Leer. Aber sie treffen sich fast nie untereinander. Dabei besteht bei vielen der Wunsch nach Austausch.

Zweimal im Jahr möchten wir nun einen Rahmen bieten, indem sich Kursleitende aus allen Fachbereichen kennenlernen können. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie einmal jährlich einen Vortrag halten oder täglich im Integrationskurs unterrichten.

Die Veranstaltung beginnt mit einem Impuls durch Mitarbeitende der VHS. Anschließend gehen wir in einen moderierten Austausch. Aber auch für das informelle Gespräch bei Kaffee oder Tee wird Gelegenheit sein.

Wir freuen uns auf Sie!

Marion Weber,  
Fachbereichsleiterin Sprachen und Kultur  
VHS Blinke 55, Auditorium  
Entgeltfrei

**Um Anmeldung wird gebeten.**

1123197

### Kurs I

Dienstag, 16.01.2024, 16.00 - 18.00 Uhr

1123198

### Kurs II

Freitag, 14.06.2024, 16.00 - 18.00 Uhr



# Bildungsangebote für Seniorinnen und Senioren

Es ist nie zu spät, um Neues zu lernen und seine Horizonte zu erweitern. Die Bildungsangebote für Seniorinnen und Senioren sind darauf ausgerichtet, älteren Teilnehmenden inspirierende und anregende Lernmöglichkeiten zu bieten, in der Wissen vertieft und neue Fähigkeiten erworben werden können.

Die Kurse sind so konzipiert, dass sie Gemeinschaft fördern, indem Erfahrungen geteilt und neue Kontakte geschlossen werden.



Datum	Kursbezeichnung	Ort	Seite
06.09.2023	Yoga auf dem Stuhl für Senior*innen	VHS Blinke 55; Raum D . . . . .	45
11.09.2023	Englisch für junggebliebene Senior*innen	Weener, Gemeindehaus . . . . .	121
12.09.2023	A1.1 Englisch für Seniorinnen und Senioren am Vormittag	VHS Blinke 55; Raum A . . . . .	22
12.09.2023	A2.2 Englisch für Seniorinnen und Senioren	VHS Blinke 55; Raum D . . . . .	23
12.09.2023	Crashkurs digitale Technik und Bedienung	Weener, Oberschule, Gebäude I . . . . .	122
14.09.2023	Arbeiten mit dem Computer	VHS Blinke 61; Raum 2 . . . . .	66
14.09.2023	Handykurs für Senior*innen	Bunde, Familienzentrums, Kellingwold 10.	92
14.09.2023	Englisch für Seniorinnen und Senioren	KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2 . . . . .	114
18.09.2023	Zumba@Gold / Zumba@Toning am Nachmittag	Leer, Greta-Schoon-Schule . . . . .	48
19.09.2023	Social Media für Senioren	Onlineseminar . . . . .	64
20.09.2023	Denken und Bewegen	Westoverledingen, Begegnungsstätte . .	124
21.09.2023	Denken und Bewegen zum Herbstanfang	VHS Blinke 55; Raum A . . . . .	51
27.09.2023	Denken und Bewegen zum Herbstanfang	Haneburg, Saal I. . . . .	51
28.09.2023	Denken und Bewegen	Westoverledingen, Begegnungsstätte . .	124
09.10.2023	Windows Bildungswoche	VHS Blinke 61; Raum 4 . . . . .	68
10.10.2023	EDV Café	Leer, Gaswerkstraße 18, MakerSpace . .	66
12.10.2023	Handykurs für Senior*innen	Bunde, Familienzentrums, Kellingwold 10.	92
13.10.2023	Tipps und Kniffe im Umgang mit dem MAC	VHS Blinke 61; Raum 5 . . . . .	67
21.10.2023	EDV für Seniorinnen	VHS Blinke 61; Raum 5 . . . . .	66
03.11.2023	Musizieren im Blockflöten-Ensemble für Senior*innen	Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus . . .	104
04.11.2023	Crashkurs digitale Technik und Bedienung	VHS Blinke 61; Raum 4 . . . . .	66
06.11.2023	Zumba@Gold / Zumba@Toning am Nachmittag	Leer, Greta-Schoon-Schule . . . . .	48
06.11.2023	Arbeiten mit dem Computer	VHS Blinke 61; Raum 5 . . . . .	66
06.11.2023	Einstieg in Word und Excel - Computer Einstiegskurs	Bunde, Familienzentrums, Kellingwold 10.	92
07.11.2023	Bewegtes Miteinander für Senior*innen	VHS Blinke 55; Auditorium. . . . .	47
08.11.2023	Yoga auf dem Stuhl für Senior*innen	VHS Blinke 55; Raum D . . . . .	45
09.11.2023	Musizieren im Vorrenten- und Rentenalter	Leer, Saal der Kreismusikschule Leer . . .	38
11.11.2023	Excel für Senior*innen	VHS Blinke 61; Raum 2 . . . . .	67
09.12.2023	Arbeiten mit dem Smartphone Android	VHS Blinke 61; Raum 2 . . . . .	69
09.01.2024	Bewegtes Miteinander für Senior*innen	VHS Blinke 55; Auditorium. . . . .	47
12.01.2024	Musizieren im Blockflöten-Ensemble für Senior*innen	Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus . . .	104
15.01.2024	Zumba@Gold / Zumba@Toning am Nachmittag	Leer, Greta-Schoon-Schule . . . . .	48
16.01.2024	Arbeit mit dem Smartphone Android	Weener, Oberschule, Gebäude I . . . . .	122



# 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 Ansprechpartnerinnen sind Marion Weber, Fachbereichsleitung und Amke Flink, Programmmanagerin

## Dokumentarfilm



1212108

### Dokumentarfilm: Stell dich nicht so an

**Ein Film über Depressionen bei Männern  
In Kooperation mit dem Verein „Das Boot“**

In diesem Film berichten drei an Depressionen erkrankte Männer von ihren persönlichen Erfahrungen. Lange Zeit galten Depressionen als eine überwiegend bei Frauen auftretende Krankheit. Inzwischen wissen wir, dass Männer in vergleichbarem Ausmaß an Depressionen erkranken und dabei oft suizidgefährdet sind.

Tim (26) muss als Kind und Jugendlicher mit seiner Familie sehr oft den Wohnort wechseln. Diese Zeit beschreibt er rückblickend als chaotisch. Dies, sowie der Unfalltod eines Freundes, führen zu einer immer stärkeren Lebensmüdigkeit und schließlich im jungen Erwachsenenalter zu mehreren depressiven Episoden. Nach einem Klinikaufenthalt kann er inzwischen besser mit der Krankheit umgehen. Tim strebt nun eine Ausbildung an.

Kay-Uwe (62) ist Lehrer und seit Anfang 2021 wegen einer schweren Depression krankgeschrieben. Auslöser sind die enormen beruflichen Belastungen durch die Pandemie sowie der Tod seines Vaters. Er ist mit dem Selbstverständnis aufgewachsen, dass Leistung ein zentraler Wert ist und muss nun erleben, dass er diesem hohen Leistungsdruck nicht mehr gewachsen ist. Kay-Uwe macht eine ambulante Therapie und möchte gerne wieder als Lehrer arbeiten.

Reinhard (64) ist Seelsorger und weiß seit 14 Jahren, dass er manisch-depressiv ist. Episoden voller Zwanghaftigkeit wechseln mit depressiven Episoden. Als seine Familie zu zerbrechen droht, findet er über den Weg der Supervision und der Therapie Zugang zu seiner Erkrankung und seinen Handlungsmustern. Inzwischen hat er viel über die tieferen Ursachen gelernt, die sowohl genetischer Natur sind, als auch viel mit eigenen und elterlichen Traumata zu tun haben.

Die subjektiven Geschichten verdeutlichen, dass die Erkrankung jeden treffen und in jeder Lebensphase auftreten kann. Die Protagonisten des Films berichten, wie sie die Phase der Scham und des Schweigens überwunden und Auswege gefunden haben. Sie sind Überlebende einer gefährlichen Erkrankung und leisten mit ihren Erzählungen einen wertvollen Beitrag, Depressionen zu verstehen, verschiedene Facetten einzuordnen und dadurch anderen Mut zu machen.

Ilka Hundt, Das Boot e. V., Verein zur Förderung seelischer Gesundheit

Dienstag, 16.01.2024

VHS Blinke 55, Auditorium

5,00 Euro

**Anmeldung erforderlich. Restplätze über Abendkasse möglich. Anmeldeschluss 09.01.2024**





## Geschichte / Politik



1111130

### Auf den Spuren der Moorsoldaten und des Hauptmanns Herold

**Die VHS Leer führt in Kooperation mit dem Reservistenverband Ostfriesland und der Gedenkstätte Esterwegen einen Vortragsabend und eine Besichtigung von ehemaligen nördlichen Emslandlagern durch.**

Nach dem Machtantritt der Nationalsozialisten 1933, begannen sie Konzentrationslager im nördlichen Emsland zu errichten. Eines der ersten war das Lager Esterwegen. Im KZ Esterwegen wurde von 1934 bis 1936 u. a. der Friedensnobelpreisträger Karl von Ossietzky inhaftiert. Was wissen wir heute noch von diesen Lagern? Viele Antworten darauf gibt die Gedenkstätte Esterwegen, die 2011 am ehemaligen Lagerstandort eröffnet worden ist.

#### Vortrag:

Freitag, 03.11.2023 19.30 – 21.30 Uhr  
Vortrag über die Geschichte der Konzentrations- und Strafgefangenenlagern im nördlichen Emsland. Entstehung des Liedes „Moorsoldaten“, Geschichte des Willy Herold. Spätere Kontakte zu ehemaligen Gefangenen.

#### Exkursion:

Samstag, 04.11.2023, 09.00 – 16.00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz der VHS, Blinke 55  
Bildung von Fahrgemeinschaften

- Besuch der Gedenkstätte Esterwegen (mit Führung): Ausstellung im Innenbereich
- Besuch des Klosters innerhalb der Gedenkstätte
- Besuch von 3 ehemaligen Lagern im nördlichen Emsland

Peter Weyers,  
Oberstleutnant der Reserve  
Fr. 03.11.2023, 19.30 Uhr  
Sa.04.11.2023, 09.00 Uhr  
VHS-Blinke 55, Auditorium  
18,00 Euro, 12 UStd.

**Wetterfeste Kleidung und feste Schuhe werden empfohlen. Bitte denken Sie an Verpflegung und Getränke.**  
**Anmeldeschluss 23.10.2023**

1111132

### Taktisches Luftwaffengeschwader 71 „Richthofen“-Geschichte und Zeitenwende Vortrag und Diskussion

Die von Bundeskanzler Olaf Scholz im Februar 2022 verkündete Zeitenwende nimmt allmählich Fahrt auf. Auf Grundlage der Geschichte des in Wittmund stationierten Taktischen Luftwaffengeschwaders 71 „Richthofen“ bespricht Michael Weiß, wie sich die Beziehung zwischen Bundeswehr und Zivilgesellschaft aktuell verändert. Er untersucht, wie sich die Zeitenwende auf die Verbindung der Luftwaffe mit der europäischen Militärtradition auswirkt und zu einer Neubewertung des im Grundgesetz Artikel 87a verankerten Auftrages der Bundeswehr zur Landes- und Bündnisverteidigung beiträgt.

Michael Weiß ist Lehrer für Politik und Geschichte und hat 2012 an einer Informationswehrübung der Luftwaffe für zivile Führungskräfte teilgenommen. Er ist Mitglied der Re-Union Luftwaffe sowie im Robert von Zepplin- und Fliegernmuseum Wittmund e.V.

Michael Weiß  
Dienstag, 26.09.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
Engeltfrei

**Anmeldung erforderlich.**  
**Anmeldeschluss 22.09.2023**

### Kurse leiten an der VHS

Sie sind an einer Tätigkeit als Dozentin oder Dozent an der VHS interessiert? Dann melden Sie sich zu unserem Info-Abend „Kurse leiten an der VHS“ an. Am Donnerstag, 28.09.2023 um 19.00 Uhr stellen wir Ihnen die Möglichkeiten an der VHS vor und beantworten Ihre Fragen.

**Anmeldung an**  
[info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de) oder  
telefonisch unter 0491 92992-0

**Neu**

### Vorbereitung auf den Einbürgerungstest oder Test „Leben in Deutschland“

In diesem Kurs lernen Sie das Format des „Einbürgerungstests“ und des Tests „Leben in Deutschland“ kennen. Sie erhalten einen Überblick über die möglichen Fragen. Wir erklären schwierige Wörter, so dass Sie alle Fragen verstehen können. Wir führen einen Übungstest durch, damit Sie ein Gefühl für die verfügbare Zeit bekommen. Nach diesem Kurs können Sie alle 330 möglichen Fragen verstehen und selbstständig für den Test lernen. Der Test selbst ist nicht Teil des Kurses.

Die aktuellen Termine für die Durchführung von Einbürgerungstests finden Sie auf Seite 90.

Sarah Röhlinger,  
Lehrkraft in Integrationskursen  
VHS Blinke 61, Raum 2  
25,00 Euro, 8 UStd.  
**Anmeldung erforderlich.**

2941606

#### Kurs I

Montag, 04.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,  
4 Abende

2941608

#### Kurs II:

Montag, 06.11.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,  
4 Abende

### Warum gibt es Anmeldefristen?

Bei manchen Veranstaltungen geben wir eine Anmeldefrist an. Meistens bedeutet das, dass wir mit Auslaufen der Anmeldefrist entscheiden, ob genügend Anmeldungen für die Durchführung der Veranstaltung vorliegen.

Mit Ihrer frühzeitigen Anmeldung tragen Sie dazu bei, dass die Veranstaltung tatsächlich durchgeführt wird.

**In den meisten Fällen können Sie sich auch nach Ablauf der Frist noch anmelden, wenn es noch freie Plätze gibt.**

**Fragen Sie gerne bei uns nach:**  
Tel.: 0491 92992 0

**Beachten Sie in diesem Zusammenhang auch unsere AGB.**



Autorin: Sonja Ryll

1415011

Neu

### Die Balkanroute - „March of Hope“ und „Schande Europas“

#### Vortrag und Lesung aus Roman

Es ist die Tragödie unserer Zeit, dass Millionen Menschen fliehen müssen.

Am Beispiel der Flüchtlingsströme entlang der Balkanroute sowie der Abschottungsmaßnahmen durch die EU gibt die Referentin einen Einblick in die Problematik. Anschließend liest sie aus ihrem spannenden Roman „Sei still und lauf!“ (erschienen 12/2022 unter dem Pseudonym Sofia Rahmani), entführt Sie an authentische Orte mit tödlichen Gefahren für Menschen auf der Flucht.

Der Roman kann für 16,99 Euro erworben werden. Mit dem Reinerlös werden afghanische Kinder unterstützt.

Sonja Ryll

Donnerstag, 28.09.2023, 19.00 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium

12,00 Euro

**Anmeldung erforderlich.**

**Restplätze über Abendkasse möglich.**

**Anmeldung bitte bis 21.09.2023**

1113122

Neu

### Krieg in der Ukraine

#### Angriff mitten in Europa

#### Vortrag und Diskussion.

Gut 30 Jahre nach der Unabhängigkeit der Ukraine startete Russland einen Krieg gegen die ehemalige Sowjetrepublik.

Die Krise zwischen den Nachbarländern begann 2004 mit der friedlich verlaufenen „Orangen Revolution“ und verschärfte sich 2014 während der „Euromaidan Revolution“, in deren Folge sich zwei Gebiete im Osten von der Ukraine abspalteten und die Krim durch Russland okkupiert wurde.

Der Vortrag wird auf die aktuelle Situation, die Ursachen des Konfliktes und auf die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen eingehen. Manfred Cybalski ist seit 2001 im Aus- und Aufbau deutsch-ukrainischer Wirtschaftsbeziehungen tätig und besuchte seitdem vielfach die Ukraine.

Manfred Cybalski

Dienstag, 21.11.2023, 19.00 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium, Festsaal

9,00 Euro

**Anmeldung erforderlich.**

**Restplätze über Abendkasse möglich.**

1111133

### Nur seine Geige ist geblieben

#### Lesung mit Musik zum Gedenktag an die Reichspogromnacht

#### Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Ehemaligen

#### Jüdischen Schule Leer und der Kreismusikschule Leer statt.



Dr. Roman Salyutov | Alexander Lifland

Alles, was von Itzchak Orloff, einem 1884 bei Sankt Petersburg im russischen Zarenreich geborenen und im Holocaust umgekommenen russisch-jüdischen Musiker geblieben ist, ist seine Geige - und sie blieb nach seinem Tod fast 80 Jahre lang stumm.

Durch einen Zufall geriet sie in die Hände von Roman Salyutov, einem am selben Ort genau 100 Jahre später zur Welt gekommenen Pianisten und Dirigenten jüdischer Herkunft. Er lässt diese besondere Violine durch seine verschiedenen Projekte ihre Stimme wieder erlangen und vom tragischen Schicksal seines Vorbesitzers in Klängen erzählen.

In dieser Veranstaltung wird Roman Salyutov über die Geschichte von Itzchak Orloff erzählen und darüber hinaus auf mehrere Schicksale der Komponisten jüdischer Herkunft im deutschsprachigen Musikraum des 19. und 20. Jahrhunderts eingehen.



Itzchak Orloff in der Bildmitte

Musikalisch vertieft wird die Erzählung durch viele Musikbeiträge, gespielt vom Geiger Alexander Lifland auf der Violine von Itzchak Orloff und Roman Salyutov am Klavier. Es erklingen Werke von Felix Mendelssohn-Bartholdy, Max Bruch, Maurice Ravel, Viktor Ullmann & Ernest Bloch.

Dr. Roman Salyutov | Alexander Lifland

Sonntag, 12.11.2023, 16.00 - 18.00 Uhr

Saal der Kreismusikschule Leer

**Anmeldeschluss 03.11.2023**

**Restplätze an der Abendkasse möglich**





## Regionales



1117128

### Plattdüütsk-Stammtafel

#### *Pflege der plattdeutschen Sprache in Wort und Schrift*

De Plattdüütske Stammtafel Leer un umto hett sük dat to egen maakt, de plattdüütske Spraak in Woord un Schrievwies to plegen. Darto 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 Volkshoogschool 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.**

1117137

### Klosterführung in der Imagination Klosterstätte Ihlow

#### *Führung*

Besichtigung und professionelle Führung durch die Klosterstätte „Schola Dei“ in Ihlow. Die Teilnehmenden 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, 16.09.2023, 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.**

1117120

### Qualifizierung - Gäste führen im Schloss Evenburg

## Landkreis Leer

#### *in Kooperation mit dem 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 abends und gelegentlich am Wochenende im Schloss Evenburg statt.

Die Ausbildung umfasst bis zu 75 Unterrichtsstunden und wird voraussichtlich 250,00 Euro kosten.

**Hinweis: der nächste Kurs wird voraussichtlich im Frühjahr 2024 starten.**

**Lassen Sie sich gerne auf unsere Liste für Interessent\*innen setzen, so dass wir Sie über weitere Pläne informieren können.**

**Weitere Auskünfte erteilt die Volkshochschule telefonisch unter 0491 92 99 2-0 und das Schloss Evenburg unter 0491 99 75 60 00 (Birgit Zimmermann).**

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.

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

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

Jan G. Eiklenborg, Müllermeister

Freitag, 15.09.2023, 17.00 - 20.00 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium

400,00 Euro, 4 UStd.

**Spezielle Anfragen bitte an Herrn**

**Eiklenborg, Tel. 0491 99239955.**

**Voranmeldung über die VHS Leer,**

**Tel. 0491 92992-0.**



**Für mehr Infos  
QR Code scannen**

1117134

### NetzwerkTradition- Warkgrupp Oostfriesland e.V.



#### *Verein für ostfriesische Zeit- und Kulturgeschichte*

Die Warkgrupp fördert die soziokulturelle Identität unserer Region Ostfriesland. Anhand von praktischen Aktivitäten werden u.a. Stadtökologie 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 Oostfriesland gibt es auch direkt bei der VHS oder über [www.warkgrupp.de](http://www.warkgrupp.de)

Günter Podlich | Michael Ilgner

Entgeltfrei





## Länderkunde



Foto: Klaas H. Diddens

1415007

### Die Wüste blüht

#### Vortrag

Das Namaqualand an der Grenze zu Namibia ist eine der trockensten Regionen Südafrikas. Gut 10 Monate scheint das Land „tot“ zu sein, aber fast jedes Jahr im Südwinter, Juni und Juli, regnet es. Dann verwandelt sich die ausgedorrte Halbwüste in ein Blütenmeer. Die Vielfalt der Pflanzen, Insekten und Vögel ist immens. Zweidrittel der Arten kommen nur hier vor. Die Reise geht weiter südwärts durch die fantastische Landschaften mit einer enormen Artenvielfalt von Kapstadt am Fuß des Tafelbergs und bis zum Kap der Guten Hoffnung, dem südwestlichen Punkt Afrikas.

Klaas H. Diddens

Montag, 09.10.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium

9,00 Euro

**Anmeldung erforderlich.****Restplätze über Abendkasse möglich.****Anmeldeschluss 29.09.2023**

1113126

### Ankommen in der Demokratie

#### Informationsveranstaltung

#### zur Studienfahrt Bonn

Wir leben in einer Demokratie, brauchen keine Alternative dazu. Ansehen wollen wir uns, wie diese Demokratie in der Bundesrepublik Deutschland angekommen ist. In Bonn sind wir auf den Spuren im „Haus der Geschichte“, beim Besuch des Adenauerhauses oder in der Villa Hammerschmidt. Wir werden im ehemaligen Plenarsaal des Parlaments sein und einen Rundgang durch das Regierungsviertel zum Thema „Weg der Demokratie“ machen.

Details für die Reisetage siehe

[www.sprang.eu/Bonn2023.html](http://www.sprang.eu/Bonn2023.html)

Die VHS ist nicht Veranstalterin der Studienfahrt.

Dr. Helmut Sprang

Dienstag, 05.09.2023, 19.30 - 21.45 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 1

9,00 Euro

**Anmeldung erforderlich.****Restplätze über Abendkasse möglich.****Anmeldeschluss 29.08.2023**

1113132

### Norwegen - Mitternachtssonne & Polarlichter

Wer hat nicht schon einmal davon geträumt? In einem reich bebilderten Reisebericht (mit gelegentlichen Videosequenzen) können Sie beides erleben.

Nordwärts entlang der norwegischen Küste führt uns die sommerliche Schiffstour von Bergen bis hinauf nach Kirkenes. Wir tauchen ein in so manchen Bilderbuchfjord, überqueren den Nordpolarkreis, erkunden bei Landgängen Dörfer, Städte, Landschaften – Mitternachtssonne inklusive.

Südwärts (Kirkenes – Bergen) – im Winter – erleben wir eine in Eis erstarrte Welt. Bei klarer Sicht erleuchten Polarlichter den Himmel. Dick vermurmt in arktische Kleidung darf natürlich auch das weltberühmte Nordkap nicht fehlen.

Und wie geht es zu bei einer Hundeschlittenfahrt? Sie erleben es während des Reiseberichtes.

Wolf Leichsenring

Samstag, 14.12.2024, 19.30 - 21.15 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium

9,00 Euro, 3 UStd.

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

Neu

1113130

### Gruppenreise in die Normandie

#### Vorankündigung Studienfahrt mit dem Volksbund

Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V.



Gemeinsam für den Frieden.

Im Juni 2024 jährt sich die Landung in der Normandie zum 80. Mal. Dies nehmen wir zum Anlass, diese historisch bedeutsame Region Frankreichs zu besuchen. Dabei stehen Orte, die mit dem Zweiten Weltkrieg und der Geschichte der Landung verbunden sind, im Mittelpunkt. So werden wir an der deutschen Gedenkfeier auf der Kriegsgräberstätte in Mont-de-Huisnes teilnehmen und den amerikanischen Soldatenfriedhof in Colleville-sur-Mer ebenso erkunden wie das beeindruckende Mémorial in Caen. Hinzu kommen viele weitere spannende Stationen auf dieser von zwei erfahrenen Reiseleiterinnen begleiteten Fahrt.

Die VHS ist nicht Veranstalterin der Studienfahrt.

Montag, 03.06.2024 bis Freitag, 07.06.2024,

5 Tage

**Weitere Informationen bei Marco Wingert,  
Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V.,  
Telefon 0441 13684,****E-Mail: [marco.wingert@volksbund.de](mailto:marco.wingert@volksbund.de)**

Polarlicht über Lofoten - Foto: Wolf Leichsenring



## Arbeitskreise



1117100

### Arbeitskreis für interkulturelle Verständigung



ARBEITSKREIS  
"INTERKULTURELLE  
VERSTÄNDIGUNG"  
verstehen - verständlich machen - vermitteln

#### Organisationsteam Fest der Kulturen in Leer

In diesem Arbeitskreis treffen sich Personen unterschiedlicher Herkunft. Das gemeinsame Ziel ist die Sichtbarmachung der kulturellen Vielfalt in Leer. Als Höhepunkt des Jahres organisiert diese Gruppe das Fest der Kulturen im Stadtzentrum von Leer, das in diesem Jahr am 03. September 2023 stattfindet.

Serhat Özdemir, TDFG

Bei Interesse erfragen Sie die genauen Termine bei Serhat Özdemir, Türkisch- Deutsche-Freundschaftsgesellschaft e. V. (TDFG), E-Mail: [tdfg-leer@t-online.de](mailto:tdfg-leer@t-online.de) Telefon: 0491 2229

1117104

### Menschen treffen Menschen

#### Interkultureller Austausch

Eingeladen sind all die, die Lust auf neue Kontakte und auf freundlichen und interessanten Austausch mit den unterschiedlichsten Menschen haben. Kinder dürfen gerne mitkommen. Die Gesprächssprache ist Deutsch. Natürlich helfen wir, wenn die Sprache etwas stolpert. Kommen Sie einfach vorbei und schauen Sie, ob es passt. Wir treffen uns jede Woche (außer in den Ferien) zum Quatschen. Vielleicht ergeben sich aus den Gesprächen auch Möglichkeiten, sich gegenseitig zu unterstützen oder vielleicht sogar gemeinsame Unternehmungen und Projekte.

Esmatullah Haidary

Mittwoch, 23.08.2023, 15.30 - 17.30 Uhr

Haneburg, Saal IV

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 Sorokin | Svetlana Belkina

Donnerstag, 07.09.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,

16 Abende

Haneburg, Saal II

Entgeltfrei

1117123

### Deutsch-russischer Arbeitskreis

Der deutsch-russische Arbeitskreis ist eine Plattform für alle, die die russische Sprache sprechen und die sich für russischsprachige Kultur interessieren. Wir freuen uns über weitere Interessent\*innen. Gemeinsam werden Ideen für diverse Aktivitäten entwickelt und umgesetzt. Dazu gehören Ausflüge 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!

Svetlana Belkina

Dienstag, 07.02.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,

VHS Blinke 61, Raum 8

Entgeltfrei

1117124

### Gesprächskreis „Posidelki“

Aus den erfolgreichen Aktivitäten des Deutsch-Russischen Arbeitskreises ergab sich „Posidelki“: Wir treffen uns einmal im Monat. Wir besprechen unterschiedliche Themen, sind kreativ, singen schöne russische Lieder und tragen Gedichte vor. Bei einer Teezeremonie finden sich die gemeinsamen Interessen und schöne Erinnerungen werden wach. Wir genießen die harmonische Atmosphäre und erfreuen uns am Austausch. Alt und Jung, russisch- und deutschsprachig – alle sind willkommen!

Tamara Lerke, Kulturpädagogin

Dienstag, 19.09.2023, 18.30 - 21.30 Uhr,

jeden dritten Dienstag im Monat

VHS Blinke 61, Raum 9

Entgeltfrei

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,

Diplom Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin

Entgeltfrei

Informationen über Termine und Ort:

Angelika Boden,

Telefon: 0157 77364000 oder

E-Mail: [angelika.boden@posteo.de](mailto:angelika.boden@posteo.de)

[www.fairtrade-deutschland.de](http://www.fairtrade-deutschland.de)

### 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



1415013

### Grundlagen für (angehende) Pferdehalter\*innen

**Neu**

#### Vortrag

Das Pferd – ein wunderschönes, großes und sanftmütiges Fluchttier. Doch welches Wesen verbirgt sich eigentlich dahinter? Wie funktionieren die Sinne eines Pferdes? Was muss ich wissen, bevor ich mir ein Pferd anschaffe? Mit welchen Kosten muss ich rechnen? Wieviel Zeit sollte ich für das Hobby einplanen?

Dieser Vortrag befasst sich mit den Grundlagen der Pferdehaltung und gibt einen allgemeinen Überblick. Ob Sie noch über die Anschaffung eines Pferdes nachdenken oder bereits ein Tier besitzen: garantiert lernen Sie etwas dazu. Nach dem Vortrag gibt es noch Zeit für individuelle Fragen.

Franziska Trey ist Gesundheits- und Krankenpflegerin und hat eine Ausbildung zur Tierpsychologin mit dem Schwerpunkt Pferd absolviert. Von Kindesbeinen an hat sie mit Pferden zu tun und verfügt über Erfahrung in der Ausbildung von Jungpferden. Im täglichen Umgang mit dem eigenen und fremden Pferden ist es ihr ein Herzensanliegen, Wissen zum Wohle des Pferdes zu verbreiten.

Franziska Trey, Tierpsychologin  
Montag, 13.11.2023, 19.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 1  
9,00 Euro

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

1415015

### Hilfe, ich habe ein... Problem Pferd?

**Neu**

#### Vortrag

Schnell spricht der Mensch davon, dass er ein Problem Pferd besitze oder dass sein Pferd verhaltensgestört sei. Doch ist das wirklich so? Wo fängt eine Störung an? In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit Fachbegriffen und tauchen genauer in die Welt des Pferdes ein. Die Referentin hat sich in ihrer Facharbeit mit dem Thema „Problem Pferd“ eingehend befasst und gibt einen Überblick über die neuesten Erkenntnisse.

Franziska Trey, Tierpsychologin  
Montag, 20.11.2023, 19.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium, 9,00 Euro  
**Anmeldung erforderlich, Restplätze über Abendkasse möglich.**

1415017

### Das perfekte Mind-Set im Umgang mit dem Pferd

**Neu**

#### Vortrag

**Eine schwierige, aber nicht unmögliche Angelegenheit!**

Der Mensch und das Pferd – zwei Individuen, die unterschiedlicher nicht sein können. Zwei Gehirne, die jeweils anders funktionieren. Warum sind Probleme zwischen Mensch und Tier oftmals vorprogrammiert? Darum soll es in diesem Vortrag gehen. Lernen Sie Ihr Gehirn besser kennen und verändern Sie Ihr Mind-Set!

Franziska Trey, Tierpsychologin  
Montag, 27.11.2023, 19.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium, 9,00 Euro

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

1415009

### Ein Waldspaziergang

**Neu**

#### Vortrag

Mitteleuropa wäre heute ohne den Einfluss des Menschen größtenteils von Wald bedeckt. Heute beträgt der Waldanteil noch ein Viertel. Die Vielfalt an Pflanzen und Tiere hängt vor allem Lichteinfall und der Feuchtigkeit ab. Je naturnäher der Wald ist, desto artenreicher sind Flora und Fauna. Der Bogen lässt sich vom nassen Auwald bis zum trockenen Kiefernwald spannen. Besonders interessant und artenreich sind die „Augen des Waldes“, die Lichtungen. Der aufmerksame Spaziergänger kann aber auch im „aufgeräumten“ Wald eine Vielzahl Pflanzen und Tiere finden, die sich diesem speziellen Lebensraum angepasst haben.

Klaas H. Diddens  
Montag, 13.11.2023, 18.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
9,00 Euro

**Anmeldung erforderlich.**  
**Restplätze über Abendkasse möglich.**  
**Anmeldeschluss 23.10.2023**



Foto: Klaas H. Diddens



## Verbraucher\*innen und Recht



1111122

### Naturkundliche Führung „Großes Meer“

Die Umweltwissenschaftlerin Julia von Leliwa führt Sie auf dem 3-Meere-Weg um das Große Meer und erklärt die Besonderheiten des Naturschutzgebiets in Ostfriesland sowie die Auswirkungen der klimatischen Veränderungen, die für Ostfriesland bereits eingetreten sind und noch zu erwarten sind. Hinweis: Die Strecke ist 15 km lang (ca. 3,5 Stunden reine Gehzeit). An zwei Stellen setzen wir mit der Pünkte über. Vier längere Pausen werden eingelegt. Der Weg ist flach und überwiegend befestigt. Die Mitnahme von Kinderwagen, Roller etc. ist möglich. Es gibt selten Schutz vor Sonne und Wind. Bitte kleiden Sie sich entsprechend. Denken Sie auch an Verpflegung für die Tour. Eine Einkehr am Ende der Wanderung ist möglich.

Julia von Leliwa

Samstag, 16.09.2023, 10.00 - 15.00 Uhr

Südbrookmerland, vor der

Touristeninformation, Am Gästehafen 1

10,00 Euro für Teilnehmende ab 16 Jahren,

Kinder bis 15 Jahren nehmen kostenfrei teil.

**Anmeldeschluss 08.09.2023**

### Warum gibt es Anmeldefristen?

Bei manchen Veranstaltungen geben wir eine Anmeldefrist an. Meistens bedeutet das, dass wir mit Auslaufen der Anmeldefrist entscheiden, ob genügend Anmeldungen für die Durchführung der Veranstaltung vorliegen. Mit Ihrer frühzeitigen Anmeldung tragen Sie dazu bei, dass die Veranstaltung tatsächlich durchgeführt wird.

In den meisten Fällen können Sie sich auch nach Ablauf der Frist noch anmelden, wenn es noch freie Plätze gibt.

Fragen Sie gerne bei uns nach:

Tel.: 0491 92992 0

Beachten Sie in diesem

Zusammenhang auch unsere AGB.

1571131

### Energetische Sanierung von Gebäuden

#### 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,

Dipl. Energieberater (HTC)

Mittwoch, 13.09.2023, 19.00 Uhr

Haneburg, Festsaal

9,00 Euro

**Anmeldung erforderlich.****Restplätze über Abendkasse möglich.****Anmeldeschluss 06.09.2023**

1117106

### Das Repair Café - Intergenerationale Weitergabe von Reparaturwissen und -können

Repair Cafés sind ehrenamtliche Treffen, bei denen die Teilnehmenden allein oder gemeinsam mit anderen ihre kaputten Alltagsgegenstände (Kleidung, Möbel, elektrische Geräte, Fahrräder, Spielzeug usw.) reparieren. Ehrenamtliche Helfer\*innen mit verschiedenen Reparaturkenntnissen und -fertigkeiten stehen mit Rat und Tat zur Verfügung. Katharina Dutz vom ReparaturRat Oldenburg erklärt, worauf bei einem Repair Café zu achten ist. Wenn Sie selbst überlegen, Ihre Fachkenntnisse einzubringen oder einfach neugierig sind, erfahren Sie an diesem Abend alles Wissenswerte.

Das Leeraner Repair-Café soll ab Oktober 2023 jeden ersten Samstag im Monat von 11.00 bis 15.00 Uhr im „Leda-Treff“ stattfinden.

Der Arbeitskreis Repair-Café ist erreichbar unter [repairleer@t-online.de](mailto:repairleer@t-online.de) oder Carsten Gräper, Tel.: 0491 99756478 oder Uwe Wiarda, Tel.: 0491-99995940.

Dr. Katharina Dutz,

ReparaturRat Oldenburg e. V.

Donnerstag, 14.09.2023, 19.00 - 21.15 Uhr

VHS Blinke 55, Raum C

Entgeltfrei, 3 UStd.

**Anmeldung aus organisatorischen Gründen erwünscht**

5264300

### Energiesparen mit SmartHome

Neu

SmartHome bedeutet nicht nur Lichter an und aus zu schalten, sondern kann viel mehr: Mit einer smarten Heizungsregelung können Sie dabei bis zu 33% Energiesparen! Im Seminar beleuchten wir an Beispielen, welche Produkte hierzu benötigt werden und nehmen diese am Musterkoffer zusammen in Betrieb. Wir betrachten dabei nicht nur Lösungen für die klassische Heizung, sondern auch für die Fußbodenheizung. Als Beispielsystem nutzen wir HomematicIP und gehen hier auch auf Erweiterungen ein.

Torsten Boekhoff

Donnerstag, 11.01.2024, 19.00 - 21.30 Uhr

VHS Blinke 55, Raum A

12,00 Euro, 3 UStd.

### Versicherungen - Was ist wichtig? Was kann weg?

#### Vortrag

Kluge Entscheidungen trifft man mit Wissen, nicht ohne! Egal, in welchem Lebensabschnitt Sie sich befinden - ich navigieren Sie durch den Dschungel der Versicherungen und bringen Licht ins Dunkel.

Andrea Fussy

VHS Blinke 61, Raum 1

9,00 Euro

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

1519106

#### Vortrag I

Mittwoch, 18.10.2023, 18.00 Uhr

**Anmeldeschluss 04.10.2023**

1519108

#### Vortrag II

Mittwoch, 29.11.2023, 18.00 Uhr

**Anmeldeschluss 15.11.2023**



1519105

**Das 1x1 der Geldanlage  
in Zeiten niedriger Zinsen****Vortrag**

Die Zinsen für Anleger befinden sich noch immer auf einem niedrigen Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und kann damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands 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

Montag, 20.11.2023, 18.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 1

9,00 Euro

**Anmeldung erforderlich.****Restplätze über Abendkasse möglich.****Anmeldeschluss 13.11.2023****Frauen -  
Ran an die Finanzen!****Finanzplanung, Geldanlage und  
Altersvorsorge****Vortrag**

Frauen sind oft finanziell benachteiligt. Warum? Der typische Lebensweg einer Frau birgt versteckte Fallen. Wie können Frauen vorsorgen, unabhängig werden und bleiben?

Der Vortrag richtet sich an Frauen jeden Alters – auch an junge Erwachsene, die früh die Chance auf finanzielle Unabhängigkeit ergreifen wollen.

Andrea Fussy

VHS Blinke 61, Raum 5

9,00 Euro

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

1519100

**Vortrag I**

Mittwoch, 06.09.2023, 18.00 Uhr

**Anmeldeschluss 23.08.2023**

1519102

**Vortrag II**

Mittwoch, 01.11.2023, 18.00 Uhr

**Anmeldeschluss 18.10.2023**

1519104

**Vortrag III**

Mittwoch, 17.01.2024, 18.00 Uhr

**Anmeldeschluss 03.01.2023**

Psychologe (M.Sc.) und Psychologischer Unternehmensberater mit dem Fokus auf Mitarbeiter finden und binden

5264200

**Generation Z:  
Neue Denkweisen und  
Forderungen am Arbeitsplatz****Online Vortrag**

Wir wissen seit Jahren, dass der demografische Wandel unsere Gesellschaft und unser Arbeitsleben vor extreme Herausforderungen stellen wird. Unternehmen, die sich heute nicht auf dem Arbeitgebermarkt positionieren, werden morgen keine Mitarbeiter mehr haben. Die junge Generation kann diesen Druck schon heute für sich nutzen und Arbeitsbedingungen fordern, die vor 30 Jahren noch undenkbar waren. In vielen Unternehmen entsteht deshalb der Eindruck, dass die Forderungen der jungen Generation überzogen sind. Es ist aber natürlich nicht die „Schuld“ von jungen Menschen, sondern nur wer das gesamte System aus Gesellschaft und Arbeit betrachtet, wird Lösungen finden, um in der Zukunft handlungsfähig zu bleiben.

In diesem Web-Vortrag erklärt Psychologe Philipp Hubert, wo wir stehen und was uns in den nächsten Jahren noch bevorsteht. Er gibt aber vor allem praktische und anwendbare Tipps für Arbeitnehmer, um sich dem Wandel in der Arbeitswelt zu stellen.

Philip Hubert

Montag, 22.01.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

Onlineseminar

9,00 Euro

**Sie benötigen zu Hause einen leistungsstarken Internetzugang, einen internetfähigen Computer mit Lautsprecher oder Kopfhörer. Der Zugangslink wird Ihnen kurz vor der Veranstaltung zugeschickt.**



1111120

**ChatGPT:  
Ist Maschinensprache  
menschlich?****Online Vortrag**

Bei diesem Webvortrag werden die vielschichtigen Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz (KI) auf die Welt unter die Lupe genommen, von der neuen Art der Kommunikation bis zu den ethischen Implikationen. KI-Technologien werden in verschiedensten Bereichen unseres Lebens immer präsenter. Viele Arbeitsbereiche inklusive des Bildungswesens werden sich dadurch fundamental verändern. Auch die menschliche Kreativität und Kommunikation ist von diesen Entwicklungen betroffen: in einer Ära, in der ChatGPT die Grenzen zwischen Mensch und Maschine verschwimmen lässt, wird die Frage „Wer spricht?“ brisanter denn je. Künstliche Intelligenz verändert nicht nur unsere Kommunikation und den Prozess der Kreativität, sondern fordert auch unsere grundlegenden Vorstellungen von „Was ist der Mensch?“ und „Was ist Realität?“ neu heraus.

Dr. phil. Cornelia Mooslechner-Brüll,

Philosophische Praktikerin und

Politikwissenschaftlerin

Mittwoch, 17.01.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

9,00 Euro

**Sie benötigen zu Hause einen leistungsstarken Internetzugang, einen internetfähigen Computer mit Lautsprecher oder Kopfhörer. Der Zugangslink wird Ihnen kurz vor der Veranstaltung zugeschickt.**

**Dozentin:**

Dr. phil. Cornelia Mooslechner-Brüll,

Philosophische Praktikerin und

Politikwissenschaftlerin





# 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 ihnen diese Kompetenzen zielgerichtet zu vermitteln.

Das zweite 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 Löning, Fachbereichsleiter, Tel.: 0491 92992-44, E-Mail: [loening@vhs-leer.de](mailto:loening@vhs-leer.de) oder  
Sandra Remmers, Programmmanagerin, Tel.: 0491 92992-38, E-Mail: [remmers@vhs-leer.de](mailto:remmers@vhs-leer.de)

## Grundbildung

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.



2152100

### Lese- und Schreibcafe

In diesem Kurs werden Sie individuell trainiert und motivierend begleitet, um Ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben zu steigern. Lesen und Schreiben können Freude und stärken 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 von 17.00 - 19.15 Uhr und donnerstags von 18.00 - 20.15 Uhr statt. VHS Blinke 55, Raum D  
Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle. Tel. 0491 92992-44.



## Lebenshilfe

Kurse finden in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Leer statt.



# Lebenshilfe Leer



### 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**

### 2151125 Fotokurs für Einsteiger\*innen

Akka Olthoff  
Termine werden noch bekannt gegeben  
VHS Blinke 55, Raum A.

vhs Lernportal

### Rechnen lernen

[vhs-lernportal.de/rechnen](https://vhs-lernportal.de/rechnen)

kostenfrei – jederzeit – an jedem Ort



GEFÖRDERT VOM



### 2151100 Ich kann den Mausclick - Ein Computerkurs für Anfänger\*innen

Hans-Joachim Preuss  
Dienstag, 07.11.2023, 13.30 - 14.30 Uhr,  
10 Nachmittage  
VHS Blinke 55, Raum A

### 2151110 Ich kann den Mausclick - Fortgeschrittene

Hans-Joachim Preuss  
Donnerstag, 09.11.2023, 13.30 - 14.30 Uhr,  
10 Nachmittage  
VHS Blinke 55, Raum A

### 2151115 Ein 3D-Drucker - Wie geht denn das nun wieder?

Jens Freese,  
Dienstag, 21.11.2023, 13.30 - 14.30 Uhr,  
4 Nachmittage  
VHS Blinke 61, Raum 5

### 2151120 Soziale Netzwerke

Jana Maleen Preuss  
Termine werden noch bekannt gegeben,  
VHS Blinke 61, Raum 4

### Umgang mit Geld

Sofia Jablonski  
10 Termine

### 2151140 Kurs I

Montag, 06.11.2023, 13.00 - 14.00 Uhr,  
VHS Blinke 55, Raum D

### 2151145 Kurs II

Donnerstag, 09.11.2023, 10.30 - 11.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum A

### 2151165 Leichtes Lese- und Schreibtraining

**Ohne Vorkenntnisse**  
Theresia Sommer,  
Montag, 06.11.2023, 10.15 - 11.15 Uhr,  
Unterricht montags und freitags,  
VHS Blinke 55, Raum A

### 2151170 Leichtes Lese- und Schreibtraining

**Fortgeschrittene**  
Theresia Sommer,  
Montag, 06.11.2023, 09.00 - 10.00 Uhr,  
Unterricht montags und freitags,  
VHS Blinke 55, Raum A

## 2. Bildungsweg



2151200

### Erste Hilfe Kurs

DRK Leer

Termine werden noch bekannt gegeben

VHS Blinke 55, Raum D

2151210

### Entspannen tut gut

Theresia Sommer,

Donnerstag, 09.11.2023, 10.00 - 11.30 Uhr,

10 Termine

VHS Blinke 61, Raum 6

2151215

### Fußball

Hinrich Tammen

Dienstag, 07.11.2023, 13.45 - 15.00 Uhr,

15 Termine

Leer, Sporthalle Eintracht Nüttermoor

2151217

### Wir machen gemeinsam Sport

Anna-Maria Tews

Termine werden noch bekannt gegeben

Leer, Sporthalle Eintracht Nüttermoor

### Raffinierte herbstliche Gerichte aus dem Backofen

Siegrid Busemann

Lebenshilfe Leer, Lehrküche

2151220

### Kurs I

Donnerstag, 02.11.2023, 09.00 - 12.30 Uhr

2151225

### Kurs II

Donnerstag, 09.11.2023, 09.00 - 12.30 Uhr



2151235

### Männer unter sich

Bernhard Noormann

Mittwoch, 15.11.2023, 09.45 - 10.45 Uhr

4 Termine

VHS Blinke 55, Raum A

2151240

### Gesprächskreis 55 +

Bernhard Noormann

Mittwoch, 15.11.2023, 11.00 - 12.00 Uhr,

4 Termine

VHS Blinke 55, Raum A

2151245

### Trauergesprächskreis

Bernhard Noormann

Mittwoch, 15.11.2023, 12.15 - 13.15 Uhr,

4 Termine

VHS Blinke 55, Raum A

### Gestalten mit Ton

Lisa Schiefer

Kein Unterricht am 24.10.2023

6 Termine

Lebenshilfe, Atelierhaus, Groninger Str. 69

2151250

### Gruppe 1

Dienstag, 26.09.2023, 08.30 - 10.00 Uhr

2151255

### Gruppe 2

Dienstag, 26.09.2023, 10.30 - 12.00 Uhr

### Freies Malen

Lisa Schiefer

4 Termine

Lebenshilfe, Atelierhaus, Groninger Str. 69

2151260

### Gruppe 1

Dienstag, 21.11.2023, 08.30 - 10.00 Uhr

2151265

### Gruppe 2

Dienstag, 21.11.2023, 10.30 - 12.00 Uhr,

### Malen mit Tusche

Lisa Schiefer

5 Termine

Lebenshilfe, Atelierhaus, Groninger Str. 69

2151270

### Gruppe 1

Dienstag, 09.01.2024, 08.30 - 10.00 Uhr

2151275

### Gruppe 2

Dienstag, 09.01.2024, 10.30 - 12.00 Uhr

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.

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

**Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstag.**

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

Velit Demir

Dienstag, 12.09.2023, 20.15 - 21.45 Uhr,

15 Abende

VHS Blinke 61, Raum 3

103,50 Euro, 30 UStd.

## Deutsch als Fremdsprache

2641112

### A1.3 Deutsch als Fremdsprache

**Erweiterte 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](mailto:weber@vhs-leer.de)

Velit Demir

Donnerstag, 07.09.2023 - 30.01.2024,

18.30 - 20.00 Uhr,

Unterricht dienstags und donnerstags,

VHS Blinke 61, Raum 3

207,00 Euro (Ermäßigung auf Antrag möglich), 60 UStd.

**Anmeldung erforderlich!**

**Registration required!**

**Dies ist kein Integrationskurs.**

2641120

### C1 Deutsch als Fremdsprache - Konversation

**Vorkenntnisse auf dem Niveau B2 erforderlich.**

In diesem Kurs arbeiten wir ohne Lehrbuch. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Ausdrucksfähigkeit. Nach Bedarf ergänzen wir den Unterricht mit Grammatikübungen.

Susanne Lonscher-Räcke

Mittwoch, 06.09.2023, 18.15 - 19.45 Uhr,

10 Abende

Haneburg, Saal I

110,00 Euro, 20 UStd.

**Anmeldung unbedingt erforderlich!**

**Ermäßigung nicht möglich.**



### BU = Bildungsurlaub

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

vhs Lernportal

**Deutsch lernen:**  
vhs-lernportal.de/Deutsch  
kostenfrei – jederzeit – an jedem Ort



© 2023 VHS  
Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

2641130

Neu BU

### Vorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch C1 und telc Deutsch C1 Hochschule

**Lehrbuch: KOMPAKT**

**Mit Erfolg zu telc Deutsch C1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-675193-3**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die in absehbarer Zeit die Prüfung „telc Deutsch C1“ oder „telc Deutsch C1 Hochschule“ ablegen möchten.

Nach diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten Hörverstehen, Leseverstehen, schriftlicher und mündlicher Ausdruck selbstständig vertiefen. Sie lernen das Prüfungsformat im Detail kennen.

Sichere Sprachkenntnisse auf dem Niveau B2 (GER) müssen für die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub vorhanden sein. Die Prüfung selbst ist nicht Teil des Bildungsurlaubs.

Melanie Janßen-Kim

Montag, 26.02.2024, 10.30 - 16.00 Uhr

Dienstag, 27.02.2024, 09.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch, 28.02.2024, 09.00 - 16.00 Uhr

Donnerstag, 29.02.2024, 09.00 - 16.00 Uhr

Freitag, 01.03.2024, 09.00 - 13.15 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 7

239,00 Euro (inkl. Kaffee/Tee) 35 UStd.

**An- / Abmeldeschluss: 26.01.2024**

**Danach keine kostenfreie Abmeldung mehr möglich.**



## Englisch - vormittags

### Einstufungstest Online:



Auf unserer Homepage unter [www.vhs-leer.de/Sprachtest](http://www.vhs-leer.de/Sprachtest) finden Sie Sprachteste zur Selbsteinschätzung.



