



Kreisvolkshochschule
Vechta e.V.



Programm 1. Halbjahr 2024

Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen

www.kvhs-vechta.de

BODE & PARTNER mbB

■ STEUERBERATER · RECHTSANWÄLTE · WIRTSCHAFTSPRÜFER ■



Bode & Partner Ihr Partner für alle Fälle



RECHTS- BERATUNG

Diplom-Kaufmann
Werner Bode
Steuerberater

Diplom-Ökonom
Christopher Wehming
Wirtschaftsprüfer
Steuerberater

Silke Gröneweg
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Sozialrecht



STEUER- BERATUNG

Diplom-Kauffrau
Ruth Honkomp
Steuerberaterin

Ludger Rohe
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Medizinrecht



WIRTSCHAFTS- BERATUNG

Diplom-Kauffrau
Catharina Wassmann
Steuerberaterin

Jutta Recker-Meyer
Rechtsanwältin
Steuerberaterin
Betriebswirtin (BA)



WIRTSCHAFTS- PRÜFUNG

Christian Bode, MBAL
Wirtschaftsprüfer
Steuerberater

Philipp Lampe
Rechtsanwalt

Werde Teil eines motivierten Teams.

Besuchen Sie uns unter:

www.bode-und-partner.de/kanzlei/karriere.html

BODE & PARTNER mbB

Steuerberater · Rechtsanwälte · Wirtschaftsprüfer

Rathausplatz 7
49413 Dinklage

T: +49 (0) 4443 9633 - 0
F: +49 (0) 4443 9633 - 96

info@bode-und-partner.de
www.bode-und-partner.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Miteinander voneinander lernen – so lautet das Motto unseres neuen Programmhefts, das sich in diesem Semester dem facettenreichen Thema „Europa“ widmet. Anlässlich der Europawahl im Juni 2024 hat unser Dachverband, der Deutsche Volkshochschulverband, dieses Thema in den Mittelpunkt gestellt. Dem schließen wir uns gerne an, treffen in unserem Hause doch Menschen aus aller Welt zusammen, die vor allem eins tun: miteinander und voneinander lernen.

Europa, ein Kontinent der kulturellen Vielfalt, historischen Schätze und gemeinsamen Werte, steht vor vielen grenzüberschreitenden Herausforderungen. Und das in Zeiten, in denen wir enger zusammenrücken und unser Verständnis für unsere europäische Identität und Vorstellung von Demokratie positionieren und laut vertreten sollten.

Für Sie, liebe Leser und Leserinnen, gestalten und organisieren wir gerne Veranstaltungen zum Thema Europa. Teilen Sie uns einfach Ihre Ideen mit – ob zu politischen Diskursen, wirtschaftlichen Entwicklungen oder gesellschaftlichen Trends.

Künstliche Intelligenz (KI) ist ein weiteres bestimmendes Thema, das auch die Bildungslandschaft zunehmend prägt - auch bei uns im Hause. Darum habe ich einen Selbstversuch unternommen und dieses Vorwort von dem KI-basierten Instrument Chat GPT erstellen lassen. Die überraschende Erkenntnis: Obwohl ich vieles überarbeitet und durch meine eigenen Gedanken ergänzt habe, war das Gerüst sehr nützlich für mich.



KI entwickelt sich in einer atemberaubenden Geschwindigkeit weiter und wird unseren Arbeitsalltag, unser Leben und unsere Art zu lernen nachhaltig verändern. Dieser Transformationsprozess ist in vollem Gange. Umso wichtiger wird es sein, Menschen zu befähigen, daran teilzuhaben. Lebenslanges Lernen wird vor diesem Hintergrund wichtiger denn je. Deshalb haben wir verschiedene Angebote zum Thema Künstliche Intelligenz in unser Programm aufgenommen.

Die Volkshochschule ist ein Ort des Lernens, des Austauschs und der Begegnung. Wir glauben fest daran, dass Bildung die Grundlage für ein harmonisches und offenes Miteinander ist. Wir danken allen Dozentinnen und Dozenten, die ihr Wissen und ihre Leidenschaft in die Kurse einbringen, sowie allen Teilnehmenden, die unsere Bildungslandschaft durch ihre Neugier und ihr Engagement bereichern.

Lassen Sie uns gemeinsam die Vielfalt Europas feiern, voneinander lernen und uns gegenseitig inspirieren. Lassen Sie uns zusammen eine lebendige und starke Gemeinschaft schaffen!

Ulrike Ripke
Pädagogische Leitung



Rückblick

„Woche der Seelischen Gesundheit“ vom 10. – 13. Oktober 2023 in Visbek



Von links: Franziska Kohls, Leiterin Kundendialog bei der Volksbank Visbek, überreichte einen symbolischen Scheck über 2.500 Euro an Elnaz Allen, Pädagogische Mitarbeiterin der Kreisvolkshochschule Vechta e. V., mit dem die Volksbank die „Woche der seelischen Gesundheit“ finanziell unterstützte. Die nächste bundesweite „Woche der Seelischen Gesundheit“ findet vom 10. – 20. Oktober 2024 statt. Auch die Kreisvolkshochschule Vechta e. V. wird sich wieder mit einem bunten Programm beteiligen. Alle Veranstaltungen werden im Programmheft für das zweite Halbjahr 2024 bekanntgegeben. Seien Sie gespannt!!!!

Visbek – Zum zweiten Mal beteiligte sich die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. im Jahr 2023 an der jährlich stattfindenden bundesweiten Aktion „Woche der Seelischen Gesundheit“. Unter dem Motto „Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“ fanden vom 10. bis 13. Oktober 2023 am Standort Visbek eine Vielzahl an Veranstaltungen statt, die das Thema Angst und deren Bewältigung auf unterschiedliche Weise aufgriffen. So hatten die Organisatoren der Kreisvolkshochschule Vechta e.V., der Volksbank Visbek eG und der Caritas ein Programm aus Konzerten, Filmabenden, Vorträgen, Kursangeboten, dem Projekt LandArt, Mitmachkonzerten sowie einem Unternehmerabend zusammengestellt. Ob Klein oder Groß – für jeden war etwas dabei. „Mit unserer Beteiligung an der „Woche der Seelischen Gesundheit“ wollen wir einen Beitrag leisten, um psy-

chischen Erkrankungen vorzubeugen“, erklärt Elnaz Allen. „Die Veranstaltungen, wie z. B. das Konzert mit Josef Barnickel, der Vortrag mit Christof Jauernig oder die Kursangebote wie Rücken-Yoga oder LandArt, zielen darauf ab, den Menschen positive Erlebnisse zu schenken und Ihnen eine Auszeit vom Alltag zu bieten. Mit unserem Angebot möchten wir Menschen zusammenbringen, um Ihnen zu zeigen, dass sie nicht allein sind mit ihren Ängsten und Sorgen“, ergänzt Elnaz Allen. „Wir als Kreisvolkshochschule verstehen uns als Ort der Begegnung. Daher sehen wir die „Woche der Seelischen Gesundheit“ als eine gute Gelegenheit mit Blick auf psychische Erkrankungen, den gemeinsamen Austausch und die gegenseitige Unterstützung zu fördern“, betont Ulrike Ripke, Pädagogische Leiterin der Kreisvolkshochschule Vechta e. V.

Musik für die Seele

Es war Musik für die Seele, mit der der Pianist Josef Barnickel am 10. Oktober 2023 mit einem kostenlosen Konzert die „Woche der seelischen Gesundheit“ der Kreisvolkshochschule eröffnete. Passend dazu hatte er die beiden Eröffnungssongs „Mensch“ von Herbert Grönemeyer und „Imagine“ von John Lennon ausgewählt.

Auch sonst war für jeden Musikgeschmack etwas dabei: Von Elton John über Simon & Garfunkel bis hin zu Frank Sinatra. Josef Barnickel zeigte sich als Meister der Improvisation. So erfüllte er Musikwünsche der Gäste („egal, welches Lied ihr hören wollt“) und machte daraus auch mal eigene „Special Visbeker Versionen“. Nebenbei unterhielt er mit kleinen Geschichten und Anekdoten.



Die Welt mit dem Herzen sehen

Auch Christof Jauernig war wieder zu Gast in Visbek im Rahmen der „Woche der seelischen Gesundheit“. Unter dem Motto „Gedanken verloren“ erzählte er seine Aufbruchgeschichte über die Wiederentdeckung der Schönheit des Augenblicks, begleitet von Fotografien und Pianoklängen. Die rund 30 Gäste lernten, die Bedeutung von „Nichts“ aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Wie ist es Zeit für Nichts zu haben? Sich von Strukturen zu lösen und nicht den Drang nach Anerkennung zu haben. Er erzählte von seiner Reise, aber ebenso vom Hören auf die innere Stimme, dem Ausbrechen aus ungesunden Routinen, der Entmachtung von Intellekt und Wertung, der Wiederentdeckung der von Analyse und Bewertung ungetrübten Schönheit der Welt, und davon, jeden Moment zu würdigen.



Christof Jauernig bei seinem Vortrag in 2022



Mitmachkonzert lädt zum Zuhören, Singen und Klatschen ein

Zum Abschluss der „Woche der seelischen Gesundheit“ fand im Oktober 2023 im Seniorenhof in Visbek ein Mitmachkonzert mit dem Kinderchor St. Vitus Visbek-Rechterfeld statt.

Hintergrund: „Woche der Seelischen Gesundheit“

Die „Woche der Seelischen Gesundheit“ wird jährlich vom Aktionsbündnis Seelische Gesundheit koordiniert. Sie findet immer rund um den Welttag der Seelischen Gesundheit (World Mental Health Day) am 10. Oktober statt. Jedes Jahr steht die „Woche der Seelischen Gesundheit“ unter einem vorab festgelegten Motto. Im Jahr 2023 war das Motto „Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“. Für 2024 wird das Motto Anfang des Jahres festgelegt. Die nächste „Woche der Seelischen Gesundheit“ wird vom 10. – 20. Oktober 2024 stattfinden.

Im Aktionsbündnis Seelische Gesundheit engagieren sich im gleichberechtigten dialogischen Miteinander Betroffene und Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie professionelle Vertreter aus den Bereichen Versorgung, Gesundheitsförderung und Politik. Aktuell gehören dem Aktionsbündnis bundesweit rund 150 Bündnispartner an.



Für mehr
Infos
einfach
scannen!



Wichtig zu wissen!

Wer kann teilnehmen?

Die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. ist offen für alle. Jeder kann an unseren Veranstaltungen teilnehmen. Ausnahmen können Lehrgänge, Vorbereitungen auf Prüfungen, Veranstaltungen oder Seminare sein, die für eine spezifische Gruppe oder ein bestimmtes Alter ausgeschrieben sind.

Anmeldungen

Persönliche Anmeldungen zu den Veranstaltungen nehmen die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der jeweiligen Geschäftsstellen der KVHS Vechta entgegen (bitte Öffnungszeiten beachten). Anmeldungen per E-Mail, Fax, Telefon oder unter www.kvhs-vechta.de sind ebenfalls möglich. Sie erhalten in der Regel eine Anmeldebestätigung per E-Mail. Wenn die Veranstaltung stattfindet, erhalten Sie die Rechnung zum 1. Kurstag per E-Mail. Geben Sie deshalb bei Ihrer Anmeldung immer ihre vollständigen Kontaktdaten an.

Abmeldung

Ein Fernbleiben vom Unterricht gilt nicht als Kündigung/Abmeldung und befreit nicht von der Zahlung der vollen Gebühr. Die Abmeldung ist, unter Einhaltung der Frist von 5 Werktagen (bei Veranstaltungen unter 50 Unterrichtseinheiten), an eine der Geschäftsstellen der KVHS zu richten. Abmeldungen bei der Kursleitung oder dem Dozenten sind nicht wirksam. Bei späteren Abmeldungen oder der Nichtteilnahme ist die Zahlung verpflichtend.

Kursausfall

Muss ein Kurs abgesagt werden (z.B. mangelnde Teilnehmeranzahl), benachrichtigen wir Sie möglichst frühzeitig per Telefon oder E-Mail. Ist die Kursgebühr bereits bezahlt, bekommen Sie diese

erstattet. Bei kurzfristigem Ausfall einer Veranstaltung oder einzelner Termine (z.B. Dozent erkrankt), werden Sie umgehend von uns telefonisch oder per E-Mail benachrichtigt. Geben Sie deshalb immer Ihre Telefon-/Mobilfunknummer und Ihre E-Mail-Adresse bei der Anmeldung an. Bitte melden Sie sich frühzeitig zu Kursen an!

Bezahlung

Bitte überweisen Sie die Gebühr auf das Konto der Volksbank eG Lohne-Dinklage-Steinfeld-Mühlen. Die Bankdaten befinden sich unten auf der zugesandten Rechnung/Anmeldebestätigung. Barzahlungen sind in den KVHS-Geschäftsstellen möglich. Die Kursgebühr muss im Regelfall vor Kursbeginn spätestens jedoch 10 Tage nach Rechnungserhalt beglichen werden.

Warteliste

Wenn alle Plätze in Ihrer gewünschten Veranstaltung belegt sind, setzen wir Sie gerne auf die Warteliste. So können wir Sie über frei werdende Plätze (nach Reihenfolge der Anmeldungen) oder über neu eingerichtete Zusatzveranstaltungen informieren.

Beratung & Information

Zu Beginn der Programmbereiche finden Sie die entsprechenden Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen, die Ihnen bei Fragen zu Bildungsangeboten zur Verfügung stehen. Sie können Ihnen Auskünfte zu den Veranstaltungen, Einstufungsberatungen und/oder Einstufungstests geben. Oder Sie wenden sich mit Ihren Fragen an eine unserer Geschäfts- oder Außenstellen.

