

## VHS Dorsten startet mit vielfältigem Angebot und frischem Layout in den Herbst

16.08.2021 11:19 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

## VHS Dorsten startet mit vielfältigem Angebot und frischem Layout in den Herbst



**Die Weiterbildung vor Ort, der direkte Austausch und die Begegnung – das sind die Markenzeichen der VHS, die im neuen Herbstsemester endlich wieder strahlen können.**

Gleichzeitig präsentiert sich das VHS Programm frischer und moderner – mit einem neuen Logo, das so farbenfroh ist wie das Programm.

Das 16 Jahre alte Logo hat ausgedient und wird nun vom Logo des Dachverbands der Volkshochschulen abgelöst. Die bunten Kreise stehen für die Begegnung vor Ort und online, für Lebendigkeit und Vielfalt. Trotz aller Dynamik bleiben aber auch bewährte Traditionen bestehen, wie beispielsweise das Programmheft zum Mitnehmen, Anfassen und Durchblättern. Neue Piktogramme mit Symbolen für die Fachbereiche machen es noch übersichtlicher. Entsprechend hat die VHS auch ihre Internetseite sowie den Auftritt bei Instagram und Facebook angepasst.

Auch inhaltlich steckt jede Menge Power im Programm: Rund 6000 Unterrichtsstunden in 315 geplanten Veranstaltungen laden im Herbstprogramm 2021 zum Lernen, Staunen und Lachen ein. Und zwar live und ohne Sorge, denn dank des Gesundheitsschutzkonzeptes können sich die VHS-Gäste sowohl sicher als auch wohlfühlen.

Kurzum: Es kann wieder losgehen! Das Team der VHS fiebert dem Saisonstart entgegen und freut sich auf viele Besucher\*innen, spannende Begegnungen und ein kunterbuntes Herbstprogramm.

### **Politik und Gesellschaft**

Zu Semesterbeginn ist Deutschland im Wahlfieber – die Bundestagswahlen stehen kurz bevor. Wieder ist es der VHS gelungen, einen hochkarätigen Referenten zu gewinnen, der die Lage analysiert: „**Deutschland vor den Wahlen**“ - Prof. Dr. Werner Weidenfeld, Direktor des Centrums für angewandte

Politikforschung, der mehrfach zum Politik-Berater Nr. 1 der Bundesregierung gewählt wurde, diskutiert am 06.09. mit dem Publikum.

Der Autor Rainer Lehberger hat sein jüngstes Buch **den Schmidts** gewidmet: 68 Jahre waren Helmut und Loki verheiratet, 81 Jahre kannten sie sich. Sie waren ein einzigartiges Paar - für viele fast ein Mythos. Die Lesung bietet einen besonderen Blick auf die innere Dynamik dieser einmaligen Beziehung und ist gleichsam ein faszinierendes Stück gelebter deutscher Geschichte (26.10.).

Außer weiteren politischen Highlights finden sich im Fachbereich zahlreiche Veranstaltungen mit Verbraucher beratendem Charakter – vom umwelt- und generationengerechten Wohnen bis zu den Themen Schenkung, Erben, Patientenverfügung und Pflege.

### **Pädagogik und Psychologie**

Endlich ist Christoph Biemann zu Gast – der Mann mit dem grünen Pullover aus der Sendung mit der Maus, der vielen Familien seit Generationen ein vertrautes sonntägliches Familienmitglied ist.

Kinder fürs Lesen zu begeistern ist ihm ein persönliches Anliegen, und so erklärt er am 28. September in der Stadtbibliothek, wie Eltern es schaffen können, ihr Kind in die wundervolle Welt des Lesens zu entführen („Lesezauber“).

„**Grenzen, Nähe und Respekt**“ ist der Titel eines Elternseminars, das - inspiriert vom dänischen Familientherapeuten Jesper Juul - Eltern unterstützen will, ihr Familienleben entspannt und friedlich zu gestalten, so dass Eltern und Kinder sich wohlfühlen (04.11.).