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, ca. ab Lektion 7/8**

**(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. Der Kurs richtet sich an alle Menschen ab etwa 60 Jahren, die sich in entspannter Atmosphäre mit Gleichgesinnten treffen und etwas dazulernen möchten. Das Ziel des Kurses ist es, Level A1 zu erreichen.

Doris Kruse

Dienstag, 12.09.2023, 10.00 - 11.45 Uhr,  
15 Vormittage  
Am 19.12.2023 kein Unterricht geplant!  
VHS Blinke 55, Raum A  
103,50 Euro, 30 UStd.

2642102

### A2.1 Englisch am Vormittag

**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, ab Unit 7**

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, 05.09.2023, 08.00 - 09.30 Uhr,  
15 Vormittage  
Kein Unterricht im Oktober!!  
Haneburg, Foyer  
103,50 Euro, 30 UStd.

2642103

### B1.1 Englisch am Vormittag

**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, voraussichtlich ab Unit 8**

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

Gerald Merseburg

Donnerstag, 07.09.2023, 08.00 - 09.30 Uhr,  
15 Vormittage  
Kein Unterricht im Oktober!  
Haneburg, Foyer  
103,50 Euro, 30 UStd.

2642105

### B1.2 Englisch - der engagierte Wiedereinstieg

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

**Lehrbuch: Brush up B1 English Refresher, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-002937-2, voraussichtlich ab Unit 9**

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, 05.09.2023, 09.45 - 11.15 Uhr,  
15 Vormittage  
Kein Unterricht im Oktober!  
Haneburg, Foyer  
103,50 Euro, 30 UStd.

2642116

### B2.1 Englisch mit Muße am Vormittag

**Gute Kenntnisse erforderlich (normales Lerntempo, Erklärungen vorwiegend auf Englisch)**

**Lehrbuch: Go for it! B2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-042940-0, voraussichtlich ab Unit 6**

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, 05.09.2023, 11.30 - 13.00 Uhr,  
15 Vormittage  
Kein Unterricht im Oktober!  
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, 07.09.2023, 09.45 - 11.15 Uhr,  
15 Vormittage  
Kein Unterricht im Oktober!  
Haneburg, Foyer  
103,50 Euro, 30 UStd.





# Englisch - nachmittags und abends



2642127

## A2.2 Englisch für Seniorinnen und Senioren

**Lehrbuch: Let's enjoy English A2.2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501639-2, ab Lektion 3**

In diesem Kurs setzen wir die Arbeit aus dem vergangenen Semester fort, festigen bereits erworbene Kenntnisse und erweitern diese. Das Ziel des Kurses ist Level A2. 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, 12.09.2023, 14.00 - 15.45 Uhr,  
15 Nachmittage

Am 19.12.2023 kein Unterricht geplant!

VHS Blinke 55, Raum D  
103,50 Euro, 30 UStd.

2642130

## A1.2 Englisch am Start

**Für Anfänger\*innen mit leichten 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 - Interessantem rund um diese globale Sprache.

Ein Lehrbuch, das Sie in allem bestens unterstützt, wird Ihnen zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Gerhild Wagner

Montag, 04.09.2023, 19.45 - 21.15 Uhr,  
12 Abende

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

2642129

## A2 / B1 English Conversation - Reactivate

**Gute Grundkenntnisse erforderlich  
In diesem Kurs arbeiten wir ohne Lehrbuch.**

Wenn Sie vor vielen Jahren einmal ganz gut Englisch gesprochen haben und Ihre Kenntnisse endlich wieder anwenden möchten, haben Sie in diesem Konversations-Kurs die Gelegenheit dazu. Wir sprechen über aktuelle Themen unserer Wahl und bauen so wieder Selbstvertrauen bei der Sprachanwendung auf.

Susanne Lonscher-Räcke

Mittwoch, 06.09.2023, 16.30 - 18.00 Uhr,

10 Abende

Haneburg, Saal I

69,00 Euro, 20 UStd.

2642133

## B1.2 At your leisure - English

**Gute Grundkenntnisse erforderlich**

„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! Ein Lehrbuch, das Sie hierbei bestens unterstützt, wird von Ihnen zu Kursbeginn ausgewählt.

Gerhild Wagner

Mittwoch, 06.09.2023, 18.15 - 19.45 Uhr,

12 Abende

VHS Blinke 55, Raum C

82,80 Euro, 24 UStd.

**Neu**

2642150

**Neu BU**

## B1 English Refresher - Intensiv

**Vorkenntnisse: ca. 5 - 6 Jahre  
Englischunterricht in der Schule  
Lehrbuch: teilen wir Ihnen  
nach Anmeldung mit**

Am ersten Kurstag laufen wir uns mit einfachen Übungen gemeinsam warm, um die verschollen geglaubten Kenntnisse wieder zu aktivieren. Dabei wechseln sich kommunikative und kreative Sprachübungen ab mit schriftlichen Aufgabenphasen, in denen das Gelernte gemeinsam vertieft werden kann.

Am Ende des Kurses fühlen Sie sich wieder sicherer in der schriftlichen und mündlichen Anwendung Ihrer Englischkenntnisse. Dieser Kurs kann auch von Personen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen.

Susanne Loscher-Räcke

Montag, 19.02.2024, 09.00 - 16.00 Uhr

Dienstag, 20.02.2024, 09.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch, 21.02.2024, 09.00 - 16.00 Uhr

Donnerstag, 22.02.2024, 09.00 - 16.00 Uhr

Freitag, 23.02.2024, 09.00 - 12.30 Uhr

Raum wird noch bekannt gegeben

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

**An- / Abmeldeschluss: 18.01.2024.**

**Danach keine kostenfreie Abmeldung mehr möglich.**

**BU = Bildungsurlaub**

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

## 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](http://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](mailto:weber@vhs-leer.de)



## Französisch



### Chancen durch Zertifizierung – Europäische Sprachenzertifikate für Schülerinnen und Schüler

**DELF scolaire et junior – Institut Français**

Wenn Sie diese international anerkannte Prüfung an Ihrer Schule durchführen möchten, sind wir Ihr richtiger Partner. Sie melden Ihre Schülerinnen und Schüler zentral über das Online-System an. Wir vermitteln die Prüfungsaufgaben sowie die lizenzierten Prüferinnen und Prüfer an Sie weiter.



Prüfungstermine und Gebühren finden Sie auf der Internetseite des Landesverbands der Volkshochschulen Niedersachsens e. V.: [www.vhs-nds.de](http://www.vhs-nds.de)

oder bei uns:

Marion Weber  
E-Mail: [weber@vhs-leer.de](mailto:weber@vhs-leer.de)  
Telefon: 0491 92 992-21

2643102

### A1.3 Französisch am Nachmittag

**Erweiterte Vorkenntnisse erforderlich**  
**Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 9**

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

Susanne Lonscher-Räcke  
Dienstag, 05.09.2023, 15.30 - 17.00 Uhr,  
15 Nachmittage  
VHS Blinke 55, Raum A  
103,50 Euro, 30 UStd.

2643105

### A1.1 Französisch für Reisende

**Keine Vorkenntnisse erforderlich**  
**Lehrbuch: Français 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  
Mittwoch, 06.09.2023, 20.00 - 21.30 Uhr,  
12 Abende  
VHS Blinke 55, Raum C  
82,80 Euro, 24 UStd.

2643108

### A2 - B1 Bienvenue! Französisch Für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen

**Lehrbuch: wird am ersten Kursabend gemeinsam ausgewählt**

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, 04.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,  
12 Abende  
VHS Blinke 55, Raum D  
82,80 Euro, 24 UStd.

2643100

Neu BU

### A1.1 Französisch intensiv Ein Bildungsurlaub in Kooperation mit der VHS Papenburg

**Keine Vorkenntnisse erforderlich**

Ein viertägiger Sprachkurs, geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen. Das Seminar vermittelt Grundkenntnisse der französischen Sprache und bietet Ihnen die Gelegenheit diese intensiv zu lernen. Das Seminar kann auch von Interessierten gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen.

Anja Ihnen-Swoboda  
Dienstag, 02.04.2024 bis Freitag, 05.04.2024, 09.00 - 16.00 Uhr, 4 Tage  
VHS Papenburg, Raum S 3.01  
269,00 EUR, 32 UStd.

**Anmeldung direkt bei der VHS Papenburg:**

Kursnr.: 232408101P

Tel.: 04961 9223-0

E-Mail: [kontakt@vhs-papenburg.de](mailto:kontakt@vhs-papenburg.de)

Web: [www.vhs-papenburg.de](http://www.vhs-papenburg.de)

**An- und Abmeldeschluss: 25.03.2024**

**Danach ist keine kostenfreie Abmeldung möglich.**

### Achtung:

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.



## Italienisch



2644101

### A1.2 Italienisch am Nachmittag

**Leichte Vorkenntnisse erforderlich**  
**Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch mit Audio-CD, ISBN 978-3-12-525590-6**

Daniela Carmela Di Carlo  
Mittwoch, 13.09.2023, 17.45 - 19.15 Uhr,  
10 Termine  
VHS Blinke 61, Raum 3  
69,00 Euro, 20 UStd.

2644103

**A1.3 Italienisch Eingangsstufe**  
**Erweiterte Vorkenntnisse erforderlich**  
**Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1**

Nicolle Denise Dietz  
Donnerstag, 07.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,  
10 Abende  
VHS Blinke 61, Raum 4  
69,00 Euro, 20 UStd.

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, 08.09.2023, 09.00 - 10.30 Uhr,  
15 Vormittage  
Haneburg, Saal I  
171,00 Euro Kleingruppe 5 Teilnehmer\*innen,  
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, 01.11.2023, 16.00 - 17.30 Uhr,  
10 Nachmittage  
VHS Blinke 61, Raum 3  
114,00 Euro Kleingruppe 5 Teilnehmer\*innen,  
20 UStd.

## Japanisch

2649121

### A1.2 Japanisch Eingangsstufe

**Für Anfänger\*innen 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, 06.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,  
10 Abende  
Am 20. und 27.09.2023 kein Unterricht!  
VHS Blinke 61, Raum 8  
69,00 Euro, 20 UStd.

2649120

### 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, 05.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,  
15 Abende  
Am 19. und 26.09.2023 kein Unterricht!  
VHS Blinke 55, Raum C  
102,00 Euro, Kleingruppe 5 Teilnehmer\*innen,  
20 UStd.



### 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

2647100

### A1.1 Niederländisch am Vormittag

**Keine Vorkenntnisse erforderlich**  
**Lehrbücher:**

**Welkom! neu A1-A2, Kursbuch,**  
**ISBN: 978-3-12-528990-1**

**Welkom! neu A1-A2, Übungsbuch mit**  
**Audios, ISBN: 978-3-12-528991-8**

**Bitte kaufen Sie die Lehrbücher erst nach**  
**dem ersten Kurstag**

Arend Smits

Montag, 04.09.2023, 09.00 - 10.30 Uhr,  
15 Vormittage  
VHS Blinke 61, Raum 7  
103,50 Euro, 30 UStd.

2647105

### A2.1 Niederländisch am Vormittag

**Erweiterte Vorkenntnisse erforderlich**  
**Lehrbücher:**

**Welkom! neu A1-A2, Kursbuch,**  
**ISBN: 978-3-12-528990-1**

**Welkom! neu A1-A2, Übungsbuch mit**  
**Audios, ISBN: 978-3-12-528991-8**

Arend Smits

Montag, 04.09.2023, 10.45 - 12.15 Uhr,  
15 Vormittage  
VHS Blinke 61, Raum 7  
103,50 Euro, 30 UStd.

### Digitales Lernen

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



Neu

2647135

### Niederländisch Einstiegskurs

**Keine Vorkenntnisse erforderlich**  
**Dieser Kurs startet in Leer mit einer**  
**Kompaktveranstaltung.**

**Anschließend wird der Kurs online**  
**in der vhs.cloud fortgesetzt.**

**Lehrbücher:**

**Welkom! neu A1-A2, Kursbuch,**  
**ISBN: 978-3-12-528990-1**

**Welkom! neu A1-A2, Übungsbuch mit**  
**Audios, ISBN: 978-3-12-528991-8**

**Bitte schaffen Sie sich die Lehrbücher**  
**erst zu Beginn des Online-Kurses an.**

**Für den Präsenztermin benötigen Sie**  
**noch kein Lehrbuch.**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne  
Niederländisch lernen möchten.

Alle Teilnehmenden erhalten in der Kompakt-  
veranstaltung eine kurze Einführung in die  
Nutzung der vhs.cloud. Gerne unterstützen wir  
Sie auch während des Kurses bei technischen  
Schwierigkeiten.

Marc Wübbenhorst

Kursstart in Leer:

Samstag, 16.09.2023, 11.00 - 16.15 Uhr,  
VHS Blinke 55, Raum C

Fortsetzung als Online-Kurs:

Dienstags, ab 19.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
bis 30.01.2024,

135,00 Euro/ 34 UStd., inkl. Kaffee, 34 UStd.

**An- / Abmeldeschluss: 08.09.2023.**

**Danach keine kostenfreie Abmeldung**  
**mehr möglich. Bei Abmeldung bis**  
**22.09.2023 fallen 39,00 Euro an.**

**Bei späterer Abmeldung fällt die gesamte**  
**Kursgebühr an.**

Neu



2647109

### A2.2 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.)**

Dienstag, 05.09.2023, 20.15 - 21.45 Uhr,  
12 Abende

Haneburg, Saal I

82,80 Euro, 24 UStd.

**Kursangebot unter Vorbehalt.**

**Bei Redaktionsschluss stand noch nicht**  
**fest, ob eine Lehrkraft für diesen Kurs zur**  
**Verfügung stehen wird.**

2647113

### B1 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 Kennt-  
nisse der niederländischen Sprache  
vermittelt, die Ihnen helfen, sich in Alltagssi-  
tuationen zu artikulieren. Andererseits bilden  
kulturelle Aspekte des Nachbarlandes den  
Inhalt des Kurses.

Dienstag, 05.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,  
12 Abende

Haneburg, Saal I

82,80 Euro, 24 UStd.

**Kursangebot unter Vorbehalt.**

**Bei Redaktionsschluss stand noch nicht ,**  
**fest, ob eine Lehrkraft für diesen Kurs zur**  
**Verfügung stehen wird.**



### Kurse leiten an der VHS

Sie sind an einer Tätigkeit als Dozentin  
oder Dozent an der VHS interessiert?  
Dann melden Sie sich zu unserem  
Info-Abend „Kurse leiten an der VHS“ an.

Am Donnerstag, 28.09.2023 um 19.00 Uhr  
stellen wir Ihnen die Möglichkeiten an der  
VHS vor und beantworten Ihre Fragen.

**Anmeldung an [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de) oder**  
**telefonisch unter 0491 92992-21**



# Norwegisch

2647138

## C1 Niederländisch

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

In diesem Kurs werden niederländische Artikel, Literatur oder auch aktuelle Tages-themen besprochen bzw. gelesen.

Unser gemeinsames Ziel ist die Belegung unserer Niederländischkenntnisse.

Zwanet van Dijken

Mittwoch, 27.09.2023, 17.30 - 19.45 Uhr,

9 Abende

Haneburg, Foyer

140,40 Euro, 27 UStd.



Vorankündigung:

**BU**

2647140

## A1 Niederländisch-Kompakt

**Keine Vorkenntnisse erforderlich**

Dieser 5-tägige Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die in kompakter Form Kenntnisse der niederländischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und auch alltäglichen Situationen anwenden zu können.

Zusätzlich werden wichtige landeskundliche und gesellschaftspolitische Informationen über die Niederlande vermittelt. Es können auch Personen teilnehmen, die den Bildungsurlaub nicht in Anspruch nehmen.

**2024 werden wir voraussichtlich wieder einen Bildungsurlaub anbieten.**

**Lassen Sie sich gerne auf die Interessentenliste setzen per E-Mail an [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de)**

**BU = Bildungsurlaub**

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

## Einstufungstest Online:



Auf unserer Homepage unter [www.vhs-leer.de/Sprachtest](http://www.vhs-leer.de/Sprachtest) finden Sie Sprachteste zur Selbsteinschätzung.

2649115

## Norwegisch Intensiv I - Online-Kurs

**Neu**

Sie wollen gern ins Reich der Fjorde und Trolle reisen? In diesem Reisevorbereitungskurs lernen Sie, wie Sie ein Gespräch eröffnen können, einfache Fragen stellen und wie wichtige Anlaufstellen auf Norwegisch heißen. Der Kurs wird über die vhs.cloud online angeboten.

Elke Schmidt

Montag, 25.03.2024, 19.45 - 21.15 Uhr

Mittwoch, 27.03.2024, 19.45 - 21.15 Uhr

Mittwoch, 03.04.2024, 19.45 - 21.15 Uhr

Freitag, 05.04.2024, 19.45 - 21.15 Uhr

Online-Kurs in der vhs.Cloud (Home-Learning)

32,80 Euro, 8 UStd.

**Anmeldung bitte direkt an die VHS Hagen**[www.vhs-hagen.de](http://www.vhs-hagen.de)

Telefon: 02331 207-3622

E-Mail: [vhs@stadt-hagen.de](mailto:vhs@stadt-hagen.de)

2649117

## Norwegisch Intensiv II - Online-Kurs

**Neu**

Fortsetzungskurs von „Norwegisch Intensiv I“. Der Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Der Kurs wird über die vhs.cloud online angeboten. Die Dozentin bietet weitere Online-Kurse zur Fortsetzung an.

Elke Schmidt

Dienstag, 21.05.2024, 19.45 - 21.15 Uhr

Donnerstag, 23.05.2024, 19.45 - 21.15 Uhr

Dienstag, 28.05.2024, 19.45 - 21.15 Uhr

Dienstag, 04.06.2024, 19.45 - 21.15 Uhr

Online-Kurs in der vhs.Cloud

(Home-Learning)

32,80 Euro, 8 UStd.

**Anmeldung bitte direkt an die VHS Hagen**[www.vhs-hagen.de](http://www.vhs-hagen.de)

Telefon: 02331 207-3622

E-Mail: [vhs@stadt-hagen.de](mailto:vhs@stadt-hagen.de)

### 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 Raumbelagungen. Außerdem können wir Sie so rechtzeitig über Änderungen informieren.

Beachten Sie auch unsere Abmelde-Bedingungen (AGB).

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



## Plattdeutsch

2641934

### Plattdeutsch - Hören, proten, lesen für Anfänger\*innen mit einigen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die schon ein bisschen Platt verstehen und sprechen. Wir festigen und vertiefen die Kenntnisse.

Angelika Seidel

Dienstag, 07.11.2023, 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.

2641940

### Plattdeutsch Einstiegskurs

**Keine Vorkenntnisse erforderlich**

**Dieser Kurs startet in Leer mit einer Kompaktveranstaltung.**

**Anschließend wird der Kurs online in der vhs.cloud fortgesetzt.**

Alle Teilnehmenden erhalten in der Kompaktveranstaltung eine kurze Einführung in die Nutzung der vhs.cloud. Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne Plattdeutsch lernen möchten. Das Verstehen der Sprache, der Unterschied zum Hochdeutschen und das Lernen von Ausdrücken steht in diesem Kurs genauso im Vordergrund wie die aktive Sprachbeherrschung. Im Kurs lernen Teilnehmende eigene Sätze in Plattdeutscher Sprache zu bilden und anzuwenden.

Marc Wübbenhorst

Kursstart in Leer:

Samstag, 23.09.2023, 11.00-16.15 Uhr,

VHS Blinke 55, Raum C

Fortsetzung als Online-Kurs:

Donnerstags, ab 28.09.2023 - 25.01.2024,

18.30 - 20.00 Uhr

135,00 Euro inkl. Kaffee, 34 UStd.

**An- / Abmeldeschluss: 15.09.2023.****Danach keine kostenfreie****Abmeldung mehr möglich.****Bei Abmeldung bis 29.09.2023 fallen****39,00 Euro an. Bei späterer Abmeldung****fällt die gesamte Kursgebühr an.**

2641942

### Platt für Fortgeschrittene - Ruut mit de Spraak - online

**Online-Kurs in der vhs.cloud**

**Erste Vorkenntnisse erforderlich**

Der Kurs richtet sich an Menschen, die von Ihren Eltern und Großeltern einen Plattdeutschen Hintergrund mitbekommen haben, gut Plattdeutsch verstehen, aber im Alltag noch wenig Plattdeutsch sprechen. Auch „Butenoost-freesen“, die lange kein Platt gesprochen haben, sind herzlich willkommen. Der Kurs aktiviert vorhandene Sprachkenntnisse und ermutigt, die ostfriesische plattdeutsche Sprache im Alltag öfter zu verwenden.

Marc Wübbenhorst

Dienstag, 07.11.2023, 20.15 - 21.45 Uhr,

10 Abende

Online-Kurs in der vhs.cloud (Home-Learning)

72,00 Euro, 20 UStd.

2641944

### Plattdeutsch im Beruf - online

**Online-Kurs in der vhs.cloud**

**Keine Vorkenntnisse erforderlich**

In der Bank, der Versicherung und im Geschäft sprechen Kunden Plattdeutsch. In der Pflege ist Plattdeutsch in Ostfriesland wichtig. Dieser Kurs richtet sich an Mitarbeitende, die Plattdeutsch im beruflichen Kontext gerne besser verstehen und anwenden wollen. Anhand üblicher Dialoge lernen Mitarbeitende ein einfaches Kundengespräch in ostfriesischem Plattdeutsch zu führen.

Marc Wübbenhorst

Donnerstag, 05.10.2023, 20.15 - 21.45 Uhr,

10 Abende

Online-Kurs in der vhs.cloud (Home-Learning)

72,00 Euro, 20 UStd.

### Digitales Lernen

*Einige Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.*



2646100

### A1.1 Spanisch mit Muße am Vormittag

**Keine 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**

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

Carla Auslitz-Zevallos

Dienstag, 10.10.2023, 09.00 - 10.30 Uhr,

14 Vormittage

Unterricht auch in den Herbstferien!

VHS Blinke 61, Raum 8

96,60 Euro, 28 UStd.

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, 10.10.2023, 10.45 - 12.15 Uhr,

14 Vormittage

Unterricht auch in den Herbstferien!

Haneburg, Saal I

96,60 Euro, 28 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, 10.10.2023, 09.00 - 10.30 Uhr,  
14 Vormittage  
Unterricht auch in den Herbstferien!  
Haneburg, Saal I  
96,60 Euro, 28 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, 10.10.2023, 10.45 - 12.15 Uhr,  
14 Vormittage  
Unterricht auch in den Herbstferien!  
VHS Blinke 61, Raum 8  
96,60 Euro, 28 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 10**Karl Frerichs  
Donnerstag, 07.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,  
12 Abende  
Haneburg, Saal I  
82,80 Euro, 24 UStd.**Einstufungstest Online:**Auf unserer Homepage unter [www.vhs-leer.de/Sprachtest](http://www.vhs-leer.de/Sprachtest) finden Sie Sprachteste zur Selbsteinschätzung.

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 12**Enriqueta Borrell de Rieger  
Montag, 04.09.2023, 18.15 - 19.45 Uhr,  
12 Abende  
VHS Blinke 55, Raum C  
82,80 Euro, 24 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 6**Karl Frerichs  
Donnerstag, 07.09.2023, 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, 07.09.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
Donnerstag, 21.09.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
Donnerstag, 05.10.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
Donnerstag, 02.11.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
Donnerstag, 16.11.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
Donnerstag, 30.11.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
Donnerstag, 14.12.2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum C  
48,30 Euro, 14 UStd.

2646200

BU

**A1.1 Spanisch intensiv****Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse****Lehrbuch: *Entrada al español*, Cornelsen, 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 Interessierten besucht werden, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen.

Ana Maria Fröhling  
Montag, 22.04.2024, 09.00 - 16.15 Uhr  
Dienstag, 23.04.2024, 09.00 - 16.15 Uhr  
Mittwoch, 24.04.2024, 09.00 - 16.15 Uhr  
Donnerstag, 25.04.2024, 09.00 - 16.15 Uhr  
Freitag, 26.04.2024, 09.00 - 12.30 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 7  
299,00 Euro (inkl. Kaffee/Tee), 36 UStd.  
**An- / Abmeldeschluss: 22.03.2024**  
**Danach keine kostenfreie Abmeldung möglich.****Türkisch**

2649145

Neu

**A1.1 Türkisch****Keine Vorkenntnisse erforderlich.****Lehrbuch: *Ne güzel! A1*, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005253-0**Velit Demir  
Donnerstag, 07.09.2023, 20.15 - 21.45 Uhr,  
15 Abende  
VHS Blinke 61, Raum 3  
103,50 Euro, 30 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

Oma und Opa haben sie noch gelernt, die Sütterlinschrift. Die Sütterlinschrift ist eine von mehreren altdeutschen Schriften. Für Sie ein Buch mit sieben 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. Teilnehmende aus ehemaligen Kursen sind herzlich willkommen – es wird auf jeden Fall etwas Neues und Frisches geben!

Andrea Mohrhuse  
Samstag, 02.12.2023, 10.00 - 16.45 Uhr  
Haneburg, Festsaal  
31,05 Euro + 7,50 Euro Materialkosten,  
9 UStd.

3032107

### Kreatives Schreiben: „Maximum Kreativ“

An drei Abenden lernen wir, unsere Arten zu schreiben mal auf den Kopf zu stellen. Schreibspiele, Wortspiele, Vergissmeinnichtse und andere Verdrehtheiten. Der spielerische Umgang mit der Schreibkunst für all die, die sich – schreibend – aufs Blatteis wagen. Bitte tragen Sie gemütliche und warme Kleidung.

Burkhard Hiller  
Montag, 11.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,  
3 Abende  
Haneburg, Saal I  
20,70 Euro, 6 UStd.



3032108

### Geschichten schreiben

„Sich etwas von der Seele schreiben“ ist mehr als ein geflügeltes Wort. Darin liegt eine Offenbarung. Mit Methoden des kreativen Schreibens lernen wir verschiedene Modelle kennen, Geschichten aufzubauen. 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, 06.11.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,  
7 Abende  
Haneburg, Saal I  
48,30 Euro, 14 UStd.



3032110

### Gedichte und Balladen

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Texte in Versform mögen. Gemeinsam lesen wir alte und neue Gedichte und Balladen und tauschen unsere Gedanken dazu aus. Hier muss niemand etwas auswendig lernen. Gedichte und andere rhythmische oder gereimte Texte regen das Gedächtnis an und machen Freude. Die Kursleiterin bringt die Texte mit - Ihre eigenen Vorschläge sind aber auch herzlich willkommen.

Margareta Wermuth  
Dienstag, 07.11.2023, 15.00 - 16.30 Uhr,  
6 Nachmittage  
VHS Blinke 55, Raum C  
41,40 Euro, 12 UStd.



# Kunst und Malerei



3133105

Neu

## Grundlagen der Aquarellmalerei

**Keine Vorkenntnisse erforderlich**

In diesem Einstiegskurs werden Ihnen die grundlegenden Techniken, das Lasieren (Nass-auf-Trocken), das Lavieren (Nass-in-Nass) und das Granulieren (Trocken-auf-Trocken) vermittelt. Sie lernen die Eigenschaften von Farben, Pinseltypen und Papier kennen. Dann gehen wir zur Farblehre und -komposition über und Sie beginnen mit der Erstellung erster Skizzen. Durch spannende Übungen beherrschen Sie die unterschiedlichen Aquarelltechniken immer besser. Lassen Sie sich überraschen, wohin Malgrund, Farbe und Pinsel Sie am Ende führen.

Inna Vytvytska

Samstag, 11.11.2023, 10.00 - 15.15 Uhr

Sonntag, 12.11.2023, 10.00 - 15.15 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 3

69,00 Euro, 14 UStd.

**Bitte bringen Sie passende Kleidung, zwei Wasserbehälter, Salz (gern unterschiedliche Sorten), Küchenrolle und Verpflegung für den Tag mit. Alle weiteren Materialien werden gestellt. Sie können bereits angeschaffte Aquarell-Pinsel und -Farben natürlich gerne mitbringen.**



© Inna Vytvytska

## Dozentin Inna Vytvytska

Inna Vytvytska hat einen Masterabschluss in Kunst und Design der Academy of Design and Arts Charkiw (Ukraine). Sie lebt seit März 2022 im Landkreis Leer und spricht bereits gut Deutsch. Sie bittet um Verständnis, wenn sie nicht jede Vokabel sofort parat haben sollte.

Auf Instagram finden Sie die Dozentin unter @vytvytska\_inna

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, 23.09.2023, 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 24.09.2023, 10.00 - 17.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 3

56,70 Euro, 16 UStd.

**Eine Materialliste ist in der VHS erhältlich.**

3133102

## 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, 13.09.2023, 17.00 - 19.00 Uhr

Mittwoch, 08.11.2023, 17.00 - 19.00 Uhr

Mittwoch, 13.12.2023, 17.00 - 19.00 Uhr

Mittwoch, 10.01.2024, 17.00 - 19.00 Uhr

Haneburg, Keramische Werkstatt

40,00 Euro, 10,7 UStd.

3133104

Neu

## Schicht für Schicht - Malen mit der Raketetechnik

Erstellen Sie in diesem Workshop ein abstraktes Bild in Raketetechnik. Verschiedene Schichten werden mit Metallwerkzeugen (Rakel) auf die Leinwand gebracht und bearbeitet. Die Raketetechnik zeichnet sich durch Bewegungen und Richtungswechsel beim Auftragen der Farbe auf den Untergrund aus. Dabei entstehen überraschende Farbefekte. Der Reiz dieser Technik liegt im Zusammenspiel von Planung, Zufall und Intuition.

Anita Kruse-Gutzeit

Samstag, 02.12.2023, 10.00 - 18.00 Uhr

Haneburg, Keramische Werkstatt

38,00 Euro, 10 UStd.

**Bitte mitbringen: Abtönfarben, 2 Leinwände oder Malpappe (mind. 60 cm x 60 cm), Arbeitskleidung, Verpflegung für den Tag**

3133108

## Aquarell-Workshop

**Grundlagen der Aquarellmalerei und Illustration**

Eine einzigartige Weise um zu entspannen ist das Watercoloring. 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.

Birgit Korte, Mediengestalterin

Samstag, 07.10.2023, 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.**



### Kurse leiten an der VHS

Sie sind an einer Tätigkeit als Dozentin oder Dozent an der VHS interessiert? Dann melden Sie sich zu unserem Info-Abend „Kurse leiten an der VHS“ an.

Am Donnerstag, 28.09.2023 um 19.00 Uhr stellen wir Ihnen die Möglichkeiten an der VHS vor und beantworten Ihre Fragen.

Anmeldung an [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de) oder telefonisch unter 0491 92992-0



© Inna Vytvytska

3133106

Neu

### Aquarellmalerei für Fortgeschrittene - die Winterlandschaft

**Erste Vorkenntnisse erforderlich**

Aquarellmalerei bietet vielseitige und spannende Möglichkeiten. In diesem Kurs geht es um das Malen einer Winterlandschaft. Den Teilnehmenden sollten die grundlegenden Techniken Lasieren (Nass-auf-Trocken), Lavieren (Nass-in-Nass) und Granulieren (Trocken-auf-Trocken), sowie die wichtigsten Regeln der Aquarellmalerei, vertraut sein.

Bei der Winterlandschaft in der Aquarelltechnik geht es um das für die Jahreszeit typische Farbenspiel, die Stimmung, Bild- und Farbkomposition und das Spiel mit Licht und Schatten.

Inna Vytvytska

Samstag, 13.01.2024, 10.00 - 14.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 3  
24,00 Euro, 5 UStd.

**Selbstverständlich können Sie eigenes Material mitbringen:**

- Skizzenpapier oder Skizzenblock für Übungen
- Bleistift und (Knet-)Radiergummi oder Aquarellstifte für die Vorzeichnung
- Aquarellpapier in der Größe bis 30 x 40 cm, in der Stärke von 250 bis 300 g/qm, rau oder matt
- Ihre Lieblingspinsel
- Aquarellfarben

Zusätzlich benötigen Sie Salz, Maskierstift oder Rubbelkrepp, zwei Wasserbehälter und Küchenpapier.

3133107

Neu

### Acryl und Fluid Art - ein atemberaubender Mixed-Media-Effekt

**Keine Vorkenntnisse erforderlich**

Beim Anfertigen Ihrer Gemälde erzielen Sie durch die Kombination unterschiedlicher Medien und Techniken spannende ungewöhnliche Effekte. In diesem Workshop erlernen Sie die Fluid-Art-Technik (auch bekannt als „Pouring“) – eine Kombination aus abstrakter und realistischer Malerei, die es auch Anfänger\*innen ermöglicht, in zwei Schritten brillante einzigartige Gemälde mit Acrylfarbe, Spezial-Medium, Silikonöl und Pinsel zu erstellen. Am Ende des Kurses werden Sie zwei außergewöhnliche Gemälde angefertigt haben.

Inna Vytvytska

Samstag, 20.01.2024, 10.00 - 14.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 3  
18,75 Euro, 5 UStd.

**Bitte mitbringen:**

Sie benötigen zwei Keilrahmen 30 x 40 cm bis 40 x 50 cm, Acrylfarbe und Pinsel. Dieses Material kann mitgebracht oder vor Ort erworben werden. Weitere Materialien erhalten Sie im Workshop für 10,00 Euro direkt bei der Dozentin.

### Warum gibt es Anmeldefristen?

Bei manchen Veranstaltungen geben wir eine Anmeldefrist an. Meistens bedeutet das, dass wir mit Auslaufen der Anmeldefrist entscheiden, ob genügend Anmeldungen für die Durchführung der Veranstaltung vorliegen.

Mit Ihrer frühzeitigen Anmeldung tragen Sie dazu bei, dass die Veranstaltung tatsächlich durchgeführt wird. Außerdem kommt es vor, dass wir vor der Veranstaltung Materialien einkaufen.

In den meisten Fällen können Sie sich auch nach Ablauf der Frist noch anmelden, wenn es noch freie Plätze gibt.

Fragen Sie gerne bei uns nach: 0491 92992 0

**Beachten Sie in diesem Zusammenhang auch unsere AGB.**





## Kreatives Gestalten



Foto: Birgit Korte

### Hand- und Brushlettering: Weihnachten Spezial

*Für Beginner\*innen und Geübte. An zwei Abenden gestalten wir Weihnachtskarten, adventliche Dekoration, Geschenke und mehr.*

Birgit Korte, Mediengestalterin  
Leer, WortWal Kreativstudio, Brunnenstr. 17 /  
Eingang Ref. Kirchgang, 2 Abende  
34,00 Euro zzgl. 20,00 Euro Materialkosten  
direkt an die Dozentin zu entrichten, 8 UStd.  
**Zu Fragen können Sie die Dozentin gern  
unter Tel.: 0176 82523807 kontaktieren.**

3133118

#### Kurs I

Mittwoch, 01.11.2023, 18.30 - 21.30 Uhr

3133120

#### Kurs II

Mittwoch, 15.11.2023, 18.30 - 21.30 Uhr

### Hand- und Brushlettering

Handlettering sieht man 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!

3134115

### Herbstliche Keramik

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Techniken der Bearbeitung des Materials Ton und der Glasur. Der Herbst bietet mit Früchten und Pflanzen reichlich Inspiration. Schalen, Töpfe, Becher und Platten mit dekorativen Elementen können gefertigt werden. Sie setzen Ihr individuelles Projekt unter fachkundiger Anleitung um.

Margot Austermann

Freitag, 15.09.2023, 17.00 - 20.00 Uhr

Samstag, 16.09.2023, 10.00 - 14.00 Uhr

Dienstag, 26.09.2023, 17.00 - 20.00 Uhr,

Glasurtermin

Haneburg, Keramische Werkstatt

79,00 Euro + Materialkosten:

je nach Verbrauch direkt bei der Dozentin zu zahlen., 13,3 UStd.

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



### Hand- und Brushlettering: Kreative Karten Werkstatt

*Lettern, Malen, Stempeln, Stanzen, DIY*

Birgit Korte, Mediengestalterin  
Leer, WortWal Kreativstudio,  
Brunnenstr. 17 / Eingang Ref. Kirchgang  
17,00 Euro + 10,00 Euro direkt an die  
Dozentin zu entrichten, 4 UStd.

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

3133130

#### Kurs I

Dienstag, 19.09.2023, 18.30 - 21.30 Uhr

3133132

#### Kurs II

Dienstag, 10.10.2023, 18.30 - 21.30 Uhr

3133134

#### Kurs III

Dienstag, 17.10.2023, 18.30 - 21.30 Uhr

3133136

#### Kurs IV

Dienstag, 24.10.2023, 18.30 - 21.30 Uhr

### Hand- und Brushlettering: Einstiegskurs

*Einstieg ins Handlettering, Üben von  
verschiedenen Schriftarten, Entwerfen  
von Karten und Geschenken*

Birgit Korte, Mediengestalterin  
Leer, WortWal Kreativstudio, Brunnenstr. 17 /  
Eingang Ref. Kirchgang,  
2 Abende

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.**

3133110

#### Kurs I

Mittwoch, 20.09.2023, 18.30 - 21.30 Uhr

3133112

#### Kurs II

Mittwoch, 18.10.2023, 18.30 - 21.30 Uhr

3133114

#### Kurs III

Freitag, 03.11.2023, 18.30 - 21.30 Uhr



3134116

### Keramik zur Weihnachtszeit

Mit Ton und Licht geht es durch die dunkle Jahreszeit: Feuerschalen, Lichthäuser oder feuerspeiende Drachen. Unter fachkundiger Anleitung setzen Sie Ihr individuelles Projekt um und erlernen dabei Aufbau- und Glasurtechniken.

Margot Austermann

Samstag, 11.11.2023, 10.00 - 15.00 Uhr

Dienstag, 21.11.2023, 17.00 - 20.00 Uhr,

Glasurtermin

Haneburg, Keramische Werkstatt

68,00 Euro + Materialkosten: je nach

Verbrauch direkt bei der Dozentin zu zahlen., 10,7 UStd.

**Materialkosten werden je nach Verbrauch berechnet.**

3134117

### Keramik im Januar

Erleben Sie das Material Ton in all seinen Facetten. Verschiedene Tone können miteinander verbunden werden. In kreativer Runde gestalten und bemalen Sie das Material. Unter fachkundiger Leitung arbeiten Sie an Ihrem individuellen Projekt: vom Objekt zur Figur, von der Kachel zum Block.

Margot Austermann

Freitag, 19.01.2024, 17.00 - 20.00 Uhr

Samstag, 20.01.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

Dienstag, 30.01.2024, 17.00 - 20.00 Uhr,

Glasurtermin

Haneburg, Keramische Werkstatt

79,00 Euro + Materialkosten: je nach

Verbrauch direkt bei der Dozentin zu zahlen. 13,3 UStd.

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

3134119

### Kunst aus „Müll“

So manche Verpackung ist für den Müll viel zu schade! In diesem Workshop gestalten wir aus alltäglichen Dingen ein tolles Bild. Verwendet werden können Verpackungen, Stoffreste, Tapetenreste, Tragetaschen, Plakate, Tickets usw. Mit dieser Technik können Sie auch Eintrittskarten oder Stadtpläne zu einem schönen Erinnerungsstück verarbeiten. Sammeln Sie los und melden Sie sich an.

Anita Kruse-Gutzeit

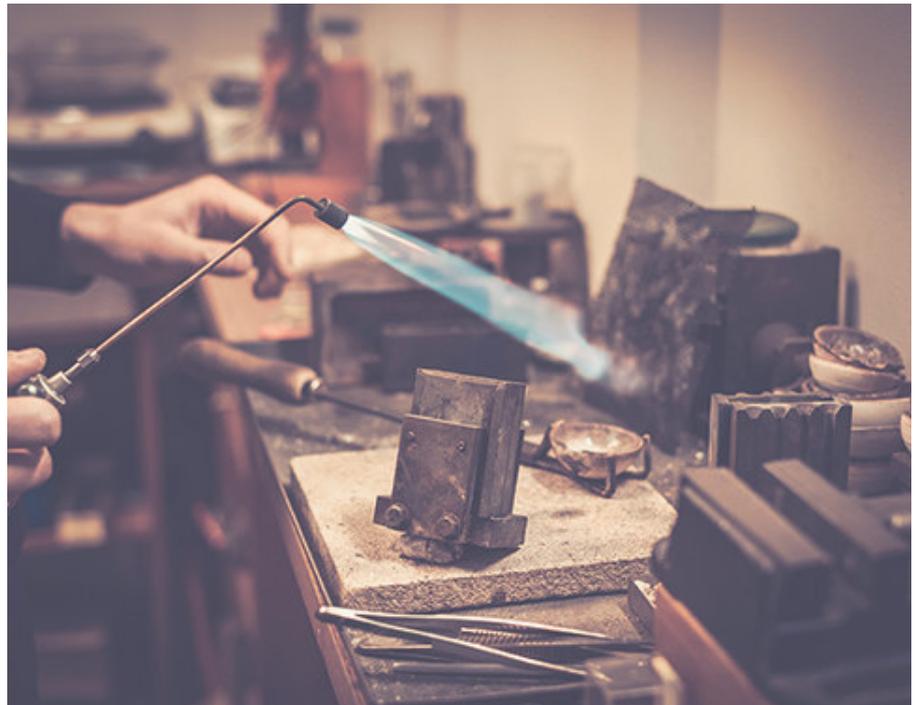
Samstag, 21.10.2023, 10.00 - 14.00 Uhr

Haneburg, Keramische Werkstatt

19,00 Euro, 5 UStd.

**Bitte mitbringen: gesammeltes Material, Abtönfarbe, Pinsel, Klebstoff, Schere, Cutter, Leinwand oder Malpappe in der Wunschgröße, Arbeitskleidung**

**Neu**



### 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, 15.09.2023, 17.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 16.09.2023, 10.00 - 17.00 Uhr

3134121

### Kurs II

Freitag, 06.10.2023, 17.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 07.10.2023, 10.00 - 17.00 Uhr

3134122

### Kurs III

Freitag, 10.11.2023, 17.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 11.11.2023, 10.00 - 17.00 Uhr

### 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. Wenn Sie haben, bringen Sie Sachen mit, die Sie integrieren möchten.

Matthias Sander

Kulturwerkstatt Leer, Königstr. 33, Leer

93,30 Euro, Material wird nach Verbrauch

abgerechnet, die Werkzeugnutzung

mit 10,00 Euro/Person, 16 UStd.

**Maximal 7 Teilnehmer\*innen**

3134140

### Kurs I

Samstag, 16.09.2023, 09.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 17.09.2023, 09.30 - 15.00 Uhr

**An-/Abmeldeschluss: 31.08.2023**

3134142

### Kurs II

Samstag, 04.11.2023, 09.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 05.11.2023, 09.30 - 15.00 Uhr

**An-/Abmeldeschluss: 17.10.2023**



Foto: Ilona Waldhardt

3134145

### Bau eines Langbogens inkl. Pfeile und Sehne

#### Langbogen aus Manau

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 Sonntag-nachmittag werden die fertigen Bögen ausprobiert und die Teilnehmenden bekommen eine Einweisung in das traditionelle Bogenschießen.

Horst Ukena

Samstag, 25.11.2023, 09.00 - 16.30 Uhr

Sonntag, 26.11.2023, 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: 17.11.2023.**

3134147

### 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, 05.10.2023, 17.00 - 21.00 Uhr

Freitag, 06.10.2023, 17.00 - 21.00 Uhr

Haneburg, Keramische Werkstatt

106,00 Euro + 10,00 Euro Materialkosten,

10 UStd.

**Anmeldeschluss: 28.09.2023.****Bitte denken Sie an enganliegende Arbeitskleidung und festes Schuhwerk!**

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.

Christine Hô-Sei-Sen Hamer,

Ohara-School First Degree Master

Montag, 28.08.2023, 16.00 - 17.30 Uhr,

5 Nachmittage

VHS Blinke 55, Auditorium

38,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,

10 UStd.

**An-/Abmeldeschluss: 21.08.2023****Mit neuen Teilnehmenden klärt die Dozentin den Materialbedarf vorab und wird vor Kursbeginn zu ihnen Kontakt aufnehmen.**

3134150

### Herbstkranz mit Sukkulenten

Neu

Wir gestalten einen Kranz oder ein Tischgesteck mit Sukkulenten und anderen Naturmaterialien passend zum Herbstbeginn. Sie erlernen die Steck- und Bindetechnik von einer ausgebildeten Floristin.

Ilona Waldhardt, Floristin

Samstag, 23.09.2023, 10.00 - 13.00 Uhr

Haneburg, Keramische Werkstatt

15,00 Euro zzgl. Kosten für Dekomaterial nach Verbrauch (bitte direkt bei der Dozentin in bar begleichen), 4 UStd.

**Bitte mitbringen: Strohkranz, Bindendraht, Messer, Schere, Klebepistole, Dekomaterial, Naturmaterial (Äste, Zweige, Rinde, Moos...) und Sukkulenten in verschiedenen Größen Dekomaterial kann auch vor Ort bei der Dozentin erworben werden. Bitte bringen Sie Bargeld mit.**

**Anmeldeschluss: 15.09.2023**

3134152

### Adventsdekoration aus Naturmaterialien

Neu

Wir gestalten einen Kranz oder ein Tischgesteck aus Naturmaterialien für die Adventszeit. Sie erlernen die Steck- und Bindetechnik von einer ausgebildeten Floristin.

Ilona Waldhardt, Floristin

Samstag, 25.11.2023, 10.00 - 14.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 8

19,00 Euro zzgl. Kosten für Dekomaterial nach Verbrauch (bitte direkt bei der Dozentin in bar begleichen), 5 UStd.

**Bitte mitbringen: Strohkranz, 2 Rollen Bindendraht, Messer, Schere, Klebepistole, Tannengrün, Kerzen, Zeitungspapier, Naturmaterial (Zapfen, Rinde, Äste, Zweige, Efeu etc.) Dekomaterial kann auch vor Ort bei der Dozentin erworben werden.**

**Bitte bringen Sie Bargeld mit.****Anmeldeschluss: 17.11.2023**



## Gestalten mit Wolle und Textil



3134273

### Spinnen am Spinnrad - Einstiegskurs

**Keine Vorkenntnisse erforderlich**

In diesem Kurs erlernen Sie die handwerklichen Grundkenntnisse zum Spinnen am Spinnrad. Schulräder werden zur Verfügung gestellt. Das Verspinnen von Fasermaterial ist eines der ältesten Handwerke in der Geschichte der Menschheit.

Abgesehen von naturbelassener Schafwolle wird in der modernen Handspinnerei auch mit bunten Fasern unterschiedlicher Zusammensetzungen gearbeitet. Handgespinnene Fasern können zum Stricken, Häkeln, Weben oder Filzen aus Strick eingesetzt werden. Sie können in Naturtönen belassen oder mit Pflanzen oder Textilfarben eingefärbt werden.

Claudia Rath

Sa, 25.11.2023, 14:00 - 18:00 Uhr

So, 26.11.2023, 11:00 - 15:15 Uhr

Haneburg, Saal I

Gebühr: 69,00 Euro, 11 UStd.

**Materialkosten in Höhe von 7,50 Euro sind direkt an die Dozentin zu zahlen.**

### Nähen, polstern, gestalten - ein Wochenende mit der Nähmaschine

**Neu**

An zwei Tagen beschäftigen Sie sich mit Ihrem individuellen Nähprojekt. Das Nähen von Kleidung, Gardinen sowie kleinere Polsterarbeiten (z. B. Stuhl, Hocker) werden fachkundig begleitet. Sie werden Ihre vorhandenen Kenntnisse vertiefen und Funktionen Ihrer Nähmaschine ganz neu entdecken. Sie können sich an diesem Wochenende an etwas Neues herantrauen oder Sie nutzen die Zeit zum Nähen in Gesellschaft. Erste Erfahrungen mit Ihrer Nähmaschine sollten Sie haben, um an diesem Workshop teilzunehmen.

Ilse Meyer | Frauke Seitz-Klüß

VHS Blinke 55, Raum A

69,00 Euro, 12 UStd.

**Bitte mitbringen: Nähmaschine und Zubehör, Stoff, Stecknadeln, Schere und Verlängerungskabel, Material für Ihr persönliches Projekt**

3134250

### Neustart mit der Nähmaschine

**Neu**

Sie möchten sich nach langer Zeit mal wieder an die Nähmaschine trauen? Oder Sie nutzen Ihre Nähmaschine zum allerersten Mal?

In diesem Kurs lernen Sie Ihre Nähmaschine kennen: Funktionen, Material, Fehlersuche, Zubehör und Pflege. Unter fachkundiger Anleitung nähen Sie Ihr erstes kleines Projekt. Die Kursleiterin gibt Tipps zum Gebrauch Ihrer Nähmaschine und kann auch bei der Fehlersuche behilflich sein.

Dieser Kurs bietet keinen Reparaturservice für Nähmaschinen.

Ilse Meyer

Freitag, 06.10.2023, 18.00 - 21.15 Uhr

VHS Blinke 55, Raum A

16,00 Euro, 4 UStd.

**Bitte mitbringen: Nähmaschine und Zubehör, Stoff, Stecknadeln, Schere und Verlängerungskabel**

**Anmeldeschluss: 29.09.2023**

3134275

### Klöppeln: Binche und andere helle Spitzen aus dem flämischen Raum des 18. und 19. Jahrhunderts

**Für versierte Klöppler\*innen**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich der Binchespitze zu nähern. Die Wahl hängt von den Vorkenntnissen und den Zielvorstellungen ab. Verschiedene Briefe aus unterschiedlichen Epochen werden zur Verfügung gestellt. Bitte informieren Sie sich frühzeitig in der VHS, welches Material benötigt wird.