Barrierefreie Begehrbarkeit

Das Gebäude in Lohne verfügt nach dem Umbau über einen barrierefreien Ein-

gang sowie einen Fahrstuhl, welcher bis in den 2. Stock reicht. Im 1. und 2. Stock befinden sich Toiletten, die barrierefrei zugänglich sind.

Alle Veranstaltungen, die in Räumlichkeiten stattfinden, die barrierefrei zugänglich sind, sind im Programmheft und auf unserer Homepage mit folgendem Symbol gekennzeichnet: 

Datenschutz

Bitte denken Sie daran, dass wir aus datenschutzrechtlichen Gründen keine Kontaktdaten von Dozenten oder Lehrkräften an Sie weitergeben dürfen. Alle weiteren Angaben zum Datenschutz finden Sie im Anhang oder auf unserer Webseite unter www.kvhs-vechta.de.

Noch Fragen?

Haben Sie noch Fragen zu unseren Veranstaltungen? Die pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Geschäftsstellen stehen Ihnen gerne zur Verfügung und beraten Sie rund um das Thema Weiterbildung, Firmenschulung und Bildungsprämie

Am Ende eine Bitte!

Bitte beachten Sie unsere geltenden Benutzungsordnungen und verlassen Sie die Räume so, wie Sie die Räume selbst gern vorfinden möchten. Das Rauchen in den Gebäuden und Räumen ist grundsätzlich untersagt!

Geschäfts- und Außenstellen



Geschäftsstelle Lohne

Lindenstraße 49 · 49393 Lohne

Telefon 04442 / 93708-0

Telefax 04442 / 93708-29

E-Mail info@kvhs-vechta.de

Geschäftszeiten

montags – donnerstags 07:30 – 16:30 Uhr

freitags 07:30 – 12:30 Uhr



Geschäftsstelle Vechta

Bahnhofstraße 1 · 49377 Vechta

Telefon 04441 / 93778-0

Telefax 04441 / 93778-29

E-Mail info@kvhs-vechta.de

Geschäftszeiten

montags - donnerstags 08:00 – 12:30 Uhr & 14:00 – 17:00 Uhr

freitags 08:00 – 13:00 Uhr



Außenstellen Visbek Haus der Bildung und Familie

Bremer Tor 6 · 49429 Visbek

Telefon 04445 / 9867642

E-Mail info@kvhs-vechta.de

Geschäftszeiten

dienstags 13:00 – 16:00 Uhr



Niels-Stensen-Werk Vechta

Bürgermeister-Möller-Platz 1 · 49377 Vechta

Telefon 04441 / 992800

Telefax 04441 / 992801

E-Mail nsw@kvhs-vechta.de

LEITUNG
04441 / 93778 -0



Ralf Schopmans
Gesamtleitung/Vorstand



Ulrike Ripke
Pädagogische Leitung

**PÄD.
MITARBEITER**



Julian Hülsemann
Tel.: 04441 / 93778-24
j.huelsemann@kvhs-vechta.de



Maria Jäger
Tel.: 04441 / 93778-36
m.jaeger@kvhs-vechta.de



Stephanie Borchers
Tel.: 04441 / 93778-28
s.borchers@kvhs-vechta.de



Tanja Höhle
Tel.: 04442/93708-14
t.hoehle@kvhs-vechta.de

VERWALTUNG

Vechta



Elena Köhler
Tel.: 04441/93778-13
e.koehler@kvhs-vechta.de

Vechta



Petra Rolfes
Tel.: 04441/93778-26
p.rolfes@kvhs-vechta.de

Vechta



Karin Triphaus
Tel.: 04441/93778-12
k.triphaus@kvhs-vechta.de

Vechta



Kathrin Wotsch
Tel.: 04441/93778-16
k.wotsch@kvhs-vechta.de

Vechta



Delia Wulf
Tel.: 04441/93778-21
d.wulf@kvhs-vechta.de

Lohne



Cornelia Huntemann
Tel.: 04442 / 93708-17
c.huntemann@kvhs-vechta.de

Visbek



Galina Klaut
Tel.: 04445 / 9867642
g.klaut@kvhs-vechta.de



Evelin Bavendiek
Buchhaltung
Tel.: 04442 / 93708-12
e.bavendiek@kvhs-vechta.de



Heike Döbbling
Personalwesen
Tel.: 04441 / 93778-25
h.doebbeling@kvhs-vechta.de

**FAMILIEN-
TREFF**

04441 / 93778-20



Miriam Nost
m.nost@
kvhs-vechta.de



Katharina Wehage-Zittlau
k.wehage-zittlau@
kvhs-vechta.de



Linda Hoge
l.hoge@
kvhs-vechta.de

**KINDER-
TAGESPFLEGE**

04441 / 93778-18



Bettina Espelage
b.espelage@
kvhs-vechta.de



Maria Hoping-Warneck
m.hoping-warneck@
kvhs-vechta.de



Bianca Senouwoe
b.senouwoe@
kvhs-vechta.de



Gabriele Deters
g.deters@
kvhs-vechta.de

Verwaltung

**NIELS-
STENSEN-
WERK**



Maria Abeling-Stegkämper
Tel.: 04441 / 99-2804
m.abeling-stegkaemper@
kvhs-vechta.de



Nicole Mucker
Tel.: 04441 / 99-2803
n.mucker@
kvhs-vechta.de



Dirk Schopmans
Tel.: 04441 / 93778-34
d.schopmans@
kvhs-vechta.de

E-COMMERCE

SERVICE



Burkhard Sommer
Hausmeister Vechta



Josef Grave
Hausmeister Lohne

IT/TECHNIK



Andreas Freitag
Tel.: 04441 / 93778-32
a.freitag@kvhs-vechta.de

i	Allgemeine Informationen	
	Vorwort	3
	Rückblick – Woche der Seelischen Gesundheit	4
	Wichtig zu wissen	8
	Geschäfts- und Außenstellen	9
	Mitarbeiter/innen	10

i	I Gesellschaft / Kultur / Umwelt	
	Recht	17
	Gesellschaft	17
	Umwelt	20
	Kultur	20
	Wassersport	20

i	II Pädagogik / Psychologie / Philosophie	
	Pädagogik / Psychologie / Philosophie	26

60+	III Seniorenbildung	
	Gesellschaft	32
	Technik	32

i	IV Familientreff	
	Vorträge / Angebote für Eltern und Interessierte	38
	Angebote für Eltern und Kinder	41
	Angebote zur Baby- und Kindermassage	42
	Eltern-Kind-Gruppen für Eltern mit Babys	43
	Lernen durch Spielen	46
	Bewegungsangebote	47
	Säuglings- und Kleinkinderschwimmen	49
	Musikangebote	52
	Angebote für Kinder und Jugendliche	54

i	V Schulische Bildung	
	Schulische Bildung	58

i	VI Berufliche Bildung	
	Pädagogik	62
	Fortbildungen nur für Kindertagespflege- personen aus Vechta und Visbek	63
	Aufbauqualifizierung für Kindertagespflegepersonen aus dem Landkreis Vechta	65

	vhsConcept	67
	EDV	67
	Wirtschaft	70
	Gesundheit	71

i	VII Sprachen	
	Englisch	82
	Spanisch	83
	Französisch	85
	Italienisch	87
	Russisch	87
	Latein	88
	Türkisch	88
	Arabisch	88
	Portugiesisch	88
	Persisch	89
	Chinesisch	89
	Deutsch als Fremdsprache	90

i	VIII Kreativität	
	Kunsth Handwerk	96
	Textiles Gestalten	96
	Musik	97
	Innendesign	98
	Fotografie	98

i	Gesundheit	
	Patientenvorträge	102
	Gesunde Ernährung	104
	Bewegung und Entspannung	106
	Aqua Fitness	111
	10er-Karte	112
	Reha-Sport / Funktionstraining	114

i	Allgemeine Informationen	
	Fit und gesund – Die 10er Karte	116
	Sportkurse-Plan	117
	Dozentenliste	118
	Allgemeine Geschäftsbedingungen	120
	Datenschutz	122
	Verwaltungsrat	122
	Widerrufsbelehrung	123
	Notizen	124
	Anmeldung	125
	SEPA-Lastschriftmandat	126



Digital vernetzt. Aktiv verbunden.

Entdecken Sie jetzt das vielfältige
Kursangebot Ihrer Volkshochschule!

vhs

Kreisvolkshochschule
Vechta e.V.

**Schärfe dein
politisches Bewusstsein.**



Politik/ Gesellschaft/ Kultur/Umwelt



Ulrike Ripke

Tel.: 04441 / 93778-35
u.ripke@kvhs-vechta.de

Recht	17
Gesellschaft	17
Umwelt	20
Kultur	20
Wassersport	20



LENZE & FRERKER

NOTAR · FACHANWÄLTE · RECHTSANWÄLTE

RECHTSBERATUNG GIBT ES FAST ÜBERALL.

KOMPETENZ BEI UNS!



FAMILIENRECHT



MIET- UND WOHNUNGS-
EIGENTUMSRECHT



ARBEITSRECHT



VERKEHRSRECHT



ERBRECHT



BAU- UND
ARCHITEKTENRECHT

DER RICHTIGE ANWALT FÜR IHRE ANGELEGENHEITEN

ULRICH FRERKER

Rechtsanwalt und Notar

WILLEHAD MIDDELBECK

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Versicherungsrecht

CARSTEN SCHNIEDERS

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht

DENNIS WIEDIGER

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Verkehrsrecht

CLAUDIA KÜHLING

Rechtsanwältin
Fachanwältin für Erbrecht
Fachanwältin für Familienrecht

REINHARD GOTTKEHASKAMP

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Verkehrsrecht

CHRISTIAN JOHANNES

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Bau- und Architektenrecht

ELLENA PELLENWESSEL

Rechtsanwältin
Fachanwältin für Verkehrsrecht
Erbrecht

LENZE-FRERKER.DE

Burgstraße 8 • 49377 Vechta | Markt 6 • 49377 Vechta | Tel. 0 44 41 / 9262 - 0 | Mail: info@lenze-frerker.de



Recht

1001



Familienrecht

Der Kurs vermittelt Grundlagen über:

- Folgen von Corona im Familienrecht
- Scheidung
- Folgeangelegenheiten (Unterhalt, Zugewinn, etc.)
- Scheidungskinder
- Kosten der Verfahren im Überblick

Leitung Claudia Kühling

Termin Donnerstag, 18.04.2024,
19:30 – 21:45 Uhr

Gebühr 4,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1002



Erbrecht

Der Kurs vermittelt Grundlagen über:

- gesetzliche Erbfolge vs. erbvertragliche Regelung
- Möglichkeiten der Testamentsgestaltung
- Erbschaftssteuer, Freibeträge

Leitung Claudia Kühling

Termin Donnerstag, 25.04.2024,
19:30 – 21:45 Uhr

Gebühr 4,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Gesellschaft

Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 müssen alle Ausländer, die die Einbürgerung beantragen, einen Einbürgerungstest machen. 33 Fragen aus den Bereichen „Leben in der Demokratie“, „Geschichte und Verantwortung“ sowie „Mensch und Gesellschaft“ und aus dem eigenen Bundesland müssen beantwortet werden. Das erforderliche Anmeldeformular ist im Büro der KVHS Vechta in der Bahnhofstraße 1 in Vechta erhältlich. Der Test dauert 60 Minuten.

Ist die Mindestteilnehmeranzahl **5 Tage vor Kursbeginn** nicht erreicht, müssen wir den Kurs leider absagen. **Melden Sie sich rechtzeitig an!**

1200



Einbürgerungstest

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 05.12.2023!

Leitung N.N.

Termin Donnerstag, 11.01.2024,
16:00 – 17:00 Uhr

Gebühr 25,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1201



Einbürgerungstest

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 16.01.2024!

Leitung N.N.

Termin Donnerstag, 22.02.2024,
16:00 – 17:00 Uhr

Gebühr 25,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1202



Einbürgerungstest

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 19.03.2024!

Leitung N.N.

Termin Donnerstag, 25.04.2024,
16:00 – 17:00 Uhr

Gebühr 25,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1203



Einbürgerungstest

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 14.05.2024!

Leitung N.N.

Termin Donnerstag, 20.06.2024,
16:00 – 17:00 Uhr

Gebühr 25,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Beratung zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse

Während einer persönlichen Einzelberatung werden Sie über das Verfahren von Anerkennungsprozessen ausländischer Berufsabschlüsse in Deutschland informiert.

Teilen Sie uns bitte vorab mit, welchen ausländischen Berufsabschluss Sie erworben haben.

Die Plätze für die Einzelberatung sind begrenzt. Eine Teilnahme ist nur mit telefonischer oder persönlicher Voranmeldung möglich!

Bitte mitbringen: beglaubigte und übersetzte Dokumente, Dolmetscher bei Bedarf

1204



Beratung zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse

Leitung bus GmbH IQ-Netzwerk Niedersachsen

Termin Dienstag, 12.03.2024,
10:00 – 16:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1205



Beratung zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse

Leitung bus GmbH IQ-Netzwerk Niedersachsen

Termin Donnerstag, 14.03.2024,
10:00 – 16:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen.