„**Feinfühlig Kinder**“ – dieser Vortrag greift die Merkmale auf, die feinfühlig Kinder ausmachen. Er beleuchtet die Herausforderungen, zeigt aber auch anhand von praktischen Beispielen Wege auf, diese Kinder, die eine intensivere Reizwahrnehmung aufweisen, zu unterstützen und zu fördern (30.09.).

### **VHS international**

Im Herbstsemester stehen erneut zwei hochkarätige Multivisionsshows auf dem Programm: Der Foto- und Reiseexperte Georg Krumm nimmt das Publikum visuell mit auf eine Reise nach Mallorca (04.11.) und zeigt vor allem die Schönheiten der Insel, die nicht in jedem Reiseführer stehen – unter dem Motto „**Mallorca – Insel für Entdecker**“. Fotojournalist Heiko Beyer präsentiert seine Multivisionsshow „**Argentinien – Abenteuer zwischen Tropen und Eis**“ (25.11.) und erzählt packende Geschichten aus dem Land des Tangos.

### **Deutsch und Fremdsprachen**

Die VHS bietet zahlreiche Kurse auf verschiedenen Niveaustufen und mit unterschiedlicher Zielsetzung in den Sprachen Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Niederländisch, Arabisch, Portugiesisch, Russisch, Schwedisch, Türkisch und Deutsch als Fremdsprache an. Zudem stehen wieder Kurse für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse auf dem Programm.

Im Bereich Englisch bietet die VHS zahlreiche Online-Kurse an: Vom Wiederholungskurs für Teilnehmer\*innen mit „verschütteten“ Vorkenntnissen (ab 06.09.) bis zu Kompaktkursen mit verschiedenen Themen auf unterschiedlichen Niveaustufen ist alles dabei. Weiterhin wird es einen englischsprachigen Vortrag von Laurence Browning „**South England Revisited - Should I stay or should I go**“ geben (18.11.). Anhand von Fotos und in leicht verständlichem Englisch zeigt der gebürtige Brite auf humorvolle Weise Sehens- und Wissenswertes über Südengland und lädt auch nach dem Brexit zu einem Besuch in seine alte Heimat ein.

Anfängerkurse für Senior\*innen, Konversationskurse und Bildungsurlaube runden das Angebot ab. Bildungsurlaube Spanisch (11. bis 15.10.) und Italienisch für den Beruf und Alltag (27.09. bis 01.10.) sind zusätzlich im Angebot.

Italienfans kommen in dem eintägigen Landeskundeseminar zum Thema Toskana auf ihre Kosten (25.09.). Hier erfahren die Teilnehmer\*innen viel Wissenswertes über toskanische Kunstschatze, Persönlichkeiten, Städte und die wunderschöne Landschaft – Kostproben kulinarischer Spezialitäten inklusive.

„Quereinsteiger\*innen“ mit Vorkenntnissen sind in allen Fortsetzungs- und Konversationskursen auf unterschiedlichen Niveaus herzlich willkommen. Viele Kurse können übrigens bei Bedarf sofort vom Präsenz- ins Online-Format wechseln.

Interessenten mit Vorkenntnissen erhalten Hilfe bei der Auswahl eines Kurses, der ihrem Kenntnisstand und ihren Lernzielen entspricht, durch eine persönliche oder telefonische Beratung bei der Fachbereichsleiterin Petra Duda (Tel. 0 23 62 / 66 41 83).

Im Bereich **Deutsch als Fremdsprache** startet ein neuer Integrationskurs für Anfänger\*innen am Nachmittag. Die durch die Corona-Pandemie unterbrochenen Integrationskurse werden weitergeführt. Anmeldungen sind nur nach einem persönlichen Beratungsgespräch bei der pädagogischen Mitarbeiterin Anke Klapsing-Reich (Tel. 0 23 62 / 66 40 51) und einem Einstufungstest möglich.