Ulrike Voelcker

Samstag, 03.02.2024, 10.00 - 19.00 Uhr

Sonntag, 04.02.2024, 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.  
Anmeldeschluss: 26.01.2024**

3134252

### Kurs I

Freitag, 17.11.2023, 17.00 - 20.00 Uhr

Samstag, 18.11.2023, 10.00 - 16.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 13.11.2023**

3134253

### Kurs II

Freitag, 19.01.2024, 17.00 - 20.00 Uhr

Samstag, 20.01.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 15.01.2024**





# Musik / Tanz / Theater

Neu

3135303

## Chor Voices

„Singen macht Spaß“ ist das Motto des VHS-Chors Voices. Seit über 18 Jahren trifft sich der mehrstimmig besetzte Chor zur Probe im Kulturspeicher in Leer. Das Repertoire umfasst die Bereiche Pop, Latin, Jazz, Klassik und Balladen. Highlights sind die Auftritte des Chors, allein oder mit anderen Gruppen zu verschiedensten Anlässen, wie z. B. bei der Kulturnacht der Kirchen in Leer. Das 20jährige Bestehen des Chors Ende 2024 soll wieder wie zum 10-jährigen mit einem Konzert besonders gefeiert werden. Freuen würde sich der Chor besonders über neue Sänger (Tenor und Bass).

Igor Kuzmin, Chorleiter

Mittwoch, 06.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

18 Abende

Kulturspeicher, Wilhelminengang

90,00 Euro, 36 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, 01.11.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,

3 Abende, Haneburg, Saal II

20,70 Euro inkl. Materialkosten, 6 UStd.

**Bitte kommen Sie in bequemen flachen Schuhen.**

3135120

## Stepptanz - Clogging

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 Choreografien und frischen alte Tänze auf.

Annette Mütze | Michael Niebler

Montag, 25.09.2023, 18.30 - 19.30 Uhr,

9 Abende

Collinghorst, Dörphus, Backemoorer Str. 3  
115,00 Euro (Kleingruppe), 12 UStd.

3135325

## Kleine Theater-Spielerei Schnupperkurs

In diesem eintägigen Workshop haben Sie die Möglichkeit, in dem 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, 09.09.2023, 11.00 - 15.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 2

18,40 Euro, 5,3 UStd.

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

3135326

## Kleine Theater-Spielerei für Neulinge

Theater zu spielen bedeutet Neues wagen, ausprobieren, Lebensfreude produzieren und vieles mehr. Wir finden aus kleinen Spielen zu Bühnenimprovisationen. Später verdichten wir Bühnenimprovisationen zu Szenen. Figuren entstehen aus dem Nichts. Vielleicht wird es sogar ein Theaterstück(chen). Warum nicht?

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

Es sind keine Vorerfahrungen im Schauspiel nötig! Jede und jeder kann das!

Burkhard Hiller

Mittwoch, 13.09.2023, 18.00 - 20.15 Uhr,

5 Abende,

VHS Blinke 61, Raum 2

51,75 Euro, 15 UStd.

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

3135327

## Kleine Theater-Spielerei für Fortgeschrittene

Inhalt dieses Kurses ist die Erarbeitung eines Theaterstückes. Teilnehmende sollten wenigstens einen Grundkurs absolviert haben. Wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs für Sie passt, melden Sie sich in der VHS.

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 zu entdecken, gemeinsam agieren, und vor allem auch: allzeit ein bisschen mehr Lebensfreude zu produzieren.

Wir finden aus kleinen Spielen zu Bühnenimprovisationen. Später verdichten wir Bühnenimprovisationen zu Szenen.

Burkhard Hiller

Haneburg, Saal II

**Bitte etwas zu trinken mitbringen.**

3135327

## Teil I

Dienstag, 05.09.2023, 18.30 - 20.45 Uhr,

5 Abende,

51,75 Euro, 15 UStd.

3135328

## Teil II

Dienstag, 07.11.2023, 18.30 - 20.45 Uhr,

11 Abende,

113,85 Euro, 33 UStd.





## Veranstaltungen in Kooperation mit der Kreismusikschule Leer



3135402

### Wie komponiere ich eigene Musik und was macht eigentlich ein\*e Komponist\*in?

*Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Kreismusikschule Leer statt.*



Der Vortrag richtet sich an Interessierte aller Altersgruppen, die gerne ihre eigene Musik komponieren möchten. Menschen, die sich schon immer gefragt haben, was ein\*e Komponist\*in eigentlich den ganzen Tag so macht sind genauso willkommen wie Menschen, denen Melodien im Kopf herumspuken und diese gerne auf Papier loswerden möchten. Der Vortrag veranschaulicht mit einfachen Mitteln grundlegende kompositorische Mittel. In einem kurzen gemeinsamen „Instant Composing“ lassen wir ein kleines Stück Musik entstehen.

Jonathan Maag, Master of Arts Composition & Theory  
Mittwoch, 08.11.2023, 19.00 Uhr  
Leer, Saal der Kreismusikschule Leer, Am Schlosspark 22  
19,00 Euro

**Anmeldeschluss: 01.11.2023**

Neu

3135400

### Musizieren im Vorrenten- und Rentenalter - kann man im fortgeschrittenen Alter noch ein Instrument erlernen?

*Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Kreismusikschule Leer statt.*

Viele ältere Menschen wollten immer ein Instrument spielen, sind aber beim „Wollen“ geblieben, weil... ja, warum eigentlich? Jetzt trauen sie sich nicht etwas Neues anzufangen. Bin ich zu alt dafür? Kinder schaffen doch sowieso alles schneller. Georg Labuda stellt mehrere Instrumente vor und erklärt, wie es funktionieren kann. Nicht vergessen: das Musizieren hält seelisch und körperlich fit! Vielleicht wagen Sie sich nach dieser Veranstaltung auch an eine neue Herausforderung?!



Georg Labuda  
Donnerstag, 09.11.2023, 09.30 Uhr  
Leer, Saal der Kreismusikschule Leer, Am Schlosspark 22  
19,00 Euro

**Anmeldeschluss: 01.11.2023**

Neu

3135404

### Blues-Gitarre

*Dieser Workshop findet in Kooperation mit der Kreismusikschule Leer statt.*

Blues gehört zu den wichtigsten modernen Musikarten und gilt als Wurzel vieler Musikstile. Wie ist ein Blues aufgebaut? Welche Variationen gibt es und welche Improvisationsmöglichkeiten können wir dabei anwenden? Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon ein wenig Gitarre spielen können und sich nun dem Blues öffnen wollen.

Menno Ehme Aden  
Mittwoch, 15.11.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Leer, Saal der Kreismusikschule Leer, Am Schlosspark 22  
19,00 Euro, 3 UStd.

**Anmeldeschluss: 08.11.2023**



Neu

3135407

### Gitarre für Fortgeschrittene

*Fortsetzung aus dem Vorsemester*

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. Dieser Kurs ist ein Anschlusskurs des Einstiegskurses aus dem letzten Semester. Gerne können auch neue Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen einsteigen. Insbesondere werden die Themen Zupfen und das Spielen mit Barrégriffen vermittelt.

Dennis Strohschnieder  
Mittwoch, 13.09.2023, 18.45 - 19.45 Uhr,  
12 Abende  
VHS Blinke 55, Raum A  
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. Erweiterte Vorkenntnisse zu Schlagtechniken unter anderem die Erfahrung mit Barrégriffen ist wünschenswert.

Dennis Strohschnieder  
Mittwoch, 13.09.2023, 20.00 - 21.30 Uhr,  
12 Abende  
VHS Blinke 55, Raum A  
82,80 Euro + 1,00 Euro Kopierkosten, 24 UStd.

3135415

### Blues Harp Workshop

*Workshop für Einsteiger\*innen*

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. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zuhause leicht nachspielen und variieren können. Notenkennntnisse sind nicht erforderlich! Dieter Kropp ist seit 1986 Profimusiker und gehört zu den versiertesten Blues-Harp-Spielern Deutschlands.

Dieter Kropp, Musiker  
Sonntag, 17.09.2023, 10.00 - 17.30 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 1  
69,00 Euro, 9,3 UStd.

**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.**



## Fotografie

3338103

### Ostfriesischer Fotokreis

#### Für begeisterte Amateurfotograf\*innen

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. Auf den Treffen wird in der Regel ein bestimmtes Thema behandelt oder es werden Bilder besprochen. Wir bemühen uns, durch offene und konstruktive Kritik der Bilder den gestalterischen Blick zu schärfen und die individuelle fotografische Handschrift zu fördern. [www.ofk-online.de](http://www.ofk-online.de)

Jürgen Bambrowicz

Donnerstag, 14.09.2023, 19.30 - 21.45 Uhr

Montag, 25.09.2023, 19.30 - 21.45 Uhr

Donnerstag, 12.10.2023, 19.30 - 21.45 Uhr

Donnerstag, 09.11.2023, 19.30 - 21.45 Uhr

Montag, 27.11.2023, 19.30 - 21.45 Uhr

Donnerstag, 14.12.2023, 19.30 - 21.45 Uhr

Donnerstag, 11.01.2024, 19.30 - 21.45 Uhr

Montag, 29.01.2024, 19.30 - 21.45 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 8

Entgeltfrei, 24 UStd.

3338200

### Fotostammtisch Ostfriesland

#### Für haupt- und nebenberufliche Fotograf\*innen

Frisch im Gewerbe oder schon alter Hase? Du hast Fragen zum Thema Selbständigkeit in der Fotografie oder möchtest dein Wissen gerne weitergeben?

Wir sind eine Interessengemeinschaft von haupt- und nebegewerblichen Fotograf\*innen, die sich gegenseitig unterstützen und weiterbringen wollen. Ellenbogengesellschaft können andere!

Wir planen gemeinsame Shootings, Fotoausflüge und Workshops. Gemeinsam geht mehr! Solltest du also ein Fotograf oder eine Fotografin sein, dich gerne vernetzen wollen und lieber in der Gemeinschaft aktiv sein, als für dich alleine zu arbeiten, dann bist du bei uns genau richtig!

Kathrin Wienberg

Mittwoch, 06.09.2023, 19.00 - 21.30 Uhr,

5 Termine

Treffen: jeden 1. Mittwoch im Monat

VHS Blinke 61, Raum 1

10 UStd.

#### Melde dich gerne unter

[fotostammtischostfriesland@gmail.com](mailto:fotostammtischostfriesland@gmail.com)

#### für ein Schnuppertreffen an.

#### Wir treffen uns regelmäßig am

**1. Mittwoch des Monats um 19.00 Uhr.**


Dozentin Portraitfotografie: Kathrin\_Wienberg

3338205

### Einführung in die Fotografie

Du hast eine Kamera, digital und manuell bedienbar? Hast aber zu viel Respekt vor dem manuellen Modus? ISO, Blende, Belichtungszeit, Brennweite, Tiefenschärfe, und HDR-Aufnahme sind Begriffe, die du vielleicht schon irgendwo mal gehört hast? Aber sie fühlen sich für dich noch an wie böhmische Dörfer? Das ist alles halb so wild! In diesem Grundkurs lernst du, wie du die Grundeinstellungen deiner Kamera sicher meisterst. Dein Auge wird geschult für die Lichtverhältnisse, Bildgestaltung und Details. Nützliche Tipps und Tricks für die manuelle Fotografie vermittele ich dir, während wir in der Praxis probieren. Denn ganz viel ist „Learning by doing“.

Kathrin Wienberg

Dienstag, 05.09.2023, 18.00 - 20.15 Uhr

5 Abende, Haneburg, Festsaal

51,75 Euro, 15 UStd.

3338207

### Workshop Portraitfotografie

Was ist das Wichtigste für die Fotografie? Nicht die neueste Technik oder die teuerste Kamera! Das Licht – denn ohne Licht können wir kein Bild gestalten. Im Kurs für Portraitfotografie lernst du, wie du die Gesichter der Menschen wortwörtlich „ins beste Licht rückst“. Wie du die vorhandene Lichtsituation optimal ausnutzt und vielleicht auch mal unkonventionelle Lösungen suchst, zeige ich dir im Tageskurs der Portraitfotografie. Wir werden in verschiedenen Lichtszenarien fotografieren, natürliches Licht nutzen, aber auch künstliche Lichtquellen. Eine digitale, manuell bedienbare Kamera ist dafür Voraussetzung.

Kathrin Wienberg

Samstag, 25.11.2023, 10.00 - 18.00 Uhr

Haneburg, Festsaal

36,80 Euro, 10,7 UStd.



Foto: Fotostammtisch Ostfriesland



3338212

### Mit dem Makro-Objektiv in der Stadt

In diesem Makro-Fotokurs schärfen Sie auf der Suche nach ungewöhnlichen Motiven im Nahbereich den Blick für die kleinen Dinge in der städtischen Umgebung. Wir begeben uns auf die Jagd nach Strukturen, die wir an Hauswänden, Zäunen und vielen anderen Dingen finden.

Bei Makrofotografien denkt man bestimmt als erstes an Nahaufnahmen von Blumen und Insekten. Aber heute suchen wir Dinge, an denen wir sonst achtlos vorüber gehen. Kamera mit Makro-Objektiv oder auch ein Teleobjektiv, voller Akku und eine leere Speicherkarte sind erforderlich. Am Sonntag besprechen wir die Fotos.

Alfred Wagener

Samstag, 23.09.2023, 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 24.09.2023, 14.00 - 18.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 8

55,20 Euro, 16 UStd.

**Wir treffen uns am Samstag um 10.00 Uhr vor dem VHS Gebäude Blinke 61 in Leer.**

**Infos zum Kurs unter 0491 15280 oder 0160 8823028.**

**Neu**

### 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

46,00 Euro, 13,3 UStd.

**Anmeldungen bitte nur über den Kursleiter:**

**Tel. 0491 15280 oder 0160 8823028 oder**

**[fotoalfredwagener@googlemail.com](mailto:fotoalfredwagener@googlemail.com)**

3338300

### Kurs I

Montag, 25.09.2023, 19.30 - 21.30 Uhr,

5 Abende

3338301

### Kurs II

Dienstag, 26.09.2023, 19.30 - 21.30 Uhr,

5 Abende

3338303

### Kurs III

Donnerstag, 28.09.2023, 19.30 - 21.30 Uhr,

5 Abende



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. 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, 28.10.2023, 10.00 - 18.00 Uhr, Sonntag, 29.10.2023, 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.**

## Spiele



3911101

### Ostfriesland spielt - Spielefest

**Ein Event für die ganze Familie von 6 - 99 Jahren**

Ein großes Team von Ehrenamtlichen erklärt zahlreiche bekannte und neue Spiele. Niemand muss eine Spielanleitung lesen. Wir steigen direkt ein. Lasst euch vom Spiel begeistern, entdeckt Neues und vielleicht auch Altbekanntes wieder.

Samstag, 04.11.2023, 13.00 Uhr - 18.30 Uhr

Sonntag, 05.11.2023, 11.00 Uhr - 17.00 Uhr,

2 Tage, VHS Blinke 55 (barrierefrei)

Eintritt: Erwachsene: 4,50 Euro

Kinder und Jugendliche (6 - 17 Jahre): 2,00 Euro

Familien (bis zu 2 Erwachsene und 3 Kinder):

10,00 Euro

3911104

### Spielefreunde Leer

**Was wäre das Leben ohne Spiele?**

Wir treffen uns regelmäßig in der Volkshochschule. Beim Spieleabend werden neue Spiele ausprobiert oder bekannte Spiele in lockerer Umgebung gespielt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Ob anspruchsvolle Spiele, kurze Spiele, einfache Spiele, Party Spiele - bei uns wird alles gespielt - Hauptsache, es macht Spaß! Natürlich können auch eigene Spiele mitgebracht werden.

Schauen Sie rein - wir freuen uns. Infos und aktuelle Termine finden Sie im Internet unter: [www.spielefreunde-leer.de](http://www.spielefreunde-leer.de)

Guido Wientjes

Freitag, 25.08.2023, Freitag, 08.09.2023,

Freitag, 22.09.2023, Freitag, 06.10.2023

Freitag, 20.10.2023, Freitag, 17.11.2023

Freitag, 01.12.2023, Freitag, 29.12.2023

Jeweils ab 19.00 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium

**Eintritt 2,50 Euro pro Person/pro Abend.**

**Keine Anmeldung erforderlich.**



# 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



### Lebensfreude durch Achtsamkeit

Tanz, Bewegung, Meditation - eine lebendige, bewusste Art sich zu bewegen. Hierbei geht es nicht um Perfektion, sondern vielmehr um Wahrnehmung, eigene Kreativität und sich selbst neu zu entdecken. Selbstaussdruck wird ebenso gefördert wie Koordination, Kondition und Wendigkeit und bringt neue inspirierende Impulse.

Astrid van Hoorn-Grüll,  
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin PT  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
17,50 Euro, 5 UStd.

4081101

#### Kurs I

Mittwoch, 15.11.2023, 17.00 - 18.15 Uhr,  
3 Termine

4081102

#### Kurs II

Mittwoch, 10.01.2024, 17.00 - 18.15 Uhr,  
3 Termine

**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.

Theresia Sommer, Heilpraktikerin f. d.

psychotherapeutischen Bereich

Montag, 04.09.2023, 19.15 - 20.45 Uhr,  
12 Abende

VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
82,80 Euro, 24 UStd.

**Bitte Wollsocken und eine Wolledecke mitbringen.**



## 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

VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum

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

4081108

### Kurs I

Dienstag, 05.09.2023, 20.00 - 21.00 Uhr,

8 Abende

37,50 Euro, 10,7 UStd.

**Nicht am 10.10.2023.**

4081109

### Ferienkurs

**Kompakt-Wochenkurs in den Herbstferien**

Montag, 23.10.2023 bis Freitag, 27.10.2023,

jeweils 19.00 - 20.30 Uhr, 5 Abende

35,00 Euro, 10 UStd.

**Neu**



4081112

### Kundalini Shiva Meditation

Shiva, der König der Tänzer, vereint die Attribute des Lebenstanzes: Stille Meditation, Chaos, Neuordnung. Kundalini beschreibt den Weg der Energieentfaltung durch Loslassen, nach Herzenslust tanzen und anschließende Meditation. Schütteln Sie an diesem Abend den Alltag ab und tanken neue Energien. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Auch bei Einschränkungen geeignet.

Marion Tina Hartung, Yoga-,

Tai Chi Trainerin, Atemkursleiterin (BYVG)

Donnerstag, 05.10.2023, 19.15 - 21.30 Uhr

Haneburg, Saal II

13,50 Euro, 3 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine**

**Iso-Matte, eine Decke sowie warme Socken und Wasserflasche mitbringen.**

4081115

### Die harmonisierende Kraft der Klangschalenklänge

**Besinnlichkeit zum Jahresanfang! Klangmeditation, Klangreise und Klangmassage im direkten Erleben**

Im Rahmen einer Abendveranstaltung erleben Sie, wie eine Klangreise, -meditation und -massage wirken und werden informiert, was Klangschalen sind und wie sie eingesetzt werden können. In angenehmer entspannter Atmosphäre erfahren Sie eine Klangmeditation zum Kennenlernen der Klangschalen, eine Klangmassage im Sitzen, die Demonstration einer Klangmassage sowie eine Klangmeditation zum Abschluss.

Ein neues Jahr ist immer auch ein Neubeginn, nutzen Sie diesen Abend zum Jahresanfang für sich.

Gertrud Gerdes-Kühn,

Dipl.-Sozialpädagogin, Klangmasseurin

Donnerstag, 04.01.2024, 19.00 - 21.30 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum

12,00 Euro, 3,3 UStd.

**Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie sich Decken, Kissen und warme Socken sowie etwas zu trinken mit. Anmeldeschluss: 18.12.2023**

4081117

### Entspannter Kiefer - entspannter Körper

Leiden Sie unter schmerzhaften Blockaden des Kiefergelenks und Verspannungen der Schulter-Nacken-Muskulatur?

Kiefergelenkblockaden oder eine verspannte Kaumuskulatur 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, 20.01.2024, 10.00 - 18.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 1

35,00 Euro + 1,00 Euro Material-/

Kopierkosten, 10 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken, Iso-Matte, eine Decke, kleines Kissen, Knierolle, Schreibzeug, 2 l Trinkwasser und leichten Mittagsimbiss mitbringen.**

4081120

### Befreit durch Klopfen

Lassen sich Ängste, Sorgen und Schmerzen einfach weg klopfen? Die Grundlage ist das Model I, 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, 13.01.2024, 10.00 - 14.30 Uhr

Haneburg, Festsaal,

24,00 Euro, Kopiergeld wird im Kurs

abgerechnet, 5,3 UStd.

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





4081124

Neu

### Feldenkrais®-Workshop: „Lebendige Füße - sicherer Stand“

In diesem Workshop stehen die Füße im Mittelpunkt, als Basis auf der wir gehen und stehen. Es geht darum, das Gespür für die eigenen Füße zu verbessern und einen guten Kontakt zum Boden zu finden. Die Themen Balance und Trittsicherheit sind damit eng verbunden. Es wird Bewegungsanleitungen und Wahrnehmungsübungen aus der Feldenkrais Methode geben. Sie erfahren eine Veränderung nicht nur in den Füßen, sondern in der gesamten Bewegungskoordination. Es wird Übungen im Liegen, im Sitzen und im Stehen geben.

Ulrike Pastoor, Feldenkrais®-Lehrerin  
Montag, 02.10.2023, 17.30 - 20.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
12,50 Euro, 3,3 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Wolldecke, ein Handtuch sowie warme Socken mitbringen. Matten sind vorhanden.**

4081125

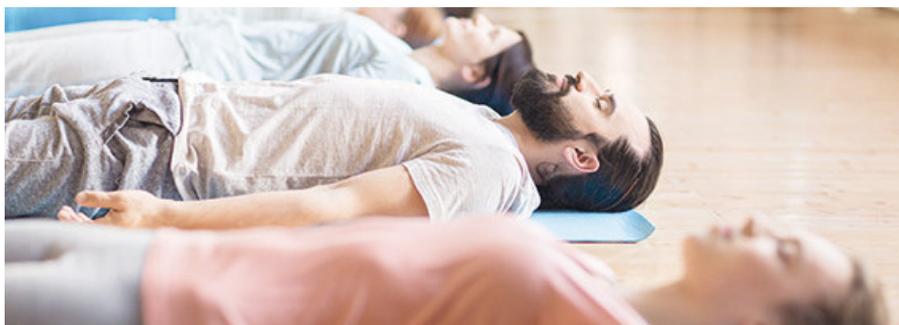
Neu

### Feldenkrais®-Workshop in den Herbstferien

Wie immer beim Feldenkrais geht es auch in diesem Kurs um Freude an Bewegung, um das eigene Erspüren und Erforschen von Bewegungszusammenhängen. Durch sanfte und manchmal ungewohnte Bewegungen verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung. Jede Feldenkraisübung lädt dazu ein, Neues zu entdecken und sich selbst in Bewegung zu begegnen. Sie lernen überflüssige Muskelanspannung loszulassen und können so Ihre Bewegungsmuster verändern. Für mehr Leichtigkeit im Alltag. Es wird Übungen im Liegen und im Sitzen geben.

Ulrike Pastoor, Feldenkrais®-Lehrerin  
Freitag, 20. Oktober 2023, 18.30 – 20.30 Uhr  
Samstag, 21. Oktober 2023, 15.00 – 17.30 Uhr  
Sonntag, 22. Oktober 2023, 11.00 – 13.30 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
35,00 Euro, 9,3 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Wolldecke, ein Handtuch sowie warme Socken mitbringen. Matten sind vorhanden.**



4081126

Neu

### Feldenkrais®-Workshop am Wochenende: „Sitzen überleben“

Sie sitzen zu viel? In diesem Workshop erforschen wir mit der Feldenkrais-Methode, wie Sitzen und Aufstehen leichter werden kann. Durch sanfte, manchmal auch ungewohnte Bewegungen verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung. Sie lernen überflüssige Muskelanspannung loszulassen und Ihre Bewegungsmuster zu verändern. Darüber hinaus werden Sie Bewegungsideen für den sitzenden Alltag mit nach Hause nehmen. Es wird Übungen im Liegen und im Sitzen geben.

Ulrike Pastoor, Feldenkrais®-Lehrerin  
Samstag, 25.11.2023, 15.00 - 17.30 Uhr,  
und Sonntag, 26.11.2023, 11.00 - 13.30 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
25,00 Euro, 6,7 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Wolldecke, ein Handtuch sowie warme Socken mitbringen. Matten sind vorhanden.**

4081127

Neu

### Feldenkrais®-Workshop für Reiter\*innen

Dieser Workshop für Reiter\*innen kommt ganz ohne Pferde aus. Durch sanfte und manchmal ungewohnte Bewegungen aus der Feldenkrais-Methode verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung. Sie lernen überflüssige Muskelanspannung loszulassen und ungünstige Bewegungsmuster zu verändern. Wenn Sie als Reiter\*in gut ausbalanciert sind, ist es auch für Ihr Pferd leichter in Balance zu sein. Wir werden Übungen im Liegen und im Sitzen machen und typische Reiterthemen in den Blick nehmen. Ihr Pferd wird den Unterschied merken.

Ulrike Pastoor, Feldenkrais®-Lehrerin  
Samstag, 20.01.2024, 15.00 - 17.30 Uhr,  
und Sonntag, 21.01.2024, 11.00 - 13.30 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
25,00 Euro, 6,7 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Wolldecke, ein Handtuch sowie warme Socken mitbringen. Matten sind vorhanden.**



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 Sie Ihr inneres Gleichgewicht im majestätischen Kranich, das Symbol der Langlebigkeit und des Glücks.

Marion Tina Hartung, Tai Chi Trainerin,  
Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)  
Donnerstag, 12.10.2023, 19.15 - 21.30 Uhr  
Haneburg, Saal II  
13,50 Euro, 3 UStd.

**Bitte eine eigene Matte mitbringen.**

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, 30.08.2023, 19.00 - 20.00 Uhr,  
5 Abende  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
30,15 Euro, 6,7 UStd.

**Nicht am 27.09.2023.**

**Bitte flache Schuhe und bequeme Kleidung tragen.**



4081132

Neu

**Qi Gong: Spiel der fünf Tiere****Wochenendseminar**

Bewegung, Dehnung, Entspannung, Atmung und Fokussierung sind Grundprinzipien im Qi Gong und Ziel dieser jahrhundertealten traditionellen Methode des medizinischen Qi Gong. Die spielerischen und fließenden Übungen der fünf Tiere machen Spaß, erhöhen die Beweglichkeit und sind erholsam zugleich. Abgerundet werden die Übungen mit Lockerungs- und Selbstmassage-Übungen. Die Übungen sind für Menschen unterschiedlichen Alters geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts,  
Qi Gong- und Tai Chi- Lehrer  
Samstag, 11.11.2023, 10.30 - 13.00 Uhr  
Sonntag, 12.11.2023, 10.30 - 13.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
30,15 Euro, 6,7 UStd.

**Bitte flache Schuhe und bequeme Kleidung tragen.**

4081136

Neu

**Qi Gong der 5 Elemente - Herbst**

Die Sense bei der Ernte zeigt das Element Metall im Herbst, hier reagieren Lunge und Dickdarm nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) mit eigenen Qi Gong-Übungen und präventiven Energiepunkten.

Marion Tina Hartung, Yoga- und Tai Chi Trainerin, Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)  
Donnerstag, 21.09.2023, 19.15 - 21.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
13,50 Euro, 3 UStd.

**Bitte eine eigene Matte mitbringen.**



4081137

Neu

**Qi Gong der 5 Elemente - Winter**

Die Jahreszeit Winter, die nordische Kälte, ist dem Element Wasser zugeordnet. Nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist dann der Funktionskreislauf Blase / Niere besonders aktiv. Lernen Sie die dazugehörigen Qi Gong-Übungen und präventiven Energiepunkte kennen.

Marion Tina Hartung, Yoga- und Tai Chi Trainerin, Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)  
Donnerstag, 18.01.2024, 19.15 - 21.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
13,50 Euro, 3 UStd.

**Bitte eine eigene Matte mitbringen.**

4081134

**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.

Marion Tina Hartung, Yoga- und Tai Chi Trainerin, Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)  
Montag, 06.11.2023, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
15,50 Euro inkl. mehrseitigem Handout,  
3 UStd.

**Bitte eine Decke sowie zwei kleine Hanteln oder zwei Wasserflaschen und ein längliches Kissen mitbringen.**

**Yoga**

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- und Faszien-Trainerin  
Dienstag, 09.01.2024, 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.**

4081315

Neu

**Yin Yoga****Yoga für die Seele am Vormittag**

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga- Stil, der größtenteils im Sitzen und Liegen praktiziert wird. Die Energieflüsse werden angeregt, Verspannungen können sich lösen, der Geist kommt zur Ruhe und die Faszien und das Bindegewebe werden flexibler. Die Asanas werden 3-10 Minuten gehalten, wodurch die Tiefenmuskulatur gedehnt und entspannt wird.

Melanie Bürger, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Yin Yoga Lehrerin, Achtsamkeits- und Sporttrainerin  
Freitag, 01.12.2023, 09.30 - 11.00 Uhr,  
2 Vormittage  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
21,00 Euro, 4 UStd.

**Bitte warme, bequeme Kleidung tragen, dicke Socken und eine Decke mitbringen.**



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 einer 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- und Faszien-Trainerin  
Montag, 13.11.2023, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
13,50 Euro, 3 UStd.

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

### Yoga auf dem Stuhl für Senior\*innen

In diesem Kurs möchten wir Ihnen eine neue Möglichkeit vorstellen, Yoga zu praktizieren - auf dem Stuhl! Diese spezielle Art von Yoga ist ideal für Senior\*innen oder Menschen mit Mobilitätsproblemen, die dennoch die Vorteile von Yoga genießen möchten.

In diesem Kurs werden wir verschiedene Yoga-Übungen auf dem Stuhl oder im Stand durchführen, die Ihre Flexibilität, Kraft und Balance verbessern werden. Diese Übungen werden sanft und langsam durchgeführt und können von jedem\*r ausgeführt werden, unabhängig von Ihrer Erfahrung mit Yoga.

Jutta Krey, Dipl.-Sozialpädagogin,  
Yogalehrerin (MeYo-Akademie)  
VHS Blinke 55, Raum D.

**Wir empfehlen Ihnen, bequeme Kleidung zu tragen und eine Wasserflasche mitzubringen.**

4081327

### Kurs I

Mittwoch, 06.09.2023, 15.00 - 16.00 Uhr,  
5 Nachmittage  
23,50 Euro, 6,7 UStd.

4081328

### Kurs II

Mittwoch, 08.11.2023, 15.00 - 16.00 Uhr,  
10 Nachmittage  
47,00 Euro, 13,3 UStd.

4081329

### Yoga bei Skoliose

Bei einer Skoliose ist die Wirbelsäule gleichzeitig verkrümmt und verdreht, so dass gezielte Yogaübungen erforderlich sind. 80 % der Skoliosen verengen den linken Rippenbereich, so dass Dehnungen in diesem Bereich äußerst wohltuend sind. Die spezielle Atemtechnik in Anlehnung an Schroth schafft zusätzlichen Raum, und eine abschließende isometrische Übung trainiert die Muskulatur in der Korrekturspannung.

Marion Tina Hartung,  
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin  
Dienstag, 12.12.2023, 19.15 - 21.30 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
13,50 Euro, 3 UStd.

### 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, 07.09.2023, 19.30 - 21.00 Uhr,  
5 Abende

4081341

### Kurs II

Donnerstag, 02.11.2023, 19.30 - 21.00 Uhr,  
10 Abende



4081351

### 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, 26.01.2024, 18.00 Uhr, bis Sonntag,  
28.01.2024, 13.00 Uhr  
Norderney, Caritas Inseloase, Marienstr. 18  
280,00 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: 24.11.2023**

**Anreise in Eigenregie und auf eigene Kosten. Bitte Merkblatt mit weiteren Seminarhinweisen anfordern.**

**Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.**

4081355

### Meridianyoga auf Borkum

**Speziell zur Immunstärkung mit Akupressurpunkten**

#### Wochenendseminar auf Borkum

Ab auf die Matte und die Welt mal draußen lassen, sich auf neuen Bahnen bewegen, in diesem Fall auf dem Meridian Magen/Milz, um das Element Erde zu stärken. Und Klassiker wie den Sonnengruß, um diesen Meridianverlauf (Energiebahn) zu erweitern und das Energieniveau durch gezielte Atemübungen zu erhöhen für den Lebensstanz, der in der Gleichgewichtsübung Shiva, der Tänzer, seinen Ausdruck findet. Das Seminar wird unterstützt durch Gehmeditation am Strand, was für viel Entspannung sorgt. Zeit für Spaziergänge zum Erkunden der Insel ist ebenfalls eingeplant.

Marion Tina Hartung, Yoga- und Tai Chi  
Trainerin, Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)  
Freitag, 01.03.2024, 19.45 Uhr, bis Sonntag,  
03.03.2024, 16.00 Uhr

Borkum, Haus „Alter Leuchtturm“,  
Wilhelm-Bakker-Str. 4  
292,50 Euro inkl. Unterbringung im  
Einzelzimmer mit Vollpension, zzgl.  
An-/Abreise und Kurtaxe, 12 UStd.

**An-/Abmeldeschluss: 25.11.2023**

**Anreise in Eigenregie und auf eigene Kosten. Bitte Merkblatt mit weiteren Seminarhinweisen anfordern.**

**Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.**



## Fitness

4084110

### Auch am Schreibtisch beweglich bleiben!

Wenn es in Rücken, Schultern oder Nacken zwickt und zwackt, ist oft das ständige und lange Sitzen vor dem Computer oder am Schreibtisch die Ursache. Im Büro oder Homeoffice fehlt es uns oft an Bewegung – und das führt nicht selten zu Beschwerden. Oft machen jedoch schon kleine Veränderungen im Tagesablauf einen Unterschied, der für mehr Wohlbefinden im Alltag sorgt. Wie das funktioniert, erfahren Sie in diesem Kurs. Hier gibt es praktische Tipps und Übungen, die sich leicht anwenden lassen.

Melanie Bürger,  
staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin,  
Achtsamkeits- und Sporttrainerin  
Mittwoch, 10.01.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
Mittwoch, 24.01.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum C  
14,00 Euro, 4 UStd.

### VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

#### Vormittagskurse 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.**  
**Nicht am 11.10.2023.**

4084112

#### Kurs I

Mittwoch, 06.09.2023, 08.30 - 09.45 Uhr,  
15 Vormittage

4084113

#### Kurs II

Mittwoch, 06.09.2023, 10.00 - 11.15 Uhr,  
15 Vormittage



4084108

### Schwerttraining Ken-Jutsu, Iai-Jutsu

#### Japanische Schwertkunst

Katori Shinto Ryu wurde im 15. Jhd. gegründet und von Generation zu Generation weiter vererbt. Es ist eine der ältesten heute noch praktizierten japanischen Kampfkünste. Wie damals werden heute noch die festgelegten Bewegungsabläufe trainiert. Am Anfang steht das Training mit dem Holzsword in Einzel- und Partnerübungen, darauf aufbauend folgen weitere Techniken. Katori Shinto Ryu können Männer und Frauen bis ins hohe Alter trainieren, es bedarf nur des Interesses und der Muße, eine uralte Budokunst zu erlernen, die den Körper schult und stärkt.

Izumi Mikami-Rott, Übungsleiterin Aikido  
und Katori Shinto Ryu | Ulf Rott  
Donnerstag, 07.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr,  
4 Abende

Leer, Aiki-Dojo, Großer Oldekamp 17  
32,00 Euro, 8 UStd.

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



4084106

### AIKIDO für Frauen - die sanfte Kampfkunst

#### Für Anfängerinnen

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 potenziellen 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, 04.09.2023, 18.00 - 19.00 Uhr,  
4 Abende

Leer, Aiki-Dojo, Großer Oldekamp 17  
21,50 Euro, 5,3 UStd.

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

### 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)



4084124

## Pilates für Fortgeschrittene am Abend

### Sanftes Ganzkörpertraining Für Fortgeschrittene

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  
Montag, 21.08.2023, 18.00 - 19.00 Uhr,  
15 Abende

VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
83,00 Euro, 20 UStd.

**Bitte ein großes und ein kleines Handtuch und bequeme Kleidung tragen/mitbringen. Nicht am 09.10. und 18.12.2023.**

## Bewegtes Miteinander für Senior\*innen

### in Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreis 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, 07.11.2023, 15.00 - 16.30 Uhr,  
6 Nachmittage  
45,00 Euro inkl. Kaffee und Tee, 12 UStd.

4084129

### Kurs II

Dienstag, 09.01.2024, 15.00 - 16.00 Uhr,  
4 Nachmittage  
30,00 Euro inkl. Kaffee und Tee, 8 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  
40,95 Euro, 11,7 UStd.

**Bitte dicke Socken, eine Decke und ein Kissen mitbringen.**

4084135

### Kurs I

Donnerstag, 02.11.2023, 16.00 - 17.15 Uhr,  
7 Nachmittage  
40,95 Euro, 11,7 UStd.

4084136

### Kurs II

Donnerstag, 11.01.2024, 16.00 - 17.15 Uhr,  
3 Nachmittage  
17,50 Euro, 5 UStd.

## Beckenbodentraining für Männer

### Auch „Mann“ hat Beckenboden

Der Beckenboden - ein vielschichtiges Geflecht aus Muskulatur und Bindegewebe - ist von der Funktionalität für Männer gleichermaßen wichtig wie für Frauen. Oft als Tabuthema abgetan und dennoch immens wichtig, richtet sich dieser Kurs speziell an die Herren und möchte Wege für ein gezieltes Training aufweisen.

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

4084137

### Kurs I

Donnerstag, 02.11.2023, 17.30 - 18.45 Uhr,  
7 Nachmittage  
40,95 Euro, 11,7 UStd.

4084138

### Kurs II

Donnerstag, 11.01.2024, 17.30 - 18.45 Uhr,  
3 Nachmittage  
17,50 Euro, 5 UStd.

## CIRCL MOBILITY™

**Neu**

Als eine komplette CIRCL-Wellness-Erfahrung - basierend auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung - konzentriert sich CIRCL Mobility™ auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen. Runden Sie Ihre Fitness-Routine mit diesem Kurs ab. Egal, ob Sie ein Fitness-Fan, vielbeschäftigt oder voll berufstätig sind, CIRCL Mobility™ hilft dabei, Stress abzubauen, den Bewegungsumfang wieder herzustellen und die Beweglichkeit zu erneuern - und das auf Dauer.

Anja Temmen, Zumba® und Official Zumba Gold® Instructor  
Leer, Greta-Schoon-Schule,  
Gymnastikraum, Osseweg 21.  
**Bitte bequeme Sportkleidung, Hallensportschuhe, ein Handtuch und Wasser zum Trinken mitbringen.**

4084151

### Kurs I

Montag, 18.09.2023, 16.30 - 17.15 Uhr,  
3 Nachmittage  
13,00 Euro, 3 UStd.

4084152

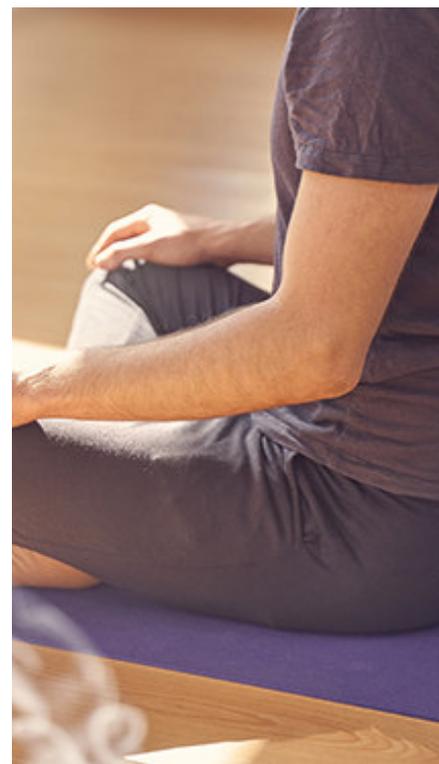
### Kurs II

Montag, 06.11.2023, 16.30 - 17.15 Uhr,  
5 Nachmittage  
21,50 Euro, 5 UStd.

4084153

### Kurs III

Montag, 15.01.2024, 16.30 - 17.15 Uhr,  
3 Nachmittage  
13,00 Euro, 3 UStd.

**Neu**



### 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 Grundschriffe und Bewegungsabläufe für ein dynamisches und effektives Workout.

ZUMBA® ist einfach zu erlernen, verbrennt schnell Kalorien und macht Spaß!

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

4084140

#### Kurs I

Montag, 18.09.2023, 19.00 - 20.00 Uhr,  
3 Abende  
17,20 Euro, 4 UStd.

4084141

#### Kurs II

Montag, 06.11.2023, 19.00 - 20.00 Uhr,  
5 Abende  
28,80 Euro, 6,7 UStd.

4084142

#### Kurs III

Montag, 15.01.2024, 19.00 - 20.00 Uhr,  
3 Abende  
17,20 Euro, 4 UStd.

### 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® und Official Zumba Gold® Instructor  
Leer, Greta-Schoon-Schule,  
Gymnastikraum, Osseweg 21.  
**Bitte Handtuch, Wasser zum Trinken, Fitnesskleidung sowie Hallenschuhe mitbringen. Toning-Sticks werden zur Verfügung gestellt.**

4084143

#### Kurs I

Montag, 18.09.2023, 15.00 - 16.00 Uhr,  
3 Nachmittage  
17,20 Euro, 4 UStd.

4084144

#### Kurs II

Montag, 06.11.2023, 15.00 - 16.00 Uhr,  
5 Nachmittage  
28,80 Euro, 6,7 UStd.

4084145

#### Kurs III

Montag, 15.01.2024, 15.00 - 16.00 Uhr,  
3 Nachmittage  
17,20 Euro, 4 UStd.

### 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® und Official Zumba Gold® Instructor  
Leer, Greta-Schoon-Schule,  
Gymnastikraum, Osseweg 21.  
**Bitte bequeme Sportkleidung, Hallensportschuhe, ein Handtuch und Wasser zum Trinken mitbringen. Toning-Sticks werden zur Verfügung gestellt. Wer eigene Sticks hat, kann diese mitbringen.**

4084147

#### Kurs I

Montag, 18.09.2023, 17.30 - 18.30 Uhr,  
3 Nachmittage, 17,20 Euro, 4 UStd.

4084148

#### Kurs II

Montag, 06.11.2023, 17.30 - 18.30 Uhr,  
5 Nachmittage, 28,80 Euro, 6,7 UStd.

4084149

#### Kurs III

Montag, 15.01.2024, 17.30 - 18.30 Uhr,  
3 Nachmittage, 17,20 Euro, 4 UStd.

4084200

#### Zumba® Outdoor an der Burg!



#### Angebot im Rahmen des Stadtjubiläums „200 Jahre Stadtrechte Leer“

Die VHS Leer lädt zu Zumba® an der Burg ein. Tanzen und bewegen Sie sich mit uns an der frischen Luft zu latein-amerikanischer Musik. Zumba® macht Spaß und gute Laune. Vorbeikommen, mitmachen und mit Schwung ins neue VHS-Semester starten. Bekommen wir mindestens 200 Teilnehmende zusammen? Seien Sie dabei!

Anja Temmen, Zumba® und Official Zumba Gold® Instructor  
Freitag, 01.09.2023, 17.00 - 18.00 Uhr  
Haneburg, Innenhof, Entgeltfrei  
**Anmeldung nicht erforderlich. Bitte Fitnessbekleidung und Sportschuhe tragen sowie ein Handtuch und Wasser zum Trinken mitbringen.**



Dozentin: Anja Temmen



## Wissen rund um die Gesundheit



Deutsche  
Herzstiftung



4091106

Neu

### Turbulenzen im Herz: Was man über Vorhofflimmern wissen muss

**Vortrag in Kooperation mit der  
Deutschen Herzstiftung**

In Deutschland leiden schätzungsweise 1,5 bis 2 Millionen Menschen an Vorhofflimmern, der häufigsten Herzrhythmusstörung.

Für viele Patient\*innen löst Vorhofflimmern gerade beim ersten Auftreten Angst und Beklemmung aus, wenn das Herz stolpern plötzlich einsetzt und es zu heftigen Schlägen bis in den Hals hinauf, Druckgefühl im Brustkorb und Luftnot kommt. Der Vortrag informiert über Ursachen, Risikoversorge sowie aktuelle Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten.

Michael Henne, Facharzt für Kardiologie  
Donnerstag, 14.09.2023, 19.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium, Entgeltfrei  
**Anmeldung erforderlich.**



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  
Mittwoch, 27.09.2023, 19.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 1  
9,00 Euro, Anmeldung erforderlich,  
Restplätze über Abendkasse möglich.  
**Anmeldeschluss: 24.09.2023**

4091104

### Gesund durch Kinderwunschplanung, Schwangerschaft und Stillzeit Workshop

Mit einem kleinen Lebewesen im Bauch oder „an der Brust“ haben wir Frauen eine besondere Verantwortung.

Am besten, die Startbedingungen sind schon vor der Befruchtung optimal. Was das für unsere Ernährung sowie die Versorgung mit extra Vitaminen und Mineralstoffen bedeutet, schauen wir uns in diesem Workshop an. Außerdem geht es um sanfte Abhilfe bei den typischen Beschwerden in dieser anspruchsvollen Zeit (Übelkeit, Sodbrennen, Bindegewebe etc.) sowie Entspannung und Selbstfürsorge.

Julia Engel,  
exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin,  
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)  
Samstag, 02.12.2023, 14.30 - 17.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
13,80 Euro, 4 UStd.



Neu

4091100

### Ein Wochenende für die Gesundheit auf Norderney

**Insel-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  
Freitag, 16.02.2024, 18.00 Uhr,  
bis Sonntag, 18.02.2024, 13.00 Uhr  
Norderney, Caritas Inseloase Norderney,  
Marienstraße 18  
295,00 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-/ Abmeldeschluss: 15.12.2023**

**An- und Abreise in Eigenregie und auf  
eigene Kosten. Bitte Merkblatt mit  
weiteren Seminarhinweisen anfordern.  
Wir empfehlen den Abschluss einer  
Reiserücktrittsversicherung.**

4091101

### Heilpflanzen im historischen Stikelkamper Wald

**Kräuterwanderung**

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, 03.09.2023, 16.00 - 18.15 Uhr  
Hesel-Neukamperfehn, Parkplatz Gut  
Stikelkamp, Hauptstraße  
17,00 Euro, 3 UStd.

**Treffpunkt: Parkplatz am Stikelkamper Wald  
Anmeldeschluss: 30.08.2023**



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 Hülsesewe, Heilpraktikerin, Krankenschwester  
Mittwoch, 08.11.2023, 19.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 2  
9,00 Euro, Anmeldung erforderlich,  
Restplätze über Abendkasse möglich.  
**Anmeldeschluss: 05.11.2023**

4091113

## Depression - es kann jede\*n treffen!

### Wie? Warum? Was tun?

### Vortrag

Welche Lebensumstände auch immer uns in ein tiefes Loch reißen – depressive Verstimmungen und totale Ausgebranntheit können jede Person treffen. Neben einigen theoretischen Fakten soll es in diesem Vortrag vor allem um Erfahrungen und Tipps einer „Psychiatrieschwester“ gehen, und wie man sich selbst (schon vorbeugend) wappnen, motivieren und stärken kann.

Julia Engel, exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin, ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)  
Mittwoch, 08.11.2023, 19.00 Uhr  
Haneburg, Festsaal  
9,00 Euro, Anmeldung erforderlich,  
Restplätze über Abendkasse möglich  
**Anmeldeschluss: 03.11.2023**

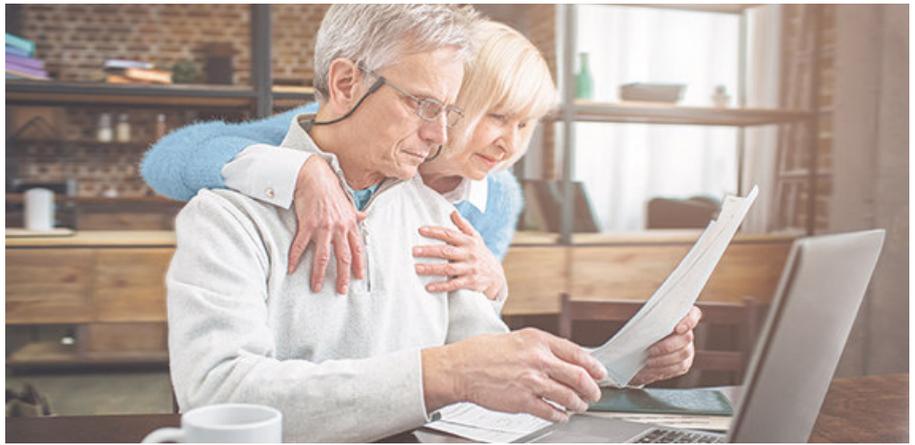
4091115

## 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  
Montag, 23.10.2023, 18.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
9,00 Euro, Anmeldung erforderlich,  
Restplätze über Abendkasse möglich.  
**Anmeldeschluss: 19.10.2023**



4091116

## Patientenverfügung

### Mitbestimmung

### bei Leiden, Krankheit, Sterben

### Vortrag

Wie bestimme ich, was medizinisch unternommen werden soll, wenn ich entscheidungsunfähig 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, 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  
Montag, 06.11.2023, 18.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum A  
9,00 Euro, Anmeldung erforderlich,  
ggf. Restplätze an der Abendkasse  
**Anmeldeschluss: 02.11.2023**

4091117

## Vorsorgevollmacht

### Vortrag

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

Das Problem, dass man selbst nicht mehr in der Lage ist, eigene Interessen und Wünsche zu artikulieren, kann 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. Daher ist die Vorsorgevollmacht ein idealer Weg, um über eigene Entscheidungen zu Vermögensangelegenheiten, Krankheit, Pflege etc. bereits frühzeitig zu verfügen.

Olav Fricke, Rechtsanwalt | Hans Fricke  
Dienstag, 14.11.2023, 19.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
9,00 Euro, Anmeldung erforderlich.  
Restplätze an der Abendkasse möglich.  
**Anmeldeschluss: 09.11.2023**

4091118

## Sucht am Arbeitsplatz aus juristischer Sicht

### Vortrag

Bereits das Erkennen von Suchtkrankheiten ist schwierig. Aber wie soll man dann angemessen reagieren? Was darf ein Arbeitgeber tun? Inwieweit muss ein\*e Mitarbeiter\*in sich auf Maßnahmen einlassen? Dieser Vortrag richtet sich an Interessierte, Arbeitnehmer\*innen, Arbeitgeber\*innen sowie Betriebs-/ Personalvertretungen. Es werden Möglichkeiten der Intervention auf arbeitsrechtlichem Hintergrund erörtert und Hinweise zu lösungsorientierten Gesprächen mit betroffenen Menschen gegeben.