Angesichts aktueller Herausforderungen in Europa, ist es gerade jetzt wichtig, sich mit der Zukunft unseres Kontinents auseinanderzusetzen. Deshalb hat der Vorstand des Deutschen Volkshochschul-Verbandes (DVV) als Schwerpunktthema für das Jahr 2024 „Europa“ festgelegt. Unter dem Motto „Perspektive

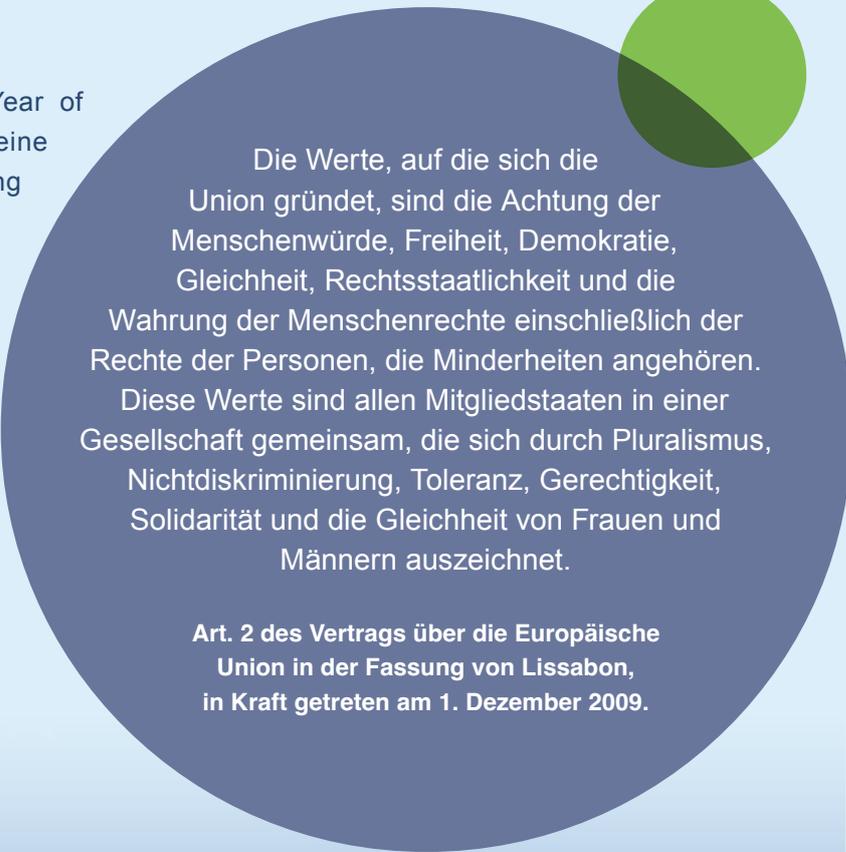
Europa: miteinander voneinander lernen“ soll auf Aspekte der Vielfalt hingewiesen werden, die in der Idee Europa stecken.

Das Jahresthema soll die Bedeutung der Erwachsenenbildung als Motor für individuelle und gesellschaftliche Entwicklung hervorheben und alle Volkshochschulen ermutigen, aktiv daran teilzunehmen. Das Thema „Europa“ bietet neben dem Sprachenbereich auch viele Anknüpfungspunkte in anderen Bildungsbereichen der vhs für kritische Reflexionen, z. B. zur Migrationspolitik, zu unterschiedlichen gesellschaftlichen und rechtsstaatlichen Konzepten sowie zur Rolle der europäischen Staaten beim Kolonialismus. Auch können künftige Herausforderungen wie Friedenssicherung und Klimawandel in den europäischen Kontext eingeordnet werden.



Das bis Mai 2024 laufende European Year of Skills, das der Erwachsenenbildung eine besondere Bedeutung bei der Bewältigung gesellschaftlicher Transformationsprozesse beimisst, bietet wertvolle Anknüpfungspunkte für das Jahresthema der vhs. Außerdem werden im Frühjahr/Sommer 2024 zwei Großereignisse auf europäischer Ebene stattfinden: die Europawahl und die Fußball-Europameisterschaft der Männer „EURO 2024“, die in Deutschland ausgetragen wird.

(Quelle: DVV)



Die Werte, auf die sich die Union gründet, sind die Achtung der Menschenwürde, Freiheit, Demokratie, Gleichheit, Rechtsstaatlichkeit und die Wahrung der Menschenrechte einschließlich der Rechte der Personen, die Minderheiten angehören. Diese Werte sind allen Mitgliedstaaten in einer Gesellschaft gemeinsam, die sich durch Pluralismus, Nichtdiskriminierung, Toleranz, Gerechtigkeit, Solidarität und die Gleichheit von Frauen und Männern auszeichnet.

Art. 2 des Vertrags über die Europäische Union in der Fassung von Lissabon, in Kraft getreten am 1. Dezember 2009.





HIGHLIGHT

Steuererklärung mit „MEIN ELSTER“

Veranstaltungsreihe zum Thema:
Eine Steuererklärung mit Elster abgeben
1. Termin: Mein Elster - Registrierung
2. Termin: Einrichten von MEIN ELSTER
3. Termin: Formulare & Leistungen in ELSTER

Bitte mitbringen: Laptop, Aktivierungsbrief, ggf. Handy und Ausweis + PIN (falls vorhanden)

1207



Erstanmeldung bei „MEIN ELSTER“

Leitung Philipp Mackerodt
Termin Montag, 08.04.2024,
17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1206



Registrierung bei „MEIN ELSTER“

Leitung Philipp Mackerodt
Termin Montag, 11.03.2024,
17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1208



Vorausgefüllte Erklärung und weitere Grundlagen

Leitung Philipp Mackerodt
Termin Montag, 15.04.2024,
17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



fizkes / Shutterstock.com

Umwelt

1401

Kräuterwanderung im Frühjahr

Gerade jetzt im Frühjahr freut uns das wachsende Grün besonders. Ein Blick auf den Boden zeigt die unglaubliche Vielfalt von Wildkräutern entlang von Feldern, Straßen, Wäldern. Wir laufen „eine kleine Runde“ um den Sonnenhof und suchen gemeinsam Kräuter, es gibt Informationen zu Mythologie, Verwendung und Geschichten zu den Wildkräutern, die wir finden. Zum Abschluss gibt es

noch einen kleinen kulinarischen „Wildkräutergenuss“ und Literaturtipps zum Thema Heilkräuter und Wildkräuter. Bitte an geeignete Bekleidung denken.

Leitung Melanie Friedenberger-Traidl
Termin Samstag, 06.04.2024,
15:00 – 17:15 Uhr

Gebühr 15,00 €
Ort Deindrup, Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Sonnenhof,
Schwichteler Straße 43

Weitere Informationen zur Dozentin finden Sie unter www.natur-kraeuterwerkstatt.com.

Kultur

1500



Bonsai - Workshop Großer Baum ganz klein

Der Kurs richtet sich an Anfänger und an die Teilnehmer aus dem letzten Semester

Bonsai ist der fernöstliche Begriff für Bon=Schale und Sai =Pflanze. Lernen Sie die Faszination dieser alten Kunst kennen. Schon vor ca. 1.800 Jahren wurde in China mit der Gestaltung von Miniaturlandschaften begonnen. Sowohl einzelne Pflanzen (Solitäre) als auch Wäldchen sind zum Teil mehrere hundert Jahre alt. Nahezu alle Baumarten (auch heimische Gehölze) können zu einem Bonsai gestaltet werden. Gut geeignet sind Ulmen, Ahorne und Buchen um nur ein Paar zu nennen.

In der heutigen, schnelllebigen Zeit ist Bonsai eine sehr gute Möglichkeit zu Entspannen.

Ziel: Teilnehmer die bereits einen Bonsai besitzen oder daran denken sich ein kleines Bäumchen anzuschaffen, geben wir wertvolle Tipps für langjährige Freude mit den kleinen Bonsais.

Es werden diverse Bonsai vor Ort sein, gern können auch eigene Bäumchen mitgebracht werden.

Leitung Ulrich Nageler, Thomas Spicker
Termin Mittwoch, 17.04.2024,
18:00 – 21:00 Uhr

Gebühr 13,00 €, (ein Bonsai-Bäumchen kann vor Ort käuflich erworben werden)

Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

Wassersport

1700



Infoveranstaltung: Sportbootführerschein „See“ und „Binnen“

Es gibt eine einen Einblick zu den verschiedenen Führerscheinen im Wassersport, insbesondere zu dem angebotenen Kurs für den Erwerb der Sportbootführerscheine „See“ & „Binnen“

Es werden die Geltungsbereiche der verschiedenen Befähigungsnachweise geschärft und es gibt eine Übersicht hinsichtlich der benötigten Unterrichtsmate-



rialien, Aufwände im Kontext der Prüfung sowie Möglichkeiten der Praxisausbildung.

Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre

Leitung Thomas Verlinden

Termin Dienstag, 06.02.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

In Kooperation mit der Wassersport-
schule Kapitän Kruse



1701

Sportbootführerschein „See und Binnen“

Anfängerkurs für die international anerkannten Sportbootführerscheine im Bereich der See- und Binnengewässer - es wird kein seemännisches Fachwissen vorausgesetzt. Im Kursverlauf werden wir uns mit Navigation, Seerecht, dem Wetter an der Küste und natürlich auch mit der praktischen Seemannschaft beschäftigen. Parallel zur theoretischen Ausbildung kann in einem Zusatzangebot auch die praktische Motorbootausbildung erfolgen. Am Ende des Kurses können die Prüfungen zum Sportbootführerschein See und Binnen vor dem Deutschen Motor-Yacht-Verband (DMYV) abgelegt werden. Ausführliche Informationen erhalten Sie am Wassersport-Informationsabend (23H-1700).

Der Kurs findet in Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse (Oldenburg) statt.

Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre

Leitung Thomas Verlinden

Termin Dienstag, 13.02.2024,
19:00 – 21:30 Uhr
Dienstag, 20.02.2024,
19:00 – 21:30 Uhr

Dienstag, 27.02.2024,
19:00 – 21:30 Uhr

Dienstag, 05.03.2024,
19:00 – 21:30 Uhr

Dienstag, 12.03.2024,
19:00 – 21:30 Uhr

Dienstag, 02.04.2024,
19:00 – 21:30 Uhr

Dienstag, 09.04.2024,
19:00 – 21:30 Uhr

Dienstag, 16.04.2024,
19:00 – 21:30 Uhr

Dienstag, 23.04.2024,
19:00 – 21:30 Uhr

Dienstag, 30.04.2024,
19:00 – 21:30 Uhr

Dienstag, 07.05.2024,
19:00 – 21:30 Uhr

Gebühr 320,00 €, (Prüfungsgebühren und praktische Ausbildung sind nicht in der Kursgebühr enthalten)

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

In Kooperation mit der Wassersport-
schule Kapitän Kruse

Weiter mit Bildung!

Herzlich Willkommen!

*Wir freuen
uns auf Ihren
Besuch!*



Visbeker Deern

♦ HOTEL GARNI ♦

49429 Visbek · Rechterfelder Str. 11 · Tel. 04445-986 911 00
www.visbeker-deern.de · info@visbeker-deern.de

Das große EU-Quiz



1. Wie wird die Europäische Union aufgrund der Prinzipien ihres Aufbaus auch genannt?

- A Union der Länder und Bürger
- B Union der Völker und der Länder
- C Union der Menschen und Regionen
- D Union der Staaten und der Völker

2. Welches Gremium besteht aus je einem Minister der 27 Mitgliedsstaaten?

- A Europäischer Rat
- B EU-Kommission
- C Europäisches Parlament
- D Rat der Europäischen Union

3. Wie oft finden die Wahlen zum Europäischen Parlament statt?

- A alle zwei Jahre
- B alle fünf Jahre
- C alle acht Jahre
- D alle drei Jahre

4. Welcher Begriff bezeichnet die Europäische Kommission?

- A Hüterin der Verträge
- B Beschützerin der Grenzen
- C Bewahrerin der Einheit
- D Hüterin des Rechts

5. Wie viele Entscheidungen fällt der Europäische Gerichtshof 2008?

- A ca. 1400
- B ca. 80
- C ca. 370
- D ca. 600

6. In welcher Stadt hat die Europäische Zentralbank ihren Sitz?

- A London
- B Wien
- C Paris
- D Frankfurt am Main

7. Nach dem Inkrafttreten des Vertrags von Lissabon wird der Präsident des Europäischen Rates für eine Dauer von 2½ Jahren gewählt. Welche Voraussetzungen müssen Kandidaten erfüllen?

- A Sie müssen in ihrem Heimatland ein politisches Amt inne haben.
- B Sie müssen Mitglied des Europäischen Parlaments sein.
- C Sie dürfen kein nationales Amt ausüben.
- D Sie dürfen nicht Mitglied der Europäischen Kommission sein.

8. Welches Gebiet fällt ausschließlich in den Zuständigkeitsbereich der EU?

- A Sicherheits- und Verteidigungspolitik
- B Energiepolitik
- C Bildungspolitik
- D Währungspolitik

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*



Partnerschaft
für Demokratie
Vechta



GEMEINSAM FÜR DEMOKRATIE UND VIELFALT IN VECHTA

Förderung von Initiativen und Bündnissen die sich
für Demokratie in Vechta einsetzen

KONTAKT:

**JULIAN HÜLSEMANN-
PROJEKTKOORDINATION**

TEL.: 04441 93778 24

MAIL: PFD@KVHS-VECHTA.DE

MEHR INFORMATIONEN BEI UNS
ODER UNTER
PFD-VECHTA.DE

jetzt mitmachen!



Kreisvolkshochschule
Vechta e.V.



**Höre auf Dein
Inneres!**



Pädagogik/ Psychologie/ Philosophie



Ulrike Ripke

Tel.: 04441 / 93778-35
u.ripke@kvhs-vechta.de



Bethel im Norden informiert über Heilpädagogische Pflegefamilien

An diesen Abenden werden die für den Bereich verantwortlichen Fachberater André Grabbe und Sascha Eigenbrodt dieses spezielle Angebot im Bereich der Jugendhilfe vorstellen.

In enger Kooperation mit den jeweils zuständigen Jugendämtern und der Eingliederungshilfe, vermittelt Bethel im Norden im Bereich des Heilpädagogischen Pflegekinderdienstes Kinder und Jugendliche mit einer chronischen Erkrankung oder einer Behinderung in geeignete Pflegefamilien, wenn die leiblichen Eltern die Versorgung nicht (mehr) gewährleisten können. André Grabbe und Sascha Eigenbrodt werden über die Arbeit mit und für die Kinder berichten, Erfahrungen weitergeben und aus dem Alltag der Familien berichten, die von ihnen bereits seit vielen Jahren intensiv begleitet werden.