Anmeldungen zu Sprachprüfungen Deutsch und zu einem Berufssprachkurs Deutsch B2 können ebenfalls nur nach einem persönlichen Beratungsgespräch mit der Fachbereichsleiterin Petra Duda gemacht werden (Tel.: 0 23 62 / 66 41 83).

Der neue **Termin für den Einbürgerungstest** ist am Samstag, 06.11. Anmeldungen können auch dafür nur persönlich gemacht werden und müssen mindesten vier Wochen vor dem Prüfungstermin bei der VHS vorliegen.

**Gesundheit und Umwelt** Die VHS bietet wieder neben zahlreichen bewährten Entspannungskursen wie z.B. Yoga und Tai Chi ein breites Angebot an Entspannungs- und Fitnesskursen mit unterschiedlichen Belastungsniveaus: Pilates, (Rücken-) Fitness, Aerobic, Zumba und in Kooperation mit dem Atlantis Freizeitbad Aqua-Kurse.

Erstmalig bietet die **VHS Präventionskurse nach § 20 SGB V an, die von den Krankenkassen bezuschusst werden**: Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training. Inzwischen bewährte und neue Online-Kurse runden das Angebot ab: Rückenurse und ein neuer Kurs für die „Fußgesundheit“. Das Highlight im Gesundheitsbereich ist die Teilnahme an den **Herzwochen 2021**, die in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung und dem St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten durchgeführt wird. „**Herz unter Druck**“ lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen im November. In einem Vortrag (am Mi., 24.11.) wird über die Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten sowie die Gefahren des Bluthochdrucks und die Wichtigkeit der Blutdruckmessung informiert und aufgeklärt.

Ein weiterer Schwerpunkt im Gesundheitsbereich sind zwei Workshops rund um das Thema „**Leben mit Demenz**“. Sie fokussieren die besonderen Herausforderung im Alltag der Betroffenen: „**Menschen mit Demenz kommunizieren anders**“ (Fr., 29.10.) und „**(Tat-)kräftig Weihnachten feiern bei Demenz**“ (Fr., 26.11.).

### **Einführung in Sportarten**

In Kooperation mit dem Ruderverein Dorsten e. V. findet erneut der Kurs „**Rudern - ganzheitlicher Gesundheitssport: Ein Einblick**“ statt (an zwei Samstagen ab 18.09.). Ergänzt wird das Sportprogramm durch Intuitives **Bogenschießen**, (Sa., 04.12.), die Sportbootführerscheine Binnen und See (ab Fr., 03.09.) sowie den Schnupperkurs **Stand Up Paddling** (Mi., 22.09.)

### **Tanz**

Neu im Bereich Tanz sind vier **Ballettkurse** 1) zum Kennenlernen (Sa., 11.09.), 2) zwei Basiskurse für Erwachsene (ab 07.09. und ab 08.09.) sowie ein Ballettkurs für Kinder und Jugendliche von 12-14 Jahren (ab 09.09.). Im Anfängerkurs „**Modern American Square Dance**“ (13.11. und 04.12.) wird in einer Gruppe von vier Paaren zu Country- und Westernmusik, aber auch Rock- und Popmusik getanzt.

### **Ernährung/Kochkurse**

In der VHS-Küche knüpft sich an den Vortrag „Mit basischer Ernährung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden“ (Mo., 04.10.) der Kochkurs „So lecker kann Basisch sein!“ an (Mo., 08.11.). Neben dem beliebten Kinderkochkurs „Kids in der Küche“ (Sa., 30.10.) gibt es zwei weitere Angebote: „Eltern und Kinder schwingen den Kochlöffel“ (Sa., 13.11.) sowie „Weihnachtsbacken – Großeltern backen mit ihren Enkelkindern“ (Sa., 04.12.). „Leckerer aus der Low Carb und Low Fat Küche“ wird am Mi, 29.09. und 17.11. angeboten. Natürlich gibt es auch wieder ein breites Angebot aus der Internationalen Küche.