Wiltrud Meinen, Rechtsanwältin, Mediatorin  
Montag, 22.01.2024, 19.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
9,00 Euro, Anmeldung erforderlich,  
ggf. Restplätze an der Abendkasse  
**Anmeldeschluss: 18.01.2024**

4091119

## Das neue Betreuungsrecht - was sich geändert hat

### Vortrag

An diesem Abend stellt die Dozentin Ihnen die Änderungen im Rahmen des neuen Betreuungsrechts vor, welches am 01.01.2023 in Kraft getreten ist. Es stärkt die Selbstbestimmung von betreuten Menschen und die Qualität der rechtlichen Betreuung. Im Vortrag wird weiterhin darauf eingegangen, welche Umstände gegeben sein müssen, damit das Gericht eine\*n rechtliche\*n Betreuer\*in zu Ihrer Unterstützung bestellt.

Wiltrud Meinen, Rechtsanwältin, Mediatorin  
Mittwoch, 24.01.2024, 19.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
9,00 Euro, Anmeldung erforderlich,  
ggf. Restplätze an der Abendkasse  
**Anmeldeschluss: 21.01.2024**



**Dozent:**  
Dr. med. Daniel Sippel

4091125

### Schlafstörungen

#### Online-Vortrag

Unter Schlafstörungen leiden sechs Prozent der Weltbevölkerung. Leider werden Schlafstörungen oft bagatellisiert und nicht entsprechend behandelt, obwohl sie zu enormen gesundheitlichen Belastungen und teils schwerwiegenden Folgeerkrankungen führen.

Im Vortrag wird ein Überblick über das Spektrum der Schlafstörungen gegeben. Es wird auf die verständliche und ausführliche Darstellung Wert gelegt. Dabei werden die neuesten Erkenntnisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt.

Dr. med. Daniel Sippel,  
Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie,  
Ärztlicher Leiter Schlafambulanz & Schlaf-  
labor, Klinik für Psychiatrie & Psychotherapie  
Donnerstag, 19.10.2023, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online-Kurs  
9,00 Euro

**Sie benötigen einen leistungsstarken  
Internetzugang und internetfähigen PC mit  
Lautsprecher oder Kopfhörer. Der TN-Link  
wird Ihnen vor der Veranstaltung gemailt.  
Anmeldeschluss: 18.10.2023**



4091126

### Diabetes mellitus Typ 2

#### Online-Vortrag

Bei einem Typ-2-Diabetes sind die Zuckerwerte im Blut erhöht. Unbehandelt kann die Erkrankung akute Stoffwechsellagestörungen und gesundheitliche Langzeitschäden nach sich ziehen. Ein veränderter Lebensstil und eine Behandlung mit Medikamenten können das verhindern. Neben einer medikamentösen Therapie kommt dem Patienten/ der Patientin eine tragende Rolle zu: Mit einem veränderten Lebensstil - vor allem mit gesunder Ernährung, Gewichtskontrolle und Bewegung - lässt sich die Stoffwechsellage wieder bessern, und es lassen sich gefährliche Langzeitfolgen eines Diabetes verhindern.

Dr. med. Dietmar Klein,  
Facharzt für Innere Medizin Schwerpunkt  
Endokrinologie, Diabetologie und Osteologie,  
Stuttgart  
Donnerstag, 30.11.2023, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online-Kurs  
9,00 Euro.

**Sie benötigen einen leistungsstarken  
Internetzugang und internetfähigen PC mit  
Lautsprecher oder Kopfhörer. Der TN-Link  
wird Ihnen vor der Veranstaltung gemailt.  
Anmeldeschluss: 29.11.2023**



**Dozent:**  
Dr. med. Dietmar Klein



### Denken und Bewegen zum Herbstanfang

Heiteres Gedächtnistraining zum Herbstanfang 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 und Lust auf Tipps für den Grips.

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

4091135

### Kurs I

#### Am Nachmittag

Donnerstag, 21.09.2023, 14.30 - 16.45 Uhr

4091136

### Kurs II

#### Am Vormittag

Mittwoch, 27.09.2023, 10.00 - 12.15 Uhr

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 begrenztem 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, 18.11.2023, 10.00 - 14.30 Uhr  
VHS Blinke 55; Raum D  
24,00 Euro; Kopiergeld wird im Kurs  
abgerechnet, 6 UStd.

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



**Woche der Demenz im Landkreis Leer vom 18. - 22.09.2023**

Anlässlich des Welt-Alzheimerstag am 21. September veranstalten die Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V., der Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Leer und die Lebenshilfe Leer e.V. erstmalig eine Woche der Demenz mit verschiedenen Veranstaltungen, um auf die Situation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen aufmerksam zu machen und Informationen und Hilfestellungen zum Thema Demenz zu geben.

Alle Veranstaltungen finden statt im Speisesaal der Lebenshilfe Leer e.V., Großer Stein 16.

**Eine Anmeldung bei der VHS Leer ist erforderlich unter Tel. 0491 92992-0 oder [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de).**

**Bücher und Materialien zum Thema Demenz finden Sie in der Stadtbibliothek Leer.**

4091201

**„Das Anderland entdecken - erleben und begreifen“****Eine Lesung**

Die Lesung führt in das Anderland, um Menschen mit einer dementiellen Erkrankung besser zu verstehen. Die Reise führt in ein Land, das im Breitengrad von Fantasie und Kreativität liegt sowie in der Verrücktheit und Gefühlen.

Erich Schützendorf, Jahrgang 1949, ist Diplom Pädagoge und befasst sich seit 1976 mit Fragen des Älterwerdens. Schützendorf war Lehrbeauftragter an der Fachhochschule Niederrhein im Fachbereich Sozialwesen und ist Autor zahlreicher Fachbücher zum Thema Älterwerden.

Erich Schützendorf  
Montag, 18.09.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Entgeltfrei

**Neu**

4091202

**Diagnose Demenz - wie geht es weiter?**

Demenz ist eine Krankheit, die im Alter immer häufiger auftritt und für Betroffene sowie deren Angehörige eine große Herausforderung darstellt. In dem Vortrag werden wir uns mit der Diagnose Demenz auseinandersetzen und erörtern, welche Schritte im Anschluss folgen. Es wird auf die verschiedenen Formen von Demenz eingegangen und erläutert, wie eine Diagnostik erfolgt. Ebenso wird die Frage besprochen, was sich nach einer Diagnose für die betroffene Person und deren Angehörige ändert. Ergänzend wird im Vortrag aufgezeigt, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und wie man Demenz im Alltag begegnen kann.

Prof. Dr. med. Thomas Büttner,  
Chefarzt Neurologische Klinik Emden  
Mittwoch, 20.09.2023, 18.30 - 20.45 Uhr  
Entgeltfrei

**Neu**

4091203

**Demenz - eine Herausforderung an die Ernährung****Workshop für Fachkräfte aus der Hauswirtschaft/Küche, Betreuung und Pflege**

In diesem Workshop erfahren Sie, welche Herausforderungen an Fachkräfte bei der Versorgung von Menschen mit Demenz gestellt werden. Sie erhalten alltagstaugliche Tipps und Tricks für die Zusammenstellung, Anreicherung und Darreichung einer demenzgerechten Kost. Vorrangiges Ziel ist es, durch eine möglichst vielseitige und auch ausreichende Ernährung einer drohenden Mangelernährung vorzubeugen. Folgende Themen werden u.a. behandelt: unterschiedliche Phasen der Demenz, typische Ernährungsprobleme, Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl, Gestaltung einer guten „Esssituation“, verschiedene Kostformen, Ess- und Trinkhilfen.

Birgit Schmid, Dipl. oec.troph,  
Ernährungsberaterin VDOE  
Donnerstag, 21.09.2023, 14.30 - 16.45 Uhr  
45,00 Euro, 3 UStd.

**Neu**

4091204

**Ernährung bei Demenz****Ein Vortrag für Angehörige**

Bei dem Thema Ernährung bei Demenz ist von Angehörigen ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen und Engagement gefordert, um den Herausforderungen im gemeinsamen Alltag gerecht werden zu können. Im Vortrag werden Ernährungsprobleme und ihre Folgen, alltagstaugliche Tipps und Tricks für die Auswahl von Nahrungsmitteln, zur Gestaltung von Esssituation und sowie Zubereitung der Kost gegeben. Das vorrangige Ziel ist es, einer drohenden Mangelernährung vorzubeugen und Hilfen beim Essen und Trinken zu erhalten.

Birgit Schmid, Dipl. oec.troph,  
Ernährungsberaterin VDOE  
Donnerstag, 21.09.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
Entgeltfrei

**Neu**

4091205

**Was fühlen und erleben Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind?****Vortrag**

„Hands-on Dementia ist der interaktive Weg, Demenz zu begreifen. Der Vortrag gibt einen Einblick zum Projekt des Demenz-Parcours von „Hands-on Dementia“. Was fühlen und erleben Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind?

„Hands-on Dementia“ simuliert die Symptome einer Demenzerkrankung. Eine gesellschaftliche Sensibilisierung und Aufklärung sind notwendig.

Ziel des Senioren- und Pflegestützpunktes Leer ist, dass das Leben mit Demenz vor Ort leichter wird und die Hürden sowie Ängste abgebaut werden.

Tanja Wessel, Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Leer  
Freitag, 22.09.2023, 15.00 - 16.30 Uhr  
Entgeltfrei

**Neu**

**Eröffnung Demenzparcour „Hands-on Dementia“  
in der Geschäftsstelle der Sparkasse LeerWittmund,  
Mühlenstraße 93,  
Freitag, 06.10.2023 um 14.30 Uhr**





## Gesundheit und Beruf

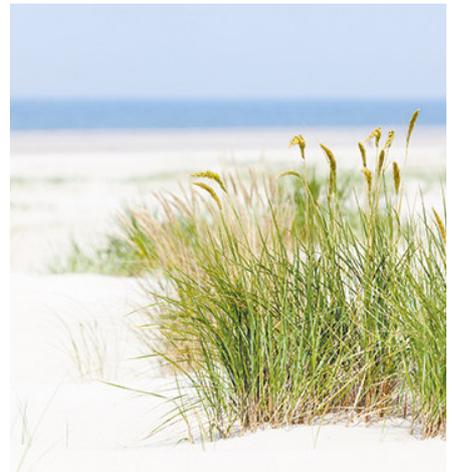
### Gesundheitsförderung im Betrieb

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](mailto:kasimir@vhs-leer.de) Tel. 0491 92992-28



4091528

BU

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit – im beruflichen Alltag und privaten Lebenssituationen

**Bildungsurlaub gemäß Nieders. BildUrlG auf Norderney**

**In Kooperation mit der VHS Papenburg**

Unsere Arbeitswelt wird immer komplexer und verlangt von uns ein hohes Maß 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  
Montag, 29.01.2024, 09.00 Uhr - Freitag, 02.02.2024, 13.00 Uhr,  
Norderney, Caritas Inseloase, Marienstr. 18

790,00 Euro inkl. Übernachtung im EZ / Vollpension zzgl. Fahrtkosten und Kurbeitrag, 40 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 24.11.2023**

**Die Anreise erfolgt bereits am Sonntag, 28.01.2024, zum gemeinsamen Abendessen.**

**An- und Abreise in Eigenregie auf eigene Kosten. Bitte Infolyer anfordern.**

4091530

BU

### Meine eigene Resilienz stärken - mit Resilienz zum persönlichen Gesundheitsplan

**Bildungsurlaub gemäß Nieders.**

**BildUrlG auf Norderney**

**In Kooperation mit der VHS Papenburg**

Herausfordernde Situationen konstruktiv zu meistern und Krisen als Chance zu bewerten - das steckt hinter dem Begriff Resilienz. In Zeiten unzähliger Möglichkeiten der Lebensgestaltung, fortschreitender Arbeitsverdichtung und Digitalisierung sowie unzähliger Optionen und Entscheidungen, die täglich getroffen werden wollen, ist dies eine wesentliche Kompetenz, um sein Leben aktiv und selbstwirksam gestalten zu können. Inhalte sind u. a.:

- Einführung in das Konzept der Resilienz
- Kennenlernen verschiedener Resilienzfaktoren
- Entwicklung eines persönlichen Gesundheitsplans

Karin Isikli,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Montag, 12.02.2024, 09.00 Uhr -  
Freitag, 16.02.2024, 13.00 Uhr,  
Vorreise am Sonntag, 11.02.2024  
Norderney, Caritas Inseloase, Marienstr. 18  
790,00 Euro inkl. Übernachtung im  
EZ / Vollpension zzgl. Fahrtkosten und  
Kurbeitrag, 36 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 08.12.2023**

**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



4092208

## Kraft für den Alltag

**Neu**

### Ein Ermutigungstag

Es wird uns oft viel zugemutet im Leben. Gerade dann brauchen wir Ermutigung und Zuspruch. Stärkend und hilfreich ist oft schon eine kurze Auszeit, ein Ermutigungstag: Einfach eine Weile den Trott hinter sich zu lassen und die eigene Sichtweise zu ändern, das vertreibt Trübsinn und erhellt den Blick. Zudem ermöglichen sinnorientierte Anregungen mehr Gelassenheit. Themen sind: Einreden statt Ausreden – Ergründen, was trägt – Wachstum durch Zuversicht – Sinnorientierungen im Alltag – Quellen der Achtsamkeit – Stärkende Alltagsimpulse.

Otto Pötter, Verhaltenstherapeut, psychologischer Lebensberater (BDP)  
Samstag, 28.10.2023, 09.30 - 17.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
65,10 Euro + 5,00 Euro für Merkblätter, 9,3 UStd.

**Bitte Schreibzeug und ein postfertig an Sie selbst adressierter Briefumschlag mitbringen sowie eine Decke, Isomatte und Nackenrolle zur meditativen Entspannung am Mittag und am Abend („Die Seele baumeln lassen“).**

4092209

## Gedankenkraft ist Lebenskraft

**Neu**

Durch Bewertungen beeinflussen wir unsere „Wahr“-nehmungen, die sich zu festen Denkstrukturen entwickeln. Der richtige Umgang mit dieser geistigen Kraft schenkt Sinn und Erfüllung. Es ist also nicht egal, wie wir denken und welche Bewertungen sich daraus ergeben; denn das Resultat entscheidet über „Sinn oder Un-Sinn“ im Leben. Dieses stabilisierende Tagesseminar vermittelt praktische Ansätze, das Leben bewusst lebenswerter zu gestalten und den Alltag froher und gelassener zu meistern.

Otto Pötter, Verhaltenstherapeut, psychologischer Lebensberater (BDP)  
Samstag, 27.01.2024, 10.00 - 17.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
63,00 Euro + 5,00 Euro für Merkblätter, 9 UStd.

**Bitte Mittagsimbiss und Schreibzeug mitbringen sowie Nackenrolle, Decke und Isomatte für meditative Ruhe am Mittag und am Abend.**

## Nichts mehr verpassen!

### Folgen Sie uns auf:

 [www.facebook.com/vhsleer](http://www.facebook.com/vhsleer)

 [www.instagram.com/vhsleer](http://www.instagram.com/vhsleer)

 [www.youtube.de/vhsleer](http://www.youtube.de/vhsleer)

 [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de)

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, 27.01.2024, 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.**

4092204

## Emotionen schnell beruhigen durch einfache Tipp-Technik

**Neu**

### Emotionsregulation –

#### belastende Emotionen schnell mildern

In diesem Kurs wird Ihnen eine spezielle Methode vermittelt, mit der Sie innerhalb von Minuten starke und situationsbezogene Emotionen wie Angst, Ärger oder auch Trauer effektiv und nachhaltig senken können. Dieser Kurs richtet sich an gesunde psychisch stabile Menschen.

Björn Gäbe,  
Heilpraktiker für Psychotherapie,  
psychologischer und systemischer Berater  
Montag, 06.11.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 1  
12,50 Euro, 3 UStd.

4092202

## Neues Entdecken – Entwicklungspotentiale ab dem Erwachsenenalter

**Neu**

### Vortrag

#### Stufentwicklung erwachsener Menschen

Ist unsere Entwicklung wirklich beendet, wenn wir erwachsen geworden sind? Nahezu unabhängig von Intelligenz, Wohlstand, Status und Geschlecht und Alter ist es Menschen zu fast jeder Zeit möglich, weiter an ihrer geistigen Entwicklung zu arbeiten und diese zu fördern. Und das ist wichtig, denn gerade dieser Einflussfaktor entscheidet maßgeblich über unsere Art des Zusammenlebens.

In diesem Vortrag werden typische Muster im menschlichen Denken und Verhalten dargestellt, wie diese Einfluss auf unsere Gesellschaft nehmen und welche Entwicklungsschritte anstehen können für eine gute gemeinsame Zukunft.

Björn Gäbe,  
Heilpraktiker für Psychotherapie,  
psychologischer und systemischer Berater  
Samstag, 30.09.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 1  
15,00 Euro, 3,7 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).



4092219

### Die Entdeckung deiner Inneren Schalter.

Wie plötzlich alles leichter wird.

#### Tagesseminar

Nach diesem Workshop werden Sie tief entspannt, zufrieden und zuversichtlich nach Hause gehen.

Denn Sie werden hier sehr einfache Mini-Bewegungen kennenlernen, mit denen Sie sich sofort aus innerem Druck und Grübeln, aus Stressgedanken, Schlafstörungen und Ängsten herausbringen können, um dann immer leichter über das Nervensystem in eine Ruhe, Gelassenheit und Glückstimmung hineinzukommen.

Diese Bewegungen werden zu drei „Inneren Schaltern“, weil sie einen bestimmten Nerv ansprechen, den ventralen Vagus, unseren Erlebens- und Selbstheilungsnerv. Die Inneren Schalter wirken sofort.

Peter Bergholz, Diplom-Psychologe  
Samstag, 02.12.2023, 10.00 - 17.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum C  
75,00 Euro, 8 UStd.



4092212

### Ihr Weg zum Optimismus

Neu

#### Ressourcentraining nach dem Züricher Modell

Wenn wir uns Ressourcen bewusst machen und gezielt aktivieren, lassen sich gewünschte Veränderungen einfacher herbeiführen, innere Widerstände lösen und persönliche Ziele erreichen.

Wir starten die Potenzialerweiterung mit vielen Bildern, gelangen dann mit Ihrem Mottosatz und Ihrem Ideenkorb über den Rubikon. Die gewonnenen Erkenntnisse geben Ihnen neue Handlungsoptionen und zeigen Ihnen Ihre unbewussten Bedürfnisse.

Katrin Hübscher,  
Aus- und Weiterbildungspädagogin,  
Burnout- und Resilienzberaterin  
Samstag, 30.09.2023, 09.30 - 15.15 Uhr  
Haneburg, Festsaal  
23,50 Euro, 6,7 UStd.



4092218

### So wird der Schlaf zu meinem Freund!

#### Vortrag mit Demonstrationen

Nach diesem Abend wissen Sie, wie „Innere Schalter“ einen ungestörten und erholsamen Schlaf ermöglichen. Die 3 Inneren Schalter versetzen das Nervensystem in eine Gelassenheit, eine innere Kohärenz. So wird es auch in der Nacht möglich, aus Anspannungen und belastenden Grübel-Schleifen herauszukommen. Die Gefühle und Gedanken werden ganz ruhig und lassen sich auf Angenehmes richten. Die Inneren Schalter werden mit winzigen Ein- und Wiedereinschlaf-Bewegungen aktiviert. Einige davon werden Sie hier kennenlernen und mit stimmiger Musik einüben.

Peter Bergholz, Diplom-Psychologe  
Freitag, 01.12.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum C  
30,00 Euro, 3 UStd.

4092221

### Wohnpsychologie

Neu

#### Online-Vortrag

Die Wohnpsychologie als ein Teilgebiet der Architekturpsychologie beleuchtet auf wissenschaftlich-fundierter Basis die Wechselwirkungen zwischen Mensch und Wohnraum. Dies können z. B. Einflüsse durch Farben, Licht, Materialien und Natur sein.

Dr. Barbara Perfahl gibt in diesem Web-Vortrag einen Einblick in die Psychologie des Wohnens. Es geht um die Frage, wie Räume auf uns wirken und was benötigt wird, um glücklich zu wohnen. Die Referentin erläutert in ihrem Vortrag einige wichtige Erkenntnisse der Wohnpsychologie, berichtet welche Tipps uns die Wohnpsychologie für das Einrichten unserer Wohnungen gibt und wie es Paaren gelingen kann, gemeinsam glücklich zu wohnen.

Dr. Barbara Perfahl, Wohnpsychologin  
Donnerstag, 12.10.2023, 19.00 - 20.00 Uhr  
Online-Kurs

9,00 Euro, Anmeldung erforderlich

**Sie benötigen einen leistungsstarken Internetzugang und internetfähigen PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer. Der TN-Link wird Ihnen vor der Veranstaltung gemailt. Anmeldeschluss: 11.10.2023**



**Dozentin:**  
Dr. Barbara Perfahl



## Ernährungsumstellung



4372203

### 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.,  
Ernährungsberaterin, Gesundheitsberaterin  
Montag, 18.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
Dienstag, 19.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
Mittwoch, 20.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
Donnerstag, 21.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
Freitag, 22.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
Montag, 25.09.2023, 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.  
**Der Kurs findet an sechs Abenden statt  
ab Montag, 18.09., bis Montag,  
25.09.2023 (nicht Sa./So.).**

4372209

### Antientzündliche Ernährung: Alltagsküche für das Immunsystem

Neu

#### Heiß und doch antientzündlich

Egal ob wiederkehrende Infekte, rheumatische (und andere autoimmune) Beschwerden, depressive Verstimmungen oder chronischer Stress – eine Vielzahl von körperlichen und auch psychischen Problemen wird von (stillen) Entzündungen begleitet. Geben wir unserem täglichen Speiseplan eine Extraportion „Antientzündlichkeit“ mit, lassen sich möglicherweise viele Beschwerden lindern und das Immunsystem regulieren. Darum soll es in diesem Workshop sowohl theoretisch als auch praktisch gehen. Also auf in die gesunde Küche!

Julia Engel,  
exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin,  
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)  
Mittwoch, 10.01.2024, 18.30 - 21.30 Uhr  
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 102  
14,80 Euro + 8,00 Euro Lebensmittelgeld,  
4 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 05.01.2024****Bitte eine Kochschürze und  
Geschirrhandtücher mitbringen.**

## Basics in der Küche

### Hinweis für alle Kochkurse



Bitte ein Küchentuch, 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!

4372207

### Typgerechte Ernährung

Neu

#### Endlich passend kochen und essen

Weisheiten wie „Rohkost ist das Gesundeste, „Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages“ oder „Je mehr Ballaststoffe, desto besser“ werden oft als allgemeingültig und für jede\*n passend angenommen. Aber ist das wirklich so? Oder könnte es auch sein, dass es verschiedene Ernährungstypen mit unterschiedlichen Bedürfnissen gibt? Wir finden es heraus und werden auch direkt ein paar typgerechte Speisen zubereiten.

Julia Engel,  
exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin,  
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)  
Samstag, 18.11.2023, 09.00 - 12.00 Uhr  
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 102  
14,80 Euro + 8,00 Euro Lebensmittelgeld,  
4 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 14.11.2023****Bitte eine Kochschürze und  
Geschirrhandtücher mitbringen.**

4372211

### Fit ins neue Jahr!

Neu

#### Entgiften, entsäuern, verzaubern

Wenn sich über den Winter und durch die Feiertagsleckereien das ein oder andere Pölsterchen angesammelt hat, haben meist auch unsere Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane einiges zu tun. Wir wollen unseren Organen zum neuen Jahr noch mal ordentlich Schub verleihen, um entsäuert und entspannt in den Frühling zu gehen. Krönender Abschluss ist die gemeinsame Zubereitung eines basischen Mittagessens. Bitte bequeme Kleidung anziehen und ein Handtuch mitbringen.

Julia Engel,  
exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin,  
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)  
Samstag, 20.01.2024, 08.30 - 12.00 Uhr  
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 102  
17,30 Euro + 8,00 Euro Lebensmittelgeld,  
4,7 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 15.01.2024****Bitte bequeme Kleidung anziehen  
und ein Handtuch sowie  
Geschirrhandtuch mitbringen.**



## Kochkulturen



### 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](mailto:kasimir@vhs-leer.de)**

4372310

### Chinesische Küche

Essen Sie gern chinesisch? Wie wäre es, mit heimischen Lebensmitteln kombiniert mit wenigen exotischen Zutaten ein leckeres Menü wie im Restaurant zu zaubern? Begeben Sie sich auf eine kulinarische Entdeckungsreise und lassen sich inspirieren von gebratenem Teriyaki Lachs, Hähnchen nach Szechuan Art, Glasnudeln mit Rindfleisch, vegetarischen Gerichten und raffinierten Gemüsebeilagen. Wir kochen und genießen anschließend zusammen die Leckereien aus dem Land der aufgehenden Sonne.

Julia Wasserscheidt, Köchin  
 Dienstag, 19.09.2023, 18.00 - 21.45 Uhr  
 Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107  
 37,00 Euro inkl. Lebensmittelgeld, 5 UStd.  
**An-/ Abmeldeschluss: 14.09.2023**  
**Bitte Kochschürze, Geschirrhandtücher und Dosen für evtl. übriggebliebene Köstlichkeiten mitbringen.**

4372312

### Asia Street Food

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  
 Donnerstag, 28.09.2023, 18.00 - 21.45 Uhr  
 Donnerstag, 02.11.2023, 18.00 - 21.45 Uhr  
 Donnerstag, 07.12.2023, 18.00 - 21.45 Uhr  
 Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107  
 105,00 Euro inkl. Lebensmittelgeld, 15 UStd.  
**An-/ Abmeldeschluss: 24.09.2023**  
**Bitte Plastikboxen für evtl. übriggebliebene Köstlichkeiten, Kochschürze und Geschirrhandtücher mitbringen.**

4372314

### Italienische Mittelmeerküche - einfach und gut

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,  
 Donnerstag, 23.11.2023, 18.00 - 21.45 Uhr  
 Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107  
 35,00 Euro inkl. Lebensmittelgeld, 5 UStd.  
**An-/ Abmeldeschluss: 19.11.2023**  
**Bitte Plastikboxen für evtl. übriggebliebene Köstlichkeiten, Kochschürze und Geschirrhandtücher mitbringen.**

1415100

### Sauerkraut selbst gemacht

Sauerkraut – regional, gesund und vielseitig. Unsere Großeltern haben Sauerkraut regelmäßig selbst hergestellt. Heute kaufen wir das Gemüse in Tüten oder Dosen, wobei industriell hergestelltes Sauerkraut häufig pasteurisiert wird, wodurch viele Nährstoffe des Weißkohls zerstört werden. Selbstgemacht ist besser und macht Spaß! Dabei geht es rustikal zu. Alle Zutaten werden gestellt.

Ilse Meyer  
 Samstag, 04.11.2023, 10.00 - 15.00 Uhr  
 Haneburg, Keramische Werkstatt  
 29,00 Euro, 6,7 UStd.

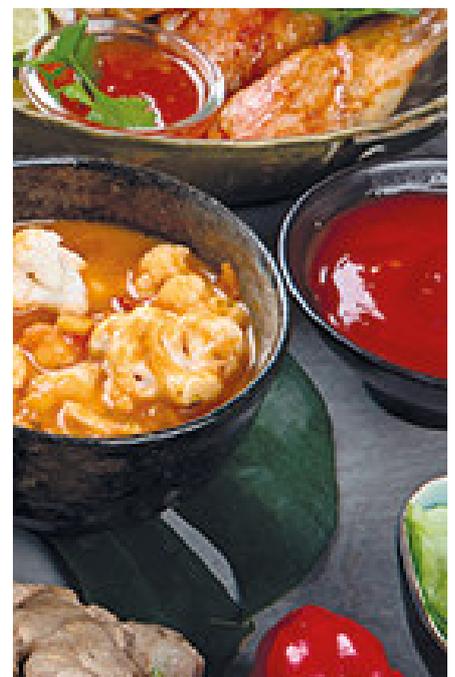
**Anmeldung erforderlich,**  
**Restplätze über Abendkasse möglich.**  
**Bittemitbringen: Große Kunststoffschüssel/ Wanne, Gemüsehobel, großes Messer und Schneidebrett, große Weckgläser mit Bügelverschluss (sauber) oder Gärtopf (Fermentiertopf) oder Steintopf**

4372317

### Spanisches Soulfood - Genuss pur

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  
 Donnerstag, 25.01.2024, 18.00 - 21.45 Uhr  
 Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107  
 35,00 Euro inkl. Lebensmittelgeld, 5 UStd.  
**An-/ Abmeldeschluss: 21.01.2024**  
**Bitte Plastikboxen für evtl. übriggebliebene Köstlichkeiten, Kochschürze und Geschirrhandtücher mitbringen.**





# 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 ein unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschul-Angebotes.

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](mailto:freese@vhs-leer.de)  
[www.bildungsberatung-papenburg-leer.de](http://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



5061115

## 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

Marina Bokelmann-Figus,  
Dienstag, 07.11.2023, 18.00 - 20.30 Uhr,  
17 Termine

VHS Blinke 61, Raum 1  
231,00 Euro zzgl. 105,00 EUR  
Prüfungsgebühr, 60 UStd.

5061100

## Geprüfte/r Wirtschaftsfachwirt/in IHK

### In Kooperation mit der VHS-Papenburg

#### Aufstieg mit System

Als umfassend qualifizierte „Generalisten“ können Wirtschaftsfachwirte ihre Kompetenzen insbesondere bei der Begleitung und Gestaltung der innerbetrieblichen Prozesse und Leistungen in Unternehmen sowie Wirtschaftsorganisationen unterschiedlicher Größe und Branche einbringen. Von den Fachkräften, die in nahezu allen Bereichen eines Betriebes zum Einsatz kommen können, wird daher verstärkt unternehmerisches Denken, Kundenorientierung, Bereitschaft zu eigenverantwortlichem Handeln sowie Methodenkompetenz erwartet.

Als berufstätige\*r Mitarbeitende\*r mit praktischer Erfahrung übernehmen Sie in der mittleren Führungsebene Verantwortung, wie z. B. als Abteilungsleitende\*r oder in leitender Funktion in einem Team, darüber hinaus übernehmen Sie anspruchsvolle Aufgaben im Unternehmen.

Der Lehrgang umfasst 650 Unterrichtsstunden und gliedert sich in folgende Fachgebiete:

#### Wirtschaftsbezogene Qualifikationen

- Volks- und Betriebswirtschaft
- Rechnungswesen
- Recht und Steuern
- Unternehmensführung

#### Handlungsspezifische Qualifikationen

- Betriebliches Management
- Investition, Finanzierung, betriebliches Rechnungswesen und Controlling
- Marketing und Vertrieb
- Führung und Zusammenarbeit

Entgelt: vsl. 2995,00 EUR zzgl. Kosten für Bücher und Prüfungsgebühr IHK

Geplante Unterrichtszeiten: 2 x wöchentlich, dienstags und donnerstags, berufsbegleitend in den Abendstunden. Dieser Lehrgang wird online durch die vhs.cloud begleitet.

Infoabend: 06.11.2023, 18.30 Uhr

Haneburg, Festsaal

Beginn April 2024

**Interessierte werden gebeten, sich in der VHS-Geschäftsstelle zu melden.**

**Weitere Auskünfte: Carsten Löning, Tel.: 0491 92 992-44.**

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 Mitarbeiter-einsatzes und des Materialeinsatzes
- Einführung einer Kostenträgerrechnung
- Soll / Ist Vergleich pro Auftrag

Dirk Mölle,  
Montag, 18.09.2023, 18.00 - 21.15 Uhr,  
6 Abende

VHS Blinke 61, Raum 4  
155,00 Euro, 24 UStd.





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 dem Link.

Dazu bitte den QR-Code scannen:

Dirk Mölle,  
Montag, 08.01.2024,  
18.00 - 21.00 Uhr,  
10 Termine  
VHS Blinke 61, Raum 1  
250,00 Euro, 40 UStd.



**Für mehr Infos  
QR Code scannen**

**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:

- Anforderung an Unternehmer, 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,  
Mittwoch, 01.11.2023, 18.00 - 20.30 Uhr,  
10 Termine  
Haneburg, Saal IV  
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, 29.11.2023, 18.00 - 21.15 Uhr,  
6 Termine  
Haneburg, Saal IV  
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, 15.12.2023, 18.00 - 21.15 Uhr,  
Samstag, 16.12.2023, 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.



5061508

### Einnahmen-Überschussrechnung

Vorkenntnisse: Keine

Dienstag, 07.11.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags  
Online-Kurs, Home-Learner  
220,00 Euro zzgl. 105,00 EUR  
Prüfungsgebühr, 30 UStd.



Für mehr Infos  
QR Code scannen



5061510

### Finanzbuchführung 1

Vorkenntnisse: Keine

Dienstag, 07.11.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags  
Online-Kurs, Home-Learner  
290,00 Euro zzgl. 105,00 EUR  
Prüfungsgebühr, 60 UStd.



Für mehr Infos  
QR Code scannen



5061502

### Betriebliche Steuerpraxis

Vorkenntnisse:

Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Dienstag, 07.11.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags  
Online-Kurs, Home-Learner  
290,00 Euro zzgl. 105,00 EUR  
Prüfungsgebühr, 60 UStd.



Für mehr Infos  
QR Code scannen



5061506

### Controlling

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Dienstag, 07.11.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags  
Online-Kurs, Home-Learner  
290,00 Euro zzgl. 105,00 EUR  
Prüfungsgebühr, 60 UStd.



Für mehr Infos  
QR Code scannen



5061512

### Finanzbuchführung 2

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Dienstag, 07.11.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags  
Online-Kurs, Home-Learner  
290,00 Euro zzgl. 105,00 EUR  
Prüfungsgebühr, 60 UStd.



Für mehr Infos  
QR Code scannen



5061504

### Bilanzierung

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

Dienstag, 07.11.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags  
Online-Kurs, Home-Learner  
290,00 Euro zzgl. 105,00 EUR  
Prüfungsgebühr, 60 UStd.



Für mehr Infos  
QR Code scannen





**Xpert  
Business**

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

**Vom 30.10.2023 - 06.11.2023 und  
vom 13.11.2023 - 20.11.2023 findet  
ein Techniktest statt.**



Kursinhalte &amp; 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](http://www.xpert-business.eu)**Vom 30.10.2023 - 06.11.2023 und  
vom 13.11.2023 - 20.11.2023 findet  
ein Techniktest statt.**

5061522

**Personalwirtschaft**

Vorkenntnisse: Keine

Dienstag, 07.11.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags  
Online-Kurs, Home-Learner  
290,00 Euro zzgl. 105,00 EUR  
Prüfungsgebühr, 60 UStd.**Für mehr Infos  
QR Code scannen**

5061514

**Finanzwirtschaft**Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs  
„Finanzbuchführung 1“ vermittelt.Dienstag, 07.11.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags  
Online-Kurs, Home-Learner  
290,00 Euro zzgl. 105,00 EUR  
Prüfungsgebühr, 60 UStd.**Für mehr Infos  
QR Code scannen**

5061518

**Lohn und Gehalt 1**

Vorkenntnisse: Keine

Dienstag, 07.11.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags  
Online-Kurs, Home-Learner  
290,00 Euro zzgl. 105,00 EUR  
Prüfungsgebühr, 60 UStd.**Für mehr Infos  
QR Code scannen**

5061524

**Finanzbuchführung mit DATEV**Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs  
„Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.Dienstag, 21.11.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags  
Online-Kurs, Home-Learner  
270,00 Euro zzgl. 105,00 EUR  
Prüfungsgebühr, 40 UStd.**Für mehr Infos  
QR Code scannen**

5061516

**Kosten- und  
Leistungsrechnung**Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs  
„Finanzbuchführung 1“ vermittelt.Dienstag, 07.11.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags  
Online-Kurs, Home-Learner  
290,00 Euro zzgl. 105,00 EUR  
Prüfungsgebühr, 60 UStd.**Für mehr Infos  
QR Code scannen**

5061520

**Lohn und Gehalt 2**Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im  
Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.Dienstag, 07.11.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags  
Online-Kurs, Home-Learner  
290,00 Euro zzgl. 105,00 EUR  
Prüfungsgebühr, 54 UStd.**Für mehr Infos  
QR Code scannen**

5061526

**Lohn und Gehalt mit DATEV**Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs  
„Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.Dienstag, 21.11.2023, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags  
Online-Kurs, Home-Learner  
270,00 Euro zzgl. 105,00 EUR  
Prüfungsgebühr, 40 UStd.**Für mehr Infos  
QR Code scannen**



## Technik



5267 200

### Tutorium Funk-Übertragung

#### Bildungsurlaub

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.

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).

Berthold Stainert

Montag, 08.04.2024, 08.45 - 17.00 Uhr

Dienstag, 09.04.2024, 08.45 - 17.00 Uhr

Mittwoch, 10.04.2024, 08.45 - 17.00 Uhr

Donnerstag, 11.04.2024, 08.45 - 17.00 Uhr

Freitag, 12.04.2024, 08.45 - 17.00 Uhr

VHS Blinke 55, Raum A

260,00 Euro, 50 UStd.

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

**BU****= Bildungsurlaub**

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

5262350

### Social Media für Senioren

#### Onlineseminar

Willkommen zum Kurs „Social Media für Senioren“! Entdecken Sie die faszinierende Welt der sozialen Medien und lernen Sie, diese sicher und effektiv zu nutzen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Profile erstellen, Beiträge verfassen und mit anderen interagieren können. Wir geben Ihnen Tipps zum Schutz Ihrer Privatsphäre und zur sicheren Nutzung von sozialen Medien. Erfahren Sie, wie Sie Hashtags verwenden, Fotos und Videos teilen und angemessen auf Kommentare und Nachrichten reagieren. Nutzen Sie die sozialen Medien, um neue Freunde zu finden, Gleichgesinnte zu treffen und an Online-Veranstaltungen teilzunehmen. Nach Abschluss des Kurses können Sie Ihr eigenes soziales Profil erstellen, Beiträge veröffentlichen und online mit anderen Menschen interagieren. Nutzen Sie diese spannende Technologie, um Ihre sozialen Kontakte zu erweitern. Melden Sie sich jetzt an und tauchen Sie ein in die Welt von Social Media für Senioren!

Sascha Bolte

Dienstag, 19.09.2023, 14.00 - 17.00 Uhr

Donnerstag, 21.09.2023, 14.00 - 17.00 Uhr

Onlineseminar

38,00 Euro, 8 UStd.

**Sie sollten über ein Headset und optional über eine Webcam verfügen.**

5262415

### Instagram Reels

#### Onlineseminar

Willkommen zum Kurs „Instagram Reels - Kreativität entfesseln!“ Hier lernen Sie, die spannende Funktion „Reels“ auf Instagram zu nutzen und Ihr kreatives Potenzial voll auszuschöpfen. Entdecken Sie, wie Sie mit Reels beeindruckende Videos erstellen, Musik, Texte, Effekte und Filter hinzufügen können. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Reels erfolgreich teilen, Ihre Reichweite erhöhen und mit anderen Nutzern interagieren können. Egal, ob Sie Anfänger oder bereits vertraut mit Instagram sind, dieser Kurs bietet Ihnen wertvolle Einblicke und praktische Übungen, um Ihre Reels auf die nächste Stufe zu bringen. Melden Sie sich jetzt für den Kurs „Instagram Reels - Kreativität entfesseln!“ an und begeistern Sie Ihre Instagram-Follower mit fesselnden und inspirierenden Videos!

Sascha Bolte

Dienstag, 12.12.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Onlineseminar

19,00 Euro, 4 UStd.

**Sie sollten über ein Headset und optional über eine Webcam verfügen.**

## Social Media

5262390

### Social Media Manager (VHS)

#### Für den beruflichen Aufstieg

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 Erfolg garantiert. Die Fortbildung zum Social-Media-Manager (VHS) 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 Prüfungsleistung.

Sascha Bolte

Dienstag, 05.09.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Unterricht dienstags und donnerstags

Onlineseminar/ vor Ort

580,00 Euro, 48 UStd.

**Sie sollten über ein Headset und über eine Webcam verfügen.**

## Digital Creation



5264300

### Energiesparen mit SmartHome

SmartHome bedeutet nicht nur Lichter an uns aus zu schalten, sondern kann viel mehr. Mit einer smarten Heizungsregelung können Sie dabei bis zu 33% Energiesparen! Im Seminar beleuchten wir an Beispielen, welche Produkte hierzu benötigt werden und nehmen diese am Musterkoffer zusammen in Betrieb. Wir betrachten dabei nicht nur Lösungen für die klassische Heizung, sondern auch auf die Fußbodenheizung. Als Beispielsystem nutzen wir HomematicIP und gehen hier auch auf Erweiterungen ein.

Torsten Boekhoff

Donnerstag, 11.01.2024, 19.00 - 21.30 Uhr

VHS Blinke 55, Raum A

12,00 Euro, 3 UStd.



5262450

**Neu****Clipchamp –  
kostenlos für Windows**

Erlernen Sie die Grundlagen von Clipchamp zum Schneiden Ihrer Videos.

- Einsatz von preiswerten technischen Hilfsmitteln wie Mikrofonen, Stativen und Licht
- Drehbuch erstellen
- Drehen von Material mit Camcorder, DSLM und DSLR
- Hinzufügen von Medien wie Bilder und Musik
- Schneiden und Veröffentlichen
- Anlegen eines YouTube Kanals

Martin Löffler,

Dienstag, 07.11.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Unterricht dienstags und donnerstags

4 Termine

VHS Blinke 61, Raum 7

91,00 Euro, 16 UStd.

5262455

**Neu****Filmmusik  
in Cakewalk erstellen**

Ihnen fehlt es an Wissen, wie Sie Filmmusik in Ihre Videos einfügen? Dann sind Sie hier genau richtig. Anhand Cakewalk werden gemeinsam folgende Inhalte vermittelt:

- Abmischen von verschiedenen Audiospuren
- Eingabe von Sprache
- Hinzufügen von Effekten
- Nutzung von internen virtuellen Instrumenten
- VSTi – Übersicht über zusätzliche Effekte und Instrumente
- Video Schneiden und Übergänge einfügen
- Audioexport als Wav für die Videoproduktion

Martin Löffler,

Dienstag, 21.11.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Unterricht dienstags und donnerstags

4 Termine

VHS Blinke 61, Raum 7

91,00 Euro, 16 UStd.



5262460

**InShot – Videoschnitt  
am Smartphone / iPhone**

Gemeinsam erarbeiten wir folgende Inhalte:

- Einsatz von preiswerten technischen Hilfsmitteln wie Mikrofonen, Stativen und Licht
- Drehbuch erstellen
- Drehen von Material
- Schneiden und Veröffentlichen
- Anlegen eines YouTube Kanals

Martin Löffler,

Dienstag, 05.12.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Donnerstag, 07.12.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

Dienstag, 12.12.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 4

42,00 Euro, 12 UStd.

5264200

**Neu** **Generation Z:  
Neue Denkweisen und  
Forderungen am Arbeitsplatz  
Online Vortrag**

Wir wissen seit Jahren, dass der demografische Wandel unsere Gesellschaft und unser Arbeitsleben vor extreme Herausforderungen stellen wird. Unternehmen, die sich heute nicht auf dem Arbeitgebermarkt positionieren, werden morgen keine Mitarbeiter mehr haben. Die junge Generation kann diesen Druck schon heute für sich nutzen und Arbeitsbedingungen fordern, die vor 30 Jahren noch undenkbar waren.

In vielen Unternehmen entsteht deshalb der Eindruck, dass die Forderungen der jungen Generation überzogen sind. Es ist aber natürlich nicht die „Schuld“ von jungen Menschen, sondern nur wer das gesamte System aus Gesellschaft und Arbeit betrachtet, wird Lösungen finden, um in der Zukunft handlungsfähig zu bleiben.

In diesem Web-Vortrag erklärt Psychologe Philipp Hubert, wo wir stehen und was uns in den nächsten Jahren noch bevorsteht. Er gibt aber vor allem praktische und anwendbare Tipps für Arbeitnehmer, um sich dem Wandel in der Arbeitswelt zu stellen.

Philip Hubert

Montag, 22.01.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

Onlineseminar

9,00 Euro, 1,3 UStd.

**Sie benötigen einen leistungsstarken  
Internetzugang, internetfähigen PC mit  
Lautsprecher oder Kopfhörer.****Digitales Lernen**

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



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, 13.09.2023, 11.10.2023,

08.11.2023, 13.12.2023, 10.01.2024,

jeweils von 19.00 - 21.00 Uhr

Leer, Gaswerkstraße 18, MakerSpace

Entgeltfrei, 13,3 UStd.

**Anmeldung beim Kursleiter unter****0491 9769421.**

5267120

**3D-Druck -  
Modellierung mit Fusion 360****Wochenendseminar****in Kooperation mit DHO Ostfriesland**

In diesem Kurs sollen die Grundlagen der 3D-Modellierung gelegt werden. Es werden unterschiedliche Modelle konstruiert, die im Anschluss in eine für den 3D-Drucker verständliche Arbeitsanweisung übersetzt und dann gedruckt werden können.

Jens Freese,

Freitag, 24.11.2023, 18.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 25.11.2023, 09.00 - 15.00 Uhr

Sonntag, 26.11.2023, 09.00 - 14.00 Uhr

Leer, Gaswerkstraße 18, MakerSpace

154,00 Euro, 19 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, 01.09.2023, 17.00 - 19.00 Uhr,

5 Termine

VHS Blinke 61, Raum 1

Entgeltfrei

**Jeden ersten Freitag im Monat.**



# 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, 10.10.2023, 14.00 - 16.00 Uhr

Weitere Termine: 07.11.2023, 21.11.2023,

05.12.2023, 09.01.2024,

Leer, Gaswerkstraße 18, MakerSpace

13,3 UStd.

5263110

## EDV-Einführung

### Ein inklusives Angebot

Betriebssystem, Windows Explorer, Datei-ablage 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, 02.12.2023, 10.00 - 14.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 2

29,00 Euro, 5 UStd.

5263155

## EDV für Seniorinnen

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, 21.10.2023, 10.00 - 14.00 Uhr

Sonntag, 22.10.2023, 10.00 - 14.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

70,50 Euro inkl. Kursbuch, 10 UStd.

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

Donnerstag, 14.09.2023, 16.00 - 18.30 Uhr,

5 Nachmittage

VHS Blinke 61, Raum 2

85,00 Euro, 15 UStd.

**Auf Wunsch kann der eigene Laptop mitgebracht werden.**

**Neu**

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

Montag, 06.11.2023, 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**

5263120

## Crashkurs digitale Technik und Bedienung

Gemeinsam werden wir einen Einstieg in digitale Technik und deren Bedienung wagen. Themen hierbei sind:

- Tastatur einfach erklärt
- Kabelsalat - PC, Drucker anschließen
- Der einfache Brief - Erste Schritte mit Office
- E-Mail schreiben und versenden / Bilder anhängen
- Was sind Phishing Mails und Spam?
- Der sichere Browser
- Google / Google Maps / YouTube / Amazon
- Daten aus dem Netz kopieren
- Grundrechte Bilder im Netz
- Daten sichern

Martin Löffler,

Samstag, 04.11.2023, 09.00 - 15.30 Uhr

Samstag, 11.11.2023, 09.00 - 15.30 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 4

91,00 Euro, 16 UStd.

**Neu**



Mon	Jan Saläre	Feb Saläre	Mär Saläre	Apr Saläre	Mai Saläre	Juni Saläre
1	2,937.31	1,083.40	3,616.87	2,215.76	3,247.50	1,554.35
2	8,826.47	7,149.44	2,883.43	8,297.27	6,199.54	9,937.31
3	7,095.40	6,255.09	4,253.44	1,103.21	4,173.65	5,299.54
4	4,230.50	2,232.80	6,195.07	7,937.21	9,937.31	3,021.1
5	5,542.51	9,137.41	7,472.50	4,445.43	4,193.23	8,253.
6	9,162.20	8,096.01	8,961.98	6,381.67	3,456.12	6,447
7	3,456.12	7,419.90	7,574.02	2,912.50	7,365.77	7,02
8	6,199.56	9,541.50	2,283.41	3,021.66	2,232.80	9,1
	4,634.10	6,199.51	4,903.45	5,524.92	8,297.27	2,
	1,628.22	4,253.11	6,359.06	6,004.76	1,043.33	
	7,365.77	7,552.33	9,811.78	1,587.83	9,337.50	
	3,844.56	5,021.27	3,599.20	3,382.90	6,255.09	

5263106

**Neu**

### Umstieg auf Windows 11 - Was sind die Unterschiede?

Der Kurs „Umstieg auf Windows 11 - Was sind die Unterschiede?“ richtet sich an Teilnehmende, die bereits mit einer früheren Version von Windows vertraut sind und einen reibungslosen Übergang zu Windows 11 planen. Der Kurs vermittelt umfassendes Wissen über die neuen Funktionen, das Benutzererlebnis und die Unterschiede zwischen Windows 10 und Windows 11, um den Teilnehmenden den erfolgreichen Umstieg zu erleichtern.

Christoph Schwaß

Samstag, 18.11.2023, 09.00 - 13.00 Uhr,

Samstag, 25.11.2023, 09.00 - 13.00 Uhr,

VHS Blinke 61, Raum 4

56,50 Euro, 10 UStd.

**Bitte Laptop und Netzteil mitbringen.**

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, 13.10.2023, 18.00 - 21.15 Uhr,

Samstag 14.10.2023, 09.00 - 16.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

45,00 Euro, 13 UStd.

**Bitte das eigene Macbook mitbringen**

5263157

**Neu**

### Excel für Senior\*innen

In diesem Einsteiger\*innen-Kurs erwerben Sie in gemütlicher Runde grundlegende Kenntnisse für den Umgang mit Excel.

Sie lernen, wie man in Excel ein Haushaltsbuch führt oder wie eine Strom- und Gasberechnung durchgeführt wird.