2001



Bethel im Norden informiert über Heilpädagogische Pflegefamilien

Leitung André Grabbe

Termin Dienstag, 27.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

2002



Bethel im Norden informiert über Heilpädagogische Pflegefamilien

Leitung André Grabbe

Termin Dienstag, 12.03.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

2004



Erste Hilfe bei Stress – „Gefahr erkannt – Gefahr gebannt!“

In diesem Workshop können sich die Teilnehmenden gemeinsam mit der Dozentin dem Thema Stress annähern. Was ist Stress? Viele sprechen darüber,

HIGHLIGHT

2003



Mehr Wohlbefinden und Ruhephasen im oftmals stressigen Alltag schaffen

In diesem Kurs haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit dem Konzept „Stark auch ohne Muckis“ zu sammeln. Gemeinsam werden Techniken kennengelernt, die schnell in die Entspannung und zur Ruhe führen können.

Durch Achtsamkeitsübungen und Meditationen lernen die Teilnehmenden, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen. An praktischen Beispielen zeigt die Dozentin Möglichkeiten auf, wie sich die Teilnehmenden eigene Wohlfühloasen schaffen.

Leitung Erika Ellers

Termin Mittwoch, 21.02.2024, 19:30 – 21:45 Uhr

Gebühr 15,00 €

Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6



FamVeld / Shutterstock.com

aber wer hat ihn wirklich? Die Dozentin informiert, wie der Körper Stress anzeigt und wie er rechtzeitig bei sich selbst und anderen erkannt und wie damit umgegangen werden sollte. Die Dozentin zeigt einige kinesiologicalische Übungen, die zur Entspannung beitragen können. Diese werden gemeinsam ausprobiert. In der Regel begeistern die Übungen auch Kinder und lassen sich sehr gut in den Alltag integrieren.

Bitte mitbringen: Wasser als Getränk, Schreibzeug, ggf. Verpflegung

Leitung Christina Oberschmidt

Termin Montag, 08.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Gebühr 22,50 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



Prostock-studio / Shutterstock.com

Heilpädagogische Pflegefamilien

Bethel im Norden

Wir eröffnen Perspektiven...



Wir suchen für den Bereich der Jugendhilfe

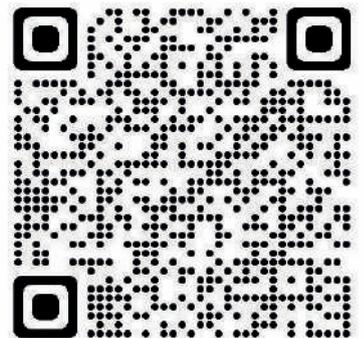
Heilpädagogische Pflegefamilien

Weitere Informationen dazu finden
Sie unter www.bin-jugendhilfe.de

Kontakt: André Grabbe

Tel.: 05441 97568-34

E-Mail: andre.grabbe@bethel.de



Liebevolle Held/innen für Kinder und Jugendliche mit Handicaps gesucht

Unternehmensbereich Bethel im Norden informiert über Heilpädagogische Pflegefamilien

Die Kinder-, Jugend- und Familienhilfe des Unternehmensbereiches Bethel im Norden stellt ein ganz besonderes Angebot für Kinder mit Handicaps vor: **„Familie leben – Heilpädagogischer Pflegekinderdienst“**. An diesem Abend werden die für den Bereich verantwortlichen Fachberater André Grabbe und Sascha Eigenbrodt dieses spezielle Angebot im Bereich der Jugendhilfe vorstellen.

In enger Kooperation mit den jeweils zuständigen Jugendämtern und der Eingliederungshilfe vermittelt Bethel im Norden im Bereich des Heilpädagogischen Pflegekinderdienstes Kinder und Jugendliche mit einer chronischen Erkrankung oder einer Behinderung in geeignete Pflegefamilien, wenn die leiblichen Eltern die Versorgung nicht (mehr) gewährleisten können. Für André Grabbe kommen dabei verschiedenste „Held/innen“ in Frage: „Wir suchen Familien, Paare, Alleinerziehende oder auch Einzelpersonen, die diesen Kindern und Jugendlichen einen verlässlichen familiären Ort bieten“.

Auf dem Infoabend werden André Grabbe und Sascha Eigenbrodt über die Arbeit mit und für die Kinder berichten, Erfahrungen weitergeben und aus dem Alltag der Familien berichten, die von ihnen bereits seit vielen Jahren intensiv begleitet werden. „Dazu stellen wir vorhandene Netzwerke vor, berichten über den Bewerbungsprozess, die notwendigen Voraussetzungen und informieren auch darüber, wie eine mögliche Aufnahme in dieser besonderen Pflegefamilie vorbereitet, durchgeführt und intensiv begleitet wird“, so Sascha Eigenbrodt.

Wenn vorab Informationen gewünscht sind oder es auch ganz gezielte Nachfragen gibt, sind André Grabbe und Sascha Eigenbrodt unter den Telefonnummern 05441/97568-34 oder -36 sowie unter ihren jeweiligen E-Mail-Adressen andre.grabbe@bethel.de und sascha.eigenbrodt@bethel.de zu erreichen. Gerne geben sie entsprechende Auskünfte oder vereinbaren mit Interessierten auch einen individuellen Termin zum gegenseitigen Kennenlernen.



Für den Heilpädagogischen Pflegekinderdienst werden von den Fachberatern André Grabbe und Sascha Eigenbrodt aus der Jugendhilfe des Unternehmensbereiches Bethel im Norden „liebevolle Held/innen“ gesucht, die Kindern oder Jugendlichen mit Handicaps einen verlässlichen familiären Ort bieten.

Das große EU-Quiz



Wie viele Staaten gehören zur Europäischen Union?

- A 16
- B 28
- C 49

2. Wie viele Amtssprachen gibt es in der EU?

- A 10
- B 18
- C 24

3. Wie lautet das Motto der Europäischen Union?

- A Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit
- B Einer für alle, alle für einen
- C In Vielfalt geeint

4. Wie viele Sterne hat die EU-Flagge?

- A 9
- B 12
- C 15

5. Bei der Europawahl wählen die Bürgerinnen und Bürger der Mitgliedsstaaten

- A das Europäische Parlament
- B die EU-Kommission
- C den Präsidenten/die Präsidentin der EU-Kommission

6. Wer schlägt EU-Gesetze vor?

- A Die Mitglieder des Europäischen Parlaments?
- B Die Mitgliedsstaaten
- C Die EU-Kommission

7. Was ist die Hymne der EU?

- A Ode an die Freude
- B Für Elise
- C We are the Champions



vhs



Kreisvolkshochschule
Vechta e.V.



**Begib dich auf
neues Terrain.**

60+

Senioren- bildung



Julian Hülsemann
Tel.: 04441/93778-24
j.huelsemann@kvhs-vechta.de

Gesellschaft..... 32

Technik..... 32

Gesellschaft



3001

Seniorenfrühstück – Gedankenaustausch zum neuen Jahr

Leitung Margret Reiners-Homann,
Giseltraud Voget

Termin Beginn ist am Donnerstag,
01.02.2024, 1 Vormittag,
jeweils donnerstags,
9:00 – 11:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Ev. Gemeindehaus,
Marienstraße

3002

Seniorenfrühstück – Künstliche Intelligenz – Nutzen und Grenzen

Leitung Julian Hülsemann

Termin Donnerstag, 07.03.2024,
9:00 – 11:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Ev. Gemeindehaus,
Marienstraße

Ist die Mindestteilnehmeranzahl **5 Tage vor Kursbeginn** nicht erreicht, müssen wir den Kurs leider absagen. **Melden Sie sich rechtzeitig an!**

3003

Der Einbürgerungstest

Gemeinsam beschäftigen wir uns mit den Fragen und Antworten des Einbürgerungstestes

Leitung Norbert Krümpelbeck

Termin Donnerstag, 02.05.2024,
9:00 – 11:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Ev. Gemeindehaus,
Marienstraße

3004

Seniorenfrühstück – Kulturgeschichte des Bettes und Schlafens

Leitung Pfarrer Jürgen Schwartz

Termin Donnerstag, 06.06.2024,
9:00 – 11:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Ev. Gemeindehaus,
Marienstraße

3005

Seniorenfrühstück – Wir gehen Frühstücken

Leitung Margret Reiners-Homann

Termin Donnerstag, 04.07.2024,
9:00 – 11:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Ev. Gemeindehaus,
Marienstraße

Technik

Das Dreiphasenmodell zum Erwerb von Digitalen Kompetenzen ist ein wegweisendes Konzept, entwickelt von der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. und der Universität Vechta. Es zielt darauf ab, Menschen aller Altersgruppen und mit unterschiedlichen Hintergründe dabei zu unterstützen, ihre digitalen Fähigkeiten zu erweitern und sich in der digitalen Welt sicher zu bewegen. Dieses Modell gliedert sich in drei Phasen, die jeweils auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Lernenden zugeschnitten sind.

Für absolute Neueinsteiger ist das Digitaltandem die perfekte Wahl. In einem neunwöchigen Programm können Sie gemeinsam mit einem Studierenden die Welt des Internets und der digitalen Technologien erkunden - kostenfrei und flexibel.

Für diejenigen, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten, bieten wir eine breite Palette von Kursen an, die Sie im sicheren und effektiven Umgang mit digitalen Werkzeugen schulen.

Abschließend bietet unser wöchentlicher **Cafesurfer-Treff** jeden Freitag um 14 Uhr eine Plattform für Senioren, um sich gegenseitig bei Alltagsfragen rund um die digitale Welt zu unterstützen. Hier können Sie in entspannter Atmosphäre lernen und Erfahrungen austauschen.



„DAS DIGITAL-TANDEM“

GENERATIONEN LERNEN VONEINANDER



SMARTPHONE, COMPUTER UND TABLET IN BEGLEITUNG ERKUNDEN

Weitere Informationen und Anmeldung telefonisch unter +49 4441 15 186 (10-20 Uhr, Mo-Fr) oder per Email an bernd.josef.leisen@uni-vechta.de

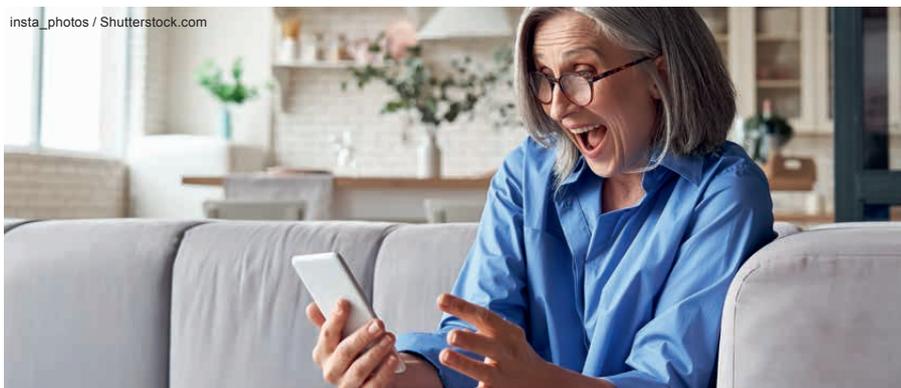
Die ersten Schritte mit dem eigenen Smartphone

Ein Smartphone mit vielen Funktionen und Möglichkeiten gibt den Nutzern oft Rätsel auf.

Wenn Sie ohne Vorkenntnisse Ihr Gerät kennenlernen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Ihnen werden die wichtigsten Funktionen praxisorientiert erklärt, Schritt für Schritt werden Sie durch alle Einstellungen geführt und bekommen so ein Stück Sicherheit im Umgang mit moderner Technik. Schon nach kurzer Zeit surfen Sie im Internet, schreiben E-Mails und Kurznachrichten und bleiben so in noch engerem Kontakt mit Ihren Kindern und Enkelkindern überall auf der Welt. Sie arbeiten mit Ihrem eigenen Smartphone und können alle Einstellungen gleich an Ihrem Gerät vornehmen.

Bitte mitbringen: Smartphone, das dazugehörige Ladekabel, eventuelle Passwörter

insta_photos / Shutterstock.com



3100



Die ersten Schritte mit dem eigenen Smartphone

Leitung Ruth Honkomp

Termin Beginn ist am Dienstag, 06.02.2024, 3 Vormittage, jeweils dienstags, 14:00 – 17:00 Uhr

Gebühr 60,50 €

Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

3101



Die ersten Schritte mit dem eigenen Smartphone

Leitung Ruth Honkomp

Termin Beginn ist am Dienstag, 09.04.2024, 3 Vormittage, jeweils dienstags, 8:30 – 11:45 Uhr

Gebühr 60,50 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Die ersten Schritte mit dem eigenen Tablet

Das eigene Tablet in kleinen Schritten und mit Muße kennenlernen. Dieser Einführungskurs soll Ihnen helfen, Ihr Tablet Schritt für Schritt kennen und lieben zu lernen. So erlangen Sie schon nach kurzer Zeit ein Stück Sicherheit im Umgang mit moderner Technik. Dieser Kurs ist speziell für Anfänger gedacht, die keinerlei Erfahrungen mit dem Tablet haben und daran interessiert sind, vormittags in aller Ruhe die Grundlagen sowie verschiedene Anwendungsmöglichkeiten langsam kennenzulernen und auszuprobieren. Sie arbeiten mit Ihrem eigenen Tablet und können alle Einstellungen gleich an Ihrem Gerät vornehmen.