### **Natur und Umwelt**

Seit Jahrzehnten wird der Umweltschutzgedanke groß geschrieben und in verschiedenen Veranstaltungsformaten und Themenschwerpunkten verfolgt: Am So. 14.11. kann die Ausstellung „Das zerbrechliche Paradies“ im Gasometer Oberhausen besucht werden. Fest etabliert haben sich die ökologischen Familien-Touren durch die Natur: Der Jahreszeit entsprechend stehen Pilz-, Hirschbrunft-, Eulen-, Fledermaus und Kuckuck-Exkursionen sowie eine Exkursion zur biologischen Station Lembeck auf dem Programm. Bewährtes ebenfalls im Programm: „Waldbaden“, eine Methode, die Entspannung und Selbsterfahrung mit Naturerlebnis kombiniert. Beim Ferienkurs „Waldolympiade“ können Kinder im Alter von 8-12 Jahren an verschiedenen Stationen ihr Wissen über den Wald und seine Bewohner testen und ihr Können in verschiedenen Disziplinen beweisen – so sind auch Teamwork und Geschicklichkeit gefragt (Mo., 21.10.). Das Labor der jungen Forscher "Sonne, Mond & Sterne - wir reisen ins All" nimmt Kinder im Grundschulalter am Sa., 06.11. mit auf eine Reise durch unser Sonnensystem. Gartenfreunde finden ein umfangreiches Kursangebot, z. B. zur Traumgartenplanung, zur pflegeleichten Gartengestaltung oder zum Strauch- und Baumschnitt.

### **Beruf und Wirtschaft**

Ein Schwerpunkt im Bereich der beruflichen Bildung ist die Vortragsreihe „**Mental stark gegen Stress**“ mit Regina Horn-Karla: Die Vortragsreihe ist unterteilt in drei Module, die aber auch einzeln gebucht werden können:- Mental stark gegen Stress - die Energieräuber (02.11.)

Mental stark gegen Stress - aktive Stressbewältigung (15.11.)

Mental stark gegen Stress - Stressfaktor Mensch (29.11.)

Neu im Angebot ist ein Vortrag zum aktuellen Thema „**Digitale Führung**“ (23.09.) mit Hochschuldozent Dr. Thomas Schutz. Er vermittelt in diesem Vortrag praxisnah und humorvoll, wie sich in Pandemie-Zeiten digitale Führung und Zusammenarbeit gestalten und entwickeln lassen.

In dem Vortrag „**Endlich 50 - jetzt geht's los? Chancen und Herausforderungen**“ (03.11.) wird unterhaltsam der Frage nachgegangen, ob 50 wirklich das neue 30 ist oder sich in der Lebensphase nicht doch mit Themen wie körperliche Veränderung, Ängste vor dem Endlichen und dem Spagat zwischen loslassen und festhalten beschäftigt wird. Sabine Enning –Lind beantwortet die Frage, worauf es ankommt und richtet sich an alle ab 50, die Antworten suchen, praxisorientierte Tipps wünschen und neue Blickwinkel kennen lernen wollen.

Der Vortrag „**Generation online - aufwachsen mit digitalen Medien**“ (06.10.) mit Online-Experte David Klapheck beschäftigt sich dem Online-Verhalten unserer Kinder und Jugendlicher und bietet einen Einblick in die Welt der Generation "Always Connected". David Klapheck zeigt durch Live-Demonstrationen, warum diese Welt so anziehend wirkt und warum Gefahren und Risiken wie Cybermobbing, Datenklau, Gewalt, Extremismus und Sexting verstanden werden müssen.

Viele weitere bewährte und neue Workshops und Seminare zu den Themen **Kommunikation, Führung, Neue Medien und MS Office Kurse** sind zusätzlich im Flyer „Weiterbildung zuverlässig und nah“, der ebenfalls ausliegt und sich an alle Mitarbeiter\*innen in Unternehmen und Verwaltungen richtet.