Hans-Joachim Preuss

Samstag, 11.11.2023, 09.00 - 13.30 Uhr

Samstag, 18.11.2023, 09.00 - 13.30 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 2

56,50 Euro, 10 UStd.

5263100

**Neu**

### Basic Office-Anwendungen

Der Kurs „Basic Office-Anwendungen“ vermittelt den Teilnehmenden grundlegende Kenntnisse über die am häufigsten verwendeten Büroanwendungen, um sie in die Lage zu versetzen, effizient und produktiv in einer Büroumgebung zu arbeiten. Durch praktische Übungen und Anwendungsfälle werden die Teilnehmenden mit den grundlegenden Funktionen und Arbeitsabläufen in verschiedenen Office-Programmen vertraut gemacht.

Christoph Schwaß

Freitag, 22.09.2023, 18.00 - 21.15 Uhr,

Samstag, 23.09.2023, 09.00 - 16.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

74,00 Euro, 13 UStd.

**Auf Wunsch kann der eigene Laptop mitgebracht werden**

5263103

**Neu**

### Fortgeschrittene Office-Anwendungen

Der Kurs „Fortgeschrittene Office-Anwendungen“ richtet sich an Teilnehmende, die bereits über grundlegende Kenntnisse in den Office-Anwendungen verfügen und ihre Fähigkeiten auf ein fortgeschrittenes Niveau erweitern möchten. Der Kurs konzentriert sich auf erweiterte Funktionen und Techniken in verschiedenen Office-Programmen, um den Teilnehmenden zu helfen, ihre Produktivität und Effizienz am Arbeitsplatz weiter zu steigern.

Christoph Schwaß

Freitag, 03.11.2023, 18.00 - 21.15 Uhr,

Samstag, 04.11.2023, 09.00 - 16.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 2

74,00 Euro, 13 UStd.

**Auf Wunsch kann der eigene Laptop mitgebracht werden**

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.

Jens Freese,

Dienstag, 19.09.2023, 16.15 - 19.15 Uhr,

Unterricht dienstags und donnerstags,

6 Termine

VHS Blinke 61, Raum 1

136,00 Euro, 24 UStd.

5263160

### Excel Shorts - Funktionen

#### 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, 02.11.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 1

23,00 Euro, 4 UStd.

5263165

### Excel Shorts - Filtern und Sortieren

#### Einfache Auswertung von Tabellen

Sie haben große, unübersichtliche Tabellen und möchten die Daten selektiv auswerten? 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, 30.11.2023, 18.00 - 21.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 1

23,00 Euro, 4 UStd.





### 5263170 Excel Shorts – Formatierungen

**Neu**

#### **Excelformatierungen erklärt**

Sie arbeiten mit Excel und möchten ein wenig mehr über die unterschiedlichen Formatierungsoptionen erfahren?

In diesem Kompaktseminar wird die Formatierung unter Excel genauer gezeigt, dabei werden auch benutzerdefinierte Formate und die bedingte Formatierung erklärt und geübt.

Jens Freese,  
Donnerstag, 16.11.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 1  
23,00 Euro, 4 UStd.

### 5263175 Excel Shorts - Pivot Tabellen Große Datenmengen analysieren

Sie haben große, unübersichtliche Tabellen, bei denen Sie mit Filtern nicht weiterkommen? 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, 14.12.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 4  
23,00 Euro, 4 UStd.

### 5263180 Excel Bildungswoche

**BU**

#### **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,  
Montag, 15.01.2024, 08.00 - 16.00 Uhr  
Dienstag, 16.01.2024, 08.00 - 16.00 Uhr  
Mittwoch, 17.01.2024, 08.00 - 16.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 4  
160,00 Euro, 28 UStd.

### 5263200 Windows Bildungswoche

**Neu BU**

#### **Bildungsurlaub**

Nach diesem Bildungsurlaub können Sie umfassend mit Windows umgehen und kennen die Grundlagen der Office-Suite. Sie lernen:

- die Systemsteuerung und die Benutzerverwaltung kennen
- den Umgang mit der Taskleiste und dem Startmenü mit den entsprechenden Apps
- das Arbeiten mit dem Desktop und der Dateiverwaltung (Dateien speichern, drucken und suchen, neue Ordner anlegen)
- das Starten von Programmen und Arbeiten mit Fenstern
- die wichtigsten Microsoft Office Programme und ihre Funktionen

Jana Maleen Preuss  
Montag, 09.10.2023, 09.00 - 16.30 Uhr  
Dienstag, 10.10.2023, 09.00 - 16.30 Uhr  
Mittwoch, 11.10.2023, 09.00 - 12.15 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 4  
133,00 Euro inkl. Kursbuch, 21 UStd.

**BU** = Bildungsurlaub

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

### 5263205 Word Shorts - Briefgestaltung

#### **Privatbrief und Geschäftsbrief erklärt**

Sie arbeiten mit Word und möchten ihre private und geschäftliche Korrespondenz mit Word erledigen, sind sich aber nicht sicher, wie die Einzüge und Abstände nach DIN gesetzt werden sollen? dann sind Sie in diesem Kompaktseminar richtig! Es wird auf die Besonderheiten der Briefgestaltung eingegangen.

Jens Freese,  
Donnerstag, 07.12.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 1, 23,00 Euro, 4 UStd.

### 5263210 Word Shorts – Formatierungen

**Neu**

#### **Wordformatierungen erklärt**

Sie arbeiten mit Word und möchten ein wenig mehr über die unterschiedlichen Formatierungsoptionen erfahren? In diesem Kompaktseminar wird die Formatierung unter Word genauer gezeigt, dabei wird auf die Zeichen-, die Absatz- und die Seitenformatierung unter MS Word eingegangen.

Jens Freese,  
Donnerstag, 09.11.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 1, 23,00 Euro, 4 UStd.

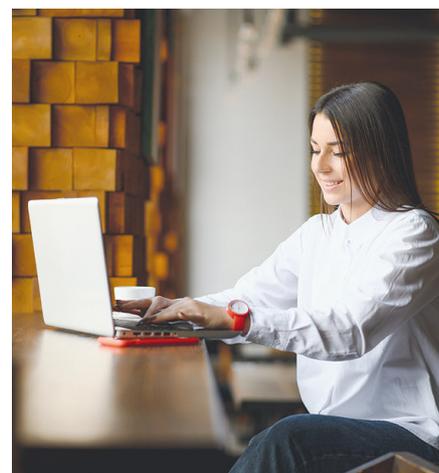
### 5263215 Word Shorts – Tabstopp und Tabellen

**Neu**

#### **Tabulatoren und Tabellen erklärt**

Sie arbeiten mit Word und möchten ein wenig mehr über den sinnvollen Einsatz von Tabstopps und Tabellen in Ihren Worddokumenten erfahren? In diesem Kompaktseminar wird auf die unterschiedlichen Tabstopps eingegangen und die sinnvolle Verwendung. Die Tabellengestaltungen unter Word werden sollen auch erklärt.

Jens Freese,  
Donnerstag, 23.11.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 1, 23,00 Euro, 4 UStd.





5263220

### Word – Wochenende

In diesem Wochenendkurs lernen Sie unter anderem die grundlegenden Techniken: Dokumente erzeugen, öffnen, speichern und schließen, das Menüband verwenden, Zoomfunktion und Dokumentenansicht, Druckoptionen. Zudem werden die Grundlagen der Textbearbeitung thematisiert und anhand von Übungsaufgaben erprobt.

Jana Maleen Preuss

Samstag, 18.11.2023, 09.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 19.11.2023, 09.00 - 16.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

105,00 Euro inkl. Kursbuch, 16 UStd.

Neu

5263300

### PowerPoint Wochenende

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

Jana Maleen Preuss

Samstag, 09.12.2023, 09.00 - 16.00 Uhr,

Sonntag, 10.12.2023, 09.00 - 16.00 Uhr,

VHS Blinke 61, Raum 4

105,00 Euro inkl. Kursbuch, 16 UStd.

Neu

## Mobilgeräte

5264100

### Umgang mit dem Smartphone Android

Sie sind noch unerfahren im Umgang mit dem Android-Smartphone? Kein Problem, hier erlernen Sie folgende Inhalte:

- Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone
- Vorstellung von sinnvollen, aber preiswerten Foto und Videozubehör
- Umgang mit Maps
- Fotos bearbeiten
- Alte Bilder „scannen“ mit dem Smartphone
- Bilder verwalten
- Videos schneiden mit InShot

Martin Löffler,

Samstag, 09.12.2023, 09.00 - 15.30 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 2

28,00 Euro, 8 UStd.

**Bitte Smartphone und Ladekabel mitbringen.**

Neu

5265000

### Sein Produkt fotografisch gut in Szene setzen

Entdecken Sie in diesem aufregenden Workshop die Kunst der Social-Media-Fotografie im Unternehmen und lernen Sie, Ihre Momente perfekt in Szene zu setzen - ganz gleich, ob Sie Ihr Handy oder eine professionelle Kamera verwenden.

Tauchen Sie gemeinsam mit unserer erfahrenen Dozentin in eine Welt von einfachen und individuellen Techniken ein, die Ihnen dabei helfen, sich und Ihr Unternehmen auch in Zukunft ansprechend für Ihre Kunden zu präsentieren.

Verpassen Sie nicht die Chance, Ihre visuelle Gestaltungskompetenz auf ein neues Level zu heben und Ihr Unternehmen zum Blickfang auf dem Markt zu machen!

Akka Olthoff

Dienstag, 14.11.2023, 09.00 - 15.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 4

230,00 Euro, 8 UStd.

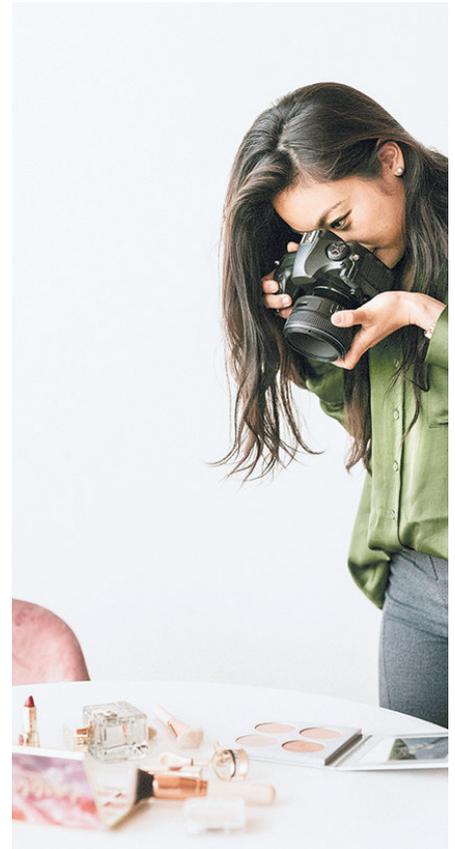
### Akka Olthoff



„Akka Olthoff - Ein Name, der in der Welt der Businessfotografie einen kraftvollen Klang hat. Seit nunmehr 8 Jahren widme ich mich leidenschaftlich der Fotografie. Authentizität ist für mich von großer Bedeutung. Mir geht es darum, genau das zu zeigen, was dich, deine Arbeit oder dein Produkt einzigartig macht. Jeder Klick meiner Kamera ist eine Gelegenheit, die Essenz einzufangen und eine Geschichte zu erzählen.“

**Beachten Sie auch unsere Kurse im Bereich Kulturelle Bildung zum Thema Fotografie ab Seite 39.**

## Fotobearbeitung



5267230

### Fotobuch und digitale Fotobearbeitung mit Gimp

#### Urlaubsfotos bearbeiten, Fotos in eine peppige Geburtstagskarte verwandeln?

In diesem Kurs wird vermittelt, wie man einen modernen Bildband gestaltet. Vorbei sind die Zeiten alter Fotoalben mit Nostalgie-Faktor: Angesagt sind digital erstellte Fotobücher mit persönlichen Texten und Kommentaren. 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, 04.11.2023, 09.00 - 14.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 1

34,00 Euro, 6 UStd.

**Bitte die Fotos für Ihr Fotobuch auf einem USB-Stick mitbringen. Grundkenntnisse in EDV und Internet sind wünschenswert.**



5265105

**Lightroom Classic****OnlineSeminar****Fotos sichten und bearbeiten**

Lightroom Classic CC ist das ideale Werkzeug zur Organisation und Bearbeitung großer Bildbestände. Peter Hoffmann macht Sie im Online-Kurs mit dem Funktionsumfang und mit der Handhabung von Lightroom vertraut. Erfahren Sie, wie Sie effektiv und effizient Ihre RAWs bearbeiten und wie Sie die Bibliothek nutzen.

Passend zum Kurs ist das Begleitbuch von Peter Hoffmann mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Tastenkürzeltabelle erschienen: fotoforum Crashkurs Adobe Lightroom Classic CC, 104 Seiten, fotoforum-Verlag, ISBN: 978-3-945565-07-0, 14,80 Euro. Das Buch ist im Buchhandel und auf der Website [www.fotoforum.de/shop](http://www.fotoforum.de/shop) erhältlich.

Peter Hoffmann

Donnerstag, 14.09.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

Freitag, 15.09.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

OnlineSeminar

54,00 Euro, 6 UStd.



5265115

**Photoshop CC****OnlineSeminar****Auswahlen, Ebenen und Masken**

Es ist vor allem ein Punkt, der Photoshop auch für Lightroom-Nutzer zur unverzichtbaren Software macht: Mit Photoshop können Sie Dank einer Vielzahl von Werkzeugen präzise Auswahlen erstellen, Masken bearbeiten und damit im ebenenbasierten Workflow sehr genau die Bildbereiche bearbeiten, die Ihnen wichtig sind. Mit Ebenen, Auswahlen und Masken schaffen Sie die Voraussetzung für Fotomontagen. Mit einer Einführung in das Arbeiten mit Photoshop CC schafft unser Autor Peter Hoffmann die Voraussetzung, um anschließend intensiv das Arbeiten mit Ebenen, Auswahlen und Masken zu erläutern. Passend zum Kurs ist das Begleitbuch von Peter Hoffmann mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Tastenkürzeltabelle erschienen: fotoforum Crashkurs

Photoshop CC, 104 Seiten, fotoforum-Verlag, ISBN: 978-3-945565-03-2, 14,80 Euro.

Das Buch ist im Buchhandel und auf der Website [www.fotoforum.de/shop](http://www.fotoforum.de/shop) erhältlich.

Peter Hoffmann

Donnerstag, 23.11.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

Freitag, 24.11.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

OnlineSeminar

54,00 Euro, 6 UStd.



5265110

**Videos mit DaVinci Resolve****OnlineSeminar****Bessere Videos drehen**

Videoschnitt, Farbkorrektur, visuelle Effekte und Audiotbearbeitung – DaVinci Resolve kombiniert das in einem kostenlosen, gleichwohl professionellen Softwarepaket. Im Webinar lernen Sie Foto- und Filmmaterial zu importieren und zu editieren. Sie lernen Farben anzupassen, Effekte anzuwenden, Audio zu bearbeiten und die fertige Produktion zu exportieren. Der Basiskurs macht Sie mit den Grundlagen der Videoproduktion vertraut und ist gleichermaßen geeignet für Fotografen, die eine Slideshow produzieren wollen wie für Fotografen, die das Medium Film näher kennenlernen wollen.

Peter Hoffmann

Donnerstag, 02.11.2023, 18.30 - 20.45

UhrFreitag, 03.11.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

OnlineSeminar, 54,00 Euro, 6 UStd.



5265120

**Schwarz-Weiß****OnlineSeminar****Der hybride Workflow**

Die Ästhetik des Schwarz-Weiß-Bildes begeistert auch heute noch. Wenn Sie ihre Analogkamera reaktivieren möchten oder vielleicht gar neu die Faszination des analogen Fotografierens für sich entdecken, dann bekommen Sie im ersten Teil des Webinars Hinweise zur Fotografie mit Schwarz-Weiß-Film, die mit Tipps zur Entwicklung ergänzt werden.

Im zweiten Teil des Webinars zeigt Peter Hoffmann dann, wie Sie das analoge Material digitalisieren und wie Sie aus digitalem Ausgangsmaterial ansprechende Schwarz-Weiß-Bilder erzeugen.

Peter Hoffmann

Donnerstag, 18.01.2024, 18.30 - 20.45 Uhr

OnlineSeminar

34,00 Euro, 3 UStd.



## Dozent\*innenfortbildungen

5200001

**Ich und mein Smartboard (im Unterricht)****Medienkompetenz ganz einfach**

Dieser Workshop richtet sich an Dozent\*innen. 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.

Carsten Löning,

Donnerstag, 09.11.2023, 17.00 - 19.15 Uhr

VHS Blinke 55, Raum A,

Entgeltfrei, 3 UStd.



5200005

**Laptop, Beamer und Co. im Unterricht**

Dieser Workshop richtet sich an Dozent\*innen und bietet ihnen die Möglichkeit, durch Praxis mehr Sicherheit bei der Verwendung von Laptop, Beamer und Co. zu erhalten. Neben den Grundlagen von Laptop, Beamer und Dokumentenkamera, wird auch auf die Fragen der Teilnehmenden eingegangen.

Carsten Löning,

Mittwoch, 04.10.2023, 17.00 - 19.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

Entgeltfrei, 2,7 UStd.

**Wir bitten zu Planungszwecken um eine frühzeitige Anmeldung****Digitales Lernen**

Einige Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.





## Fortbildungen für Frauen in der Lebensmitte

### Frauen und Beruf

Familienzeit beenden und den beruflichen Wiedereinstieg starten



Koordinierungsstelle  
Frauen und Beruf Ostfriesland  
Anastasia de Vries  
Friesenstraße 26  
26789 Leer  
Telefon: 0491 926 1635  
E-Mail: [anastasia.devries@lkleer.de](mailto: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.



5498102

### Resilient durch die Berufstätigkeit

In der heutigen Zeit ist es wichtig, resilient zu bleiben. Dafür bedarf es einer guten Portion Selbstbewusstsein und organisatorischer Kreativität. Das kann bedeuten, dass Sie sich exakte Freiräume schaffen. Lassen Sie uns schauen, wie das funktionieren kann und welche Handlungsschritte, Kompetenzen und Übungen Ihnen in dieser Zeit besonders gut tun und Freude bereiten.

Katrin Hübscher,  
Burnout- und Resilienzberaterin,  
systemischer Coach  
Samstag, 04.11.2023, 10.00 - 12.00 Uhr  
Samstag, 11.11.2023, 10.00 - 12.00 Uhr  
Haneburg, Saal IV, 16,00 Euro, 5,3 UStd.

**Neu**



5498101

### Auf geht's: Zeit zum Ausmisten und Loslassen

#### Und mit weniger Ballast den Neustart ins Berufsleben angehen

Es gibt wirklich vieles, was Sie sortieren und ausmisten können. Erstaunlicherweise sind es oftmals kleinste Dinge, Gewohnheiten und Sprachmuster. Lassen Sie uns gemeinsam auf Ihre Verpflichtungen und Stressoren schauen und diese entknoten. Gerade in der beruflichen Neustartphase kann Ihnen das Erkunden Ihrer Bedürfnisse enorm helfen, auch mal „Nein“ oder „Bitte später“ zu sagen.

Katrin Hübscher, Burnout- und Resilienzberaterin, systemischer Coach  
Donnerstag, 14.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
Donnerstag, 21.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
Donnerstag, 28.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
Haneburg, Saal IV  
18,00 Euro, 6 UStd.

**Neu**

5498103

### Da geht noch was – aber was will ich eigentlich?

#### Berufliche Neuorientierung für Frauen ü40

Mit ü40 bleibt vielen Frauen wieder mehr Zeit, um sich auf ihr Berufsleben zu konzentrieren. Ob Wiedereinstieg, Umorientierung oder Neustart – zuerst müssen wir herausfinden, auf welches Ziel wir zusteuern wollen. In diesem Coaching-Seminar schauen wir uns unsere Stärken, Talente und Vorlieben an und verwenden kreative Brainstorming-Techniken, um unsere beruflichen Veränderungswünsche zu konkretisieren (keine inhaltliche Berufs- oder Bewerbungsberatung).

Claudia Duwe, Diplom-Medienwirtin, Coach  
Samstag, 23.09.2023, 10.00 - 14.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum D  
14,00 Euro, 4,7 UStd.  
**Bitte A4-Schreibblock und Kuli, Buntstifte sowie Snack für zwischendurch mitbringen.**

5498104

### Wie gelingt der Wechsel?

#### Berufliche Neuorientierung für Frauen ü40

Mit ü40 wollen viele Frauen die beruflichen Weichen nochmal neu stellen. Sie haben das Ziel schon vor Augen - doch wie lässt sich der Wechsel nun umsetzen und ganz praktisch gestalten?

In diesem Kurs schaffen wir uns Klarheit über unser weiteres Vorgehen und benennen konkrete Schritte, die jetzt zu tun sind. Wir schauen auch auf mögliche Hürden, die uns auf unserem Weg bremsen könnten, und wie wir damit umgehen können (keine inhaltliche Berufs- oder Bewerbungsberatung).

Claudia Duwe,  
Diplom-Medienwirtin, Coach  
Samstag, 07.10.2023, 10.00 - 14.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum D  
14,00 Euro, 4,7 UStd.

**Bitte A4-Schreibblock und Kuli sowie Snack für zwischendurch mitbringen.**

**Neu**

5498105

### Den beruflichen Wechsel gestalten – nicht auf halbem Weg aufgeben!

#### Berufliche Neuorientierung für Frauen ü40

Mit ü40 wollen viele Frauen die beruflichen Weichen nochmal neu stellen. Sie kennen Ihr Ziel und wissen, welche Schritte dafür anstehen – doch ab und zu verlässt Sie der Mut und es kommen Zweifel? In diesem Kurs geht es um »Durchhalten & Dranbleiben«. Wir kommen negativen Glaubenssätzen auf die Spur und wandeln sie um. Wir üben, Hindernisse als Chance zu sehen und wir lernen Motivationstechniken kennen, mit denen wir unsere Zuversicht stärken, so dass wir auch Durststrecken gut meistern können.

Claudia Duwe,  
Diplom-Medienwirtin, Coach  
Samstag, 21.10.2023, 10.00 - 14.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum D  
14,00 Euro, 4,7 UStd.

**Bitte A4-Schreibblock und Kuli sowie Snack für zwischendurch mitbringen.**



## Demenz / Pflege



5498200

### Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 53b SGB XI

#### Informationsabend

#### in Kooperation mit der VHS Papenburg

Die VHS Papenburg und Leer bieten ab Montag, 4. März, eine Qualifizierung zur Betreuungskraft nach § 53b SGB XI an. An diesem Abend informiert die Lehrgangsleiterin über die genauen Inhalte der Fortbildung.

Irmgard Siemer-Diehl,  
exam. Altenpflegerin,  
gerontopsychiatrische Pflegefachkraft  
Montag, 05.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
VHS Papenburg, Villa, Raum V 1.06, Saal,  
Hauptkanal re. 72  
Entgeltfrei, 2 UStd.

**Eine Anmeldung zum Infoabend ist erforderlich. Beratung und Anmeldung bei Eva-Maria Samsen, VHS Papenburg, Tel. 04961 922331 oder [eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de](mailto:eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de) Anmeldung bis 29.01.2024.**



5498201

### Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 53b SGB XI

#### Lehrgang

#### in Kooperation mit der VHS Papenburg

Dieser Lehrgang ermöglicht den beruflichen Einsatz in voll- oder teilstationären Pflegeeinrichtungen, wo ältere, psychisch oder demenziell erkrankte Menschen unterstützt werden. Betreuungskräfte übernehmen wichtige Aufgaben, indem sie die Bewohner\*innen mit Hilfe wertschätzender Angebote in ihrer Selbstbestimmtheit und Würde liebevoll begleiten. Der gesetzlich anerkannte Lehrgang umfasst 163 Unterrichtsstunden und ein Praktikum von 80 Stunden. Laut gesetzlicher Richtlinien muss vorab ein Orientierungspraktikum von 40 Stunden in einer voll- oder teilstationären Pflegeeinrichtung absolviert werden, um die Eignung für eine berufliche Tätigkeit in diesem Bereich zu prüfen. 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 Volkshochschule.

Irmgard Siemer-Diehl,  
exam. Altenpflegerin, gerontopsychiatrische  
Pflegefachkraft, und Dozententeam  
Montag, 04.03.2024, 18.30 - 21.45 Uhr  
VHS Papenburg, Villa, Raum S 2.09,  
Hauptkanal re. 72  
990,00 Euro (monatliche Ratenzahlung),  
163 UStd.

**Weitere Informationen und Anmeldung bei Eva-Maria Samsen, VHS Papenburg, Tel. 04961/ 922331 oder [eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de](mailto:eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de) Anmeldeschluss: 19.02.2024**



Für mehr Infos  
QR Code scannen

5498204

### Spielerische Übungen für das Gedächtnis

#### Nachqualifizierung für Betreuungskräfte nach §53c SGB XI

In diesem Kurs werden wir alltäglichen Begegnungen auf spielerische Art, alte und neue Ideen für das Gedächtnis und die Bewegung ausarbeiten und umsetzen.

Schwerpunkte der Fortbildung:

- Gedächtnisübungen im Prozess und in Aktion, Bewegung tut dem Gedächtnis gut
- Bewegungsübungen, Resilienz & Psychohygiene im Beruf
- warum eigene Reflexion so wichtig ist, Aktualisierung von vermitteltem Wissen §§43b, 53b SGB XI.

Helen Plass, Betreuungskraft,  
Fachkraft für Gesundheits- und  
Sozialdienstleistungen (IHK)

Samstag, 16.09.2023, 10.00 - 16.45 Uhr

Samstag, 23.09.2023, 10.00 - 16.45 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 4

63,60 Euro + 5,00 Materialkosten für ein ausführliches Skript  
(in bar an die Dozentin), 16 UStd.

5498205

### Kreative Angebote aus Alltagsmaterialien - Thema „Herbst/Winter & Weihnachten“

#### Nachqualifizierung für Betreuungskräfte nach §53c SGB XI

Als Betreuungskraft ständig neue kreative Ideen für die Angebotspalette zu haben, ist gar nicht so einfach. Hinzu kommt oft ein nur knappes Budget für Beschäftigungsmaterialien.

Wie wir es leicht miteinander verbinden und auf kreative Weise mit einfachen und alltäglichen Mitteln schaffen können ein gutes Angebot zu erstellen, möchte ich in diesem Kurs vermitteln. Von der Basis für die Basis.

Schwerpunkte der Fortbildung:

- Kreative und jahreszeitlich angepasste Angebote aus Alltagsmaterialien / Von der Idee zum Angebot - wo und wie finde ich Ideen?
- Resilienz & Psychohygiene im Beruf - warum eigene Reflexion so wichtig ist
- Kommunikation und Konfliktgespräche (emotionale Herausforderung verstehen)

Helen Plass, Betreuungskraft,  
Fachkraft für Gesundheits- und  
Sozialdienstleistungen (IHK)

Samstag, 04.11.2023, 10.00 - 16.45 Uhr

Samstag, 18.11.2023, 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**



### Kompetent in der Pflege bleiben

**Fortbildungsreihe für Pflegefachkräfte in stationären oder teilstationären Pflegeeinrichtungen und ambulanten Pflegediensten**

Jeder Termin umfasst ein abgeschlossenes Schwerpunktthema.  
Die einzelnen Termine sind auch einzeln buchbar.  
Die Teilnehmenden erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Brigitte Cornelius, PDL, Sozial- und Pflegeberaterin nach dem SGB XI § 7a  
VHS Blinke 55, Raum D  
35,00 Euro, 3 UStd.

5498211

#### Thema: Sturzprophylaxe in der Pflege

Mittwoch, 20.09.2023,  
18.30 - 21.00 Uhr

5498215

#### Thema: Pflege von Menschen mit chronischen Wunden

Mittwoch, 08.11.2023,  
18.30 - 21.00 Uhr

5498212

#### Thema: Förderung der Harnkontinenz in der Pflege

Mittwoch, 27.09.2023,  
18.30 - 21.00 Uhr

5498216

#### Thema: Ernährungsmanagement zur Sicherung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege

Mittwoch, 15.11.2023,  
18.30 - 21.00 Uhr

5498213

#### Thema: Dekubitusprophylaxe in der Pflege

Mittwoch, 04.10.2023,  
18.30 - 21.00 Uhr

5498217

#### Thema: Beziehungsgestaltung bei Demenz

Mittwoch, 22.11.2023,  
18.30 - 21.00 Uhr

5498214

#### Thema: Schmerzmanagement in der Pflege bei akuten und chronischen Schmerzen

Mittwoch, 01.11.2023,  
18.30 - 21.00 Uhr

5498218

#### Thema: Dokumentation „Neues Strukturmodell“, SIS und Maßnahmenplan

Mittwoch, 29.11.2023,  
18.30 - 21.00 Uhr

### Erfahrungsaustausch für Betreuungskräfte in stationären oder teilstationären Einrichtungen Neu

Zusätzlich zur jährlichen Pflichtfortbildung möchten wir eine Grundlage zum Erfahrungsaustausch für Betreuungskräfte schaffen, in dessen Rahmen Fragen aus der Praxis aufgegriffen und weitere Ideen für Beschäftigungsmöglichkeiten gesammelt werden, so dass der Arbeitsalltag leichter gestaltet werden kann.

Geplant ist ein vierteljährliches Treffen.

Helen Plass, Betreuungskraft,  
Fachkraft für Gesundheits- und Sozialdienstleistungen (IHK)  
Mittwoch, 20.09.2023, 17.30 - 19.45 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 1  
15,00 Euro, 3 UStd.

5498208

#### Kurs I

Mittwoch, 20.09.2023, 17.30 - 19.45 Uhr

5498209

#### Kurs II

Mittwoch, 20.12.2023, 17.30 - 19.45 Uhr



### Woche der Demenz im Landkreis Leer vom 18. - 22.09.2023

Anlässlich des Welt-Alzheimertag am 21. September veranstalten die Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V., der Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Leer und die Lebenshilfe Leer e.V. erstmalig eine Woche der Demenz mit verschiedenen Veranstaltungen, um auf die Situation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen aufmerksam zu machen und Informationen und Hilfestellungen zum Thema Demenz zu geben.

Alle Veranstaltungen finden statt im Speisesaal der Lebenshilfe Leer e.V., Großer Stein

Eine Anmeldung bei der VHS Leer ist erforderlich unter Tel. 0491-92992-0 oder [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de).

Bücher und Materialien zum Thema Demenz finden Sie in der Stadtbibliothek Leer.

**Weitere Infos auf Seite 52.**

4091203

### Demenz - eine Herausforderung an die Ernährung

**Workshop für Fachkräfte  
aus der Hauswirtschaft/Küche,  
Betreuung und Pflege im Rahmen der  
Woche der Demenz im Landkreis Leer**

In diesem Workshop erfahren Sie, welche Herausforderungen an Fachkräfte bei der Versorgung von Menschen mit Demenz gestellt werden. Sie erhalten alltagstaugliche Tipps und Tricks für die Zusammenstellung, Anreicherung und Darreichung einer demenzgerechten Kost. Vorrangiges Ziel ist es, durch eine möglichst vielseitige und auch ausreichende Ernährung einer drohenden Mangelernährung vorzubeugen. Folgende Themen werden u.a. behandelt: unterschiedliche Phasen der Demenz / Typische Ernährungsprobleme / Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl / Gestaltung einer guten „Esssituation“ / verschiedene Kostformen / Ess- und Trinkhilfen.

Birgit Schmid, Dipl. oec.troph,  
Ernährungsberaterin VDOE  
Donnerstag, 21.09.2023, 14.30 - 16.45 Uhr  
Leer, Lebenshilfe, Speisesaal,  
Großer Stein 16  
45,00 Euro, 3 UStd.



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.

**Neu**

Der Lehrgang umfasst 30 Pflicht-Unterrichtsstunden und 27 ergänzende Unterrichtsstunden. Während der Qualifizierung ist ein Praktikum von 20 Stunden abzuleisten.

Tanja Wessel | Wiltrud Meinen, Rechtsanwältin, Mediatorin | Helen Plass, Betreuungskraft,  
Fachkraft für Gesundheits- und Sozialdienstleistungen (IHK) | DRK Leer  
Montag / Mittwoch, 18.09.2023 - 20.11.2023, 14.00 - 16.30 Uhr, 17 Termine  
VHS Blinke 55, Raum A  
Entgeltfrei, 57 UStd.

**Weitere Informationen und Anmeldung: Senioren- und Pflege-Stützpunkt  
des Landkreis Leer, Tanja Wessel, Tel. 0491 9261690, [spn@lkleer.de](mailto:spn@lkleer.de)**

#### 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>



## Hospiz

5498600

### Weiterbildung für ehrenamtliche Hospizmitarbeiter\*innen

**Informationsabend für den nächsten Lehrgang ab Januar 2024 in Kooperation mit der Hospiz-Initiative Leer e.V.**

Der Lehrgang richtet sich an diejenigen, die Menschen in ihrer letzten Lebensphase sowie deren Zugehörige im Auftrag der Hospiz-Initiative Leer qualifiziert begleiten möchten. Voraussetzung ist die Bereitschaft

- sich persönlich mit den Themen Sterben, Tod und Verlusterfahrung auseinanderzusetzen
- eigene Erfahrungen und die anderer zu reflektieren und zu respektieren
- eine eigene hospizliche Haltung herauszubilden, die in der achtsamen und respektvollen Begegnung dem sterbenden Menschen und seiner ihm Nahestehenden gegenüber mündet
- sich in der Begegnung mit dem sterbenden Menschen und seiner ihm Nahestehenden zurückzunehmen und sich an dessen Bedürfnissen zu orientieren
- sich auf das Lernen in einer Gruppe einzulassen
- sich zur Mitarbeit in den vielfältigen Aufgabenbereichen der Hospiz-Initiative Leer zu engagieren

Der nächste Lehrgang beginnt im Januar 2024 und umfasst 120 Std. sowie ein 40stündiges Praktikum.

Gretel Bluhm-Janssen, Dipl.-Psychologin  
Donnerstag, 16.11.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Leer, Haus der Hospizinitiative, Mörkenstr. 14b  
Entgeltfreier Infoabend, 3 UStd.

**Anmeldungen und weitere Informationen bei der Hospiz-Initiative Leer,  
Tel.: 0491 454499160,**

**E-Mail: [info@hospiz-initiative-leer.de](mailto:info@hospiz-initiative-leer.de)  
[www.hospiz-initiative-leer.de](http://www.hospiz-initiative-leer.de)**



## Psychologie

5498550

### Systemische Beratung - Qualifizierung zum Coach

**In Kooperation mit der KVHS Ammerland Die Weiterbildung ist zertifiziert nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Coaching e.V. (DGfC).**

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.

Ingrid Großmann | Thomas Schleiken

Die Weiterbildung teilt sich auf in einen Grund- und einen Aufbaukurs jeweils im Umfang von 100 Unterrichtsstunden auf.

Online-Informationsveranstaltung:

31. August 2023 18.00 Uhr

Der Lehrgang ist geplant ab Donnerstag, 02. November 2023, 24 Termine, 200 UE KVHS Ammerland, Am Esch 10,

Neubau, Westerstede

Grundkurs 2492,50 Euro, Aufbaukurs 2492,50 Euro inklusive Materialkosten, keine Ermäßigung möglich

**Weitere Auskünfte erteilt Ihnen die KVHS Ammerland, Stefanie Meyer unter Telefon 04488 56-5170 oder [s.meyer@kvhs-ammerland.de](mailto:s.meyer@kvhs-ammerland.de)**



**Für mehr Infos  
QR Code scannen**

## Körper und Gesundheit

5498510

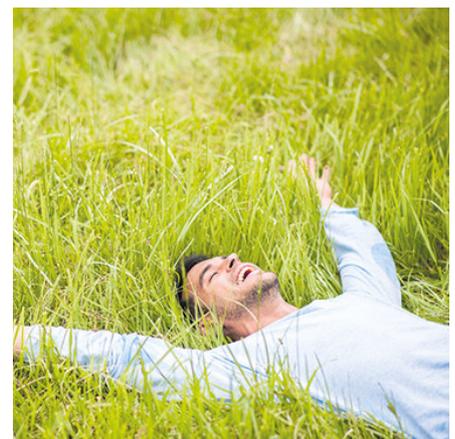
### Entspannungstrainer\*in (VHS)

**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. Der Unterricht ist kompakt über 3 Monate verteilt an 6 Wochenenden in der VHS Papenburg, jeweils freitags von 13.00 bis 20.00 Uhr und samstags von 09.00 bis 16.00 Uhr sowie ein Abschlussamstag.

Tanja Feyer, Entspannungscoach

Interessent\*innen werden gerne in die unverbindliche Interessentenliste aufgenommen. Beratung und Anmeldung ausschließlich über die VHS Papenburg, Eva-Maria Samsen, Tel.: 04961 9223-31 oder per E-Mail: [eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de](mailto:eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de)





## 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.

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 umfänglicher 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.

Der Unterricht findet abwechselnd in Leer und Papenburg statt.

Monika Schendzielorz, Pädagogische Mitarbeiterin | Carmen Post, Lehramt für Sonderpädagogik und Germanistik | Eva-Maria Schlüter, Supervisorin, Coach Montag, 18.09.2023, 18.30 - 21.30 Uhr, 21 Termine

VHS Papenburg, Hauptkanal re. 72  
570,00 Euro Ratenzahlung möglich

**Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der VHS Papenburg, Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57,**

[franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de](mailto:franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de)



Für mehr Infos  
QR Code scannen



Für mehr Infos  
QR Code scannen

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“. Die Landesregierung Niedersachsen strebt den Ausbau von Ganztags- und Gesamtschulen an, in denen zukünftig verstärkt Pädagogische Mitarbeiter/innen eingesetzt werden sollen. In diesem Ergänzungsmodul wird - aufbauend auf den Kenntnissen aus dem Lehrgang „Grundschule“ und anknüpfend an Ihre Praxiserfahrungen - auf das neue, interessante Aufgabenfeld an der weiterführenden Schule vorbereitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Jörn Tanke, Realschullehrer i. R.

Mittwoch, 20.09.2023, 18.00 - 21.15 Uhr,  
10 Termine

Unterrichtszeiten:

i.d.R. mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr, und  
Samstag, 04.11.2023, 09.00 - 16.00 Uhr,  
Kolloquium: 17.01.2024, 17.30 - 21.15 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 7  
290,00 Euro, 45 UStd.

**Bitte melden Sie sich bei Rückfragen in der VHS in Leer, Sabine Kasimir, Tel. 0491 92992-28, [kasimir@vhs-leer.de](mailto:kasimir@vhs-leer.de).**

5520120

### Integrative Erziehung und Bildung in Tageseinrichtungen für Kinder im Kontext inklusiver Bildungsprozesse (vhsConcept)

#### In Kooperation mit der VHS Papenburg Berufsbegleitende Weiterbildung für pädagogische 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 pädagogische 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. Jede\*r Teilnehmende erhält nach erfolgreicher Teilnahme am Lehrgang ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

**Weitere Informationen bei der VHS Leer, Frau Kasimir, Tel. 0491 92992-28, [kasimir@vhs-leer.de](mailto:kasimir@vhs-leer.de)**

**Lassen Sie sich unverbindlich auf der Interessentenliste erfassen für den nächsten Lehrgang.**



Für mehr Infos  
QR Code scannen





5520130

**Fachwirt/in für Kindertageseinrichtungen (vhsConcept)****Online-Infoabend****in Kooperation mit der VHS Papenburg**

An diesem Abend informiert der Dozent Jens C. Möller über den Lehrgang „Fachwirt/in für Kindertageseinrichtungen (vhsConcept)“, der im Februar 2024 startet.

Jens C. Möller,  
Institut Bildung, Beratung und Entwicklung  
Montag, 13.11.2023, 19.00 - 20.30 Uhr  
Online-Kurs  
Entgeltfrei, 2 UStd.

**Eine Anmeldung zu diesem Infoabend ist erforderlich.**

**Den Link für die Onlineveranstaltung erhalten Sie vor Veranstaltungsbeginn.**



5520140

**Fachkraft Kleinstkindpädagogik (vhsConcept): Info-Abend****in Kooperation mit der VHS Papenburg**

An diesem Abend informiert die Lehrgangsführung über den nächsten Lehrgang, der ab 12.01.2024 geplant ist.

Ina Schullerer, Dipl. Sozialwirtin (FH),  
staatl. anerkannte Erzieherin  
Mittwoch, 08.11.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 4  
Entgeltfrei, 2 UStd.

**Eine Anmeldung zum Info-Abend ist erforderlich.**

5520145

**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 „Fachkraft Kleinstkindpädagogik“ von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Dieser Lehrgang wird online durch die vhs.cloud begleitet.

Der Unterricht findet freitags / samstags von 09.00 - 17.00 Uhr in Papenburg und Leer statt.

Ina Schullerer, Dipl. Sozialwirtin (FH),  
staatl. anerkannte Erzieherin | Gerta Kutter,  
Dipl.-Sozialpädagogin | Henriette Stevens,  
Freitag / Samstag, 12.01.2024 - 11.01.2025,  
09.00 - 17.00 Uhr, 21 Termine  
VHS Blinke 61, Raum 7  
Kursentgelt: 1.390,00 Euro (Ratenzahlung)  
+ 150,00 Euro Prüfungsgebühr, 180 UStd.

**Sie können sich unverbindlich in eine Interessentenliste eintragen lassen.**

**Weitere Auskünfte erteilt die**

**VHS Leer, Sabine Kasimir,**

**Tel. 0491 92992-28, [kasimir@vhs-leer.de](mailto:kasimir@vhs-leer.de)**

**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](http://www.aewb-nds.de))

5520131

**Fachwirt/in für Kindertageseinrichtungen (vhsConcept)****In Kooperation mit der VHS Papenburg**

Dieser berufs begleitende 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 Sozialpädagogen/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.

Jens C. Möller,  
Institut Bildung, Beratung und Entwicklung und Dozententeam  
Montag, 05.02.2024, 09.00 - 16.45 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 7

2.900,00 Euro (zahlbar in Monatsraten)  
zzgl. 150,00 Euro Prüfungsgebühr

**Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die VHS Leer, Frau Kasimir,**

**Tel. 0491-92992-28, [kasimir@vhs-leer.de](mailto:kasimir@vhs-leer.de)**



**Für mehr Infos  
QR Code scannen**



**Für mehr Infos  
QR Code scannen**



5520150

**Fachkraft Psychomotorik (vhsConcept) -****Informationsabend****In Kooperation mit der KVHS Ammerland**

Die Dozentinnen informieren und beraten über den Lehrgang „Fachkraft Psychomotorik (vhsConcept)“, der ab Frühjahr 2024 geplant ist.

Nadine Fourmont, staatl. anerkannte Erzieherin, Motopädagogin | Sabrina Hafemann, staatl. geprüfte Kinderpflegerin und Heilpädagogin mit Motopädieschein  
Dienstag, 20.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
Haneburg, Saal II  
Entgeltfrei, 2 UStd.

**Eine Anmeldung zu diesem Infotermin ist erforderlich unter VHS Leer,**  
[info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de) oder Tel. 0491 92992-0

5520155

**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. Der Lehrgang stützt sich dabei auf ein systemisches Verständnis von Entwicklung und Psychomotorik.

Ziel ist die Integration von Psychomotorik als eigenständige Methode in den Alltag von Kinder und Erwachsenen. Der Lehrgang umfasst 190 Unterrichtsstunden + 8 UStd. wissenschaftl. Arbeiten + 1 UStd. Einführung in die Lernplattform vhs.cloud, dazu kommt ein 16stündiges Praktikum, in dem die Teilnehmer/innen ihre erworbenen Fähigkeiten umsetzen.

Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen ab.

Jede/r Teilnehmer/in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat vom vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Nadine Fourmont, staatl. anerkannte Erzieherin, Motopädagogin | Sabrina Hafemann, staatl. geprüfte Kinderpflegerin und Heilpädagogin mit Motopädieschein  
Ein neuer Kurs ist geplant ab 05.04.2024 bis Sommer 2025. 198 UStd.

**Lassen Sie sich unverbindlich auf der Interessentenliste eintragen.**  
**Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die VHS Leer, Frau Kasimir,**  
Tel. 0491 92992-28, [kasimir@vhs-leer.de](mailto:kasimir@vhs-leer.de)



Für mehr Infos  
QR Code scannen

5520160

**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 mit 72 UStd. nach dem Curriculum des Nds. Kultusministeriums.

Sandra Nee, Heilpädagogin, Fachwirtin für Kindertagesstätten | Insa Niehaus, Fachwirtin für Kindertagesstätten und Systemische Beraterin

**Bei Interesse berät Sie Sabine Kasimir, Tel. 0491 92992-28,**  
**E-Mail: [kasimir@vhs-leer.de](mailto:kasimir@vhs-leer.de)**

**Lassen Sie sich auf der Interessentenliste für den Lehrgang erfassen.**

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. Gerne schicken wir Ihnen unsere Lehrgangsbeschreibung zu.

Dozententeam

Samstag, 18.11.2023, 09.00 - 16.30 Uhr,  
18 Termine

VHS Papenburg, Hauptkanal re. 72  
1.350,00 Euro (Ratenzahlung möglich)

**Auskünfte erteilt die VHS Papenburg, VHS Papenburg, Frau Hähnlein,**  
Tel. 04961 9223-57,

[franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de](mailto:franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de)



Für mehr Infos  
QR Code scannen





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 vom vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt.

Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn:

Frühjahr 2024

**Auskünfte erteilt die KVHS Ammerland, Stephanie Meyer, Tel. 04488 56-5170, [s.meyer@kvhs-ammerland.de](mailto:s.meyer@kvhs-ammerland.de)**

**Lassen Sie sich auf der Interessentenliste erfassen.**

**Folgen Sie uns auf:**[www.facebook.com/vhsleer](https://www.facebook.com/vhsleer)[www.instagram.com/vhsleer](https://www.instagram.com/vhsleer)[www.youtube.de/vhsleer](https://www.youtube.de/vhsleer)[www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de)

5520205

**Mit Kindern KiTa-Qualität entwickeln: Fachkraft für Kinderperspektiven****Weiterbildung für KiTa-Leitungen und pädagogische Fachkräfte 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. 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](mailto:kasimir@vhs-leer.de) oder lassen Sie sich unverbindlich auf der Interessentenliste erfassen.**

**Für mehr Infos QR Code scannen**

5520249

**Fachkraft für alltagsintegrierte Sprachbildung und Sprachförderung****Berufsbegleitender Lehrgang in Kooperation mit der AWO Leer und Landkreis Leer****Für pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen im Landkreis Leer**

In sechs aufeinander aufbauenden Terminen setzen sich die Teilnehmer\*innen mit dem Ansatz der alltagsintegrierten Sprachförderung theoretisch wie praktisch auseinander. Grundlage dieses Lehrgangs bilden die niedersächsischen „Handlungsempfehlungen Sprachbildung und Sprachförderung“ in Verbindung mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Wirksamkeit alltagsintegrierter Sprachförderung in Fort- und Weiterbildung.

Martina Kurre, Dipl.-Heilpädagogin  
Freitag, 08.09.2023, 08.30 - 14.00 Uhr,  
8 Termine

VHS Blinke 61, Raum 7

Entgeltfrei, 50 UStd.

**Weitere Auskünfte und Anmeldung:****AWO Leer, Frau Kurre, Tel. 0491 62092,****E-Mail: [martina.kurre@awo-ol.de](mailto:martina.kurre@awo-ol.de)****Für mehr Infos QR Code scannen**

5520700

**Weiterbildung zur sozialpädagogischen 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 Bleibeberechtigte 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.

**Beratung und weitere Informationen erhalten Sie bei der VHS Leer,****Ursula Behrends,****E-Mail: [behrends@vhs-leer.de](mailto:behrends@vhs-leer.de)****Tel.: 0491 92992-35.**



## Fortbildungen für Lehrkräfte u. pädagogische Mitarbeiter\*innen



5521105

### Streitschlichter\*innen ausbilden und begleiten in der Schule (KAUR.345.137)

Neu

**Konfliktmanagement für die Schule  
in drei Modulen**

**Gewaltprävention - Streitschlichter\*innen-  
AG-Konfliktmoderation**

**Ein Fortbildungsangebot für**

**Lehrkräfte der Klassen 2 - 7 und**

**Pädagogische Mitarbeiter\*innen,**

**Schulsozialarbeiter\*innen an GS in**

**Kooperation mit dem Kompetenzzentrum  
für Lehrkräftefortbildung**

Schule ist ein Ort, in dem die unterschiedlichsten Menschen mit ihren Werten, Gefühlen und Bedürfnissen aufeinandertreffen.

Konflikte sind der „normale“ Alltag. Lehrkräfte stehen jedoch vor der ständig wachsenden Herausforderung, Ideen zur Gewaltprävention und zum Konfliktmanagement zu entwickeln und anzuwenden. So greift die 3teilige Fortbildung folgende Themen auf:

- Wenn es knallt... - von der Prävention bis zur Deeskalation: Hintergrundwissen und Handwerkszeug im Bereich Gewaltprävention und Deeskalation
- Streitschlichter\*innen-AG aufbauen: Impulse, Methoden und Handwerkszeug für den Aufbau und die Begleitung einer Streitschlichter\*innen - AG an der Schule
- Streitgespräche konstruktiv lösen
- Konfliktmoderation: Erprobung von Konfliktgesprächen

Bianka Ledermann,  
Lehrtrainerin Gewaltprävention,  
Deeskalation, Konflikte, Anti-Rassismus  
Montag, 06.11.2023, 09.00 - 16.00 Uhr  
Montag, 20.11.2023, 09.00 - 16.00 Uhr  
Montag, 22.01.2024, 09.00 - 16.00 Uhr  
Haneburg, Saal I  
236,00 Euro inkl Kaffee / Tee, 24 UStd.  
**Anmeldung bitte über [www.vedab.de](http://www.vedab.de),  
Kursnummer KAUR.345.137 eingeben  
und „Auch andere Angebote“ anklicken.**



5521102

### Am Ball bleiben - Spiele für DaZ-Unterricht und Sprachförderung (KAUR.337.125)

Neu

**In Kooperation mit dem Kompetenzzentrum für Lehrkräftefortbildung für Lehrkräfte  
aller Schulformen und Pädagogische Mitarbeiter\*innen**

Jede Menge Spiele zur Sprachförderung können Sie in diesem Workshop kennenlernen und ausprobieren. Diese meist kurzen Spiele erfordern kaum Vorbereitung und nur wenig Material. Wir sammeln Spielideen zur Förderung von Wortschatz, Grammatik und Kommunikation, die sich jederzeit im DaZ- Unterricht, aber auch im Ganzttag einsetzen lassen - egal, ob als Auftakt einer Lerneinheit, als Lückenfüller oder als Zusatzangebot für schnelle Lernende. Vorgestellt werden sowohl Aktivitäten für große Lerngruppen als auch für die Einzelförderung bzw. Minigruppen.