Die Inhalte im Überblick:

- Bestandteile eines Tablets
- das Startmenü
- das Öffnen und Schließen von Apps
- das Internet mit seinen zahlreichen Möglichkeiten

Bitte mitbringen: Tablet, das dazugehörige Ladekabel, eventuelle Passwörter

3102

Die ersten Schritte mit dem eigenen Tablet

Leitung Ruth Honkomp

Termin Beginn ist am Dienstag, 04.06.2024, 3 Vormittage, jeweils dienstags, 8:30 – 11:45 Uhr

Gebühr 60,50 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

3103

Die ersten Schritte mit dem eigenen Tablet

Leitung Ruth Honkomp

Termin Beginn ist am Dienstag, 05.03.2024, 3 Vormittage, jeweils dienstags, 14:00 – 17:00 Uhr

Gebühr 60,50 €

Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

3104



Cafesurfer

Wir sind eine offene Gruppe von Seniorinnen und Senioren die sich jeden Freitag um 14 Uhr treffen, sich gegenseitig bei Fragen rund um die digitale Welt helfen und im Anschluss zusammen einen Kaffee trinken gehen. Alle Interessierten sind uns herzlich willkommen.

Leitung Eduard Voelcker

Termin Beginn ist am Freitag, 05.01.2024, 26 Nachmittage, jeweils freitags, 14:00 – 16:00 Uhr

Gebühr die Teilnahme ist kostenlos

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



DIE CAFESURFER

vhs Kreisvolkshochschule Vechta e.V.



Ehrenamtliche helfen sich gegenseitig

Wir sind die **Cafesurfer**, eine Gruppe von Senioren und Seniorinnen, die Angenehmes mit Spannendem verbinden. Jeden Freitag treffen wir uns in der Kreisvolkshochschule (KVHS) und **helfen uns gegenseitig bei Fragen rund um das Internet, Technik und Co.**

Es gibt einiges zu entdecken. Zum Beispiel gelingt mit dem **Digital-Kompass** und dem **Digital-Tandem** der Einstieg in die digitale Welt spielend leicht, aber auch für Fortgeschrittene haben wir einiges zu bieten. Mit VR-Brillen, Spielekonsolen und Videovorträgen halten wir unseren Kopf fit. Schnall' deinen Klapprechner, dein Tablet oder Smartphone unter den Arm und schau vorbei.

Jeden Freitag 14 - 16.00 Uhr,
Kreisvolkshochschule Vechta, Bahnhofstraße 1

Kontakt:

Julian Hülsemann

j.hulsemann@kvhs-vechta.de

04441 / 93778 24

Eduard Voelcker

edmo@ausvechta.de



Der Senioren Technik- und Internet-Stammtisch in der Kreisvolkshochschule.

HIGHLIGHT

Roboter-Workshop für Senior*innen

Entdecken Sie die Welt der Roboter! Unser Workshop für Senior:innen bietet Ihnen eine einzigartige Gelegenheit, sich mit modernster Robotik-Technologie vertraut zu machen. Lernen Sie grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Robotern und erfahren Sie, wie diese Ihnen im Alltag helfen können. Unser:e erfahrene:r Trainer:in begleitet Sie dabei und beantwortet all Ihre Fragen. Melden Sie sich jetzt an und erleben Sie einen spannenden Nachmittag mit anderen begeisterten Senior:innen!

3105

Roboter-Workshop für Senior*innen

Leitung Marlene Reimer
Termin Dienstag, 06.02.2024, 14:00 – 17:00 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Geschwister-Scholl-Schule, Driverstraße 12

3106

Roboter-Workshop für Senior*innen

Leitung Marlene Reimer
Termin Mittwoch, 07.02.2024, 14:00 – 17:00 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Geschwister-Scholl-Schule, Driverstraße 12

3107

Roboter-Workshop für Senior*innen

Leitung Marlene Reimer
Termin Dienstag, 13.02.2024, 14:00 – 17:00 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Geschwister-Scholl-Schule, Driverstraße 12



Dmytro Zinkevych / Shutterstock.com

3200



Digital Angebote in Altenpflegeeinrichtungen & Einbindung digitaler Freiwilliger – für Betreuungskräfte nach § 53 SGB XI

Zielgruppe:

- Betreuungskräfte
- Freiwilligenkoordinator*innen
- Mitarbeiter*innen des sozialen Dienstes

In der heutigen digitalen Ära bieten sich vielfältige Möglichkeiten zur Bereicherung des Freizeit- und Betreuungsangebots in Altenpflegeeinrichtungen. Neben digitalen Livestreams, Spielekonsolen und Gedächtnistraining über Tablets besteht auch die Option, Freiwillige per Videotelefonie aktiv in die Vorbereitung und Leitung von Freizeitaktivitäten einzubinden. Im Rahmen des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung

(BMBF) geförderten Projekts „ViVerA - Virtuelle Veranstaltungen in der Altenpflege“ wurden bereits mehr als 100 erfolgreiche Quiz- und Musikrunden mit digitalen Freiwilligen in über 30 Einrichtungen durchgeführt (weitere Informationen unter www.viveras.de).

Unser Fortbildungsprogramm bietet Mitarbeiter*innen in Altenpflegeeinrichtungen die Möglichkeit, einen umfassenden Einblick in verschiedene digitale Freizeitangebote für Bewohnerinnen zu erhalten. Darüber hinaus sollen sie befähigt werden, virtuelle Veranstaltungen mit digital zugeschalteten Freiwilligen in ihren eigenen Einrichtungen durchzuführen. Die Schulungsinhalte werden in zwei Modulen vermittelt:

1. Modul: Digitale Infrastruktur und Freizeitgestaltung im Alter und in Altenpflegeeinrichtungen.
2. Modul: Technische Vorbereitung und Durchführung virtueller Veranstaltungen.
3. Modul: Einbindung digitaler Freiwilliger in das Freizeit- und Betreuungsangebot.

Die Fortbildung kombiniert Präsenzveranstaltungen mit digitalen Elementen und erstreckt sich zeitlich über zwei Phasen:

1. Präsenztermin
2. Umsetzung der erworbenen Fähigkeiten in der eigenen Einrichtung

Durch dieses Fortbildungsprogramm sollen die Teilnehmenden nicht nur digitale Kompetenzen erwerben, sondern auch die Einbindung digitaler Freiwilliger effektiv umsetzen können, um das Freizeitangebot in Altenpflegeeinrichtungen nachhaltig zu verbessern.

Leitung Bernd-Josef Leisen, Rebekka Ströer
Termin Montag, 11.03.2024, 10:00 – 17:00 Uhr
Gebühr 55,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

vhs



Kreisvolkshochschule
Vechta e.V.



**Zusammen erleben –
zusammen lernen.**



Familientreff



Miriam Nost

Tel.: 04441 / 93778-20
familientreff@kvhs-vechta.de



Katharina Wehage-Zittlau

Tel.: 04441 / 93778-20
k.wehage-zittlau@kvhs-vechta.de

Vorträge/Angebote	
für Eltern und Interessierte	38
Angebote für Eltern und Kinder	41
Angebote zur Baby- und Kindermassage ...	42
Eltern-Kind-Gruppen für Eltern mit Babys ..	43
Lernen durch Spielen	46
Bewegungsangebote	47
Säuglings- und Kleinkinderschwimmen	49
Musikangebote	52
Angebote für Kinder und Jugendliche	54



Vorträge/Angebote für Eltern und Interessierte

4001



Eltern werden - viel zu wissen und zu organisieren In Kooperation mit dem Diakonischen Werk Oldenburger Münsterland

Die Geburt eines Kindes bringt große Veränderungen für die gesamte Familie mit sich. Bereits während der Schwangerschaft tauchen viele Fragen auf. Welche (finanziellen) Hilfen stehen den Eltern vor und nach der Geburt zur Verfügung? Wo können individuelle Fragen beantwortet werden? Dieser Abend verschafft einen Überblick über die Themen Mutterschutz, Mutterschaftsleistungen, Elterngeld, Elternzeit und Kindergeld. Es besteht für jeden Teilnehmenden die Möglichkeit zur persönlichen Terminvereinbarung in der Schwangerschaftsberatung des Diakonischen Werks, Vechta zur Klärung weiterer Fragen, zur Hilfe bei der Antragsstellung oder zur Abstimmung der eigenen Situation. Die Terminvereinbarung kann auch unabhängig zum Vortrag erfolgen.

Leitung Andrea Hinrichsmeyer
Termin Donnerstag, 29.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
Gebühr 3,50 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

4002



Sicherheit im Elternsein

Dieser Kurs bietet frisch gebackenen Eltern und allen Interessierten die Möglichkeit, im Umgang mit ihrem Kind Sicherheit zu erfahren. Dabei werden vor allem die körperlichen und mentalen Basics bei Kind und Eltern übermittelt, damit ein gutes Zusammenspiel ohne Stress entstehen und gelebt werden kann. „Oft sind wir an gesellschaftliche Richtlinien gebunden, die keinen Spielraum für unsere innigsten Elterngedanken lassen“.

Die Dozentin möchte unter heilpädagogischen Gesichtspunkten vermitteln, wie Eltern sicher werden im Umgang mit ihrem Kind, in der Gesellschaft und mit sich selbst und die Bedürfnisse aller wahrnehmen lernen.

Leitung Johanna Scheele
Termin Samstag, 10.02.2024, 9:00 – 11:30 Uhr
Gebühr 11,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Säuglingspflegekurse Ein Angebot für Schwangere, werdende Väter, junge Eltern und Interessierte

Das Leben mit Ihrem Baby stellt Sie als werdende Eltern vor eine neue Herausforderung. Damit Sie gut vorbereitet diese Zeit genießen können, wird durch Theorie und Praxis Hilfestellung bei folgenden Themen gegeben:

- Sinnvolle Erstlingsausstattung
- Säuglingspflege (Wickeln, Baden, Umgang mit dem Säugling)
- Ernährung (Stillen und Flaschennahrung)
- Rooming-in
- vorbeugende Maßnahmen gegen den plötzlichen Kindstod (Informationen zur Schlafumgebung)

Zielgruppe: Schwangere und werdende Väter, junge Eltern und Interessierte

4003

Säuglingspflegekurs

Leitung Nicole Festerling
Termin Donnerstag, 22.02.2024, 19:00 – 21:30 Uhr
Gebühr 13,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

4004

Säuglingspflegekurs

Leitung Nicole Festerling
Termin Donnerstag, 02.05.2024, 19:00 – 21:30 Uhr
Gebühr 13,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Eine Bitte!

Wenn Sie dieses Programmheft nicht mehr benötigen, geben Sie es bitte an Freunde oder Bekannte weiter. Vielleicht freuen sie sich darüber!

Stilvorbereitungskurse in Vechta und Visbek

Diese Kurse vermitteln das notwendige Grundwissen für einen guten Stillstart. Vom ersten Anlegen, den verschiedenen Stillpositionen über Tipps und erster Hilfe bei Problemen bis hin zur Ernährung in der Stillzeit, erhalten Sie hier wertvolle Informationen. Viele Anfangsschwierigkeiten können so schon vorab verhindert werden, und Sie werden im Idealfall in Ihren Entscheidungen gestärkt.

4005



Vechta

Leitung Stephanie Triemer
Termin Montag, 15.01.2024, 19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr 3,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

4006



Vechta

Leitung Stephanie Triemer
Termin Montag, 11.03.2024, 19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr 3,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

4007



Vechta

Leitung Stephanie Triemer
Termin Mittwoch, 15.05.2024, 19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr 3,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

4008



Visbek

Leitung Lena Karin Tönnies
Termin Dienstag, 07.05.2024, 19:30 – 21:45 Uhr
Gebühr 14,50 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6



4009

Schlafworkshop in Visbek Kein Kind muss schlafen lernen! Sie können es schon!

Babys kommen schon als kompetente kleine Wesen auf die Welt. Sie schlafen schon im Mutterleib ganz friedlich und geborgen. Kaum geboren, wird von ihnen oft bereits viel erwartet, gerade auch in Bezug auf den kindlichen Schlaf: Babys sollen alleine einschlafen lernen und möglichst schnell durchschlafen. Sie müssen allerdings erst die Erfahrung machen im Familienalltag vertrauensvoll und geborgen einschlafen zu können. Das benötigt häufig etwas Zeit. Die Dozentin macht die Teilnehmenden mit kindlichen Reifeprozessen vertraut und bespricht, wie diese unterstützt werden können. Ebenso erhalten die Teilnehmenden Tipps zur Verbesserung der Schlafhygiene, also für förderliche Rahmenbedingungen für einen guten Schlaf. Durch Hintergrundwissen erhalten Eltern die Möglichkeit, das kindliche Verhalten besser zu verstehen und als einfühlsame und liebevolle Bezugspersonen Ihre Babys bei diesem Reife- und Lernprozess zu begleiten.

Zielgruppe: Eltern und Interessierte

Leitung Lena Karin Tönnies
Termin Samstag, 01.06.2024,
9:00 – 11:15 Uhr
Gebühr 14,50 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

4010



Rückbildungskurs in Visbek

Der Rückbildungskurs kann frühestens 8 Wochen nach der Entbindung besucht werden. Die Kosten von 10 Terminen übernimmt die Krankenkasse. Anmeldungen sind direkt nach der Geburt bei der Hebamme Stefanie Dwertmann unter 0170/2606800 möglich. Weiterführende Informationen sind ebenfalls dort erhältlich. Die Babys können gerne mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränke für den Eigenbedarf

Zielgruppe: Mütter, mindestens 8 Wochen nach der Entbindung

Leitung Stefanie Dwertmann
Termin Beginn ist am Mittwoch,
10.01.2024, 10 Vormittage,
jeweils mittwochs,
9:00 – 10:00 Uhr

Gebühr Die Kosten für 10 Termine werden von den Krankenkassen übernommen.

Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

Beikostworkshops in Vechta und Visbek

Um den 5. - 7. Lebensmonat herum beginnt die Zeit der B(r)eikost. Dazu stellen sich viele Fragen und Eltern müssen sich gleichzeitig durch einen Dschungel an unterschiedlichen Informationen, Ratschlägen und Produkten kämpfen. In diesen Workshops möchten die Dozentinnen der Beikost-Zeit ihren Schrecken nehmen und aufzeigen, wie dieser Zeit entspannt entgegen gesehen werden kann. Babys sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Decke für Eltern und Kind

Zielgruppe: Eltern, die möglichst noch nicht mit Beikost begonnen haben

4011



Vechta

Leitung Stephanie Triemer
Termin Samstag, 10.02.2024,
9:30 – 11:45 Uhr

Gebühr 11,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

4012



Vechta

Leitung Stephanie Triemer
Termin Samstag, 13.04.2024,
9:30 – 11:45 Uhr

Gebühr 11,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Weiter mit Bildung!

4013



Vechta

Leitung Stephanie Triemer
Termin Samstag, 08.06.2024,
9:30 – 11:45 Uhr

Gebühr 11,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

4014



Visbek

Leitung Lena Karin Tönnies
Termin Samstag, 13.01.2024,
9:00 – 11:15 Uhr

Gebühr 14,50 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

Beikost mal anders



Unter Baby-led weaning (BLW) wird eine frühzeitige Unterstützung bei der Entwicklung des Selberessens verstanden. Dabei wird den Kindern vornehmlich Fingerfood angeboten. Mit BLW soll die Teilhabe an der Familiernahrung gefördert werden. Um eine erfolgreiche Beikosteinführung mit BLW zu erzielen, gibt es grundlegende Dinge, die zu beachten sind. Diese Grundlagen sind unter anderem Inhalt der Veranstaltungen.

4016



Vormittagskurs

Die Dozentin wird einige Lebensmittel/ Gerichte zum Ausprobieren mitbringen. Babys dürfen mitgebracht werden.

Leitung Janina Sieveke
Termin Freitag, 16.02.2024,
9:00 – 11:15 Uhr

Gebühr 18,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

4017



Abendkurs

Leitung Janina Sieveke
Termin Donnerstag, 14.03.2024,
19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 13,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



HIGHLIGHT

4018



Bedürfnisorientiertes Abstillen nach dem 1. Lebensjahr

Jede stillende Mutter muss oder möchte sich irgendwann mit dem Thema „Abstillen“ beschäftigen. Die Dozentin wird mit den TeilnehmerInnen ins Gespräch kommen, wie der richtige Zeitpunkt zum Beenden der Stillzeit gefunden werden kann und wie die Bedürfnisse von Mutter und Kind wahrgenommen und miteinander vereinbart werden können. Die TeilnehmerInnen lernen Ideen und Möglichkeiten kennen, wie mit Unsicherheiten und Ängsten bezogen auf die Reaktionen des Kindes umgegangen werden kann. Auch Mütter, die sich bereits im Abstillprozess befinden und Gesprächsbedarf haben, sind herzlich willkommen.

Leitung Lena Karin Tönnies
Termin Samstag, 27.04.2024,
9:00 – 10:30 Uhr

Gebühr 10,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6



Trendsetter Images / Shutterstock.com

4020



Dunstan Babysprache

Leitung Stefanie Kröger
Termin Samstag, 16.03.2024,
9:00 – 11:15 Uhr
Gebühr 45,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

4021



Mit Babys auf dem Weg zur Sprache/ Babyzeichensprache

Kommunikation, der Austausch eigener Gedanken mit der Umwelt ist schon sehr früh ein menschliches Grundbedürfnis. Bis zur verständlichen Lautsprache dienen die Babyzeichen dem Kind als Brücke, seine Wünsche und Gedanken leichter auszudrücken. Dieser Anfänger-Workshop stellt eine Einführung in die Babyzeichensprache dar. Er vermittelt die Grundzüge und einen Überblick über die wichtigsten Babyzeichen für den Alltag.

Mit Hilfe der großen Auswahl an optionalem Zwergensprache-Lehrmaterial werden die Teilnehmenden in die Lage versetzt, die Babyzeichen anzuwenden und zur Kommunikation mit dem Baby einzusetzen. Abgerundet wird der Workshop durch konkrete Tipps und Empfehlungen, wie die private Einführung der Babyzeichensprache gelingen kann, um den Alltag und den Weg zur Lautsprache spielerisch zu bereichern.

Zielgruppe: Eltern, Großeltern, Kindertagespflegepersonen und Interessierte

Leitung Britta Schraad
Termin Montag, 08.04.2024,
20:00 – 21:30 Uhr
Montag, 29.04.2024,
20:00 – 21:30 Uhr

Gebühr 38,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

4022



Kleinstkinder und Krippenbetreuung Wie passt das zusammen?

Die Dozentin möchte mit werdenden und frischgebackenen Eltern zum Thema Krippenbetreuung von Kleinstkindern ins Gespräch kommen, denn nicht

HIGHLIGHT

Dunstan Babysprache



Mit fünf universellen Reflexlauten teilen Neugeborene ihre wichtigsten Grundbedürfnisse mit, sodass Eltern schnell und sicher reagieren können. Die Dunstan Babysprache ist einfach zu erlernen, bindungs- und bedürfnisorientiert und sofort wirksam.

Zielgruppe: Werdende und junge Eltern, Hebammen, Still- und SchlafberaterInnen, Gesundheits- und Kinder-/KrankenpflegerInnen, ÄrztInnen sowie alle Interessierten

4019



Dunstan Babysprache

Leitung Stefanie Kröger
Termin Mittwoch, 28.02.2024,
19:00 – 21:15 Uhr



Original Leiber / Shutterstock.com

Gebühr 45,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



alle Kinder vertragen die Krippen- und Fremdbetreuung. Insbesondere vor dem zweiten Geburtstag ist sie für viele Kinder mit hohen Belastungen verbunden. Diese Situation lässt sich durch Studien belegen, die Stressbelastungen von Krippenkindern ermitteln. Warum das so ist, wird an diesem Abend im Einzelnen erläutert. Was passiert in der Entwicklung des Kindes in den ersten drei Jahren und was braucht es unbedingt, damit es sich gut entwickeln kann? Welche Kinder vertragen eine zeitlich begrenzte außerhäusliche Betreuung und für welche ist diese mit langfristigen Schäden verbunden? An welchen Verhaltensweisen kann man das erkennen? Darüber erhalten betroffene Eltern alle notwendigen Informationen, damit sie eine für ihr Kind und das Familiensystem verträgliche Entscheidung treffen können.

Zielgruppe: werdende Eltern und Eltern mit Kleinstkindern

Leitung Dr. Erika Butzmann
Termin Dienstag, 09.04.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr 17,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

4024



Wutanfälle und Trennungsängste

Wutanfälle und Trennungsängste haben kleine Kinder häufig. Die Heftigkeit dieser und weiterer nervender Verhaltensweisen in den ersten fünf bis sechs Jahren kann Mütter und Väter ratlos machen. Wenn Eltern jedoch mehr über die tieferen Ursachen des Verhaltens der Kinder wissen, können sie angemessen darauf reagieren. So wird der Familienalltag entlastet, die Eltern-Kind-Bindung gestärkt und die Entwicklung der Kinder gefördert.

Leitung Dr. Erika Butzmann
Termin Samstag, 13.04.2024,
10:00 – 13:15 Uhr

Gebühr 19,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Weiter mit Bildung!

Angebote für Eltern und Kinder

Stilltreff

Der Stilltreff, der jeweils am 1. und 3. Mittwoch im Monat stattfindet, bietet zum einen einen allgemeinen Austausch der Mütter untereinander und zum anderen vielfältige Informationen rund ums Stillen, zur Säuglingsnahrung, Beikost uvm. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich, solange noch freie Kursplätze zur Verfügung stehen. Eingeladen sind Stillende und Schwangere sowie Mütter von nicht (mehr) gestillten Kindern, die an diesem Austausch interessiert sind. Ein Einstieg ist nach vorheriger Kontaktaufnahme jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: Verpflegung für Eltern und Kind, Wickelutensilien, Decke oder großes Handtuch

Zielgruppe: Stillende, Schwangere, Mütter von nicht (mehr) gestillten Kindern

Ziel: informierter Umgang mit Säuglings- und Stillzeit

HIGHLIGHT

4023



Geschwisterbeziehungen

Geschwisterbeziehungen prägen die Kinder für das ganze Leben. Der Beginn der Geschwisterbeziehung legt häufig fest, wie diese sich weiterentwickeln. Deshalb ist es in der frühen Phase hilfreich für Eltern zu wissen, was die Verhaltensweisen der Geschwisterkinder im Konfliktfall bedeuten.

Insgesamt spielt der Altersunterschied zwischen den Kindern und das Elternverhalten eine besondere Rolle. Daraus ergeben sich viele Verhaltensweisen der Kinder, die das Familienleben belasten können. Ungerechtigkeitsempfindungen und Streitereien, Ablehnung und Zuewandtheit, Bevorzugung und Benachteiligung, Rivalität und Eifersucht gehören ebenso dazu, wie Auswirkungen des Temperaments oder die Geschwistererfahrung der Eltern.

Mit dieser Veranstaltung sollen unter Einbeziehung der Alltagserfahrungen und des entwicklungspsychologischen Wissens alle Facetten der Geschwisterbeziehung thematisiert werden, um das Familienleben zu entlasten und die Kinder zu fördern.

Leitung Dr. Erika Butzmann
Termin Dienstag, 23.04.2024,
19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr 19,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



Olesea Bilkei / Shutterstock.com



4100

Vechta

Leitung Stephanie Triemer
Termin Mittwoch, 17.01.2024, 10:45 – 11:45 Uhr
 Mittwoch, 07.02.2024, 10:45 – 11:45 Uhr
 Mittwoch, 21.02.2024, 10:45 – 11:45 Uhr
 Mittwoch, 06.03.2024, 10:45 – 11:45 Uhr
 Mittwoch, 20.03.2024, 10:45 – 11:45 Uhr
 Mittwoch, 03.04.2024, 10:45 – 11:45 Uhr

Gebühr 20,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

4101

Vechta

Leitung Stephanie Triemer
Termin Mittwoch, 17.04.2024, 10:45 – 11:45 Uhr
 Mittwoch, 15.05.2024, 10:45 – 11:45 Uhr
 Mittwoch, 05.06.2024, 10:45 – 11:45 Uhr
 Mittwoch, 19.06.2024, 10:45 – 11:45 Uhr
 Mittwoch, 03.07.2024, 10:45 – 11:45 Uhr

Gebühr 16,70 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

4102



Milchcafé – Austausch für Eltern in Visbek

Das Milchcafé dient dem Austausch über die schönen, aber auch die anstrengenden oder schwierigen Situationen des Elterndaseins. Es sind alle eingeladen, die gerne Kontakte knüpfen, sich austauschen und Fragen stellen wollen. Die Dozentin ist ausgebildete Bindungsorientierte Familienbegleiterin. Sie steht beratend und unterstützend zur Seite. Es geht um Informationen und Austausch zum Thema Stillen, Säuglingsnahrung, Schlafen, Tragen und weitere Themen zur kindlichen Entwicklung.

Zielgruppe: Eltern und Interessierte

Leitung Lena Karin Tönnies
Termin Beginn ist am Mittwoch, 17.01.2024, 4 Vormittage, jeweils mittwochs, 10:30 – 11:30 Uhr

Gebühr 27,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

Angebote zur Baby- und Kindermassage

Babymassage – Berührung mit Respekt®

Die Babymassage hilft Ihnen, Ihrem Baby das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln, sein Wohlbefinden

zu erhöhen und die Eltern-Kind-Bindung zu stärken.

In diesen umfangreichen Kursen erfahren Eltern in einer kleinen Runde gemeinsam mit ihrem Baby alles Wissenswerte rund um die Babymassage und erlernen die konkreten Handgriffe. Die Kursleiterinnen führen die Massagegriffe an einer Puppe vor, falls das Baby gerade bereit ist, kann es im Kurs auch gleichzeitig von der Mutter oder dem Vater massiert werden. Grundsätzlich ist dieser Kurs allerdings der „Führerschein“ zur Babymassage, denn die sinnvolle Massage findet nicht während der Gruppentreffen, sondern zu Hause statt.

Bitte mitbringen: Verpflegung für Eltern und Kind, Wickelutensilien, Decke oder großes Handtuch, Handtuch und ein Windeltuch

4103

Vechta

Leitung Sandra Moormann
Termin Beginn ist am Montag, 22.01.2024, 5 Vormittage, jeweils montags, 10:30 – 12:00 Uhr

Gebühr 77,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

4104

Vechta

Leitung Sandra Moormann
Termin Beginn ist am Donnerstag, 16.05.2024, 5 Nachmittage, jeweils donnerstags, 15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr 77,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

4106

Samstagstermine

Die männliche Kursleitung freut sich über viele interessierte Väter!

Leitung Steffen Moormann
Termin ab Februar 2024, 5 Samstage von 10:00 – 11:30 Uhr

Gebühr 77,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3



FamVeld / Shutterstock.com



4107

Samstagstermine

Die männliche Kursleitung freut sich über viele interessierte Väter!

Leitung Steffen Moormann

Termin ab April 2024, 5 Samstage von 10:00 – 11:30 Uhr

Gebühr 77,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

4108



Visbek

Leitung Linda Hoge

Termin Beginn ist am Dienstag, 09.01.2024, 5 Vormittage, jeweils dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr

Gebühr 77,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

Weitere Babymassagekurse finden Sie auf unserer Homepage!