### **Kulturelle Bildung**

#### **Literatur und Musik**

Die im Rahmen der Schreibwerkstatt „**Biografisches Schreiben**“ (ab 09.09.) von den Teilnehmer\*innen erarbeiteten Texte werden bei einer unterhaltsamen Lesung am 20.01.22 in der Stadtbibliothek vorgestellt. „Quereinsteiger\*innen“ sind in der Schreibwerkstatt herzlich willkommen.

#### **Zeichnen und Malen, Werken und Schneiden**

Der Kreativbereich der VHS bietet neben den Werk-, Schneider- und Malkursen für Erwachsene, z.B. „**Acrylic Pouring - Acrylfarben gießen für Einsteiger**“ auch verschiedene Ferienkurse für die jungen Künstler:

**„Kreatives Malen mit Acryl für Kids“** vom 11.10. bis 13.10. ist sogar kostenfrei, da er im Rahmen der Landesförderung Kulturrucksack gefördert wird, genauso wie der Ferienkurs **„Airbrushkunst und -technik für Kids“** am 13.11. und im Bereich Schneidern der Kurs **„Modische Outfits selbst geschneidert“** vom 08.10. bis 22.10.

Für Erwachsene gibt es im Werkbereich den beliebten Kurs **„Metallgestaltung“** ab dem 08.11. und den besonderen Kurs **„Feuer und Eisen - Kreatives Schmieden“** am 06.11. und 07.11: Hier lernen die Teilnehmer unter fachlicher Anleitung und in praktischer Tätigkeit die traditionelle Handwerkstechnik des Schmiedens und können ein kreatives Werkstück mit nach Hause nehmen.

### **Radtour und Städtetouren>**

Am Sa., 04.09. findet die eintägige Radtour „Moderner Siedlungsbau, heute und vor 100 Jahren“, welche durchs Grüne, über Trassen und auf Schleichwegen zu zwei völlig unterschiedlichen Wohnprojekten in Gelsenkirchen führt. Auf zwei Städte-Touren können Gladbeck und Essen (wieder) entdeckt werden (Di., 19.10. und Do., 21.10.).

### **Aalto-Theater und Philharmonie – Essen, Musiktheater im Revier – Gelsenkirchen**

„Der Freischütz“, Romantische Oper in drei Aufzügen von Carl Maria von Weber kann am So., 14.11. im Aalto-Theater Essen an besucht werden. Pünktlich zur Weihnachtszeit zeigt das Musiktheater im Revier eine der fröhlichsten geistlichen Kompositionen und verbindet es mit Texten und Liedern verschiedener Künstler: „Jauchzet frohlocket!“, Bachs Weihnachtsoratorium, am Sa., 11.12. Der Konzertbesuch „Gipfeltreffen 2022“: Bundesjugendballett, Bundesjugendorchester in der Philharmonie“ im Alfried Krupp Saal der Philharmonie Essen ist für So., 16.01. geplant.

Die neuen Programmhefte liegen ab sofort in Banken und Sparkassen, Buchhandlungen, Apotheken, im Rathaus, der Stadtinformation und in anderen öffentlichen Einrichtungen aus - natürlich auch in der VHS. **Im Rahmen der Schultütenfüllaktion am Sa., 14.08. wird das Team der VHS auch mit einem Stand auf dem Dorstener Marktplatz vertreten sein.**

Im Internet ist das Programm unter <https://www.vhs-dorsten.de/> verfügbar. Selbstverständlich können die Veranstaltungen auch mobil über Smartphone und Tablet gesucht und gebucht werden. Neben den Online-Buchungsmöglichkeiten sind Anmeldungen weiterhin telefonisch montags bis donnerstags von 8.00 - 12.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr sowie freitags von 8.00 - 13.00 Uhr möglich.

*Foto oben rechts: (v. l.) Die Fachbereichsleiterinnen Claudia Trachternach und Dr. Sonja Kalinowski, VHS-Direktor Carsten Feldhoff, Tanja Kuhlmann aus dem Servicebüro, Verwaltungsleiter Manfred Loick, Svenja Wirtz aus dem Servicebüro und Heike Bruns aus dem Sekretariat*

*Text und Foto: Stadt Dorsten*