Besonderes Augenmerk liegt auf Spielen, die Sprachförderung mit Bewegung kombinieren sowie auf einfachen Aktivitäten für Sprachanfänger\*innen, mit denen sich Lerninhalte spielerisch einüben und wiederholen lassen.

Zielsetzung:

- Sprachfördereinheiten mit Spielen abwechslungsreich gestalten
- Bewegung mit Sprachförderung kombinieren
- spielerische Aktivitäten für Sprachanfängerinnen zur Wiederholung und Vertiefung von Lernstoff nutzen

Alexandra Piel, M.A. Kommunikationswissenschaften, Geschichte und Germanistik

Donnerstag, 14.09.2023, 09.00 - 16.00 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium

Entgeltfrei, inkl. Stehcafé und Mittagsimbiss,

8 UStd.

**Anmeldung bitte über [www.vedab.de](http://www.vedab.de), Kursnummer KAUR.337.125  
eingeben und „Auch andere Angebote“ anklicken.**



## Erziehung, Bildung und Lernen

### Fachtagung Struktureller Kinderschutz im Landkreis Leer

für Fach- und Lehrkräfte sowie Ehrenamtliche aus Kita, Schulen, Tagespflege, Jugendarbeit, Vereinen

Rund um das Thema Kinderschutz ergeben sich in der Praxis oftmals viele Fragen und Unsicherheiten. Im Rahmen der zweiteiligen Fachtagung wollen wir Sie über die Anlaufstellen im Landkreis Leer und Verfahrensschritte in einem Kinderschutzfall informieren und Sie zur Vernetzung mit anderen Kolleg\*innen einladen.



5522000

### Eröffnungsvortrag „Kinderschutz in ländlichen Räumen - Herausforderungen und Perspektiven“

Was sind die Besonderheiten ländlicher Räume? Was wissen wir über die Belastungen/Ressourcen von Familien mit jungen Kindern in ländlichen Räumen? Wie könnten niedrigschwellige Zugänge zu Beratung/Hilfe/Unterstützung geschaffen werden?

Michael Herschelmann, Professor für Soziale Arbeit, Hochschule Emden/Leer

Mittwoch, 27.09.2023, 18.00 - 20.15 Uhr

Leer, SparkassenForum, Bürgermeister-Ehrleholz-Str. 14

Die Teilnahme an dem Vortrag ist kostenfrei., 3 UStd.

**Anmeldung erforderlich.**

Neu

in Kooperation mit:



Landkreis  Leer

**nifbe** Niedersächsisches Institut  
für frühkindliche Bildung und Entwicklung

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

5522001

### Fachtag mit Workshops

08:30 – 09:00 Uhr	Ankommen und Stehcafé
09:00 – 09:15 Uhr	Begrüßung & Hinweise zum Tagesablauf
09:15 – 12:15 Uhr	Workshops 1 - 5
12:15 – 13:30 Uhr	Mittagsimbiss
13:30 – 16:30 Uhr	Workshops 1 - 5
16:30 – 17:00 Uhr	Get-together mit Stehcafé

Workshop 1: „Hilfe, ich habe einen Kinderschutzfall - was muss ich tun?“

Workshop 2: „Das Kind im Fallverlauf“

Workshop 3: „Die Aufgabe des Allgemeinen Sozialdienstes (ASD)“

Workshop 4: „Kinderschutz Fachberatung und herausfordernde Elterngespräche“

Workshop 5: „Prävention (sexualisierter) Gewalt – Erschaffung geschützter Erfahrungsräume für Kinder und Jugendliche durch die Erstellung eines Schutzkonzeptes in haupt- und ehrenamtlichen Tätigkeitsfeldern“

Diese fünf Workshops finden parallel sowohl vor- als auch nachmittags statt, so dass jede\*r Teilnehmer\*in an zwei Workshops teilnehmen kann.

Donnerstag, 28.09.2023, 08.30 - 17.00 Uhr

Leer, SparkassenForum, Bürgermeister-Ehrleholz-Str. 14

10,00 Euro, 10 UStd.

**Anmeldung mit Sonderanmeldeformular erforderlich.**

### QR-Code mit Anmeldeformular:

Sie können sich entweder für den Eröffnungsvortrag und/oder den Fachtag bis zum 15.09.2023 verbindlich anmelden.



# nifbe

## Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung

Seit 2021 bietet das nifbe im Rahmen seiner Qualifizierungsinitiative "Vielfalt leben und erleben - Demokratie stärken" z. T. kostenfreie Qualifizierungsangebote für KiTa- und Krippenteams an. Es handelt sich bei den Qualifizierungsangeboten um Inhousemaßnahmen (28 Ustd.) und Demokratiewerkstätten in regionalen Verbänden mit anderen KiTa's (46 Ustd.) sowie regionale Gruppencoachings für Leitungskräfte (12 Ustd.) aus Krippe und KiTa.

Mehr Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung unter [www.nifbe.de](http://www.nifbe.de)



## Pädagogisches Forum

5522104

### Der positive Blick aufs Kind - Einführung in die videogestützte Arbeit in der Kindertagesstätte

#### Vortrag für pädagogische Fach- und Assistenzkräfte 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 Vortrag geht es vor allem um die unterschiedlichen Einsatzbereiche der Video-Arbeit in Kindertagesstätten:

- Videos in der Praxis der täglichen Arbeit in der KiTa sowie im Rahmen der Elternarbeit und kollegialer Beratung

Sandra Nee, Heilpädagogin,  
Fachwirtin für Kindertagesstätten  
Mittwoch, 08.11.2023, 18.00 - 20.15 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 1  
12,00 Euro, Anmeldung erforderlich, ggf.  
Restplätze an der Abendkasse, 3 UStd.

5522105

### Neue Teams - wie finden wir zusammen

#### Vortrag für Leitung und stellvertretende Leitungen

Um Fachkräfte im Kita-Team zu halten, gilt als eine Grundvoraussetzung eine individuelle (hohe) Arbeitszufriedenheit. Diese ist vom Führungsverhalten der Leitung, dem Zugehörigkeitsgefühl und dem Bedürfnis nach Sinnerfüllung abhängig. Daraus ergibt es sich eine hohe Bedeutung von Teambegleitung durch Führungskräfte.

An diesem Abend werden wir u. a. folgende Fragen miteinander erörtern:

- Wie wird aus Fachkräften ein Team?
- Welche Phasen gehören dazu und welche Begleitung durch Führungskräfte ist erforderlich?
- Welche Menschen passen zu uns, unserer Einrichtung und unseren Werten?

Bianka Ledermann,  
Diplom-Sozialarbeiterin  
Donnerstag, 23.11.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
12,00 Euro, Anmeldung erforderlich, ggf.  
Restplätze an der Abendkasse, 3 UStd.

5522106

### Leitungscoaching für Leitungskräfte aus niedersächsischen Kindertageseinrichtungen

#### im Rahmen der Qualifizierungsinitiative des nifbe „Vielfalt leben und erleben - Demokratie stärken“

Das Coaching soll Leitungskräfte 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 Leitungskräfte beziehen – von der Konzeption über die vielfaltskompetente Interaktions- und Beziehungsgestaltung oder sozialräumliche Vernetzung bis hin zu Fallbesprechungen.

90,00 Euro, 12 UStd.

**Kursteilnahme nur für Leitungskräfte, nicht für Stellvertreter\*innen.**

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die VHS Leer, Sabine Kasimir,  
Tel. 0491 92992-28, [kasimir@vhs-leer.de](mailto:kasimir@vhs-leer.de)

5522110

### Selbstverständlich im Einklang!

#### Klarheit im pädagogischen Selbstverständnis im Team und in der Rolle als Kita-Leitung verfolgen und umsetzen

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.

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.





5522107

### Pädagogisch handlungsfähig bleiben - eine Herausforderung bei Kindern mit Traumatisierung

**Ein Vortrag für pädagogische Fach- und Assistenzkräfte in Kindertageseinrichtungen**

Mit einem Einblick in die Theorie der Traumapädagogik werden wir anhand von Beispielen aus der Kita-Praxis die Handlungsmöglichkeiten 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  
Samstag, 25.11.2023, 09.00 - 16.30 Uhr  
Haneburg, Saal II  
48,00 Euro, 8 UStd.

5522108

### Von dem/der Erzieher\*in zur Kita-Leitung

**Ein Workshop für pädagogische Fachkräfte**

Die Kita-Leitung ist die Führungskraft einer Kita. Sie managt den Alltag, schreibt Dienstpläne, führt Mitarbeitergespräche und prägt die Kita nachhaltig. Doch wie sieht der Alltag einer Kita-Leitung aus? Welche Voraussetzungen sollten Erzieher\*innen besitzen, um diese Stelle anzutreten? Und wie ist das mit den rechtlichen Rahmenbedingungen und Kita Gesetzen? In diesem Kurs klären wir alle Fragen rund um den Job der Kita-Leitung. Wir gehen in den Austausch und klären Ihre Motivation, Ziele und weitere Schritte auf Ihrem Weg von der\*em Erzieher\*in zur Kita-Leitung.

Saskia Wollner-Jungheinrich,  
Kita-Leitung, Kindheitspädagogin B.A.  
Samstag, 16.09.2023, 09.00 - 16.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
39,50 Euro, 8 UStd.



5522109

### Bildungsräume in der Krippe

**Ein Workshop für pädagogische Fach- und Assistenzkräfte in der Kinderkrippe und Tagespflegepersonen**

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 Krippen- oder Tagespflegealltag? Auf diese Fragen finden wir Antworten. Dabei sehen wir uns die „do's“ und „don't'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,  
Kita-Leitung, Kindheitspädagogin B.A.  
Samstag, 09.12.2023, 09.00 - 16.00 Uhr  
Haneburg, Festsaal  
39,50 Euro, 8 UStd.

5522115

### „Neugierig auf Psychomotorik“ Transferworkshop für ausgebildete Psychomotorik-Fachkräfte

Wir wollen in diesem Transferworkshop alten und neuen Interessen an der Psychomotorik nachgehen und bieten ausgebildeten Psychomotorik-Fachkräften die Möglichkeit, sich auszutauschen, ihre Arbeit zu reflektieren und neue Ideen für die Praxis zu sammeln.

Nadine Fourmont, staatl. anerkannte Erzieherin, Traumapädagogin | Sabrina Hafemann, staatl. geprüfte Kinderpflegerin und Heilpädagogin mit Motopädieschein  
Samstag, 18.11.2023, 09.00 - 14.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
51,00 Euro, 6 UStd.

5522120

### Mit den Händen sprechen Kommunikations- und Sprachbildung bei Kindern mit geringen Deutschkenntnissen Eine Fortbildung für pädagogische Fach- und Assistenzkräfte sowie Tagespflegepersonen

Kinder benutzen Handzeichen, um sich verständlich zu machen, bevor sie in der Lage sind, sich lautsprachlich zu äußern. Welche Momente in der Kita oder Tagespflege sich für eine Gebärde eignen und wie Gebärden den Alltag insbesondere mit Kindern mit geringen Deutschkenntnissen 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.

Katrin Schußmann, staatl. anerk.  
Erzieherin, M.A. Gebärdensprachen /  
Erziehungswissenschaft  
Freitag, 19.01.2024, 08.30 - 15.00 Uhr  
Haneburg, Festsaal  
110,00 Euro inkl. Kaffee, Tee, 8 UStd.



Neu

Neu



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](mailto:martina.kurre@awo-ol.de)

5522151

**Neu**

### Einsatz von Gebärden zur Unterstützung der Kommunikation im Kita-Alltag

In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick, wie Sie mit Hilfe einer gebärdenunterstützten Kommunikation die kindliche Sprachentwicklung unterstützen und fördern können. Sie lernen einfache Gebärden für den pädagogischen Alltag kennen.

Das gemeinsame Singen, Spielen und Erzählen mit Kindergebärden macht Spaß und fördert ganz nebenbei die sprachliche und motorische Entwicklung. Auch Kinder, die bereits sprechen können, profitieren bis zum Vorschulalter von Liedern und Reimen, die mit Gebärden begleitet werden.

Martina Kurre, Dipl.-Heilpädagogin  
Dienstag, 19.09.2023, 14.30 - 17.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 7  
Entgeltfrei, 3,3 UStd.

5522153

**Neu**

### Alltagsintegrierte Sprachförderung im Kindergarten

Der Ansatz der alltagsintegrierten Sprachförderung gilt seit Jahren als zielführend in der frühkindlichen Bildung. Was genau steckt alles in diesem Begriff? Welche Grundsätze, Tätigkeiten und Erwartungen werden damit verbunden und wie erfolgt die Umsetzung konkret?

Diese Fortbildung gibt einen Überblick rund ums Thema alltagsintegrierte Sprachförderung im Kindergarten und richtet sich an Berufseinsteiger\*innen und Fachkräfte, die sich mit den Grundlagen der alltagsintegrierten Sprachförderung vertraut machen möchten.

Martina Kurre, Dipl.-Heilpädagogin  
Montag, 13.11.2023, 09.00 - 14.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 7  
Entgeltfrei, 6,7 UStd.

5522154

**Neu**

### Literacy in der Kita

Lange bevor Kinder Lesen und Schreiben lernen, interessieren sie sich für Schrift und Symbole. Sprechen, Lesen und Schreiben entwickeln sich dabei in ständiger Wechselwirkung und sind sich gegenseitig beeinflussende Bereiche. In dieser Fortbildung geht es darum, das frühe Interesse der Kinder an Sprache und Schrift aufzugreifen und Anlässe im Alltag zu schaffen, die den Kindern viele Erfahrungsmöglichkeiten bei der Begegnung mit Sprache und Schrift bieten.

Martina Kurre, Dipl.-Heilpädagogin  
Donnerstag, 14.12.2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 7  
Entgeltfrei, 4 UStd.

5522152

**Neu**

### Alltagsintegrierte Sprachförderung in der Krippe

Der Ansatz der alltagsintegrierten Sprachförderung gilt seit Jahren als zielführend in der frühkindlichen Bildung. Was genau steckt alles in diesem Begriff? Welche Grundsätze, Tätigkeiten und Erwartungen werden damit verbunden; wie erfolgt die Umsetzung konkret?

Diese Fortbildung gibt einen Überblick rund um das Thema alltagsintegrierte Sprachförderung in der Krippe und richtet sich an Berufseinsteiger\*innen und Fachkräfte, die sich mit den Grundlagen der alltagsintegrierten Sprachförderung vertraut machen möchten.

Martina Kurre, Dipl.-Heilpädagogin  
Dienstag, 26.09.2023, 09.00 - 14.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 7  
Entgeltfrei, 6,7 UStd.



5522155

**Neu**

### Mit Geschichtensäckchen und dem Kamishibai Kinder zum Sprechen anregen

#### Methoden des darstellenden Erzählens

Der Einsatz von Geschichtensäckchen und Kamishibais schafft mit kleinen Gegenständen, einer vertrauten Atmosphäre, viel Zuwendung und einer Prise Phantasie großartige Situationen zur Sprachförderung. Das darstellende Erzählen hilft Kindern kleine Geschichten zu begreifen und Inhalte zu erfassen. Das bildhafte Erzählen mit dem Kamishibai bietet vielfältige Möglichkeiten, um Spaß und Sprachförderung von Klein bis Groß zu vereinen. Es werden Hintergrundwissen und praktische Anregungen zum Einsatz von Geschichtensäckchen und Kamishibais im Kita-Alltag vermittelt sowie Anwendungsmöglichkeiten erprobt.

Martina Kurre, Dipl.-Heilpädagogin  
Donnerstag, 11.01.2024,  
14.00 - 17.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 7  
Entgeltfrei, 4 UStd.



## Familie



### 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.

Katrin Ahlers-Czekalla | Kathrin Henrichs  
Entgeltfrei, 28 UStd.

5522206

### Kurs I

Mittwoch, 23.08.2023, 18.00 - 21.00 Uhr,  
7 Abende  
Leer, Beratungs- u. Therapiezentrum der AWO, Heisfelder Str. 28

5522207

### Kurs II

Dienstag, 09.01.2024, 18.00 - 21.00 Uhr,  
7 Abende  
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10

5522209

### 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 konzipiert. Wenn Ihr Kind zum Zeitpunkt der U7 mit zwei Jahren weniger als 50 Wörter spricht und keine oder nur wenig Zweiwortkombinationen bildet, können Sie hier lernen, wie Sie Ihr Kind in alltäglichen Situationen gezielt beim Sprechenlernen fördern können. Der Kursverlauf orientiert sich an den Themen: Ursachen einer verzögerten Sprachentwicklung, sprachförderliche Grundhaltung, das Bilderbuch zur Wortschatzförderung, Optimierung des Sprachangebotes in Alltagssituationen.

Roswitha Störmer, Dipl.-Sozialpädagogin  
Montag, 09.10.2023, 19.00 - 21.00 Uhr,  
8 Termine

Leer, Beratungs- u. Therapiezentrum der AWO, Heisfelder Str. 28  
Entgeltfrei, 21,3 UStd.

**Anmeldung: Roswitha Störmer,**  
**Beratungs- und Therapiezentrum**  
**der AWO, Tel.: 0157 80591233,**  
[roswitha.stoermer@awo-ol.de](mailto:roswitha.stoermer@awo-ol.de)

5523112

### Ist mein Kind hochsensibel? Wie kann ich stärkend begleiten?

**Ein Onlinevortrag für Eltern,**  
**pädagogische Fach- und Assistenzkräfte**

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  
Dienstag, 07.11.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Online-Kurs

9,00 Euro, Anmeldung erforderlich, 3 UStd.

**Sie benötigen einen leistungstarken**  
**Internetzugang und internetfähigen**  
**PC mit Laussprecher oder Kopfhörer.**  
**Der Link zur Teilnahme wird Ihnen**  
**vor der Veranstaltung gemailt.**

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. Der Kurs soll helfen, die eigene Familiensituation genauer zu betrachten und Prozesse zu erkennen, damit erste Veränderungen möglich werden.

Alma Pithard, Dipl.-Sozialpädagogin |

Melanie Battermann

Donnerstag, 28.09.2023, 18.00 - 20.15 Uhr,  
6 Abende

Leer, BTZ-AWO, Heisfelder Str. 28  
Entgeltfrei, 18 UStd.

**Anmeldung über das BTZ Leer,**  
**Tel.: 0491 62092,**

**E-Mail: [info@btz-leer.de](mailto:info@btz-leer.de)**

### 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](mailto:dorothea.renken@awo-ol.de)

Internet: [www.elternwerkstatt-leer.de](http://www.elternwerkstatt-leer.de)





# Rhetorik und Kommunikation



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, 05.09.2023, 20.00 - 21.30 Uhr,  
10 Abende  
VHS Blinke 61, Raum 2  
69,00 Euro, 20 UStd.

5523115

## Wie redest du eigentlich 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, 11.11.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 1  
22,00 Euro, 4 UStd.

5523125

## Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein

Es gibt Situationen, in denen wir spontan sein sollten, wenn z. B. das überzeugende, höfliche Auftreten keinen Erfolg mehr bringt. Es gibt solche Momente: Wichtige Worte fallen uns erst viel später ein. 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 kommunikativen Instrument für den beruflichen Alltag. Der Kurs enthält eine Theoriebetrachtung anhand von Arbeitsblättern, die Simulation von Situationen und Elemente aus dem „Body-Talk“.

Christoph Teschner, Trainer für Prozesskommunikation@: Ich bin o.k., du bist o.k.+  
Samstag, 27.01.2024, 10.15 - 17.15 Uhr  
Haneburg, Saal II  
74,00 Euro inkl. Arbeitsmappe von 6,00 Euro, 8 UStd.

5523117

## Lass uns mal besser verstehen!

### Einführung in systemische Sprache und Kommunikation

Sie lernen klare und zeitgemäße Wortanwendungen kennen. Dadurch können in Gesprächssituation effiziente Wechselwirkung entstehen, welche ein positives Empfinden erzielen. In kurzer Zeit erlernen Sie praxisnah und aufmerksam zu agieren und zu reagieren. Diese systemische Interaktion gestaltet einen Dialog dadurch, dass Dynamiken (Wechselwirkungen) innerhalb Ihres Systems (Familie, Beziehung, Team) miteinander verbunden werden. Ziel und Weg ist es, durch diese passgenaue Verständigung, Respekt und Akzeptanz für vielerlei Kommunikationssituationen zu erhalten.

Katrin Hübscher, Aus- und Weiterbildungs-pädagogin, systemischer Coach  
Montag, 22.01.2024, 18.00 - 20.00 Uhr  
Montag, 29.01.2024, 18.00 - 20.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum D  
18,50 Euro, 5,3 UStd.

**Neu**

## BU = Bildungsurlaub

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

**BU**

5523155

## Authentisch und bewusst kommunizieren im beruflichen und privaten Alltag

### Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte bis 50% einer Vollzeitbeschäftigung

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 und 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, 08.04.2024, bis Freitag,  
12.04.2024, jeweils 09.00 - 12.30 Uhr  
Haneburg, Saal I  
140,00 Euro (inkl. Kaffee und Tee), 20 UStd.

**An-/Abmeldeschluss: 14.03.2024**



# 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 Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) werden diese Deutschkurse von der VHS Leer durchgeführt. In den Integrationskursen und Berufssprachkursen lernen die Teilnehmenden - 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

 Bundesamt für Migration und Flüchtlinge	Deutschunterricht bis Niveau B1	Orientierungskurs	Zielgruppe	Unterrichtszeiten pro Woche	Abschluss
Allgemeiner Integrationskurs	600 Stunden (6 Module)	+ 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“
Integrationskurs für Zweitschriftlerner	900 Stunden (9 Module)				
Integrationskurs mit Alphabetisierung	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  
nur mit Termin  
 (nicht in den Schulferien)



**Ursula Behrends,**  
 0491 92992-35  
[behrends@vhs-leer.de](mailto:behrends@vhs-leer.de)



**Maria Leinweber**  
 0491 92992-31  
[leinweber@vhs-leer.de](mailto:leinweber@vhs-leer.de)



**Elleni Gebreselassie**  
 0491 92992-33  
[gebreselassie@vhs-leer.de](mailto:gebreselassie@vhs-leer.de)

Alpha

A1

A2

B1

B2

C1

### Sprachkurse für Geflüchtete

gefördert vom	Deutschunterricht: Alphabetisierung A1, A2, B1, B2 oder C1	Zielgruppe	Unterrichtszeiten pro Woche	Abschluss
 Niedersächsisches Ministerium für Wissenschaft und Kultur	50 - 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, B2, C1

#### 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](mailto:weber@vhs-leer.de)



**Gudrun Konjer-Hassing**  
 0491 92992-39  
[konjer-hassing@vhs-leer.de](mailto:konjer-hassing@vhs-leer.de)

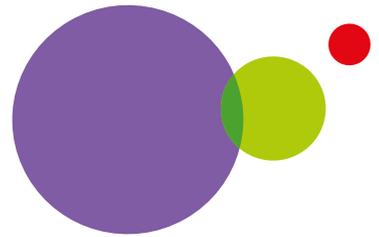


**Anmeldung und Beratung**

Finden Sie den passenden Kurs und melden Sie sich bei uns zu einem Einstufungstest an.



**Ursula Behrends**  
0491 92992-35  
[behrends@vhs-leer.de](mailto:behrends@vhs-leer.de)



**B1+**

**B2**

**Weiterbildung nach § 81 ff SGB III - Sozialpädagogische Hilfskraft**

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

**Weiterbildung Sozialpädagogische Hilfskraft für Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund und pädagogischer Vorbildung**

Inhalte	Zielgruppe	Unterrichtszeiten	Abschluss
Deutsch für den Beruf ab Niveau B1+ im Bereich Frühpädagogik  Kenntnisse im Bereich Frühpädagogik  3 Praktika (10 Wochen) in 3 Einrichtungen (Kita, Krippe, Grundschule)	Migrations- und / oder Fluchthintergrund  Sprachniveau mind. B1  Sek. I- erweiterter Abschluss  absolvierte pädagogische Ausbildung und / oder Berufserfahrung im Herkunftsland	i. d. R. 08.30 – 12.45 Uhr  Start: 28.08.2023 Ende: 14.06.2024  615,00 UE + Praktika	Zertifikat Sozialpädagogische Hilfskraft VHS Leer



Ich beantworte Ihnen sehr gerne alle Fragen zu den **Schulabschlüssen**



**Carsten Löning**  
0491 92992-44  
[loening@vhs-leer.de](mailto:loening@vhs-leer.de)

**Schulabschluss**

**Vorbereitungskurse auf Schulabschlüsse**

	Unterrichtsinhalte	Zielgruppe	Unterrichtszeiten	Abschluss
<b>Hauptschule</b>	<b>Klasse 9 Hauptschule</b>	Deutsche sowie Migrantinnen und Migranten, die einen Schulabschluss erwerben möchten	i. d. R. 08.30 bis 12.45 Uhr	<b>Hauptschul-Abschluss</b>
<b>Realschule</b>	<b>Klasse 10 Realschule</b>			<b>Realschul-Abschluss</b>



## 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

232 2941604

Samstag, 02.09.2023,  
13.00 - 14.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 31.07.2023**

232 294165

Samstag, 04.11.2023,  
10.00 - 14.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 04.10.2023**

241 2941601

Samstag, 10.02.2024  
10.00 - 14.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 11.01.2024**

241 2941602

Samstag, 13.04.2024,  
10.00 - 14.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 13.03.2024**

### Anmeldung und Beratung:



**Elleni Gebreselassie**

0491 92992-33

[gebreselassie@vhs-leer.de](mailto:gebreselassie@vhs-leer.de)

## Vorbereitung auf den Einbürgerungstest oder Test „Leben in Deutschland“

In diesem Kurs lernen Sie das Format des „Einbürgerungstests“ und des Tests „Leben in Deutschland“ kennen. Sie erhalten einen Überblick über die möglichen Fragen. Wir erklären schwierige Wörter, so dass Sie alle Fragen verstehen können. Wir führen einen Übungstest durch, so dass Sie ein Gefühl für die verfügbare Zeit bekommen.

Nach diesem Kurs können Sie alle 330 möglichen Fragen verstehen und selbstständig für den Test lernen.

Sarah Röhlinger,

Lehrkraft in Integrationskursen

VHS Blinke 61, Raum 2

25,00 Euro, 8 UStd.

**Anmeldung erforderlich.**

2941606

### Kurs I

Montag, 04.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,  
4 Abende

2941608

### Kurs II:

Montag, 06.11.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,  
4 Abende

2641130



## Vorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch C1 und telc Deutsch C1 Hochschule

**Lehrbuch: KOMPAKT**

**Mit Erfolg zu telc Deutsch C1,**

**Klett Verlag, ISBN 978-3-12-675193-3**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die in absehbarer Zeit die Prüfung „telc Deutsch C1“ oder „telc Deutsch C1 Hochschule“ ablegen möchten. Nach diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten Hörverstehen, Leseverstehen, schriftlicher und mündlicher Ausdruck selbstständig vertiefen. Sie lernen das Prüfungsformat im Detail kennen. Sichere Sprachkenntnisse auf dem Niveau B2 (GER) müssen für die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub vorhanden sein. Die Prüfung selbst ist nicht Teil des Bildungsurlaubs.

Melanie Janßen-Kim

Montag, 26.02.2024, 10.30 - 16.00 Uhr

Dienstag, 27.02.2024, 09.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch, 28.02.2024, 09.00 - 16.00 Uhr

Donnerstag, 29.02.2024, 09.00 - 16.00 Uhr

Freitag, 01.03.2024, 09.00 - 13.15 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 7

239,00 Euro (inkl. Kaffee/Tee) 35 UStd.

**An- / Abmeldeschluss: 26.01.2024**

**Danach keine kostenfreie Abmeldung mehr möglich.**

## 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](http://www.vhs-leer.de) im Bereich Integration - Sprachzertifikate

**Prüfungsgebühren:** **telc Deutsch A2:** Gebühr: 100,00 Euro  
**telc A2/B1 (DTZ):** Gebühr: 160,00 Euro  
**g.a.s.t. DTZ A2/B1:** Gebühr: 150,00 Euro

**Anmeldung:** 4 Wochen vor dem Prüfungstermin

Informieren Sie sich rechtzeitig über die aktuellen Prüfungstermine in der VHS Leer, wenn Sie eine Prüfung ablegen möchten. Die Prüfung findet nur statt, wenn genügend Anmeldungen vorliegen. Aktuelle Termine für die anderen Prüfungen erfragen Sie bitte in der VHS Leer. Sollte eine Prüfung hier einmal nicht möglich sein, gibt es im Umkreis auch andere Prüfungsinstitute, an die Sie sich wenden können.

### Anmeldung und Beratung:

montags, 09.00 – 14.00 Uhr

donnerstags, 09.00 - 14.00 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](mailto:konjer-hassing@vhs-leer.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](mailto:info@vhs-leer.de) mit Anschrift und Telefonnummer oder online auf [www.vhs-leer.de](http://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](mailto:bunde@vhs-leer.de)

7211602

### Patientenverfügung

#### Vortrag

Es sollte schon zur rechten Zeit vorgesorgt werden, damit nicht Fremde auch gegen den Willen der Betroffenen Entscheidungen über deren Schicksal, Leben und Sterben treffen.

Diese Veranstaltung soll über die Rechtslage informieren und praktische, nachvollziehbare Hinweise zum Verfassen eigener Verfügungen geben, damit, falls ein solcher Fall einmal eintritt, der Wille der Betroffenen auch entsprechende Berücksichtigung findet.

Klaus-Dieter Vehring,  
Rechtsanwalt und Notar  
Freitag, 03.11.2023, 19.30 Uhr  
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10  
9,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)  
**Anmeldeschluss: 27.10.2023**

7211603

### 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, 24.11.2023, 19.30 - 21.45 Uhr  
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10  
9,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten), 3 UStd.  
**Anmeldung erforderlich.**

7211601

### Zeitenwende in der Sicherheitspolitik – Der Ukraine- Krieg und die Auswirkungen auf die Sicherheitspolitik in Europa und der Welt

#### Vortrag in Kooperation mit der Gesellschaft für Sicherheitspolitik (GSP e.V.), Sektion Ostfriesland

Andreas Epple,  
Sektionsleiter der GSP Ostfriesland  
Donnerstag, 09.11.2023, 19.30 Uhr  
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10  
Entgeltfrei  
**Anmeldeschluss: 02.11.2023**

7212604

### Schüßler-Salze

#### Vortrag

#### Schwierige Zeiten brauchen einfache Lösungen.

Die Therapie mit Schüßler-Salzen geht auf den homöopathischen Arzt Wilhelm Heinrich Schüßler (1821–1898) zurück. Er ging davon aus, dass Krankheiten durch Störungen des Mineralhaushalts der Körperzellen entstünden. Bei den Schüssler-Salzen handelt es sich um 12 Mineralsalze die naturgemäß in jedem Körper vorkommen.

In diesem Kurs lernt der Teilnehmer, diese Mängel zu erkennen und sie dem jeweiligen Mineralsalz zuzuordnen. Der Kurs eignet sich sehr für den Laien, denn die Schüßler-salze lassen sich einfach und ungefährlich als Ergänzung zur Schulmedizin einsetzen.

Birgit Lübbermann-Gabriel,  
Heilpraktikerin  
Mittwoch, 04.10.2023, 19.30 Uhr  
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10  
9,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)  
**Anmeldung erforderlich.**



Neu

7234610

### Hardanger- und Gerstenkornstickerei

*Hardanger Stickerei ist eine alte Stick-  
technik aus Norwegen und erfreut sich  
wieder einer wachsenden Beliebtheit.*

*Diese Technik ist leicht zu erlernen und  
bedarf keiner Vorkenntnisse. In diesem*

*Kurs werden die Technik und Durch-  
führung 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, 01.11.2023, 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

### Natürliche Adventsdekoration

Wir fertigen und gestalten einen Kranz oder eine Deko aus Naturmaterialien für die Adventszeit. Hilfestellungen und Anregungen gibt hier gerne die gelernte Floristin.

Ilona Waldhardt, Floristin  
Samstag, 18.11.2023, 10.00 - 14.00 Uhr  
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10  
16,50 Euro + 5,00 Euro Materialkosten  
in bar an die Dozentin, 4,7 UStd.

**Mitzubringen sind:**  
**Schere, Messer, Wickeldraht, Kordel,  
Tannenzapfen, Rinde, Äste/Zweige,  
Klebepestole.**  
**Weitere Materialien sind vor Ort käuflich  
zu erwerben.**



7247621

**Niederländisch  
A1 Eingangsstufe 1****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, 11.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,

10 Abende

Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10

75,00 Euro, 20 UStd.

7247623

**Niederländisch A2  
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, 11.09.2023, 19.30 - 21.00 Uhr,

10 Abende

Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10

75,00 Euro, 20 UStd.

7247625

**Niederländisch B1  
Mittelstufe****Für selbstständige Sprachanwender\*innen  
bzw. Fortgeschrittene mit sehr guten  
Grundkenntnissen****Lehrbuch nach Absprache**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die weitere Niederländischkenntnisse erlernen oder auffrischen und vertiefen möchten.

Lineke Venema

Montag, 11.09.2023, 19.30 - 21.00 Uhr,

10 Abende

Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10

75,00 Euro, 20 UStd.



7264624

**Einstieg in Word und Excel -  
Computer Einstiegskurs****Neu**

Sie wollen mit Word und Excel arbeiten, kennen sich aber überhaupt nicht damit aus? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig.

Wir werden Ihnen diese Themen zeigen:

- Installation von den Office Programmen
  - Dokumente verfassen und richtig formatieren
  - Tabellen erstellen
  - Logische Verknüpfungen in den Tabellen erstellen
  - Dateien richtig abspeichern.
- Zusätzlich werden wir Ihre Wünsche beachten und Ihre Probleme individuell lösen.

Jannik Peters | Julian Peters

Montag, 06.11.2023, 17.00 - 19.15 Uhr,

2 Abende

Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10

16,50 Euro, 6 UStd.

**Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop mit dem Betriebssystem Windows 10 oder 11.****Handykurs  
für Senior\*innen**

Anfänger lernen den Umgang mit dem Handy kennen. Damit sind Sie selbständiger und mobiler in der heutigen Gesellschaft. Wir fangen ganz vorne an, wollen insbesondere die Teilnehmer abholen, die noch keine oder nur kaum Erfahrungen mit dem Handy haben.

Sie lernen das Telefonieren, das Schreiben und Versenden von Nachrichten mit Whats App sowie das Fotografieren und Betrachten der Fotos.

In einer Kleingruppe können Sie den Schritt wagen. Sie bekommen zusätzlich ein Handout, um das Gelernte auch zuhause anwenden zu können. Mitzubringende Materialien: Bringen Sie bitte Ihr eigenes Handy mit. Achten Sie darauf, dass Sie über eine Handynummer verfügen.

Jannik Peters | Julian Peters

Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10

16,50 Euro, 3,3 UStd.

**Bringen Sie bitte Ihr eigenes Handy mit.**

7264620

**Kurs I****Handykurs für Anfänger\*innen**

Donnerstag, 14.09.2023,

17.00 - 19.30 Uhr

7264621

**Kurs II****Handykurs für Fortgeschrittene**

Donnerstag, 12.10.2023,

17.00 - 19.30 Uhr





## 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, 02.10.2023, 18.30 - 21.30 Uhr,  
2 Abende

29,60 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 25.09.2023**

7272652

#### Kurs II

**Leckere Herbstgerichte**

Montag, 06.11.2023, 18.30 - 21.30 Uhr,  
2 Abende

29,60 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 30.10.2023**

7272654

#### Kurs III

**Weihnachten spezial**

Montag, 27.11.2023, 18.30 - 21.30 Uhr

14,80 Euro + Lebensmittelgeld, 4 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 20.11.2023**

7283634

## Aroma- und Farbtherapie

### Vortrag

Die Anwendung von ätherischen Ölen und der Einsatz von Farben und Musik bei Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen, hat eine lange Tradition und ist eine sanfte Methode positiv auf Körper und Geist einzuwirken. Düfte, Farben und Musik verstärken die Wirkung herkömmlicher Massagen und haben einen starken Einfluss auf unser Immun- und Nervensystem. In diesem Vortrag lernt der Teilnehmer die Wirkung und die Anwendung von ätherischen Ölen, Farben und Musik auf den Menschen kennen und lieben.

Birgit Lübbermann-Gabriel, Heilpraktikerin  
Mittwoch, 27.09.2023, 19.30 Uhr  
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10  
9,00 Euro

### 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](mailto:info@vhs-leer.de) mit Anschrift und Telefonnummer oder online auf [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de)



## 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.

Peter Burke  
5 Nachmittage  
45,50 Euro, 6,7 UStd.  
Bunde, Mölenland-Bad

7284660

#### Kurs I

Montag, 04.09.2023, 16.00 - 17.00 Uhr

7284662

#### Kurs II

Montag, 04.09.2023, 17.00 - 18.00 Uhr

7284663

#### Kurs III

Montag, 16.10.2023, 16.00 - 17.00 Uhr

7284664

#### Kurs IV

Montag, 16.10.2023, 17.00 - 18.00 Uhr

7284665

#### Kurs V

Montag, 20.11.2023, 16.00 - 17.00 Uhr

7284666

#### Kurs VI

Montag, 20.11.2023, 17.00 - 18.00 Uhr

## 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  
6 Abende  
33,20 Euro, 8 UStd.

7284680

#### Kurs I

**Für Anfänger\*innen**

Dienstag, 22.08.2023, 18.00 - 19.00 Uhr

7284681

#### Kurs II

**Für Anfänger\*innen**

Dienstag, 07.11.2023, 18.00 - 19.00 Uhr

7284684

#### Kurs III

**Für Fortgeschrittene**

Dienstag, 22.08.2023, 19.00 - 20.00 Uhr

7284685

#### Kurs IV

**Für Fortgeschrittene**

Dienstag, 07.11.2023, 19.00 - 20.00 Uhr.



### 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. Schmerzhaftes Verspannen 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 wohlthuende Weise beansprucht.

Die Übungen dienen

- zum Lockern der Rücken-, Schulter-/nackens- 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  
5 Vormittage  
27,90 Euro, 6,7 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und Hallensportschuhe mitbringen.**

7284688

#### Kurs I

Dienstag, 26.09.2023, 08.30 - 09.30 Uhr

7284690

#### Kurs II

Dienstag, 31.10.2023, 08.30 - 09.30 Uhr

### 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. Schmerzhaftes Verspannen 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 wohlthuende 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  
5 Abende  
27,90 Euro, 6,7 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und Hallensportschuhe mitbringen.**

7284700

#### Kurs I

Dienstag, 26.09.2023, 17.45 - 18.45 Uhr

7284701

#### Kurs II

Dienstag, 31.10.2023, 17.45 - 18.45 Uhr

### Kursleitungen gesucht!

**Sie sind an einer Tätigkeit als Dozentin oder Dozent interessiert?**

Wir suchen für den gesamten Landkreis noch Dozent\*innen in folgenden Bereichen:

- EDV - Sprache - Gesundheit

**Sie haben Interesse, aber sind sich noch unsicher?**

Ganz gleich, ob Sie Erfahrung in der Kursleitung mitbringen oder nicht: In jedem Fall stellen sich viele Fragen. Wir möchten am 28.09.2023 in lockerer Atmosphäre Ihre Fragen und Ideen aufgreifen. Sie erhalten Informationen zur Tätigkeit als Kursleitung 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 sein wollen, spielt dabei keine Rolle.

**Marion Weber, Fachbereichsleiterin**

**Donnerstag, 28.09.2023,**

**19.00 - 21.00 Uhr**

**Um Anmeldung wird gebeten.**

Sie haben dann keine Zeit?

Gerne können Sie sich auch telefonisch bei Carsten Löning (0491 92992-44) erkundigen.

**Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!**

7298200

### Stressmanagement in der Pflege und Betreuung (Nachqualifizierung §53b)

**Nachqualifizierung für Betreuungskräfte nach § 53b SGB XI**

Gesundheitsprävention für Pflege- und Betreuungskräfte ist heute wichtiger denn je. Pflege- und Betreuungskräfte sind durch Schichtdienst, Zeitdruck, hohe Verantwortung und emotional fordernde Arbeit mit kranken und /oder älteren Menschen besonders gefährdet. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam Strategien erarbeiten, die uns helfen Stressquellen schneller zu erkennen und sie, wenn möglich, zu vermeiden. Wir wollen aber auch Möglichkeiten aufzeigen, wie man mit Stress besser umgehen, eigene Ressourcen nutzen und gesünder und ergonomischer arbeiten kann. Für Betreuungskräfte kann diese Veranstaltung mit 8 Std. im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGBXI bescheinigt werden.

Birgit Lübbermann-Gabriel, Heilpraktikerin

Samstag, 23.09.2023, 10.00 - 13.30 Uhr

Samstag, 30.09.2023, 10.00 - 13.30 Uhr

Bunde, Familienzentrums, Kellingwold 10

35,00 Euro + 5,00 Materialkosten für ein ausführliches Skript

(in bar an die Dozentin), 8 UStd.





## Außenstelle Hesel

Christa Gerdes  
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](mailto:info@vhs-leer.de) mit Anschrift und Telefonnummer oder online auf [www.vhs-leer.de](http://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](mailto:hesel@vhs-leer.de)



7591117

### Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung sowie Testamentsgestaltung

#### Informationsabend

Wofür brauche ich eine Vorsorgevollmacht und ggf. eine Patientenverfügung? Oft stellt sich die Frage, was man alles im Rahmen einer solchen Vollmacht bzw. Patientenverfügung regeln kann und sollte. Ebenso stellt sich die Frage, ob es zusätzlich sinnvoll ist, ein Testament zu errichten. Im Rahmen dieser Infoveranstaltung wird Ihnen Herr Schüür Antworten zu diesen und weiteren Fragen geben: u. a. z. B.:

- Welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich bei der Testamentserrichtung?
- Wer beerbt mich, wenn ich kein Testament errichtet habe?
- Was gilt es bzgl. etwaiger Pflichtteilsrechte zu beachten?

Stefan Schüür,  
Rechtsanwalt und Notar, Hesel  
Donnerstag, 14.09.2023, 19.30 - 20.30 Uhr  
Brinkum, Dorfgemeinschaftshaus,  
Schulstr. 5  
9,00 Euro

**Anmeldung erforderlich.**

### 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

5 Abende

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, 11.09.2023, 17.30 - 19.00 Uhr

7535642

#### Kurs II

Montag, 06.11.2023, 17.30 - 19.00 Uhr

**Neu**

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 Overlock-Nähmaschine zu. Damit lassen sich Nähte in einem Arbeitsgang nähen und versäubern. Doch die Overlock kann umso einiges mehr. An den 5 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, 13.09.2023, 16.30 - 18.30 Uhr,  
5 Abende

Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,  
Schulstraße 13

55,00 Euro, 13,3 UStd.

**Bitte eine Overlocknähmaschine,  
unterschiedliche Stoffe, Nähzubehör  
und Verlängerungskabel mitbringen.**

7534622

### Acrylbilder malen im Herbst

In diesem Malkurs wollen wir die „Goldene“ Jahreszeit auf der Leinwand festhalten. Mit Acrylbarben, Spachtel, Pinsel und einer detaillierten Anleitung entstehen wunderschöne Herbstbilder. Der Kurs ist auch für Anfänger\*innen geeignet.

Ingrid Buschmeier,  
Malerin, Farb- u. Stilberaterin

Montag, 11.09.2023, 18.30 - 20.45 Uhr,  
4 Abende

Hesel, Kirchstr. 28, Schule "Kloster Barthe"  
50,00 Euro + Materialkosten  
nach Verbrauch, 12 UStd.

**Bitte eine Leinwand, Größe 30 x 40 cm,  
Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Wasserglas  
und Küchenkrepp mitbringen.**

**Neu**



7554100

**Was ist dran am „Orakeln für das neue Jahr“?**

- Wer versteht schon die Sprache aus dem „Kaffeesatz“?
- Ist Zukunft vorbestimmt oder gestaltbar?
- Können wir selbst in die Zukunft schauen?
- Was sind eigentlich Rahnächte?

Mit Leichtigkeit und Freude erforschen wir gemeinsam die verschiedensten Wege der selbsterfüllenden Prophezeiung und womöglich Zukunftsdeutung.

Das Angebot ist gerichtet an alle Frauen, die Freude an kreativen Entspannungstechniken haben, dem Alltag mal für eine Zeit entrinnen möchten und in lockerer Gemeinschaft dennoch mit einer Portion Tiefe und Neugierde, Spaß erleben möchten

Helen Plass

Dienstag, 28.11.2023, 19.00 - 21.15 Uhr,

Dienstag, 12.12.2023, 19.00 - 21.15 Uhr,

2 Abende

Brinkum, Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 5  
35,00 Euro + ggf. Materialkosten, 6 UStd.

7554101

**Lebensrahmen**

**„Rahmen“ halten – geben – bauen – aus  
„ihm“ fallen – aber auch lieben können**

Rahmen mit seinen Bedingungen geben unserem Leben Struktur und Ordnung – doch auch mal aus dem Rahmen fallen zu dürfen, gehört zu einem ausgeglichenen Leben dazu.

Was machen steife Rahmen mit uns? Wer bestimmt ihre Bauart? In diesen herausfordernden – sich ständig und schnell verändernden Zeiten ist es hilfreich zu wissen, wie ich mir einen stabilen Rahmen selbst gestalten kann.

Ziel ist es, an diesen 2 Terminen unsere Rahmenbedingungen so zu beleuchten, dass aus ihnen zukünftig ein Leichtbausatz wird, der einfach umzufunktionieren ist, wenn ich einen anderen Bedarf an seinem Nutzen für mich habe.

Helen Plass

Dienstag, 05.09.2023, 19.00 - 21.15 Uhr,

2 Abende

Brinkum, Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 5  
35,00 Euro + ggf. Materialkosten, 6 UStd.

7581659

**Besser (durch-)atmen**

**Ein Halbtageskurs mit Kurzvortrag als Einstieg in die ganzheitliche Atemtherapie**

Haben Sie gelegentlich den Eindruck, dass Ihnen etwas „Puste“ fehlt? Stellen Sie öfter mal fest, dass Sie Ihren Mund offen stehen haben? Fühlen Sie sich zu oft gestresst oder „neben sich stehend“? Ganzheitliche Übungen zur Förderung der Atmung können hier gut helfen! Zunächst müssen Sie wissen, wie die Atmung überhaupt funktioniert, damit Sie ein besseres Verständnis über wesentliche Zusammenhänge diesbezüglich bekommen. Dann sind viele kleine – einfache und wohltuende – Übungen wichtig, die über längere Zeit im Alltag angewendet werden sollten, damit Veränderungen im Hinblick auf die Atmung eingeleitet werden. Längerfristige Übung lohnt sich hierbei! Dieser Kurs ist kein Ersatz für ärztliche Hilfe, auch keine Hau-Ruck-Therapie für chronische Beschwerden. Sie können hier jedoch herausfinden, ob die angebotene Art von Übungen etwas für Sie zum Weitermachen sein kann, um Ihre Atmung zu stärken

Annechien Ihnen,

Atempädagogin (AFA-Zertifikat®),

Atemkursleiterin (Yoga-Vidya)

Samstag, 16.12.2023, 14.00 - 17.15 Uhr

Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,

Schulstraße 13

19,00 Euro, 4 UStd.

**Bitte Matte/Decke, warme Socken und Getränke für zwischendurch mitbringen**

7583655

**Qi Gong**

**Alltagsstress begegnen und die Gesundheit stärken!**

Alltagsstress wirkt sich auf alle Organe, unsere körperliche Haltung, unsere emotionale Befindlichkeit und unser Energieniveau aus. Je lauter und hektischer unser Leben wird, umso größer wird unser Bedürfnis nach Ruhe und innerer Balance. Mithilfe ruhiger und fließender Bewegungen und bewusster Atemführung wollen wir die innere Ruhe und das seelische Gleichgewicht fördern, gleichzeitig körperliches Wohlbefinden, emotionale Stabilität und unsere Vitalkräfte wieder aufladen. Abgerundet wird das Programm mit Lockerungs- und Selbstmassage-Übungen!

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts,

Qi Gong- und Tai Chi- Lehrer,

Entspannungstrainer

Samstag, 20.01.2024, 10.00 - 12.30 Uhr,

Sonntag, 21.01.2024, 10.00 - 12.30 Uhr,

2 Vormittage

Hesel, Turnhalle, Rüschenweg 1

28,50 Euro, 6,7 UStd.

**Bitte lockere, bequeme Kleidung tragen und Sportschuhe mit heller Sohle sowie ein Getränk mitbringen.**

**Neu**

7583660

**Tai Chi Chuan****Kurzform**

Wir wollen uns mit einer leichten, 13 Figuren umfassenden Tai-Chi Einsteigerform beschäftigen, welche auf der klassischen Tai-Chi-Energiekultivierung, -Selbstheilung und Tai-Chi-Selbstverteidigung beruht.

Sie wurde 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, 30.09.2023, 10.00 - 12.30 Uhr

Sonntag, 01.10.2023, 10.00 - 12.30 Uhr

Hesel, Turnhalle, Rüschenweg 1

28,50 Euro, 6,7 UStd.

**Bitte lockere bequeme Kleidung tragen und Sportschuhe mit heller Sohle sowie ein Getränk mitbringen.**





## 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, Wolldecke und Matte mitbringen.**

7583664

### Kurs I

Dienstag, 12.09.2023, 16.30 - 18.00 Uhr,  
4 Nachmittage, 33,20 Euro, 8 UStd.

7583665

### Kurs II

Dienstag, 12.09.2023, 18.15 - 19.45 Uhr,  
4 Abende, 33,20 Euro, 8 UStd.