4111



Für Eltern mit Ihren Kindern von 1 - 2 Jahren

Zielgruppe: Teilnehmen können alle, die in irgendeiner Form Babymassage-Erfahrungen gemacht haben. Alter der Kinder: 1 - 2 Jahre

Leitung Linda Hoge

Termin Beginn ist am Dienstag, 20.02.2024, 3 Vormittage, jeweils dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr

Gebühr 40,00 €, inkl. Massageöl

Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6



Dmitry Naumov / Shutterstock.com

Eltern-Kind-Gruppen für Eltern mit Babys

PEKiP®

PEKiP® ist eine nach Jaroslav Koch entwicklungsfördernde Begleitung von Kindern im ersten Lebensjahr.

Die Bewegung ist für Säuglinge eine der wichtigsten Ausdrucksformen. Im angenehm warmen Raum können Babys unbedeutet, ungehindert Bewegung und Berührung erfahren. Durch Anregungen und Spiele können Mütter und Väter die Bewegungsfreude des Babys unterstützen und gewinnen Sicherheit im Umgang mit ihrem Kind. In der Gruppe haben Eltern Gelegenheit, sich selbst und andere in der gleichen Situation wahrzunehmen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Der erste Kursblock schließt einen Elternabend ein, an dem auf Fragestellungen rund um PEKiP® eingegangen wird. Bei Interesse kann auch ein Väter-/Familien - PEKiP® angeboten werden.



Bitte mitbringen: Verpflegung, Decke oder großes Handtuch, Wickelutensilien, mehrere Handtücher, leichte Kleidung für die Erwachsenen

4120

Geburtsmonate Oktober und November 2023 - Folgekurs -

Leitung Miriam Nost

Termin Beginn ist am Mittwoch, 13.03.2024, 10 Vormittage, jeweils mittwochs, 8:45 – 10:15 Uhr

Gebühr 77,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

4122

Geburtsmonate Dezember 2023 und Januar 2024

Leitung Miriam Nost

Termin Beginn ist am Montag, 04.03.2024, 5 Vormittage, jeweils montags, 10:30 – 12:00 Uhr

Gebühr 38,50 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

Bindungsstärkendes Spiel

In diesen Eltern-Kind-Kursen wollen wir nach dem Bindungsbaumkonzept von Gundula Göbel die emotionale Gesundheit von Kindern stärken.

Wir wollen die Gefühle von Kindern und die Gefühlsregulation der Kinder im Spielen wahrnehmen, stärken und gegebenenfalls unterstützen. Hier können wir schon früh Bewältigungsstrategien und Lösungen für die Herausforderungen im Alltag entwickeln - auch und gerade bei belastenden Erfahrungen.

Die Eltern als Spielbegleiter begegnen Kindern auf Augenhöhe bindungsstärkend und bilden einen haltgebenden und sicheren Rahmen für das Spiel. Ihre Motivation und Freude am Spielen prägen die Situationen mit Kindern. Kindliches Spielen braucht Sicherheit, Zeit, sichere Beziehungserfahrungen und ausreichend Freiraum. Das Spielen bietet Kindern Entwicklungschancen und erhält gerade auch in Bildungs- und Bindungsangeboten einen immer höheren Stellenwert. Um nonverbale Botschaften im Spiel zu erkennen, aufzunehmen und entwicklungs- und bindungsstärkend begleiten zu können, braucht es die Feinfühligkeit des Spielbegleiters.

Die Angebote in den Kursen richten sich nach dem jeweiligen Alter der Kinder und bauen dann aufeinander auf.

Bitte mitbringen: Verpflegung für Eltern und Kind, Decke oder großes Handtuch für Elternteil und Kind, Wickelutensilien, mehrere Handtücher, leichte Kleidung für die Erwachsenen

4123

Vechta Geburtsmonate Juli und August 2023 - Folgekurs -

Leitung Sandra Moormann

Termin Beginn ist am Donnerstag, 25.01.2024, 10 Vormittage, jeweils donnerstags, 8:45 – 10:15 Uhr

Gebühr 77,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3



4125

Vechta Geburtsmonate August und September 2023 - Folgekurs -

Leitung Sandra Moormann
Termin Beginn ist am Donnerstag,
21.03.2024, 10 Vormittage,
jeweils donnerstags,
10:45 – 12:15 Uhr
Gebühr 77,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4127

Vechta Geburtsmonate Dezember 2023 und Januar 2024 - Folgekurs -

Leitung Sandra Moormann
Termin Beginn ist am Dienstag,
23.04.2024, 10 Vormittage,
jeweils dienstags,
8:45 – 10:15 Uhr
Gebühr 77,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4128

Vechta Geburtsmonate Februar und März 2024

Leitung Sandra Moormann
Termin Beginn ist am Dienstag,
11.06.2024, 10 Vormittage,
jeweils dienstags,
10:45 – 12:15 Uhr
Gebühr 77,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4129

Vechta Geburtsmonate April und Mai 2024

Leitung Sandra Moormann
Termin Beginn ist am Donnerstag,
08.08.2024, 10 Vormittage,
jeweils donnerstags,
8:45 – 10:15 Uhr



Gebühr 77,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4130

Vechta Geburtsmonate Juni und Juli 2024

Leitung Sandra Moormann
Termin Beginn ist am Donnerstag,
05.09.2024, 10 Vormittage,
jeweils donnerstags,
10:45 – 12:15 Uhr
Gebühr 77,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

Eltern-Kind-Gruppen in Vechta und Visbek

Den Eltern-Kind-Gruppen in Vechta und Visbek liegt ein Konzept zugrunde, das Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr optimal begleiten und Ideen und Impulse für den Alltag bieten möchte. Die Gruppentreffen bieten Eltern die Gelegenheit, die Bindung zu ihren Babys zu intensivieren und in geschützter Atmo-

sphäre optimal zu fördern. Unter pädagogischer Anleitung können sich die Babys unbekleidet im angenehm warmen Raum bewegen und so sich selbst und die Berührungen der Eltern ungehindert wahrnehmen.

Die Kursleiterinnen setzen dabei auch auf Alltagsmaterial, so experimentieren schon die Kleinsten. Sie möchten den Eltern Ideen und Anregungen zur Beobachtung und Förderung ihrer Kinder geben. Deshalb stehen auch gemeinsame Sing- und Bewegungsspiele sowie gezielte Wahrnehmungs- und Bewegungsanregungen im Mittelpunkt. So kann die Entwicklung von Sprache, Sozialverhalten und die kindliche Emotionalität angeregt werden.

Die Treffen sollen aber nicht nur den Kindern, sondern auch den Eltern gut tun, daher nimmt der Austausch mit „Eltern in gleicher Lebenssituation“ ebenfalls einen festen Platz bei den Treffen ein; unter der werteorientierten Begleitung der zertifizierten Referentinnen.

Im warmen Raum auf weichen Matten liegen, strampeln und kugeln sich unbekleidete Babys.

Spielerische Anregungen und sanfte Aktionen sind ebenfalls Inhalte, sowie das Benutzen von verschiedenem Material wie Tücher, Bälle, Rasseln oder Glöckchen.



**Weitere Kurse finden Sie auf
unserer Homepage unter Familientreff!**



Die Spiel-, Bewegungs-, und Sinnesanregungen sollen zwanglos die Eigenaktivität des Babys fördern. Durch gemeinsames Beobachten im Kurs lernen Eltern die Bedürfnisse ihrer eigenen Kinder kennen und stärken so unter anderem die Bindung zu ihrem Kind.

Bitte mitbringen: Verpflegung für Eltern und Kind, Decke oder großes Handtuch, Wickelutensilien, mehrere Handtücher, leichte Kleidung für die Erwachsenen

4131

Vechta Geburtsmonate März und April 2023 - Folgekurs -

Leitung Sandra Moormann
Termin Beginn ist am Dienstag,
30.01.2024, 10 Vormittage,
jeweils dienstags,
8:45 – 10:15 Uhr

Gebühr 77,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4132

Vechta Geburtsmonate Mai und Juni 2023 - Folgekurs -

Leitung Sandra Moormann
Termin Beginn ist am Dienstag,
05.03.2024, 10 Vormittage,
jeweils dienstags,
10:45 – 12:15 Uhr

Gebühr 77,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4133

Visbek Geburtsmonate März und April 2023 - Folgekurs -

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Donnerstag,
21.12.2023, 10 Vormittage,
jeweils donnerstags,
8:45 – 10:15 Uhr

Gebühr 77,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

4134

Visbek Geburtsmonate Mai und Juni 2023 - Folgekurs -

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Freitag,
23.02.2024, 10 Vormittage,
jeweils freitags,
8:45 – 10:15 Uhr

Gebühr 77,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

4135

Visbek Geburtsmonate Ende April, Mai, Juni und Juli 2023 - Folgekurs -

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Montag,
22.01.2024, 10 Vormittage,
jeweils montags,
10:30 – 12:00 Uhr

Gebühr 77,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

4137

Visbek Geburtsmonate Juli und August 2023 - Folgekurs -

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Donnerstag,
18.01.2024, 10 Vormittage,
jeweils donnerstags,
10:30 – 12:00 Uhr

Gebühr 77,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

4139

Visbek Geburtsmonate September und Oktober 2023 - Folgekurs -

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Montag,
11.03.2024, 10 Vormittage,

jeweils montags,
8:45 – 10:15 Uhr

Gebühr 77,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

4141

Visbek Geburtsmonate November und Dezember 2023

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Freitag,
09.02.2024, 10 Vormittage,
jeweils freitags,
10:30 – 12:00 Uhr

Gebühr 77,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

4143

Visbek Geburtsmonate Januar und Februar 2024

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Donnerstag,
11.04.2024, 10 Vormittage,
jeweils donnerstags,
8:45 – 10:15 Uhr

Gebühr 77,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

4144

Visbek Geburtsmonate März und April 2024

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Freitag,
07.06.2024, 10 Vormittage,
jeweils freitags,
8:45 – 10:15 Uhr

Gebühr 77,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

Ist die Mindestteilnehmeranzahl
5 Tage vor Kursbeginn nicht
erreicht, müssen wir den Kurs
leider absagen. **Melden Sie
sich rechtzeitig an!**



4145



Visbek Geburtsmonate Mai und Juni 2024

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Montag,
05.08.2024, 10 Vormittage,
jeweils montags,
10:30 – 12:00 Uhr
Gebühr 77,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

4146



Visbek Geburtsmonate Juli und Au- gust 2024

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Donnerstag,
17.10.2024, 10 Vormittage,
jeweils donnerstags,
10:30 – 12:00 Uhr
Gebühr 77,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

Lernen durch Spielen

Lernen durch Spielen Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 10 Mona- ten bis 2 Jahren

Kinder (ab 10 Monaten) werden in diesen Kursen von ihren Begleitpersonen und der Gruppenleitung beim Begreifen der Welt, beim Stehen auf eigenen Füßen, beim Wagen eigener Schritte und beim sich und die Umwelt Erfahren begleitet. Eltern und Großeltern erhalten Anregungen, wie die Wahrnehmung über die Sinne und die motorische Entwicklung ihres Kindes gezielt spielerisch begleitet und unterstützt werden kann.

In der ruhigen Atmosphäre einer kleinen Gruppe wechseln spezifische Angebote sowie Spiele und Lieder einander ab. Die Kinder werden zu selbstentdeckendem Tun und zum Lernen angeregt.

Bitte mitbringen: Getränke und Verpflegung fürs Kind

Zielgruppe: Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 10 Monaten bis 2 Jahren

4150

Vechta

Leitung Marlena Lemke
Termin Beginn ist am Freitag,
12.01.2024, 10 Vormittage,
jeweils freitags,
8:45 – 10:15 Uhr
Gebühr 77,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4151

Vechta

Leitung Marlena Lemke
Termin Beginn ist am Freitag,
19.04.2024, 10 Vormittage,
jeweils freitags,
8:45 – 10:15 Uhr
Gebühr 77,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4152



Visbek

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Mittwoch,
13.12.2023, 10 Vormittage,
jeweils mittwochs,
10:30 – 12:00 Uhr
Gebühr 77,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

4155



Visbek

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Mittwoch,
07.02.2024, 10 Vormittage,
jeweils mittwochs,
8:45 – 10:15 Uhr
Gebühr 77,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

4157



Visbek

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Dienstag,
20.02.2024, 10 Vormittage,
jeweils dienstags,
8:45 – 10:15 Uhr

Gebühr 77,00 €

Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

Weitere Termine zu Lernen durch Spielen
Kursen finden Sie auf unserer Homepage!

HIGHLIGHT

4159

Bücherzwerge – Für Eltern/ Begleitpersonen mit Kindern von 1 bis 2 Jahren

Unter Anleitung wird in den Räumen der Katholischen Bücherei St. Georg 45 Minuten, gespielt, gesungen und in Büchern geschmökert. Die Erwachsenen erhalten außerdem Informationen, wie sie Kinder altersgerecht und mittels Ritualen an Bücher heranführen können. Alle Teilnehmenden haben außerdem die Möglichkeit, sich gemeinsam in der Bücherei umzuschauen oder Bücher für zu Hause auszuleihen.

Zielgruppe: Eltern/Begleitpersonen
mit Kindern von 1 bis 2 Jahren

Leitung Marlena Lemke
Termin Beginn ist am Freitag,
09.02.2024, 5 Vormittage,
jeweils freitags,
10:45 – 11:30 Uhr

Gebühr 20,00 €
Ort Vechta, Kath. Pfarrgemeinde,
An der Propstei 13



Yuganov Konstantin / Shutterstock.com



Familienangebote der Stadt Vechta



Angebote – Projekt „EFi“ Elternarbeit – Frühe Hilfen Migrationsfamilien der Stadt Vechta

Das Integrationsprojekt „EFi“ der Stadt Vechta ist Teil des Förderprogramms „Familie mit Zukunft“ des Landes Niedersachsen. Es richtet sich an Migrantinnen und Migranten, die in „Mutter-Kind-Gruppen“, in den Grundschulen, in Kindergärten und diversen Einrichtungen in der Stadt Vechta in vielen Fragen beraten und unterstützt werden. Im Mittelpunkt der Förderung stehen Sprache, Bildung, Erziehung und Gesundheit der Kinder, sowie alle wichtigen Fragen rund um Thema „Familien“.