7583666

### Kurs III

Dienstag, 12.09.2023, 20.00 - 21.30 Uhr,  
4 Abende, 33,20 Euro, 8 UStd.

7583670

### Kurs IV

Dienstag, 07.11.2023, 16.30 - 18.00 Uhr,  
6 Nachmittage, 49,80 Euro, 12 UStd.

7583671

### Kurs V

Dienstag, 07.11.2023, 18.15 - 19.45 Uhr,  
6 Abende, 49,80 Euro, 12 UStd.

7583672

### Kurs VI

Dienstag, 07.11.2023, 20.00 - 21.30 Uhr,  
6 Abende, 49,80 Euro, 12 UStd.

## Wandern für die Sinne

Neu

Wanderungen in der Natur beruhigen die Sinne und sind gut für die Fitness. Gemeinsames Wandern ist ein besonderes Erlebnis, eine kleine Auszeit vom stressigen Alltag. Unsere Wanderungen laden zum Entspannen, Krafttanken und Genießen ein. Nebenbei gibt es kleine Vorträge zu kulturellen Besonderheiten. Die Wanderungen sind zwischen 10 km und 15 km lang. Zwischendurch oder am Ende der Strecke werden wir eine Einkehrmöglichkeit aufsuchen.

Wilma Junkhoff | Jenny Haase  
21,00 Euro, 5 UStd.

**Mitzubringen sind: gutes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Proviant für Pausen, evtl. Sitzkissen, etwas Geld für die Einkehr.**

7584200

### Kurs I

Samstag, 16.09.2023, 11.00 - 15.00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Markant,  
Süderstraße 2, 26835 Holtland  
**Anmeldeschluss: 11.09.2023**

7584202

### Kurs II

Samstag, 14.10.2023, 11.00 - 15.00 Uhr  
Treffpunkt: Maria Magdalena Kirche,  
Ayenwolder Str.4, 26802 Moormerland  
**Anmeldeschluss: 09.10.2023**

7584204

### Kurs III

Samstag, 04.11.2023, 11.00 - 15.00 Uhr  
Treffpunkt: FCSO, Birkhahnweg 2,  
26802 Veenhusen/Moormerland  
**Anmeldeschluss: 30.10.2023**

7584206

### Kurs IV

Samstag, 02.12.2023, 11.00 - 15.00 Uhr  
Parkplatz Kindergarten Löwenzahn,  
26802 Oldersum/Moormerland  
**Anmeldeschluss: 27.11.2023**

7584208

### Kurs V

Samstag, 13.01.2024, 11.00 - 15.00 Uhr  
Hesel, Parkplatz Gut Stikelkamp,  
Hauptstr./Neukamperfehn  
**Anmeldeschluss: 08.01.2024**



7584680

## Nordic-Walking

Neu

### Im Stikelkamper Wald

Nordic-Walking ist die ideale Methode, um auf sanfte Art topfit zu werden. Diese Art des Walkens ist gelenkschonend, für jedermann leicht zu erlernen und fördert im Gegensatz zum Joggen die gesamte Rumpfmuskulatur. In diesem Kurs wird das Nordic-Walking nach der Alfa Technik Schritt für Schritt erarbeitet, und es gibt Tipps für die Ausrüstung und das Training. Dieser Kurs findet im schönen Stikelkamper Wald statt, wo wir zusätzlich noch die frische Luft genießen können.

Rita Akkermann, Fitnesstrainerin  
A-Lizenz, Cardiofitnesstrainerin  
Dienstag, 05.09.2023, 09.00 - 10.00 Uhr,  
4 Vormittage  
Hesel-Stikelkamp, Parkplatz Gut Stikelkamp,  
Hauptstr Neukamperfehn  
23,00 Euro, 5,3 UStd.

**Treffpunkt; Hesel-Stikelkamp, Parkplatz Gut Stikelkamp, Hauptstraße Neukamperfehn**

**Bitte Nordic-Walking-Stöcke mitbringen!**

### 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](mailto:info@vhs-leer.de) mit Anschrift und Telefonnummer oder online auf [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de)





## Wellness und Pflege mit Pflanzen

**Neu**

In diesem 4-teiligen Kurs stellen wir gemeinsam aus natürlichen Roh- und Zusatzstoffen verschiedene Pflege- und Wellnessprodukte her, um sich selbst zu verwöhnen und zum Verschenken. Die Rohstoffe (Tinkturen, Ölauszüge, Hydrolate) sind aus eigener Herstellung der Dozentin, alle Zusatzstoffe sind für die Naturkosmetik zugelassen.

Romana Blechschmidt  
Neukamperfehn, Altes  
Lehrerhaus, Schulstraße 13

7591100

### Kurs I

#### Kopfhaut und Haare

Dienstag, 24.10.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
16,50 Euro + Materialkosten 20,00 Euro.  
Bar bei der Dozentin bezahlen, 3 UStd.

**Anmeldeschluss: 02.10.2023**

7591101

### Kurs II

#### Sanfte Gesichtereinigung

Dienstag, 07.11.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
16,50 Euro + Materialkosten 20,00 Euro.  
Bar bei der Dozentin bezahlen, 3 UStd.

**Anmeldeschluss: 17.10.2023**

7591102

### Kurs III

#### Hydrogel – natürliche Feuchtigkeitspflege für Gesicht, Hals und Dekolleté sowie für die Beine

Dienstag, 14.11.2023, 19.00 - 21.30 Uhr  
17,20 Euro + Materialkosten 20,00 Euro.  
Bar bei der Dozentin bezahlen, 3 UStd.

**Anmeldeschluss: 24.10.2023**

7591103

### Kurs IV

#### Verwöhnen mit der Königin der Blumen - hier steht die Rose im Mittelpunkt, Peeling, Sprudelbad und Körperbutter

Dienstag, 21.11.2023, 19.00 - 22.00 Uhr  
19,00 Euro + Materialkosten 20,00 Euro.  
Bar bei der Dozentin bezahlen, 3 UStd.

**Anmeldeschluss: 31.10.2023**

## 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  
21,50 Euro, 3 UStd.

7591108

### Kurs I

Freitag, 08.09.2023, 16.00 - 18.15 Uhr

7591109

### Kurs II

Samstag, 09.09.2023, 13.30 - 15.45 Uhr

7591110

### Kurs III

Samstag, 14.10.2023, 11.00 - 13.15 Uhr

7591111

### Kurs IV

Sonntag, 15.10.2023, 12.00 - 14.15 Uhr



7591128

## 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.

Weitere Informationen auch unter  
[www.waldwaerts-in-ostfriesland.de](http://www.waldwaerts-in-ostfriesland.de)

Petra Prins, zertifizierte Waldpädagogin,  
Sonntag, 10.09.2023, 14.00 - 16.15 Uhr  
Hesel-Stikelkamp, Parkplatz Gut Stikelkamp,  
Hauptstr., Neukamperfehn  
21,50 Euro, 3 UStd.

**Voraussetzung: Ein sicherer Gang. Bitte tragen Sie wetterfeste, warme Kleidung.**



7591105

**Neu****Immunsystem  
und Erkältungsmittel  
für die Hausapotheke**

Gemeinsam stellen wir ein Oxymel (Honig-Essig-Mischung) zur Stärkung des Immunsystems, ein Inhalationssalz und eine Erkältungssalbe her.

Romana Blechschmidt

Dienstag, 17.10.2023, 19.00 - 21.30 Uhr  
Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,  
Schulstraße 13

15,50 Euro + Materialkosten 20,00 Euro.  
Bar bei der Dozentin bezahlen, 3,3 UStd.

**Anmeldeschluss: 20.09.2023****Bitte mitbringen: 1 großes Ansatzglas  
(1,5 - 2,0 l) mit Schraubdeckel oder  
Bügelverschluss.****Reaktiv Training -  
das neue Walken****Ein effektives Ganzkörpertraining**

Statt Walking-Stöcke kommen hantelähnliche Schwunngeräte zum Einsatz, die mit einer beweglichen Masse gefüllt sind. Durch das Hin- und Herschwingen der Schwunngeräte 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,

Ernährungsberaterin,  
Hantel-Schwunngeräte Ausbildung  
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

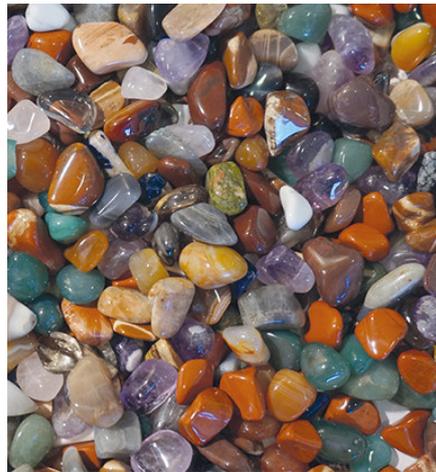
**Kurs I**

Donnerstag, 07.09.2023, 17.00 - 18.00 Uhr,  
6 Nachmittage

7591115

**Kurs II**

Donnerstag, 07.09.2023, 18.30 - 19.30 Uhr,  
6 Abende



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, 06.11.2023, 19.00 - 22.00 Uhr  
Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,  
Schulstraße 13

19,00 Euro, 4 UStd.

**Die entsprechenden Edelsteine können  
bei der Dozentin für je 2,00 Euro erworben werden.**

7591120

**Stressbewältigung  
und erholsamer Schlaf  
mit Edelsteinen**

In unserer schnelllebigen Zeit haben wir extrem hohe Ansprüche und Erwartungen. Oft können wir diese nicht erfüllen. Das Ergebnis lautet Stress und Schlafstörungen! In diesem Kurs bekommen Sie hilfreiche Anwendungstipps u. a. aus dem Bereich der Steinheilkunde. Sofort einsetzbar und einfach in der Anwendung. Außerdem gibt es weitere Tools und Impulse, um aus der Stressspirale auszubrechen und wieder einen erholsamen Schlaf zu finden.

Rieke Kea Bosse, Goldschmiedin

Montag, 16.10.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,  
Schulstraße 13

17,00 Euro, 3 UStd.

**Edelsteine können bei der Dozentin für  
je 2,00 Euro erworben werden.**

7591121

**Neu****Ein Kurs im „Nein“ sagen –  
mehr Energie durch Abgrenzung**

Fällt es Ihnen schwer, NEIN zu sagen? Fühlen Sie sich stark überlastet und abgehetzt? Dann wird dieser Kurs ein wertvoller Schlüssel sein, um die Tür für die eigene Freiheit wieder aufzuschließen. Sie bekommen hilfreiche Anwendungstipps und Impulse (u. a. aus dem Bereich der Steinheilkunde), um wieder ganz zu sich zu finden. Lernen Sie, wie Sie ganz einfach und natürlich Grenzen setzen.

Rieke Kea Bosse, Goldschmiedin

Montag, 25.09.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,  
Schulstraße 13

17,00 Euro, 3 UStd.

**Edelsteine können bei der Dozentin für je  
2,00 Euro erworben werden.**

7591113

**Neu****Erste Hilfe am Kind****Die ersten wichtigen  
Handgriffe für den Notfall**

In diesem Kurs werden Sie über alle wichtigen Maßnahmen bei Notfällen mit Kindern unterrichtet. Er vermittelt die erforderlichen Erstmaßnahmen, die die Eltern, Großeltern und Personen, die mit Kindern zu tun haben, bei Notfällen mit Kindern ergreifen müssen. An zwei Vormittagen werden die benötigten Kenntnisse und Fertigkeiten bei Unfällen/Notfällen mit Kindern vermittelt.

Samstag, 28.10.2023, 08.30 - 16.30 Uhr  
Brinkum, Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 5  
55,00 Euro, 10,5 UStd.

**In Zusammenarbeit mit dem  
DRK Kreisverband Leer e.V.  
Verpflegung bitte mitbringen!  
Bitte geben Sie Ihr Geburtsdatum an  
(erforderlich für Teilnahmebescheinigung).  
Anmeldeschluss: 19.10.2023**



## 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](mailto:info@vhs-leer.de) mit Anschrift und Telefonnummer oder online auf [www.vhs-leer.de](http://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](mailto:jemgum@vhs-leer.de)

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, 08.11.2023, 19.00 - 20.45 Uhr,  
5 Abende

Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule  
40,50 Euro, 7 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 01.11.2023



7712601

### Kutterfahrt zum Emssperrwerk und dem Emdr Außenhafen

#### Mit dem Krabbenkutter „HEIKE“

#### Wissenswertes über das Emssperrwerk und den Emdr 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 Emdr Außenhafen, dem westlichsten Seehafen an der deutschen Küste. Vorbei geht es an den beiden Seeschleusen, der Autoverladepier des Emdr VW-Werks und dem „Borkumkai“ mit seinem Fährverkehr zur Insel Borkum. Hauptumschlagsgut des Emdr Außenhafens sind Kraftfahrzeuge- und Getreide.

Wilfried Voß,

Schiffsführer des Krabbenkutters „HEIKE“  
Samstag, 16.09.2023, 13.30 - 15.30 Uhr  
Abfahrt: Ditzum-Hafen, Außenanleger  
39,00 Euro, 3 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 08.09.2023

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, 09.09.2023, 11.00 - 15.00 Uhr  
Abfahrt: Ditzum-Hafen, Außenanleger  
59,00 Euro, 5,3 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 01.09.2023



### Hatha Yoga

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  
Jemgum, Am Sportzentrum 8

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

7740100

#### Kurs I

Donnerstag, 07.09.2023, 17.45 - 19.15 Uhr,  
6 Abende, 56,00 Euro, 12 UStd.

7740102

#### Kurs II

Donnerstag, 02.11.2023, 17.45 - 19.15 Uhr,  
7 Abende, 65,00 Euro, 14 UStd.



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, 16.11.2023, 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: 09.11.2023**

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, 07.10.2023, 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: 29.09.2023**

7741600

#### Plattdeutsch für Anfänger\*innen

**Plattdeutschkurs für Anfänger mit dem ostfriesischen Botschafter der plattdeutschen Sprache**  
**Dieser Kurs ist ideal für Einsteiger in die plattdeutsche 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. Nachdem der Kurs so gut angenommen wird, können wir nun einen Anfänger- und einen Fortgeschrittenkurs in Jemgum anbieten.

Uwe Maas,

Plattdeutschbotschafter

Dienstag, 19.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr,  
10 Abende

Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule  
49,00 Euro, 20 UStd.

7741602

#### Plattdeutsch für Fortgeschrittene

**Plattdeutschkurs für Fortgeschrittene mit dem ostfriesischen Botschafter der plattdeutschen Sprache**

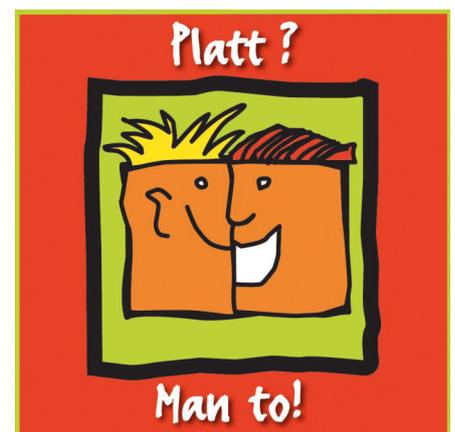
Wenn Sie schon mit der plattdeutschen Sprache etwas vertraut sind, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Uwe Maas,

Plattdeutschbotschafter

Donnerstag, 05.10.2023, 19.00 - 20.30 Uhr,  
10 Abende

Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule  
49,00 Euro, 20 UStd.





## 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](mailto:info@vhs-leer.de) mit Anschrift und Telefonnummer oder online auf [www.vhs-leer.de](http://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](mailto:juemme@vhs-leer.de)

### Pilze erkennen und bestimmen - Pilzwanderung im Logabirumer Wald

**Neu**

#### *Pilzwanderung im Logabirumer Wald*

*Der Kurs ist für Einsteiger und interessierte Pilzfreunde mit (noch) wenigen / keinen Kenntnissen gedacht.*

Sie haben Interesse an der Natur und essen vielleicht gerne Pilze? Doch da sind Bedenken, Giftpilze einzusammeln. Es gibt viele, geschmacklich sehr unterschiedliche Wildpilze und diese sind obendrein noch kostenlos. Bei dieser Pilzwanderung erfahren Sie in Begleitung eines Pilzsachverständigen Wissenswertes über Pilze in Ostfriesland, welche schmackhaft und welche giftig sind. Auch können Sie Pilze zur Bestimmung mitbringen. Die Pilzexkursion dient nicht vorrangig dem Einsammeln von Pilzen zum persönlichen Verzehr, sondern ist an erster Stelle eine Informations- und Lehrveranstaltung. Es besteht natürlich die Gelegenheit Pilze zu sammeln.

Thomas Homm, Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie  
Nortmoor, Logabirumer Wald,  
26789 Nortmoor  
Treffpunkt: ca. 450m in den Pillkampsweg reinfahren / Höhe Holzbank  
23,00 Euro, 3,7 UStd.

**Bitte tragen Sie der Witterung angemessene Kleidung, also festes Schuhwerk und langärmelige Oberbekleidung sowie lange Hosen (auch zum Schutz vor Zecken) und bringen einen Korb und ein Messer zum Sammeln von Pilzen mit. Falls Sie ein Pilzbestimmungsbuch besitzen, können Sie es gerne mitbringen.**

7315601

#### **Kurs I**

Freitag, 29.09.2023, 14.00 - 17.00 Uhr

7315602

#### **Kurs II**

Freitag, 06.10.2023, 14.00 - 17.00 Uhr



7316600

### Fit im Umgang mit dem E-Bike/Pedelec

**Neu**

**Fahrsicherheitstraining für alle, die sich mehr Vertrauen in Ihr Elektrofahrrad wünschen.**

Ein E-Bike zu fahren ist keine Raketentechnologie. Das höhere Gewicht und der Umgang mit den Unterstützungsstufen lassen viele allerdings etwas unsicher fahren oder eben viel zu schnell. Vielleicht sind Sie auch lange nicht mehr Fahrrad gefahren, haben sich nun für den Kauf eines E-Bikes entschieden und gemerkt, dass Sie nicht so gut damit klarkommen, wie Sie es sich erhofft haben. In diesem E-Bike Training widmen wir uns Unsicherheiten, die im Straßenverkehr oder auch bei einer elektrounterstützten Radtour in der Natur auftreten. Damit Sie mit Freude mit Ihrem Pedelec unterwegs sein können!

Hans-Günter Jelting  
Samstag, 07.10.2023, 13.30 - 17.30 Uhr  
Nortmoor, Dörferegemeinschaftshaus,  
Hasselter Heuweg 11  
13,00 Euro, 6 UStd.

**Bitte bringen Sie einen Fahrradhelm sowie ein funktionsfähiges E-Bike / Pedelec mit. Das Tragen eines Fahrradhelms ist in diesem Kurs verpflichtend.**





Fotos: Michael Asmus

7333600

### Mal- und Zeichenkurs

In diesem Kurs werden wir von ersten Übungen, wie man mit einfachen Strichen zeichnet, oder unterschiedliche Nutzung der Materialien, alles von klein auf erlernen. Wir erarbeiten uns individuell je nach Kenntnisstand unsere Kunstwerke im langsamen Tempo. Wer Freude hat am Zeichnen in der Gruppe, kann gerne auch als erfahrener Zeichner diesen Kurs nutzen, um seine Kenntnisse zu verbessern.

Michael Asmus, Mediengestalter,  
freischaffender Künstler, Illustrator  
Dienstag, 07.11.2023, 18.00 - 21.15 Uhr,  
9 Abende  
Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus,  
Hasselter Heuweg 11  
124,20 Euro + 5,00 Euro Materialkosten,  
36 UStd.

**Folgende Materialien sind mitzubringen:**  
**Zeichenblock in DIN A3, Bleistifte der Stärken HB und B4 sowie einen Kugelschreiber und einen schwarzen Fineliner.**  
**Weitere Materialien wie Farben, Malgründe und Pinsel werden an den Abenden besprochen.**

### 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. Auf Wunsch können Ytong-Steine bei der Kursleiterin erworben werden.**  
**Nähere Informationen bei der Kursleiterin: Hannelore Zanter (04950/987979)**

7333610

### Kurs I

Samstag, 14.10.2023, 14.00 - 18.00 Uhr

7333611

### Kurs II

Samstag, 04.11.2023, 14.00 - 18.00 Uhr

### Figürliches Gestalten mit Ton

Für einige Stunden die Zeit vergessen und sich von dem plastischen und wunderbar formbaren Material Ton inspirieren lassen. Das Material Ton ist vielseitig zu bearbeiten mit den Händen, mit Werkzeug oder auch mit Naturmaterialien.

Sie lernen schon in kurzer Zeit, verschiedene Gegenstände in den diversen Töpfertechniken zu formen und zu gestalten. Auch Interessierte, die noch nie getöpft haben, sind herzlich willkommen.

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, 14.10.2023, 09.00 - 15.00 Uhr

7333614

### Kurs II

Samstag, 03.02.2024, 09.00 - 15.00 Uhr

7333615

### Faszination Ton / Töpfern in der Herbstzeit

In diesem Kurs gestalten Anfänger\*innen wie auch Fortgeschrittene unter Anleitung ihre eigenen Ideen und Wünsche in Ton. Das Material Ton ist vielseitig zu bearbeiten mit den Händen, mit Werkzeug oder auch mit Naturmaterialien.

Sie lernen schon in kurzer Zeit, verschiedene Gegenstände in den diversen Töpfertechniken zu formen und zu gestalten. Auch Interessierte, die noch nie getöpft haben, sind herzlich willkommen. In Aufbautechnik, Platten- oder Daumendrucktechnik entstehen Schüsseln, Teller, Kerzenständer, Windlichter, Gartendekoration, Weihnachtsbaumschmuck und vieles andere nach fachkundiger Anleitung oder einfach frei kreativ.

Wir treffen uns an drei Abenden im wöchentlichen Abstand. Der 4. Abend findet im zweiwöchentlichen Abstand statt, damit jede\*r die selbstgestalteten Kunstwerke noch glasieren kann.

Gerold Ahrens  
Montag, 06.11.2023, 19.00 - 21.15 Uhr,  
4 Abende  
Detern, Die „Arche“, Kirchstr. 21,  
Kulturwerkstatt  
37,00 Euro + 12,00 Euro Materialkosten,  
10,7 UStd.

**Nicht am 20.11.2023**



Foto: Petra Plais



Foto: Hildegard Sjoukje Uken

## Musizieren im Blockflöten-Ensemble für Senior\*innen

**Neu**

Musizieren, egal auf welchem Niveau, ist eine ideale Betätigungsb - und das in jedem Alter! Musizieren regt den Geist an, erfreut die Seele und schafft darüber hinaus die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen etwas zu tun und zu erleben, was motiviert und das Leben bereichert. Dies ist ein behutsamer Kurs für ältere Menschen, die bisher noch nie ein Instrument gespielt haben oder nach sehr langer Pause wieder einsteigen möchten. Kompliziertes einfach denken, Unmögliches mit Hilfeleistung möglich machen, eine wohlwollende Atmosphäre mit viel Humor und ohne Leistungsdruck kennzeichnen diesen Kurs.

Von Anfang an kommen auch tiefere Flöten zum Einsatz. Der Kurs ist auf ältere Menschen ab etwa 60 Jahren zugeschnitten (langsameres Unterrichtstempo, überwiegend tiefe Instrumente, Noten im Groddruck), aber natürlich können auch Jüngere und Junggebliebene an diesem Kurs teilnehmen! Blockflöten können ggf. für die Dauer des Kurses bei der Kursleitung ausgeliehen werden.

Ich freue mich auf viele neue Flötentöne!

Bettina Froebrich  
Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus,  
Hasselter Heuweg 11  
5 Nachmittage  
34,50 Euro, 10 UStd.

7334605

### Kurs I

Freitag, 03.11.2023, 15.00 - 16.30 Uhr

7334606

### Kurs II

Freitag, 12.01.2024, 15.00 - 16.30 Uhr

7333622

### Überraschung

**Lass dich überraschen - von der Farbe, dem Material, von Dir selbst**

Es geht um Intuition, um Loslassen von fertigen Ideen im Kopf. Es wird Dich überraschen, dass Deine „fertige Idee“ nachher ganz anders aussieht. Alles ist möglich, märchenhaft, technisch, abstrakt, mystisch - wie manchmal das Leben selbst.

Hildegard Sjoukje Uken,  
Pädagogin für Kunst und Theologie  
Samstag, 25.11.2023, 10.00 - 17.00 Uhr  
Nortmoor, Atelier BlickWinkel am Wald,  
Birkenstr. 9  
39,00 Euro + 15,00 Euro Materialkosten, 9 UStd.  
**Bitte Hausschuhe und Kleidung mitbringen, die Farbe verträgt.**

**Neu**

7334600

### Trommel-Workshop

**Djembe meets 4/4 Takt**

Trommeln ist Musik und Lebensfreude, gesund für Geist und Körper und macht zusammen besonders viel Spaß.

Moderne Popmusik, die wir jeden Tag im Radio hören, ist ganz überwiegend im 4/4 Takt komponiert. Wir wollen moderne Popmusik für unser Trommeln nützlich machen. Notenkenntnisse nicht erforderlich.

Gerold Ahrens  
Montag, 08.01.2024, 19.00 - 21.15 Uhr,  
5 Abende  
Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus,  
Hasselter Heuweg 11  
46,00 Euro, 13,3 UStd.

**Wenn möglich, bitte eine Trommel mitbringen.**

**Neu**

7333620

### Innere Türen öffnen, das neue Jahr begrüßen

**„Wir bekommen selten das, was wir uns wünschen, aber immer das, was wir brauchen“**

Elisabeth Kübler-Ross

Vielleicht wird es ja doch ein bisschen mehr sein. Ein Samenkorn in der Erde, das ist das Jahr 2024 noch. Wie wird es wachsen? Welche Bedingungen wird es vorfinden? Welche Wünsche und Ideen werden sich entwickeln? Meditation und Malen werden uns durch den Tag begleiten und uns eine Reise zu unseren Plänen und dem Erreichbaren machen. Denn wenn wir wissen, was wir möchten, werden sich Wege finden lassen, es zu tun.

Hildegard Sjoukje Uken,  
Pädagogin für Kunst und Theologie  
Samstag, 27.01.2024, 10.00 - 17.00 Uhr  
Nortmoor, Atelier BlickWinkel am Wald,  
Birkenstr. 9  
39,00 Euro + 15,00 Euro Materialkosten, 9 UStd.  
**Bitte Hausschuhe und Kleidung mitbringen, die Farbe verträgt.**





7347104

**Niederländisch A2 -  
Wochenendkurs****Für Anfänger\*innen mit geringen  
Vorkenntnissen****Lehrbuch: wird am ersten Kurstag  
besprochen**

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 gemeinsam Niederländisch lernen.

LLM. Céléste Marie Nguyen

Samstag / Sonntag, 13.01., 14.01., 27.01.,  
28.01.2024, 09.00 - 16.30 Uhr, 4 TageDetern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus  
Kirchstr. 21

138,00 Euro, 40 UStd.

7349140

**Russisch A1  
Eingangsstufe 1****Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**

Wir lernen in diesem Russischkurs erste Wörter und Fragen und das kyrillische Alphabet. Wir sprechen viel und lernen etwas über die russische Kultur. In diesem Russischkurs lernen Sie auf der Niveaustufe A1.1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Am Ende der Stufe A1 können Sie: Andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z. B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z. B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben.

Vladimir Minev

Donnerstag, 02.11.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,  
6 AbendeNortmoor, Dörfergemeinschaftshaus,  
Hasselter Heuweg 11

42,00 Euro, 12 UStd.

**Neu**

7341100

**Deutsch für Migranten -  
Deutsch als Fremdsprache A1.1****Für Anfänger\*innen****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

Freitag, 29.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,  
7 AbendeDetern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus  
Kirchstr. 21

50,00 Euro, 14 UStd.

**Dies ist kein Integrationskurs.****Nicht am 20. + 27.10.2023**

7347100

**Englisch für Wiedereinsteiger A1 -  
Wochenendkurs****Ein Lehrbuch, das Sie in allem bestens  
unterstützt, wird Ihnen zu Kursbeginn  
bekannt gegeben**

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 - Interessantem rund um diese globale Sprache.

LLM. Céléste Marie Nguyen

Samstag / Sonntag, 04.11., 05.11., 18.11.,  
und 19.11.2023, 09.00 - 16.30 Uhr, 4 TageDetern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus  
Kirchstr. 21

138,00 Euro, 40 UStd.

7347102

**Niederländisch A1 -  
Wochenendkurs****Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse****Lehrbuch: wird am ersten  
Kurstag besprochen**

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 gemeinsam Niederländisch lernen.

LLM. Céléste Marie Nguyen

Samstag / Sonntag, 07.10., 08.10., 28.10.,  
29.10.2023, 09.00 - 16.30 Uhr, 4 TageDetern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus  
Kirchstr. 21

138,00 Euro, 40 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, 02.11.2023, 19.30 - 21.45 Uhr,  
4 AbendeNortmoor, Dörphus, Dorfstr. 15  
41,50 Euro, 12 UStd.

**Bitte eigenes Android-Smartphone oder -Tablet mitbringen (andere Betriebssysteme können nicht berücksichtigt werden, kein Apple / Iphone).**

7384100

**Fit fürs Babysitten**

*In unserem Angebot werden Jugendliche ab 12 Jahren auf einen Einsatz als Babysitter vorbereitet.*

Inhalte der Ausbildung sind:

Säuglingspflege:

- Wie halte und trage ich ein Baby richtig?
- Wie wickle, bade und füttere ich ein Baby?

Entwicklung des Kindes:

- Was kann ein Kind schon, womit ist es überfordert?
- Wie kann ich bei Trotzverhalten reagieren?
- Welche Bedürfnisse haben Kinder?

Spielpädagogik:

- Beschäftigungsmöglichkeiten mit Kindern
- Altersgemäße Spiele, beliebte Bücher und Reime, Lieder, Bastelideen etc.

Außerdem:

- Erste Hilfe bei Krankheit und Unfall, Unfallvermeidung
- Rechte und Pflichten eines Babysitters; Aufsichtspflicht

Am Ende erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.

Katharina Löning,

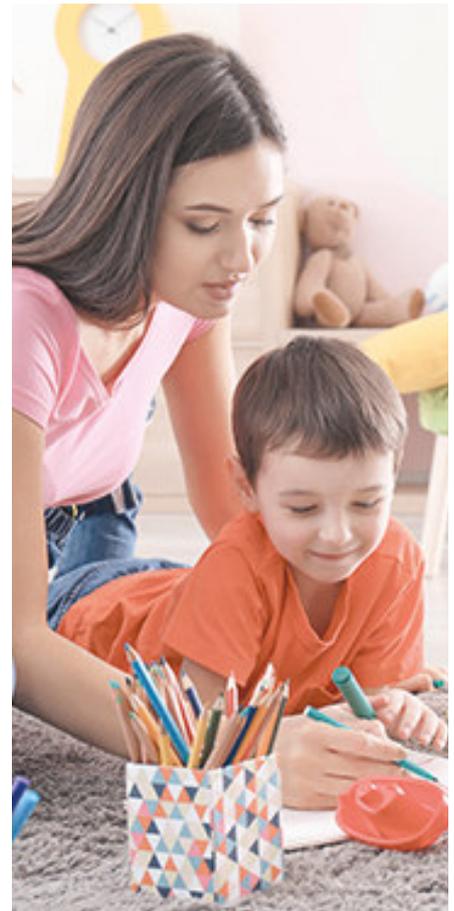
Erzieherin und Sonderpädagogin (Bc)

Samstag, 07.10.2023, 09.15 - 16.00 Uhr

Nortmoor, Dörphus, Dorfstr. 15

27,60 Euro, 8 UStd.

Neu



7364616

**Android Smartphone - und Android-Tablet**

Sie haben bereits an meinem Einsteigerkurs teilgenommen und verfügen über Grundkenntnisse an Ihrem Smartphone?

Sie möchten Ihre Fähigkeiten auffrischen und auch etwas Neues lernen?

Kursinhalt:

In Anlehnung an den Anfänger-Kurs lernen Sie weitere nützliche Apps kennen, gleichzeitig werden Sie sicherer im allgemeinen Umgang mit Ihrem Android-Smartphone.

Voraussetzungen:

Die grundsätzliche Bedienung ist Ihnen geläufig (3-Tasten- oder Gesten-Navigation), Sie verfügen über ein Google-Konto nebst Passwort und wissen auch, wo Sie Ihre Apps finden - entweder auf Ihrem Gerät oder im Google Play Store.

Ralf Frerichs, Fachinformatiker

Donnerstag, 11.01.2024, 19.30 - 21.45 Uhr,  
4 AbendeDetern, 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).**

7372600

**Räucherkurs****Wochenendseminar**

In diesem Kurs erlernen Sie den Weg zum selbst zubereiteten Räucherfisch. Von der Vorbereitung des Fisches und des richtigen Räucherguts lernen Sie pfiffige Ideen rund ums Räuchern kennen. Während des Räuchervorganges erfahren Sie noch weitere Besonderheiten des Fischräucherns.

Freitag: Theoretischer Teil, anschließend bereiten Sie den Fisch für das Räuchern vor.

Samstag: Räuchern

Edzard Busemann

Freitag, 24.11.2023, 19.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 25.11.2023, 09.00 - 12.00 Uhr

Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus,

Hasselter Heuweg 11

24,80 Euro + Lebensmittelgeld - nach

Absprache vor Ort zu zahlen, 6,7 UStd.

**Bitte ein Küchentuch und Einpackmaterial für Ihren fertigen Fisch mitbringen.**

**An-/ Abmeldeschluss: 21.11.2023**

Neu

7384629

**Fit durch Tanzen!**

*Tanzen ab 60 (natürlich sind auch Jüngere herzlich willkommen)*

Tanzen hält fit, ist gesund, bringt neue Kontakte, fördert die Lebensfreude und Beweglichkeit. Spielerisch und angeregt durch die Musik, werden Schritte und Figuren erlernt.

Auf Hüpfen und Springen wird verzichtet. Niemand benötigt einen festen Partner, durch häufiges Wechseln lernt man sich locker und ungezwungen kennen.

Barbara Schirrmann

Mittwoch, 20.09.2023, 09.30 - 11.00 Uhr,

10 Vormittage

Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus,

Hasselter Heuweg 11

65,00 Euro, 20 UStd.

**Nähere Informationen bei der Kursleiterin, 04950 9876124.**

Neu

**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](mailto:info@vhs-leer.de) mit Anschrift und Telefonnummer oder online auf [www.vhs-leer.de](http://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](mailto:info@vhs-leer.de)  
mit Anschrift und Telefonnummer  
oder online auf [www.vhs-leer.de](http://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](mailto: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, 19.09.2023, 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 Rückfragen bitte bei der  
Kursleitung unter 0491 4292.**

7815600

### Biene - Honig - Mensch

#### Vortrag

Seit Jahrtausenden lassen Menschen die "fleißigen" Bienenvölker für sich arbeiten und verwerten z.B. den Honig für ihre Bedürfnisse. Heute können wir beim Einkauf jederzeit auf eine große Vielfalt an HONIG zugreifen. Grundlage dafür sind aber immer BIENEN und eine möglichst intakte UMWELT.

Was passiert eigentlich, wenn die Bienen die notwendige intakte Umwelt nicht mehr vorfinden? Welche Auswirkung hat das auf uns Menschen? Wie lebt es sich eigentlich so in einem Bienenvolk? Wie machen die Bienen den Honig? Warum schmeckt der Imkerhonig eigentlich besser als jeder andere Honig? Was macht der/die Imker\*in eigentlich genau und welche Utensilien benutzt er/sie?

Fragen über Fragen rund um das Thema "Bienen-Honig-Mensch". Antworten darauf bekommen Sie in einem hochinteressanten Vortrag von aktiven Imkern. Gerne werden auch Ihre Fragen beantwortet.

Almuth Janssen, aktive Imkerin  
Donnerstag, 21.09.2023, 19.30 Uhr  
Boekzetelerfehn, DGA, Paul-Hasebroek-  
Haus, Unterende 8  
9,00 Euro

Neu



7841600

### Sprachliche Möglichkeiten neu entdecken und Gedichte selber schreiben

Lyrik ist neben der Epik und der Dramatik eine der drei literarischen Hauptgattungen. Seit Jahrtausenden nutzen Menschen dieses Stilmittel um Ideen, Gedanken und insbesondere Gefühle in Versform auszudrücken und der Nachwelt zu hinterlassen. Diese Fähigkeit scheint im jetzigen Computerzeitalter und von KI GPT verloren zu gehen. Und dabei ist es leicht zu erlernen:

*Ein Gedicht zu schreiben, das ist nicht schwer.  
Man braucht dazu ein Blatt Papier, möglichst leer.  
Zum Schreiben noch ein Stift dazu, das wäre gut.*

*Was es jetzt noch braucht, ist etwas Mut.*

*Denn mit ChatGPT in diesen Zeiten,  
wird dem Menschen diese Fähigkeit entgleiten.*

*Überraschen Sie mit einem eigenen Gedicht,  
es zu schreiben, das ist nicht schwer.*

Die dazu notwendigen Grundkenntnisse erlernen Sie in diesem Kurs unter fachkundiger Anleitung. Lernen in der Gemeinschaft macht zudem auch noch Spaß.

Edgar Heilmann

Donnerstag, 21.09.2023, 19.30 - 21.00 Uhr,  
6 Abende

Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79  
41,40 Euro + Kopiergeld, 12 UStd.

Neu

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, 19.09.2023, 19.30 - 21.00 Uhr,  
12 Abende

Warsingsfehn, Heimathuus,  
Dr.-Warsing-Str. 79

82,80 Euro + Kopiergeld, 24 UStd.



7841602

Neu

**Plattdeutsch lernen -  
Platt is cool!****Plattdeutsch für Anfänger\*innen**

Im Alltag von Vereinen und Verbänden, an Schulen und auf der Arbeit, aber auch beim Einkaufen, in der Nachbarschaft und auf der Straße wird oftmals PLATT gesprochen. Viele Einheimische und auch Zugezogene verstehen (verstahn) diese Sprache aber nicht oder nicht ausreichend. Manch einer fühlt sich ausgegrenzt. Wenn Sie das ändern wollen, dann ist dieser Kurs genau richtig. Hier können interessierte Anfänger\*innen in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck die plattdeutsche Sprache lernen durch "toehörn" (zuhören) und "proten" (sprechen). Wie wäre es, wenn Sie zum Nikolaustag ihre Liebsten mit einem kleinen plattdeutschen Gedicht überraschen?

Übrigens: Am letzten Tag gibt es eine kleine ostfriesische Teerunde.

Annchen Brunken

Donnerstag, 16.11.2023, 17.30 - 19.00 Uhr,  
4 AbendeWarsingsfehn, Heimathuus,  
Dr.-Warsing-Str. 79

27,60 Euro, 8 UStd.

**Kursleitungen gesucht!****Sie sind an einer Tätigkeit als  
Dozentin oder Dozent interessiert?**

Wir suchen für den gesamten Landkreis noch Dozent\*innen in folgenden Bereichen:

- EDV - Sprache - Gesundheit

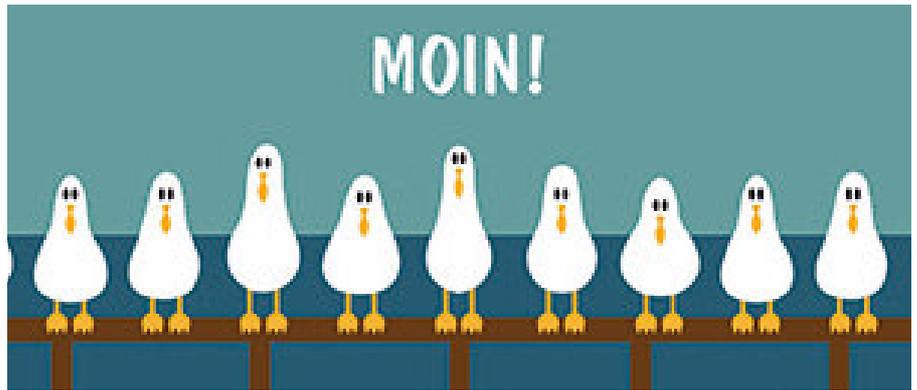
**Sie haben Interesse,  
aber sind sich noch unsicher?**

Ganz gleich, ob Sie Erfahrung in der Kursleitung mitbringen oder nicht: In jedem Fall stellen sich viele Fragen. Wir möchten am 28.09.2023 in lockerer Atmosphäre Ihre Fragen und Ideen aufgreifen. Sie erhalten Informationen zur Tätigkeit als Kursleitung 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 sein wollen, spielt dabei keine Rolle.

**Marion Weber, Fachbereichsleiterin****Donnerstag, 28.09.2023,****19.00 - 21.00 Uhr****Um Anmeldung wird gebeten.**

Sie haben dann keine Zeit?

Gerne können Sie sich auch telefonisch bei Carsten Löning (0491 92992-44) erkundigen.

**Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!**

7847600

Neu

**Samen Nederlands Leren -  
Gemeinsam lernen wir  
Niederländisch -  
Anfängerkurs A1****Lehrbuch nach Absprache**

Wenn wir eine Fremdsprache/Sprache lernen, können wir den Lernprozess erleichtern, indem wir gemeinsam lesen, Dialoge führen, miteinander üben und voneinander lernen. Zudem wird die Grammatik verständlich erklärt. Außerdem lernen Sie, wie Sie sich in Alltagssituationen verständlich machen, wie sich Niederländer begrüßen, vorstellen und sich nach dem Befinden erkundigen. Zusätzlich erhalten Sie wichtige Informationen zur Aussprache und zu landestypischen Besonderheiten. Auf diese Weise können Sie Niederländisch effizienter lernen und gleichzeitig Spaß am Erlernen einer Fremdsprache haben.

LLM. Céléste Marie Nguyen

Donnerstag, 21.09.2023, 17.30 - 19.00 Uhr,  
12 AbendeVeenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage,  
Alter Kirchpfad 13  
82,80 Euro, 24 UStd.

7847602

Neu

**Niederländisch für die Reise A1 -  
mit leichten Vorkenntnissen****Lehrbuch: Niederländisch für die Reise -  
Für Einsteiger ISBN 978-3-19-037243-0**

Die vermutlich schönste Zeit des Jahres können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig "Grammatikpaukereien" nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland lernen. Das Kursbuch „Leve de vakantie! Neu“ ist auch nach dem Kurs ein praktischer und wertvoller Reisebegleiter.

LLM. Céléste Marie Nguyen

Donnerstag, 21.09.2023, 19.15 - 20.45 Uhr,  
12 AbendeVeenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage,  
Alter Kirchpfad 13  
82,80 Euro, 24 UStd.

7863600

Neu

**Windows 10 am eigenen Gerät  
Für EDV / PC- Neulinge**

Sie haben einen Laptop mit Windows 10, brauchen aber noch Unterstützung im Umgang mit dem Gerät und dem Programm? Dieser Kurs wendet sich an EDV / PC-Neulinge, die in aller Ruhe die Möglichkeiten, die ein Computer so bietet, langsam, aber sicher, lernen möchten. Das Alter der Teilnehmenden spielt dabei keine Rolle. Nach einem kurzen Überblick über den Aufbau des Computers beschäftigen wir uns intensiv mit allen grundlegenden Funktionen des aktuellen Betriebssystems WINDOWS 10 sowie einiger wichtiger Anwendungsprogramme.

Hans-Joachim Preuss

Mittwoch, 13.09.2023, 18.00 - 20.15 Uhr,  
5 AbendeBoekzetelerfehn, DGA,  
Paul-Hasebroek-Haus, Unterende 8  
52,00 Euro, 15 UStd.**Bringen Sie bitte ihren eigenen Laptop  
(kein Tablet!) und das Netzkabel mit!**

**Folge uns auf  
Social Media**

@vhsleer  
 @vhsleer  
 @vhsleer



7867230

**Neu****Digitale Fotobearbeitung /  
Fotobuch selbst erstellen**

**Grundkenntnisse in EDV und Internet sind wünschenswert. Wollen Sie Ihre Urlaubsfotos selbst bearbeiten? Möchten Sie Fotos in peppige Geburtstagskarten verwandeln? Würden Sie gerne Ihr Fotobuch selbst erstellen können?**

In diesem Kurs wird vermittelt, wie man einen modernen Bildband gestaltet. Es wird eine kostenlose Fotobuch- Software von CEWE benutzt. Die Teilnehmer\*innen erhalten einen Gutschein für ihr erstes Fotobuch in Höhe von 21,95 EURO von CEWE- Color.

Bitte bringen Sie die Fotos für ihr Fotobuch auf einem USB- Stick mit. Mit dem Bildbearbeitungsprogramm "Gimp" ist die Fotobearbeitung problemlos und professionell möglich. "Gimp" ist ein kostenloses und freies Bildbearbeitungsprogramm, das nicht nur für Hobbyzwecke gute Dienste leistet.

Profitieren Sie außerdem von den kreativen Ideen, Ihre schönsten Fotos professionell zu bearbeiten.

Kursinhalte sind unter anderem:

- Wie installiere ich CEWE Color
- Wie installiere ich „Gimp“?
- Kennenlernen der Arbeitsoberfläche
- Verwaltung Ihrer Bilder
- Formate und Pixel
- Farbveränderungen
- Belichtungskorrekturen
- Bildgestaltung
- Texte, Schrift und Form
- Effekte, Filter und Tricks

Hans-Joachim Preuss

Mittwoch, 08.11.2023, 18.00 - 20.15 Uhr,  
5 Abende

Boekzetelerfehn, DGA,  
Paul-Hasebroek-Haus, Unterende 8  
52,00 Euro, 15 UStd.

**Bringen Sie bitte ihren eigenen Laptop,  
das Netzkabel sowie einen USB- Stick  
mit eigenen Fotos mit!**



7881612

**Neu****Holen-Sie-sich-Antworten -  
Infotag**

**YOGA für Schwangere -  
geht das überhaupt (noch)?  
POWER QI - Was bringt mir das nach  
der Arbeit oder der Gartenpflege noch?  
MEDITATION - Sind das nicht die Kurse,  
bei denen jeder gleich einschläft?  
AKUPRESSUR - Das hat doch bestimmt  
was mit der Kfz- Technik zu tun, oder?  
CHAKRENLEHRE - Was ist das denn?  
Kommt das aus der Mathematik?**

Viele dieser Fragen stammen oftmals aus der natürlichen menschlichen Unwissenheit. Werden solche und ähnliche Fragen aber von Fachleuten beantwortet kann manch einer den Wert solcher Angebote für sich selbst erkennen. Diese Erkenntnis wird noch verstärkt, wenn man sich ein solches Angebot auch mal ansehen kann. Sie erhalten also eine kurze Demonstration, zu der sich Herr Smit zur Verfügung stellt. Haben Sie Lust darauf, die richtigen Antworten zu bekommen, um dann für sich selbst den Wert der Teilnahme an einem solchen Kurs zu erkennen? In vielen kurzen Sequenzen können sie schon aktiv mitmachen. Zu unserer Info- Veranstaltung sind Sie herzlich eingeladen

Marion Tina Hartung, Yoga-, Faszien- und  
Tai Chi Trainerin, Atemkursleiterin (BYVG),  
Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS) |  
Heinz-Georg Smit  
Samstag, 23.09.2023, 11.00 - 13.00 Uhr  
Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage,  
Alter Kirchpfad 13  
9,00 Euro, 4 UStd.  
**Um Anmeldung wird gebeten.**

**Yoga  
für Schwangere****Neu**

Schon ab der 12. Schwangerschaftswoche können Sie das reguläre Sport- bzw. Yoga-Angebot durch diese gezielten Übungen ablösen, die in jeder Schwangerschaftsphase wohltuend sind und Beschwerden wie z. B. Rückenschmerzen lindern können. In der Gruppe gibt es viele neue Tipps und einen regen Erfahrungsaustausch. Dieser Yogakurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Schwangeren abgestimmt, so dass keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Die Zeit der Entspannung ist besonders der Mutter-Kind-Beziehung gewidmet. Diese Veranstaltung wird mit ähnlichen Inhalten wiederholt. Eine wiederholte Teilnahme ist jedoch zu begrüßen und steigert die Nachhaltigkeit. Bei Bedarf können kurzfristig weitere Termine eingerichtet werden.

Marion Tina Hartung,  
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin,  
Atemkursleiterin (BYVG),  
Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)  
Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage,  
Alter Kirchpfad 13  
18,00 Euro, 4 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen.**

7881600

**Kurs I**

Samstag, 30.09.2023,  
10.00 - 13.00 Uhr

7881602

**Kurs II**

Samstag, 27.01.2024,  
10.00 - 13.00 Uhr



### Hatha Yoga

Dieser Yogakurs ist für Teilnehmende (Männer und Frauen) mit und ohne Vorkenntnisse geeignet, gerne auch zum Wiedereinstieg. Eine Kostenerstattung durch die Krankenkasse kann allerdings nicht erfolgen. Erlerne klassisches Hatha-Yoga mit Entspannungs- und Atemübungen (Pranayamas), sowie körperliche Übungen (Asanas). Durch diese Übungen wird der Körper gedehnt und gestärkt. Genieße zudem die Zeit für dich, um deinen Stress zu reduzieren.

Stefanie Jans, Yogalehrerin  
VfL Jheringsfehn, Altebeek 96a,  
Gymnastikhalle  
58,00 Euro, 12 UStd.

**Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Bringen Sie zudem bitte eine Decke, eine Matte und etwas zum Trinken mit.**

7840100

#### Kurs I

Mittwoch, 06.09.2023, 16.30 - 18.00 Uhr,  
6 Abende

7840102

#### Kurs II

Mittwoch, 01.11.2023, 16.30 - 18.00 Uhr,  
6 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](mailto:info@vhs-leer.de) mit Anschrift und Telefonnummer oder online auf [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de)

7881604

### Akupressur leichtgemacht – speziell bei Rückenbeschwerden

Einführung in die Meridianlehre mit sanften Dehnungen, Vertiefung des Wissens und Praxiserfahrung. Bei einigen Begriffen aus der Meridianlehre, wie z.B. dem Blasenmeridian, denkt man sich insgeheim: „Sowas habe ich gar nicht“. Schnell wird aber deutlich, dass alles irgendwie zusammenhängt. Wie kann es sonst sein, dass bei Massage oder Druck bestimmter Punkte auch ganz andere Körperteile reagieren (meridiane Verbindung zwischen den Augenwinkeln als Anfangspunkt und dem kleinen Zeh als Endpunkt). Oftmals plagen uns Rückenbeschwerden, Schulter- und Nackenverspannungen, wenn uns im übertragenen Sinne „etwas im Nacken sitzt“.

Ziel ist es, dass Sie selbst zusammen mit dem/der Partner\*in Techniken erlernen, die Ihnen den „Kopf frei machen“ und Ihren Beschwerden entgegenwirkt in Form einer präventiven Eigenmassage. Zudem macht das gemeinsame Erleben und Erlernen dieser Techniken richtig Spaß.

Hinweis: Ideal ist dieser Kurs für Paare, die die Technik der Akupressur dann gegenseitig anwenden können. Einzelpersonen können ebenfalls teilnehmen, es werden dann Paare aus dem Kreis der Teilnehmenden gebildet.

Marion Tina Hartung,  
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin,  
Atemkursleiterin (BYVG),  
Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)  
Samstag, 07.10.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
Samstag, 11.11.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
Samstag, 16.12.2023, 10.00 - 13.00 Uhr  
Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage,  
Alter Kirchpfad 13  
54,00 Euro, 12 UStd.

**Bitte unbedingt leichte, bequeme Kleidung und eine Matte pro Person mitbringen.**

Neu

7881606

### Kundalini Shiva Meditation

**Shiva, der König der Tänzer, vereint die Attribute des Lebenstanzes: Stille Meditation, Chaos, Neuordnung**

Kundalini beschreibt den Weg der Energieentfaltung durch Loslassen, nach Herzenslust tanzen und anschließende Meditation. Schütteln Sie an diesem Abend den Alltag ab und tanken Sie neue Energien. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich - auch bei Einschränkungen geeignet.

Marion Tina Hartung,  
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin,  
Atemkursleiterin (BYVG),  
Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)  
Samstag, 14.10.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage,  
Alter Kirchpfad 13  
13,50 Euro, 3 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Matte sowie Wasserflasche mitbringen.**

7881608

### Einführung in die Chakrenlehre

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

Chakren, die sogenannten Energiezentren - man hört immer wieder von ihnen im Yoga-Bereich, diese sagenumwobene Kundalini Energie, die wie eine Schlange am Ende der Wirbelsäule ruht. Doch wie kann ich sie konkret erlebbar machen und spüren? Durch Akupressur Punkte, die wir in aller Ruhe gemeinsam entdecken und die Sie jederzeit anhand des Skripts wieder aktivieren können. Sanfte Yogasequenzen bringen uns in den Energiefluss, Atemübungen bauen Energie auf, regulieren sie und der Abschluss wird eine Klangmeditation bilden, in der Sie Ruhe und Kraft tanken können mit der Erkenntnis: es ist bereits alles in Ihnen vorhanden.

Marion Tina Hartung,  
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin,  
Atemkursleiterin (BYVG),  
Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)  
Samstag, 21.10.2023, 19.00 - 21.15 Uhr  
Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage,  
Alter Kirchpfad 13  
13,50 Euro, 3 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte mitbringen.**

Neu





7883662

**Step-Aerobic****Neu****Für Anfänger\*innen und für die Mittelstufe geeignet**

Der Klassiker aus den 80-zigern mit Jane Fonda, der immer noch Spaß macht. Beim Step Aerobic handelt es sich in erster Linie um ein Ausdauertraining, dennoch werden einige Muskeln aktiv beansprucht und aufgebaut. Besonders die Gesäß- und Beinmuskulatur werden trainiert. Mit Spaß und motivierender Musik erarbeiten wir zusammen eine Choreografie und tanzen, springen und laufen über und um den Step herum.

Rita Akkermann,  
Fitnesstrainerin A-Lizenz, Cardiofitnesstrainerin  
Mittwoch, 01.11.2023, 18.15 - 19.15 Uhr,  
6 Abende  
VfL Jhreringsfehn; Altebeek 96a,  
Gymnastikhalle  
40,00 Euro, 8 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und etwas zu trinken mitbringen.****Gerne dürfen sie zu diesem Kurs Ihren eigenen Stepper mitbringen.**

7881610

**Für IHN und für Sie - Power Qi, das Erfolgsrezept aus Österreich****Neu**

Ja, Sie haben richtig gelesen: Männer sind ausdrücklich willkommen.

Definieren Sie Ihre Muskeln mit leichten Gewichten und machen sich zudem das uralte Wissen um Atem- und Energielenkung zunutze.

Eine ganzheitliche, fundierte Methode aus Österreich, die zudem noch Spaß macht. Sie hält fit und kann durch das Skript in den eigenen vier Wänden fortgesetzt werden. Entsprechende Kopien sind im Kursentgelt enthalten.

Marion Tina Hartung,  
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin,  
Atemkursleiterin (BYVG),  
Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)  
Samstag, 03.02.2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage,  
Alter Kirchpfad 13  
20,00 Euro, 4 UStd.

**Bitte eine Matte, zwei kleine Hanteln oder zwei Wasserflaschen mitbringen.**

7883660

**Drums Alive Workout****Neu**

**Sie wollen lachen, tanzen, trommeln, sich bewegen und dabei ordentlich Kalorien verbrennen? Sie wollen Spaß haben, sich abregieren und den "Alltagsstress" mal hinter sich lassen? Dann ist "Drums Alive Workout" genau das richtige für Sie**

Dieser ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus auf dem Gymnastik- oder auch Pezziball. Es steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch mentale Fitness. Drums Alive ist für Jung und Alt, Mann und Frau und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten mit sich, u.a. Förderung der Durchblutung, Förderung der Sensomotorik, Stress- und Aggressionsabbau.

Rita Akkermann,  
Fitnesstrainerin A-Lizenz, Cardiofitnesstrainerin  
Mittwoch, 13.09.2023, 18.15 - 19.15 Uhr,  
4 Abende  
VfL Jhreringsfehn; Altebeek 96a,  
Gymnastikhalle  
27,00 Euro, 5,3 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und etwas zu trinken mitbringen.**

7884635

**Lauftraining: „Von 0 auf 5 km“ Für absolute Laufanfänger\*innen**

Zunächst werden vor jeder Trainingsstunde die Muskeln, Bänder und Gelenke auf das Training vorbereitet. Danach werden wir langsam mit dem Laufen anfangen und dadurch zunehmend die Kondition steigern. Nach jeder Trainingseinheit erfolgt ein abschließendes Dehnen. Ziel ist, dass Sie zum Kursende ca. 30 Minuten ohne Pause joggen können. Dafür ist aber 2x wöchentlich ein individuelles Lauftraining erforderlich. So können Sie nach einigen Wochen eine Laufstrecke von ca. 5 km absolvieren.

Rita Akkermann,  
Fitnesstrainerin A-Lizenz, Cardiofitnesstrainerin  
Mittwoch, 07.02.2024, 16.00 - 17.00 Uhr,  
8 Abende  
Hesel-Stikkelkamp, Parkplatz Gut Stikkelkamp,  
Hauptstr., Neukamperfeh  
45,00 Euro, 10,7 UStd.

**Bitte Joggingbekleidung tragen und etwas zu trinken mitbringen. Wer eine Fitnessuhr (Herzfrequenzmesser) hat, sollte sie zum Training mitbringen.**



7891100

**Neu****Leben mit und fürs Herz****Gesunder Alltag für Herz und Kreislauf**

Ohne die „Pumpe“ läuft nichts in unserem Körper, das ist jedem klar. Wie aber können wir das Herz bis ins hohe Alter gezielt unterstützen, den Blutdruck stabilisieren und auch unsere Blutgefäße bis in die kleinsten Verästelungen pflegen? Ernährung, Bewegung und Entspannung spielen dabei genauso eine wichtige Rolle wie Spaß und Lebensfreude. Herzliche Einladung zu diesem herzgesunden Nachmittag!

Julia Engel

Samstag, 13.01.2024, 14.30 - 17.30 Uhr

Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage,

Alter Kirchpfad 13

13,80 Euro + 5,00 EUR Materialkosten,  
4 UStd.**Bitte bequeme Kleidung anziehen und ein Handtuch mitbringen.****Anmeldeschluss: 10.01.2024**

7891200

**Neu****Fit durch den Winter****Rundum-Pflege für das Immunsystem**

Wie können wir durch gesunde Ernährung, moderate Bewegung und Entspannung unsere körpereigene Abwehr stärken - und zwar so, dass es sich gut in den (Berufs-)Alltag integrieren lässt? Welche Rolle spielt Vitamin D dabei? Und mit welchen naturheilkundlichen Ansätzen geben wir dem Immunsystem einen extra Kick gegen lästige Erkältungskrankheiten? Um die Beantwortung dieser Fragen soll es in diesem Workshop sowohl theoretisch als auch praktisch gehen.

Julia Engel

Samstag, 04.11.2023, 11.00 - 14.00 Uhr

Neermoor, Bürgerhaus, DGA, Norder Str. 6

13,80 Euro + 5,00 EUR Materialkosten,  
4 UStd.**Bitte ein Handtuch mitbringen.****Anmeldeschluss: 19.10.2023****Vortragsreihe zum Thema Pflege****Die Pflege beginnt - nützliche Tipps und Informationen****Neu**Landkreis  Leer Senioren- und  
PflegeStützpunkt  
Niedersachsen*in Kooperation mit dem Landkreis Leer,**dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen und der AOK*

Moormerland, Theodor-Heuss-Str. 12, Rathaus

Entgeltfrei, 3 UStd.

**Anmeldung erforderlich.**

7891121

**Vortrag I  
Die Leistungen der  
Pflegeversicherung  
im Überblick**

Frank Schüür

Dienstag, 12.09.2023,

19.00 - 21.15 Uhr

7891125

**Vortrag V  
Prävention und Prophylaxen  
in der Pflege**

Sonja Addicks, Krankenschwester,

AOK Niedersachsen

Dienstag, 17.10.2023,

19.00 - 21.15 Uhr

7891122

**Vortrag II  
Hygiene und Körperpflege**

Ria Kluijn, Pflegefachkraft

Dienstag, 19.09.2023,

19.00 - 21.15 Uhr

7891126

**Vortrag VI  
Betreuungsrecht und  
Vorsorgevollmacht**

Christa Eichler

Dienstag, 24.10.2023,

19.00 - 21.15 Uhr

7891123

**Vortrag III  
Herausfordernde Pflege  
Umgang mit Aggressionen  
und Gewalt**

Gisela de Vries-Ley,

Lehrerin für Pflegeberufe

Dienstag, 26.09.2023,

19.00 - 21.15 Uhr

7891127

**Vortrag VII  
Umgang mit Altersdepression**

Hildegard Krüger, Alzheimer

Gesellschaft Emden-Ostfriesland e.V.

Selbsthilfe Demenz

Dienstag, 07.11.2023,

19.00 - 21.15 Uhr

7891124

**Vortrag IV  
Rechte und Pflichten  
von Heimbewohner\*innen**

Hanna Goesmann,

Gesundheitsamt Landkreis Leer

Dienstag, 10.10.2023,

19.00 - 21.15 Uhr

7891128

**Vortrag VIII  
Ambulante und stationäre  
Hospizarbeit**

Team Hospiz-Initiative Leer e.V.

Dienstag, 14.11.2023,

19.00 - 21.15 Uhr



## 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](mailto:info@vhs-leer.de) mit Anschrift und Telefonnummer oder online auf [www.vhs-leer.de](http://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.



8081740

### 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 tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Marina Rex, Pilates-, Fitness- und Gesundheitstrainerin, Yoga-Lehrerin (BYV)  
Mittwoch, 30.08.2023, 16.00 - 17.00 Uhr,  
12 Nachmittage  
Ostrhauderfehn, Vereinshaus Gemeinde/  
Mehrzweckraum 1, Kirchstr. 221  
66,50 Euro, 16 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Matte mitbringen.**

8081751

### Hatha Yoga für Frauen mit Grundkenntnissen

Hatha Yoga lehrt Sie den Körper achtsam zu bewegen, zu kräftigen 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)  
Dienstag, 29.08.2023, 09.00 - 10.30 Uhr,  
12 Vormittage  
Ostrhauderfehn, Vereinshaus Gemeinde/  
Mehrzweckraum 1, Kirchstr. 221  
99,60 Euro, 24 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und Decke mitbringen.**

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  
Mittwoch, 06.09.2023, 16.00 - 17.00 Uhr,  
6 Nachmittage  
Ostrhauderfehn, Parkplatz am Idasee  
33,20 Euro + 9,00 Euro 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:

Carsten Löning, Tel.: 0491 92 99 2-44  
oder per E-Mail an [loening@vhs-leer.de](mailto:loening@vhs-leer.de)





## Außenstelle Rhaderfehn

Herta Jans  
Ancorating 2  
26817 Rhaderfehn

### 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](mailto:info@vhs-leer.de) mit Anschrift und Telefonnummer oder online auf [www.vhs-leer.de](http://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 7281  
E-Mail [rhaderfehn@vhs-leer.de](mailto:rhaderfehn@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,  
Reittherapeutin, pferdegest. Coach  
Samstag, 16.09.2023, 14.00 - 17.15 Uhr  
Rhaderfehn, Hof Schatteburg,  
Schatteburger Str. 52  
29,50 Euro, 4,3 UStd.

**Für Getränke (Kaffee, Tee, Wasser) in der Pause ist gesorgt.**

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, 09.10.2023, 19.30 - 21.45 Uhr  
KRO Rhaderfehn; Wertstr. 2, Raum S 05  
93,20 Euro, 27 UStd.

**Bitte ab dem zweiten Abend eine eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel mitbringen.**

**Nicht in den Ferien.**

8142609

### Englisch für Seniorinnen und Senioren

*Lehrbuch: Let's enjoy English A1.1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501630-9 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. Das Ziel des Kurses ist das Level A1. 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, 14.09.2023, 17.30 - 19.15 Uhr,  
15 Abende  
KRO Rhaderfehn; Wertstr. 2, Raum K 02  
89,00 Euro, 30 UStd.



8147600

### Niederländisch A1 Eingangsstufe 2

*Lehrbuch nach Absprache*

Wenn wir eine Fremdsprache/Sprache lernen, können wir den Lernprozess erleichtern, indem wir gemeinsam lesen, Dialoge führen, mit- einander üben und voneinander lernen. Zudem wird die Grammatik verständlich erklärt. Außerdem lernen Sie, wie Sie sich in Alltagssituationen verständigen können, wie sich Niederländer begrüßen, vorstellen und sich nach dem Befinden erkundigen. Zusätzlich erhalten Sie wichtige Informationen zur Aussprache und zu landestypischen Besonderheiten. Auf diese Weise können Sie Niederländisch effizienter lernen und gleichzeitig Spaß am Erlernen einer Fremdsprache haben.

LLM. Céleste Marie Nguyen

Montag, 11.09.2023, 17.45 - 19.15 Uhr,  
7 Abende  
KRO Rhaderfehn; Wertstr. 2, Raum K 02  
48,30 Euro, 14 UStd.

8147602

### Niederländisch 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  
Ab Lektion 8*

LLM. Céleste Marie Nguyen

Montag, 11.09.2023, 19.30 - 21.00 Uhr,  
14 Abende  
KRO Rhaderfehn; Wertstr. 2, Raum K 02  
96,60 Euro, 28 UStd.

8147604

### Niederländisch A1 Eingangsstufe 1

*Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch nach Absprache*

LLM. Céleste Marie Nguyen

Montag, 27.11.2023, 17.45 - 19.15 Uhr,  
7 Abende  
KRO Rhaderfehn; Wertstr. 2, Raum K 02  
48,30 Euro, 14 UStd.



8183626

**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, Asthmabronchiale, 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 Bittigau,  
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, 31.08.2023, 18.30 - 19.30 Uhr,  
12 Abende

8183627

**Kurs II  
(Fortgeschrittene)**

**Themen: Verschiedene Formen und Übungen aus dem Tai Chi Chuan und Qigong**

Dienstag, 29.08.2023, 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, 31.08.2023, 19.45 - 20.45 Uhr,  
12 Abende

8172622

**Finger Food**

Unkomplizierte, fantasievolle und schnelle Häppchen lecker zubereiten. Machen Sie sich am Abend nicht unnötig die Finger schmutzig.

Mit unseren Fingerfood-Rezepten bleibt auch Ihnen noch genügend Zeit zum Feiern.

Hannelore Janßen | Andrea Hübscher  
Dienstag, 14.11.2023, 18.30 - 21.30 Uhr  
KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Küche  
22,00 Euro + Lebensmittelgeld, 4 UStd.

8172624

**Wenn Gäste kommen**

**Was kochen, wenn Gäste kommen?**

Diese Frage hat sich bestimmt jeder Gastgeber schon einmal gestellt. An diesem Abend bereiten wir einfach nachzukochende, leckere Gerichte zu. So können auch Sie den Besuch entspannt genießen.

Hannelore Janßen | Andrea Hübscher  
Dienstag, 21.11.2023, 18.30 - 21.30 Uhr  
KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Küche  
22,00 Euro + Lebensmittelgeld, 4 UStd.

**Kursleitungen gesucht!**

**Sie sind an einer Tätigkeit als Dozentin oder Dozent interessiert?**

Wir suchen für den gesamten Landkreis noch Dozent\*innen in folgenden Bereichen:

- EDV - Sprache - Gesundheit

**Sie haben Interesse, aber sind sich noch unsicher?**

Ganz gleich, ob Sie Erfahrung in der Kursleitung mitbringen oder nicht: In jedem Fall stellen sich viele Fragen. Wir möchten am 28.09.2023 in lockerer Atmosphäre Ihre Fragen und Ideen aufgreifen. Sie erhalten Informationen zur Tätigkeit als Kursleitung 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 sein wollen, spielt dabei keine Rolle.

**Marion Weber, Fachbereichsleiterin**

**Donnerstag, 28.09.2023, 19.00 - 21.00 Uhr Um Anmeldung wird gebeten.**

Sie haben dann keine Zeit?

Gerne können Sie sich auch telefonisch bei Carsten Löning (0491 92992-44) erkundigen.

**Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!**



## 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](mailto:info@vhs-leer.de)  
mit Anschrift und Telefonnummer  
oder online auf [www.vhs-leer.de](http://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](mailto:uplengen@vhs-leer.de)



## Vertiefende Zusammenarbeit zwischen der Oberschule Uplengen und der VHS Leer – Außenstelle Uplengen

Die Volkshochschule Leer und die OBS Uplengen möchten langfristig ihre Zusammenarbeit ausbauen. Durch die umfangreichere Nutzung der OBS Uplengen als Bildungsort sollen die Angebote im Nachmittags- und Abendbereich ausgebaut werden. Auch Kurse, in denen Schülerinnen und Schüler Erwachsenen etwas beibringen, sind durchaus möglich. Derzeit nutzt die Volkshochschule die Räumlichkeiten der OBS für ihre Kurse ab dem späten Nachmittagsbereich. „Wir haben uns immer willkommen in der OBS Uplengen gefühlt und freuen uns, dieses gute Gefühl durch eine vertiefende Zusammenarbeit ausbauen zu können“, so Klaus Vorländer, Außenstellenleiter der VHS-Außenstelle Uplengen. Der Ausbau der Zusammenarbeit wird schrittweise angestrebt.



v.l. im Bild: Carsten Löning, Fachbereichsleiter, Klaus Vorländer, Außenstellenleiter der VHS-Außenstelle Uplengen, Daniel Buyken, Didaktischer Leiter und Klaas Krieger, Schulleiter der OBS Uplengen

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  
Dienstag, 07.11.2023, 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 Sachkundenprüfung im Hundeausbildungszentrum Moorhof Martin abzulegen. Die Prüfungsgebühr ist nicht im Kursentgelt enthalten.**

### 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 und anschließend gebrannt.

Hannelore Engels  
68,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch + Brennkosten, 18 UStd.

**Bitte ein Schraubglas und Schnapsglas mitbringen.**

**Ort wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.**

**Anmeldungen und Rückfragen bei der Kursleiterin Frau Engels: Tel. 0491 4292.**

8233615

### Kurs I

Montag, 18.09.2023, 09.00 - 11.15 Uhr,  
6 Vormittage

8233616

### Kurs II

Montag, 18.09.2023, 19.00 - 21.15 Uhr,  
6 Abende





8234612

### Nähen lernen für Anfänger\*innen - Mode, wie sie mir gefällt

Wer schon immer mal Lust hatte, etwas Eigenes zu nähen, sich aber bisher nie getraut hat, ist in diesem Kurs genau richtig. Wir starten mit den Grundlagen der Nähmaschine und Stoffen. Ab der zweiten Unterrichtseinheit geht es dann ran an die Nähmaschine. Nach kurzer Zeit werden Sie Ihr erstes selbst gestaltetes Kleidungsstück nähen können.

Christin Boekhoff

Mittwoch, 06.09.2023, 19.00 - 21.15 Uhr,  
5 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47  
51,75 Euro + ggf. Materialkosten, 15 UStd.

**Bitte Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähgarn, Stoffe, Schere und Stecknadeln etc. mitbringen.**

8234614

### Nähprojekte - einfach umgesetzt

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen an der Nähmaschine gesammelt haben und nun in der Gruppe und mit Hilfe der Dozentin erste Projekte umsetzen wollen. Wir nähen nach mitgebrachten Schnittmustern (oder nach Schnittmustern der Dozentin) und schaffen so eigene Werke.

Christin Boekhoff

Mittwoch, 03.01.2024, 19.00 - 21.15 Uhr,  
5 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47  
51,75 Euro + ggf. Materialkosten, 15 UStd.

**Bitte eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel mitbringen. Material und Projekt gemäß Absprache mit der Dozentin vor dem Kurs.**



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 Gitarrespielens: das Stimmen der Gitarre, die wichtigsten Akkorde, verschiedene Schlag- und Zupftechniken.

So können Sie Familie und Freund\*innen beim gemeinsamen Singen und Musizieren begleiten.

Gabi Ubben

Montag, 06.11.2023, 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 Freund\*innen mit Ihrem Gitarrenspiel überraschen.

Gabi Ubben

Mittwoch, 08.11.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,  
6 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47  
47,00 Euro, 12 UStd.

**Bitte eigene Gitarre mitbringen.**



8241101

### Deutsch für Migrant\*innen - Der Einstieg (A1 Eingangsstufe 1)

**Let's enjoy learning "German for Migrants" - for Starters (Level A1)**

**Für Anfänger\*innen OHNE Vorkenntnisse Lehrbuch wird vor Kursbeginn bekanntgegeben.**

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an neu zugezogene bzw. schon länger hier lebende Mitbürger\*innen aus Fremdstaaten, die eine erste Hilfe zum Erlernen und Verstehen der deutschen Sprache benötigen. Es werden alltägliche Wörter und Sätze gelernt, damit der Umgang mit Behörden und Ämtern, Banken, Ärzten, Kindergarten, Schule sowie das Einkaufen erleichtert wird. Dieser Kurs kann nach der Beendigung auch als Grundlage in die weiteren Förderkurse bei der VHS Leer dienen.

Falls Sie im Kontakt mit Migrant\*innen sind, weisen Sie doch bitte auf diesen Kurs hin. Auf Wunsch spricht und erklärt die Dozentin auf Englisch!

**Hinweis: Auf Wunsch kann der Kurs verlängert werden.**

This German language course is for newly arrived foreigners. It is also for citizens coming from foreign countries who have been become residents.

This course teaches some essential elements of the German language, giving students a handle on the language. They will learn phrases and vocabulary for daily conversations with for example authorities and physicians, at the bank, at school, at the supermarket and so on. It also trains reading and listening skills.

The teacher has a migrant background and knows the "frequently asked questions" (FAQ) about learning a foreign language. If requested, the teacher can speak and explain in English. If you know any migrants, who need or wish to learn German, please advise them to enroll in this German language course.

**The VHS offers access to advanced courses after the completion of this course.**

LLM. Céleste Marie Nguyen

Samstag, 02.12.2023 und Samstag,  
09.12.2023, 09.00 - 12.45 Uhr, 2 Vormittage  
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47  
34,50 Euro, 10 UStd.

**Dies ist kein Integrationskurs.**



8242603

**Englisch  
für Wiedereinsteiger A1****Easy English für Anfänger\*innen****A1 mit Vorkenntnissen****Lehrbuch wird vor Kursbeginn  
bekanntgegeben.**

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 einfach und mit Freude praktizieren können.

**Hinweis: Auf Wunsch kann dieser Kurs verlängert werden.**

LLM. Céléste Marie Nguyen  
Samstag, 11.11.2023 und Samstag,  
25.11.2023, 09.00 - 16.30 Uhr, 2 Tage  
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47  
69,00 Euro, 20 UStd.

8247609

**Niederländisch A1  
Eingangsstufe 1****Alltagssprache und Landeskunde****Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse****Lehrbuch wird am 1. Kurstag  
bekannt gegeben**

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.

**Hinweis: Auf Wunsch kann der Kurs verlängert werden.**

LLM. Céléste Marie Nguyen  
Samstag, 09.09.2023 und Samstag,  
16.09.2023, 09.00 - 16.30 Uhr, 2 Vormittage  
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47  
69,00 Euro, 20 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](mailto:info@vhs-leer.de) mit Anschrift und Telefonnummer oder online auf [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de)



8266607

**Datenbankanwendungen  
mit Microsoft® Access**

Entscheidungen in betrieblichen Prozessen und damit verbundene Unternehmenslösungen verlangen schnelles Agieren. Auch in Vereinen ist effizientes Arbeiten notwendig und verlangt einfache, übersichtliche und datenschutzkonforme Verarbeitung von Informationen aller Vereinsmitglieder. Microsoft Access bietet dabei oft Möglichkeiten, die über die gewöhnliche Nutzung von Office-Produkten hinausgehen. In diesem Kurs lernen Sie, eine Datenbankanwendung mit folgenden Inhalten zu erstellen:

- Tabellen für Ihre Daten
- Beziehungen zu anderen Tabellen (inkl. Nutzung von referenzieller Integrität)
- Abfrage von Daten mit einem Abfrage-Assistenten
- Designen von Formularen zum Verwalten von Daten sowie
- Designen von Berichten zum Drucken oder Versenden per E-Mail

Arno Holtz, Dipl.-Inform. (FH)  
Mittwoch, 10.01.2024, 19.00 - 21.15 Uhr,  
7 Abende  
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47,  
PC-Raum  
72,50 Euro, 21 UStd.

**Achtung: Bitte bringen Sie keine eigenen Geräte mit!!**

**Neu**

8266609

**Microsoft® PowerPoint**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die lernen wollen, wie sich PowerPoint-Präsentationen erstellen lassen. Auch das methodisch und didaktisch sinnvolle Gestalten wird erlernt, um das Publikum richtig anzusprechen. Am letzten Abendtermin soll der Kursteilnehmer selbst einen kurzen Vortrag (ca. 10 Minuten, freiwillig) mit eigener Themenidee halten.

Inhalt:

- Erstellen von Bildschirmpräsentationen nach Vorlage
- Einfügen von Grafik, ClipArts, Diagramm und Fotos
- Einfügen von Video-Sequenzen
- Verwenden benutzerdefinierter Animationen
- Nutzen zeitgesteuerter Effekte einzelner Objekte einer Präsentation

Arno Holtz, Dipl.-Inform. (FH)  
Donnerstag, 11.01.2024, 19.00 - 21.15 Uhr,  
6 Abende  
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47,  
PC-Raum  
62,10 Euro, 18 UStd.

**Achtung: Bitte bringen Sie keine eigenen Geräte mit!!**

**Neu**



8281118

**Seminar:  
„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, Kinesiologin  
Samstag, 02.12.2023, 10.00 - 16.30 Uhr  
Ort wird noch bekannt gegeben  
28,00 Euro + 1,50 Euro Material-/  
Kopierkosten, 8 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung und warme Socken tragen, eine Decke, Isomatte, kleines Kissen, Knierolle, Trinkwasser, Schreibstift und leichten Mittagsimbiss sowie 1,50 Euro für das Skript mitbringen.**

8281117

**Seminar: „Entspannter Kiefer -  
entspannter Körper“****Neu**

Gehören Sie auch zu den Menschen, die morgens gerädert mit schmerzender Kaumuskelatur aufwachen? Haben Sie auch das Gefühl, sich buchstäblich durch das Leben zu beißen? Leiden Sie unter schmerzhaften Blockaden des Kiefergelenks und Verspannungen der Schulter-Nacken-Muskulatur?

Mögliche Auslöser hierfür können emotionaler Stress, ein (Auto-)Unfall oder ein Schlag auf den Kopf sowie zahnärztliche Behandlungen sein. Kiefergelenksblockaden oder eine verspannte Kaumuskelatur sind oft Ursache für chronische Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Rückenschmerzen und vielerlei unklare Beschwerden, da das Kiefergelenk für den gesamten Körper von zentraler Bedeutung ist. Dies ist ein Seminar für alle, die ihren Kiefer in Balance bringen wollen, sowie den gesamten Körper entspannen möchten. Lernen Sie wirkungsvolle, sanfte Methoden zur Selbstanwendung und zur Anwendung bei anderen. Dies wird Ihnen helfen, lange festgehaltene, unbewusste Emotionen zu lösen.

Nadine Schönherr, Heilpraktikerin,  
Entspannungstherapeutin, Kinesiologin  
Samstag, 18.11.2023, 10.00 - 18.00 Uhr  
Ort wird noch bekannt gegeben  
35,00 Euro + 1,00 Euro Material-/  
Kopierkosten, 10 UStd.

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




**Folge uns auf  
Social Media**

 @vhsleer  
 @vhsleer  
 @vhsleer

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 an 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, 08.11.2023, 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.**



## 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](mailto:info@vhs-leer.de) mit Anschrift und Telefonnummer oder online auf [www.vhs-leer.de](http://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](mailto:weener@vhs-leer.de)

### 8333606 Adventskranz basteln

Ein selbstgebastelter Adventskranz, nach den eigenen Ideen und Vorstellungen, bekommt in der Adventszeit ein besonderes Augenmerk. Ob Natur- oder Kunstmaterial, -erlaubt ist, was gefällt.

Ilse Meyer  
Donnerstag, 16.11.2023, 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,  
Kerzen, Bindematerial, Heißklebepistole  
und Schleifenband**



### Sterne falten leicht, mittelschwer und für geduldige Papierfalter\*innen

Einen schönen, selbstgefalteten Stern für die Advents- und Weihnachtszeit hat einen besonderen Wert.

Diese Kurse ermöglichen es Ihnen, hier kreativ zu werden. Sowohl für Teilnehmer\*innen, die noch nie einen Stern gefaltet haben oder für Teilnehmer\*innen mit leichten Vorkenntnissen, als auch für diejenigen, die Erfahrung haben im Sterne falten. Hier können alle teilnehmen und es gibt immer wieder neue Ideen und Möglichkeiten. Also möglichst schnell anmelden.

Ilse Meyer  
Weener, Oberschule, Gebäude I,  
Wiesenstr. 4  
10,40 Euro + ggf. Materialkosten  
(in bar an den Doz.), 3 UStd.

8333600  
**Kurs I**  
Donnerstag, 02.11.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

8333602  
**Kurs II**  
Donnerstag, 09.11.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

8333604  
**Kurs III**  
Donnerstag, 23.11.2023, 18.30 - 20.45 Uhr

### 8333608 Stockpferdchen basteln

**Ideal als kleines Nikolausgeschenk**

Hobbyhorse - hier basteln Mütter für ihre pferdebegeisterten Kinder ein Stockpferdchen.

Ilse Meyer  
Donnerstag, 30.11.2023, 18.30 - 20.45 Uhr  
Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4  
10,40 Euro + ggf. Materialkosten  
(in bar an den Doz.), 3 UStd.

**Bitte eine Stricksocke mitbringen**

### 8334615 Natürlicher Herbstschmuck

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 Herbstzeit herstellen lässt. Also rein in den Garten und schauen was die Natur im Herbst zum Basteln bietet. Melden Sie sich an, es lohnt sich.

Ilse Meyer  
Donnerstag, 05.10.2023, 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, Bindedraht,  
Heißklebepistole, Dekomaterial aus dem  
eigenen Garten**





8349630

**Englisch für junggebliebene Senior\*innen****Englisch für Personen mit Grundkenntnissen****Ein unterstützendes Lehrbuch wird zum Kursbeginn bekanntgegeben**

Dieser Kurs eignet sich für Personen mit Englisch-Grundkenntnissen, die Zeit und Lust haben, diese zu erweitern. In einer Gruppe Gleichgesinnter in einem Kurs, Schritt für Schritt die Weltsprache besser zu erlernen und dabei Spaß zu haben.

Velit Demir

Montag, 11.09.2023, 19.00 - 20.30 Uhr,  
10 AbendeWeener, Gemeindehaus Katholische Kirche,  
Neue Straße  
69,00 Euro, 20 UStd.**Kursleitungen gesucht!****Sie sind an einer Tätigkeit als Dozentin oder Dozent interessiert?**

Wir suchen für den gesamten Landkreis noch Dozent\*innen in folgenden Bereichen:

- EDV
- Sprache
- Gesundheit

**Sie haben Interesse, aber sind sich noch unsicher?**

Ganz gleich, ob Sie Erfahrung in der Kursleitung mitbringen oder nicht: In jedem Fall stellen sich viele Fragen. Wir möchten am 28.09.2023 in lockerer Atmosphäre Ihre Fragen und Ideen aufgreifen. Sie erhalten Informationen zur Tätigkeit als Kursleitung 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 sein wollen, spielt dabei keine Rolle.

**Marion Weber,**  
**Fachbereichsleiterin**  
**Donnerstag, 28.09.2023,**  
**19.00 - 21.00 Uhr**  
**Um Anmeldung wird gebeten.**

Sie haben dann keine Zeit?  
Gerne können Sie sich auch telefonisch bei Carsten Lönning (0491 92992-44) erkundigen.

**Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!****Nähen am Vormittag****Einfach zu nähende Kleidung und Kreatives für den Herbst**

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, 07.09.2023, 09.00 - 11.15 Uhr,  
5 Vormittage

8334632

**Kurs II**Donnerstag, 02.11.2023, 09.00 - 11.15 Uhr,  
5 Vormittage**Nähen am Vormittag****Ein einfaches selbstgenähtes Kleidungsstück oder etwas Kreatives für den Herbst**

Sie haben Schwierigkeiten mit der Bedienung Ihrer Nähmaschine oder sind Anfänger\*in und ungeübt?

In diesem Kurs lernen Sie die Technik und den Umgang mit der Nähmaschine kennen. Anhand von vielen Anregungen erlernen Sie kreative Dinge aus Stoff zu nähen.

Ilse Meyer

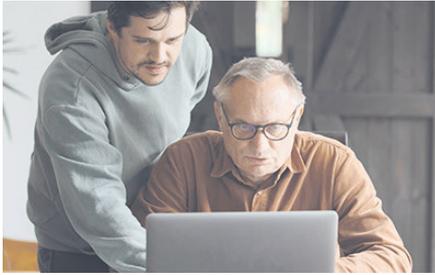
Weener, Ev.-Luth. Gemeindehaus,  
Bahnhofstr. 3  
57,50 Euro, 15 UStd.**Bitte die eigene Nähmaschine, Nähgarn, Schere, Stecknadeln und ein Maßband mitbringen.**

8334633

**Kurs I**Freitag, 08.09.2023, 09.00 - 11.15 Uhr,  
5 Vormittage

8334634

**Kurs II**Freitag, 03.11.2023, 09.00 - 11.15 Uhr,  
5 Vormittage



8363120

**Neu****Crashkurs digitale Technik und Bedienung**

Dieser Kurs eignet sich für alle, die sich nicht ganz sicher am Computer fühlen oder ihr Wissen noch erweitern wollen

- PC / Festplatten
- Datensicherung
- E-Mail, Spam und Phishing
- Kabel
- Drucker
- Tastatur
- Internet: Einkaufen, Browser
- Fotos und Videos sichern und betrachten
- Einfache Briefe schreiben / Tabellen

Martin Löffler,  
Grafik und Multimedia-Designer  
Dienstag, 12.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,  
8 Abende  
Weener, Oberschule, Gebäude I,  
Computerraum, Wiesenstr. 4  
55,20 Euro, 16 UStd.

8363170

**Neu****Excel - Pivot Tabellen erstellen, bearbeiten und analysieren**

**Voraussetzung: gute Windows- und Excel-Kenntnisse**

Große Datenmengen aus Tabellen werden schnell unübersichtlich. Mit Hilfe von Pivot lassen sich diese aber sehr schnell analysieren und Sie erhalten schnell die Informationen, die Sie benötigen. Mit nur ein paar Klicks können Sie Daten zusammenfassen und übersichtlich darstellen.

- Zusammenfassung der Daten in einer Excel-Tabelle
- Auswertung der Daten mit Hilfe der Spalten-, Zeilen-, Wert- und Filterfelder
- Analyse der Daten
- Pivot-Diagramm
- Gruppierungen und Teilergebnissen
- Filtern
- Fragen an die Daten schnell beantworten

Helga Plenter  
Dienstag, 21.11.2023, 19.00 - 21.00 Uhr  
Donnerstag, 23.11.2023, 19.00 - 21.00 Uhr  
Weener, Oberschule, Gebäude I,  
Computerraum, Wiesenstr. 4  
18,50 Euro + 3,00 Euro Kopiergeld in bar  
an die Dozentin 5,3 UStd.

**Für Rückfragen bitte eine WhatsApp-Nachricht an 0163 3663378**

8364100

**Arbeit mit dem Android-Smartphone**

Dieser Kurs ist auch besonders gut für Senior\*innen geeignet.

- Google Apps > Maps, E-Mail
- Apps Installieren
- WhatsApp
- Fotografieren, Filmen und Galerie
- Anschlüsse
- Sinnvolle Zusatzhardware
- Bluetooth vs. WLAN vs. Mobile Daten

Martin Löffler,  
Grafik und Multimedia-Designer  
Dienstag / Donnerstag, 16.01.2024 -  
25.01.2024, 18.00 - 19.30 Uhr, 4 Abende  
Weener, Oberschule, Gebäude I,  
Computerraum, Wiesenstr. 4  
28,00 Euro, 8 UStd.

8362460

**InShot – Videoschnitt am Smartphone**

- Erklärung zu verschiedener Hardware
- Videos aufnehmen und Schneiden
- Youtube Kanal anlegen und Videos hochladen

Martin Löffler,  
Grafik und Multimedia-Designer  
Dienstag, 16.01.2024, 20.00 - 21.30 Uhr  
Donnerstag, 18.01.2024, 20.00 - 21.30 Uhr  
Dienstag, 23.01.2024, 20.00 - 21.30 Uhr  
Weener, Oberschule, Gebäude I,  
Computerraum, Wiesenstr. 4  
21,00 Euro, 6 UStd.

**Neu**

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, 02.11.2023, 18.45 - 21.45 Uhr,  
5 Abende  
Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4  
74,00 Euro + Lebensmittelgeld, 20 UStd.  
**An-/ Abmeldeschluss: 30.10.2023**

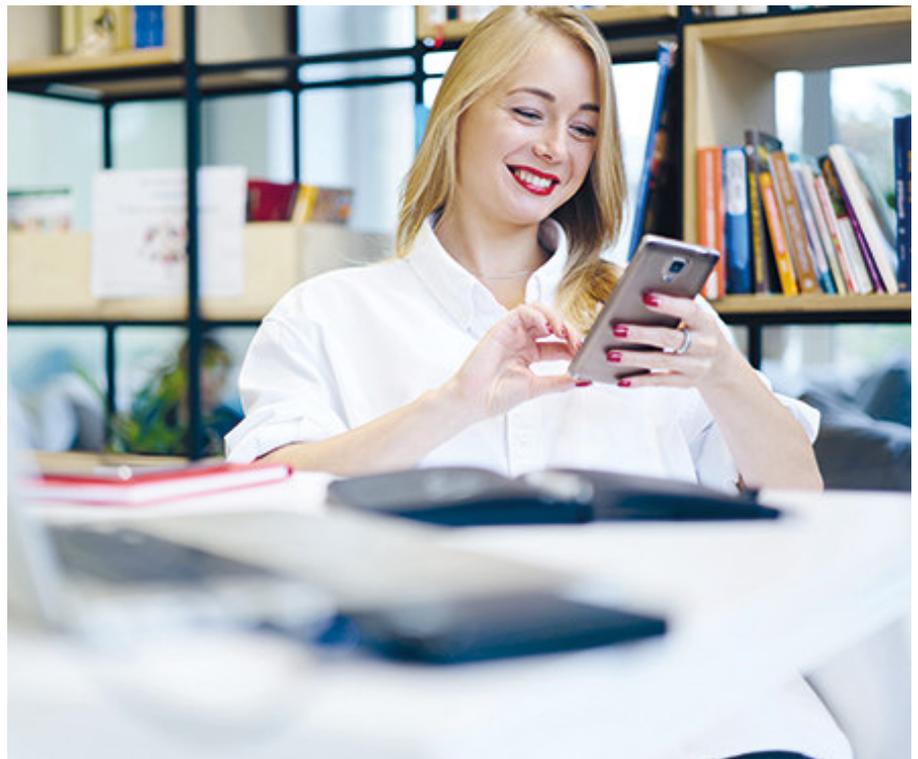
8391122

**Nordic Walking**

**Der Kurs ist für Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger**

Unter qualifizierter Leitung. Nordic Walking ist ein Ausdauersportart, die das fitnessorientierte Gehen als Grundlage hat und mit Nordic-Walking-Stöcken durchgeführt wird. Geeignet für alle Alters- und Personengruppen. Beim Nordic Walking wird der Unter- und Oberkörper gleichzeitig trainiert und es kann zu jeder Jahreszeit im Freien ausgeübt werden.

Richard Hartema  
Donnerstag, 21.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,  
8 Abende  
Stapelmoor, Sportplatz, Hauptstraße  
66,40 Euro, 16 UStd.  
**Nähere Informationen unter  
Tel. 04951 1092**





## Außenstelle Westoverledingen

Marina Bokelmann-Figus  
Hessestr. 20  
26810 Westoverledingen

### 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](mailto:info@vhs-leer.de)  
mit Anschrift und Telefonnummer  
oder online auf [www.vhs-leer.de](http://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 04955 936 75 33  
E-Mail [westoverledingen@vhs-leer.de](mailto:westoverledingen@vhs-leer.de)

### 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, 06.09.2023, 15.00 - 17.00 Uhr  
Mittwoch, 04.10.2023, 15.00 - 17.00 Uhr  
Mittwoch, 01.11.2023, 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 Veröffent-  
lichungen des Ortsrates in der Presse.  
Keine Anmeldung erforderlich.**



### Kochwerkstatt

In meiner Kochwerkstatt in Ihrhove, die 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 deren Zubereitung. In diesem Semester habe ich fünf Themen für Sie vorbereitet.

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:

**Eintöpfe, One Pot**

Mittwoch, 11.10.2023, 19.00 - 22.00 Uhr

8472622

#### Kurs II:

**Sushi**

Dienstag, 21.11.2023, 19.00 - 22.00 Uhr

8472624

#### Kurs III:

**Weihnachtsmenü**

Donnerstag, 07.12.2023, 19.00 - 22.00 Uhr

8472626

#### Kurs IV:

**herzhaftes Backen, Quiche und mehr**

Mittwoch, 24.01.2024, 19.00 - 22.00 Uhr

8472628

#### Kurs V:

**Pasta selbstgemacht**

Donnerstag, 22.02.2024, 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 neben Ausdauer und Nervenstärke 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 Gaste 9  
5 Abende

30,00 Euro + 5,00 Euro Munition, 10 UStd.

**Bitte bequeme Sportbekleidung tragen  
und Lauschuhe sowie etwas zu trinken  
mitbringen.**

8484610

#### Kurs I

Donnerstag, 14.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr

8484612

#### Kurs II

Donnerstag, 16.11.2023, 18.30 - 20.00 Uhr



### Marina Bokelmann-Figus

Hallo, mein Name ist Marina Bokelmann-Figus und ich wohne in Ihrhove. Ich bin seit 1998 aktiv als Dozentin, überwiegend bei der VHS Leer, tätig. Während dieser Zeit habe ich auch ein Fach-Diplom in Pädagogik erworben.

In meiner Jugendzeit habe ich meine ersten Kurse bei der VHS in Westoverledingen belegt und somit einen Grundstein für mein weiteres Leben gelegt. Man lernt im Leben nie aus, deshalb ist die VHS für alle nicht nur eine Schule, sondern auch eine Begegnungsstätte.

Jeder kann sein Wissen an andere weitergeben, inspirieren und dazu beitragen, dass vorhandenes Wissen nicht verlorengeht und weiterlebt. Ich freue mich, wenn Sie den Mut fassen mich anzurufen und mit der VHS neue Kurse entstehen zu lassen. Ich freue mich auf meine neue Aufgabe.



### Blasrohrschießen

**Neu**

Die noch junge Sportart erfreut sich immer größerer Beliebtheit und erlebt eine rasante, europaweite Entwicklung. Das Blasrohr besteht aus einem langen, gleichmäßigen und geraden Rohr. Das Gewicht kann jeder frei wählen. Am Ende setzt man ein Mundstück aus Plastik auf, durch das die Lungenluft gestoßen wird. Im Wettbewerb schießt man auf eine Papierauflage mit aufgedruckter Ringwertung 6-10. Das Blasrohrschießen in Deutschland ist eine noch sehr junge Disziplin. Es gibt schon viele weitere Ideen, diesen interessanten Sport weiter zu formen und neue Wettbewerbe zu schaffen.

Karl-Gerhard Laaken,  
Schützenverein Fohlmhusen |  
Rolf Schneider, SC 07 Ihrhove  
Westoverledingen, Schützenverein  
Fohlmhusen, Klingster Gaste 9  
5 Abende  
30,00 Euro, 10 UStd.

**Bitte lockere Bekleidung tragen.**

8484614

#### Kurs I

Freitag, 15.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,

8484615

#### Kurs II

Freitag, 17.11.2023, 18.30 - 20.00 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, 21.08.2023, 18.00 - 19.00 Uhr,  
15 Abende

8484617

#### Kurs II

Dienstag, 22.08.2023, 18.00 - 19.00 Uhr,  
15 Abende



### Denken und Bewegen

#### Zum Herbstanfang

Heiteres Gedächtnistraining zum Herbstanfang 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 und Lust auf Tipps für den Grips.

Angelika Fondalinski-Lakeberg,  
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.,  
Bewegungs-Coach  
Mittwoch, 20.09.2023, 10.00 - 12.15 Uhr  
Westoverledingen, Begegnungsstätte,  
Raiffeisenstraße 73  
13,50 Euro, 3 UStd.

8491100

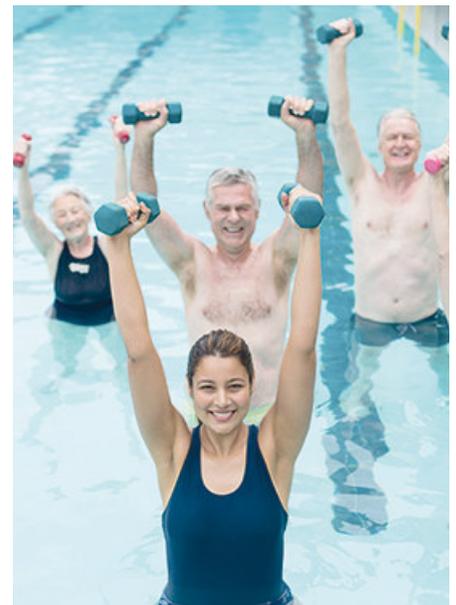
#### Kurs I

Mittwoch, 20.09.2023, 10.00 - 12.15 Uhr

8491102

#### Kurs II

Donnerstag, 28.09.2023, 14.30 - 16.45 Uhr



8484668

### Wassergymnastik in Flachsmeer

Der Kurs ist geeignet für Schwimmer und Nichtschwimmer sowie für jedes Alter. Die Wassertiefe liegt zwischen 70 und 130 cm. Die Wassertemperatur beträgt ca. 28-29 Grad.

Kerstin Beekmann,  
Schwimmmeistergehilfin  
Dienstag, 22.08.2023, 20.00 - 21.00 Uhr,  
6 Abende  
Grundschule Flachsmeer,  
Lehrschwimmbecken  
51,00 Euro, 8 UStd.

An die  
Volkshochschule Leer  
Postfach 21 05  
26771 Leer

**Anmeldung** für alle Veranstaltungen nur schriftlich

Persönlich in der Haneburg, Telefax-Nr.: 0491 92992-10,  
E-Mail: [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de) oder online über die Webseite  
[www.vhs-leer.de](http://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 (ALG 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 Bürgergeld (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 behält 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](mailto: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](http://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](http://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](mailto: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, Ihre E-Mailadresse und – soweit angegeben – Ihre 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 g.a.s.t. und 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](mailto:dsb@vhs-leer.de), Tel. 0491 92992-20

gesund mit

# vita

Gesundheitstraining  
und Wellness



[www.gesund-mit-vita.de](http://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. 10-18 Uhr  
So. 12-20 Uhr

Augustenstr. 35-37  
26789 Leer

Klinikum Leer  
PUR

# KEINE ABFUHR MEHR VERPASSEN!

Landkreis  Leer  
Abfallwirtschaftsbetrieb



Die praktische Erinnerungs-App  
für die Abfallentsorgung.

Einfach QR-Code scannen um kostenlos  
MyMüll.de mit dem Smartphone zu nutzen.

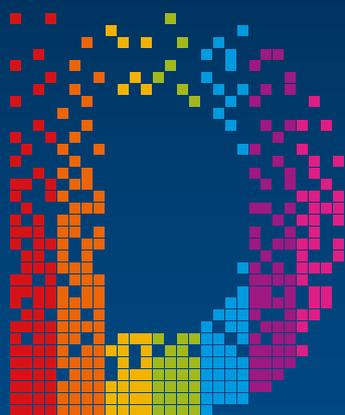


Landkreis  Leer

# DIGITALE WOCHLE LEER

18. bis 23. September 2023

Nähere Informationen  
finden Sie unter:  
[www.diwo-leer.de](http://www.diwo-leer.de)



[www.diwo-leer.de](http://www.diwo-leer.de)