Kontaktdaten: Projektleitung „EFi“:

Indira Ejupi und Yurdagül Erdogdu
Stadt Vechta, Burgstraße 6,
Zimmer E 03, 49377 Vechta

Telefon: 044 41/886 - 5012
oder 044 41/886 - 5013

Handynummer:

Yurdagül Erdogdu: 01 74/306 87 58

E-Mail: efi@vechta.de,

Internet: www.vechta.de

Offene Sprechstunde für Migrantenfamilien

Termine: Montag bis Donnerstag von 08:30 - 12:30 Uhr

Ort: Rathaus Vechta, Burgstraße 6, Zimmer E03, Tel.: 044 41/886-50 13

Leitung: EFi-Team

Nähcafe

Leitung: Yurdagül Erdogdu und Aysegül Kayan

Termine: Jeden Mittwoch von 9.30 – 11.30 Uhr

Ort: Gulflhaus Stadt Vechta, Zitadelle 13

Turngruppe „Frauen in Bewegung“

Leitung: EFi-Team und Inga Sinitskaya

Termine/Ort:

jeden Donnerstag, 16:30 – 17:45 Uhr in der KiTa der AWO, Graskamp 1, Turnhalle

Mütter Café in Kooperation im Haus der Jugend

Leitung: Yurdagül Erdogdu und Indira Ejupi

Termine: jeden Freitag, 09.30 - 12.00 Uhr

Anmeldung: telefonisch 044 41/886-50 13

Ort: Zitadelle 13

Türkische Kochabende

Leitung: EFi-Projektleitung Yurdagül Erdogdu

Ort: Geschwister-Scholl Oberschule, Driverstraße 12 in Vechta

Anmeldung: unter der Telefonnummer 044 41/886 5013



Bewegungsangebote

Miniturnen Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 11 bis 18 Monaten

Diese Kurse bieten Kindern, die krabbeln, an der Hand laufen oder das Laufen erst vor kurzem entdeckt haben, vielfältige und wiederkehrende Bewegungsmöglichkeiten.

Das Miniturnen bietet Begleitpersonen (Eltern, Großeltern, Tagespflegeperson, etc.) und Kindern die optimalen inhaltlichen Rahmenbedingungen, um neue Gleichgewichte zwischen der Förderung des Bindungsverhaltens und des immer stärker werdenden Erkundungswunsches (Explorationsverhalten) der Kinder herzustellen.

Die Begleitpersonen können ihre Rolle als sichere Basis und ihre Bindung zum

Kind pflegen und ausbauen durch Begleitung, Unterstützung und Mitspielen bei den Aktionen der Kinder.

Diese bewegen sich über Matten, Kästen und Turnbänke, kriechen durch Kriechtunnel, spielen mit bunten Bällen und großen Bausteinen und erleben dadurch altersentsprechende Aktivitätsmöglichkeiten, die neugieriges Auskundschaften und Erkunden der Umgebung anregen. Das sind wichtige Voraussetzungen für das Lernen und die Entwicklung des Kindes. Dabei können die Begleitpersonen sich immer länger und häufiger in die Beobachterrolle zurückziehen und die Eigenständigkeit der Kinder fördern.

Die Kindern können ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben, neue Erfahrungen sammeln und gemeinsam mit ihren Begleitpersonen soziale Kontakte erleben.

Es kann nur jeweils eine Bezugsperson pro Kind pro Termin teilnehmen. Geschwisterkinder müssen separat angemeldet werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder barfuß für die Kinder, Getränke

Zielgruppe: Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 11 bis 18 Monaten

4160

Miniturnen - Am Nachmittag

Leitung Carina Kriegel

Termin Beginn ist am Mittwoch, 10.01.2024, 10 Nachmittage, jeweils mittwochs, 15:30 – 16:30 Uhr

Gebühr 58,00 €

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

Weiter mit Bildung!



4161

Miniturnen - Am Nachmittag

Leitung Carina Kriegel
Termin Beginn ist am Mittwoch,
03.04.2024, 10 Nachmittage,
jeweils mittwochs,
15:30 – 16:30 Uhr
Gebühr 58,00 €
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Gymnastikhalle, Bürgermeister-
Möller-Platz 1

4162

Miniturnen - Am Nachmittag

Leitung Carina Kriegel
Termin Beginn ist am Mittwoch,
10.01.2024, 10 Nachmittage,
jeweils mittwochs,
16:45 – 17:45 Uhr
Gebühr 58,00 €
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Gymnastikhalle, Bürgermeister-
Möller-Platz 1

4163

Miniturnen - Am Nachmittag

Leitung Carina Kriegel
Termin Beginn ist am Mittwoch,
03.04.2024, 10 Nachmittage,
jeweils mittwochs,
16:45 – 17:45 Uhr
Gebühr 58,00 €
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Gymnastikhalle, Bürgermeister-
Möller-Platz 1

4164

Miniturnen - Am Vormittag

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Mittwoch,
17.01.2024, 10 Vormittage,
jeweils mittwochs,
10:15 – 11:15 Uhr
Gebühr 49,50 €
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Gymnastikhalle, Bürgermeister-
Möller-Platz 1

4165

Miniturnen - Am Vormittag

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Mittwoch,
17.04.2024, 10 Vormittage,
jeweils mittwochs,
10:15 – 11:15 Uhr
Gebühr 49,50 €

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Gymnastikhalle, Bürgermeister-
Möller-Platz 1

Eine Bitte! Wenn Sie dieses
Programmheft nicht mehr benötigen,
geben Sie es bitte an Freunde oder
Bekannte weiter. Vielleicht freuen sie
sich darüber!

Mitarbeiter-Vorstellung

Katharina Wehage-Zittlau



Mein Name ist Katharina Wehage-Zittlau und ich freue mich, mich Ihnen vorstellen zu dürfen. Ich bin 51 Jahre alt, verheiratet und wohne in Vechta. Ursprünglich komme ich aus Lohne-Brockdorf, wo ich in einer Großfamilie aufgewachsen bin.

Nach meiner abgeschlossenen kaufmännischen Ausbildung habe ich mich im Jahr 1994 dazu entschieden, Soziale Arbeit zu studieren. Dieses Studium habe ich im Jahr 1997 an der Katholischen Fachhochschule in Vechta erfolgreich abgeschlossen. Seitdem war ich in verschiedenen Bereichen der sozialen Arbeit tätig, darunter in der Jugendarbeit, in der Jugendberufshilfe und in der ambulanten Hilfe

In den letzten Jahren habe ich mir eine familiäre Auszeit genommen und war gemeinsam mit meinem Mann längere Zeit im Ausland. Doch seit Anfang 2023 haben wir unseren Lebensmittelpunkt wieder nach Vechta verlegt, um näher bei unseren Familien zu sein.

Seit dem 01.08.2023 bin ich als Mitarbeiterin im Familientreff der Kreisvolkshochschule tätig und unterstütze dort als organisatorisch-pädagogische Assistentin. Zu meinen Aufgaben gehören unter anderem die Kursplanung, die Anmeldungen sowie die Organisation von stattfindenden Kursen.

Ich freue mich sehr darauf, meine langjährige Erfahrung in der sozialen Arbeit nun hier im Familientreff einbringen zu können und gemeinsam mit dem Team einen wertvollen Beitrag für Familien in unserer Region zu leisten.

Weiter mit Bildung!



Eltern-Kind-Turnen Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 1 bis 2 Jahren, die bereits laufen können

Beim Eltern-Kind-Turnen können Kinder im Alter von 1 bis 2 Jahren erste Bewegungserfahrungen in der Turnhalle machen. Hier krabbeln und klettern die Kinder auf und über Kästen, Matten und einfache Parcours. Begleitet von den Eltern meistern sie diese Erfahrungen und lernen sich und ihre motorischen Fähigkeiten besser kennen. Das Eltern-Kind-Turnen bietet den Begleitpersonen (Eltern, Großeltern, Tagespflegepersonen etc.) und Kindern die optimalen inhaltlichen Rahmenbedingungen, um neue Gleichgewichte zwischen der Förderung des Bindungsverhaltens und des Entdeckungswunsches (Explorationsverhalten) der Kinder herzustellen. Die Begleitpersonen können ihre Rolle als sichere Basis und ihre Bindung zum Kind pflegen und ausbauen durch Begleitung, Unterstützung und Mitspielen bei den Aktionen der Kinder.

Bälle, Tücher und andere Materialien laden zum Spielen, Toben und Ausprobieren ein. Ein gemeinsamer Start und Abschluss mit Fingerspielen vervollständigt die Turnstunde.

Die Kinder benötigen bequeme Kleidung (wie kurze Hosen oder Leggings), damit sie sich optimal bewegen können. Turnen können sie barfuß oder auf Stoppersocken.

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass ihr Kind bereits laufen kann.

Es kann nur jeweils eine Bezugsperson pro Kind pro Termin teilnehmen.

Geschwisterkinder müssen separat angemeldet werden.

Bitte mitbringen: luftige Kleidung, Stoppersocken oder barfuß für die Kinder, ausreichend Getränke

Zielgruppe: Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 1 bis 2 Jahren, die bereits laufen können

4166

Für Eltern mit ihren Kindern von 1 bis 2 Jahren, die bereits laufen können

Leitung Marlena Lemke

Termin Beginn ist am Montag,
15.01.2024, 10 Nachmittage,
jeweils montags,
16:45 – 17:45 Uhr

Gebühr 58,00 €

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Gymnastikhalle, Bürgermeister-
Möller-Platz 1

4167

Für Eltern mit ihren Kindern von 1 bis 2 Jahren, die bereits laufen können

Leitung Marlena Lemke

Termin Beginn ist am Montag,
08.04.2024, 10 Nachmittage,
jeweils montags,
16:45 – 17:45 Uhr

Gebühr 58,00 €

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Gymnastikhalle, Bürgermeister-
Möller-Platz 1



Säuglings- und Klein- kinderschwimmen

Säuglingsschwimmen Für Eltern/Begleit- personen mit Kindern von 6 bis 12 Monaten

Im warmen Wasser werden die Babys beim Säuglingsschwimmen spielerisch an das Element Wasser herangeführt. Das Kind entwickelt eine positive Einstellung zum Wasser, durch diese Vertrautheit wird die Basis für die Freude an und im Umgang mit Wasser (Urlaub, Dusche) geschaffen. Säuglingsschwimmen intensiviert die Eltern-Kind-Bindung und fördert durch frühzeitigen Kontakt zu Gleichaltrigen die kindliche Entwicklung. Das Erlernen unterschiedlicher Halte-techniken und das Singen von Liedern ergänzen das Angebot. Es kann nur jeweils eine Bezugsperson pro Kind pro Termin teilnehmen.

Bitte mitbringen: Schwimmwindel, Schwimmflügel (nicht zwingend zum ersten Termin erforderlich), Badebekleidung für die Eltern, Handtücher, Wickelutensilien

Zielgruppe: Eltern/Bezugsperson mit Kindern von 6 bis 12 Monaten

4170

Säuglingsschwimmen in Langförden

Leitung Sandra Lupfer

Termin Beginn ist am Samstag,
20.01.2024, 10 Termine,
jeweils samstags,
8:45 – 9:30 Uhr

Gebühr 77,00 €

Ort Langförden, Schwimmbad,
Schulstraße 2



Oksana Kuzmina / Shutterstock.com



4171

Säuglingsschwimmen in Langförden

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Samstag, 27.04.2024, 10 Termine, jeweils samstags, 8:45 – 9:30 Uhr
Gebühr 77,00 €
Ort Langförden, Schwimmbad, Schulstraße 2

4172

Säuglingsschwimmen in Langförden

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Samstag, 20.01.2024, 10 Termine, jeweils samstags, 9:45 – 10:30 Uhr
Gebühr 77,00 €
Ort Langförden, Schwimmbad, Schulstraße 2

4173

Säuglingsschwimmen in Langförden

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Samstag, 27.04.2024, 10 Termine, jeweils samstags, 9:45 – 10:30 Uhr
Gebühr 77,00 €
Ort Langförden, Schwimmbad, Schulstraße 2

Kleinkinderschwimmen

In diesen Kursen sollen Kinder (von 1 bis 3 Jahren) mit ihren Eltern an das Element Wasser herangeführt werden. Durch Spiel- und Singanregungen soll die Entwicklung unterstützt und die Bewegungsfreude gefördert werden.

Gemeinsame Wassererfahrungen intensiviert die Eltern-Kind-Bindung und fördert durch frühzeitigen Kontakt zu Gleichaltrigen die kindliche Entwicklung. Das Erlernen unterschiedlicher Halte-techniken und das Singen von Liedern ergänzt das Angebot.

Es kann nur jeweils eine Bezugsperson pro Kind pro Termin teilnehmen.

Bitte mitbringen: Schwimmwindel, Schwimmflügel (nicht zwingend zum ersten Termin erforderlich), Badebekleidung für die Eltern, Handtücher, Wickelutensilien

4174

Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 1 bis 2 Jahren

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Samstag, 20.01.2024, 10 Termine, jeweils samstags, 10:45 – 11:30 Uhr
Gebühr 77,00 €
Ort Langförden, Schwimmbad, Schulstraße 2

4175

Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 1 bis 2 Jahren

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Samstag, 27.04.2024, 10 Termine, jeweils samstags, 10:45 – 11:30 Uhr
Gebühr 77,00 €
Ort Langförden, Schwimmbad, Schulstraße 2

4176

Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 2 bis 3 Jahren

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Samstag, 20.01.2024, 10 Termine, jeweils samstags, 11:45 – 12:30 Uhr
Gebühr 77,00 €
Ort Langförden, Schwimmbad, Schulstraße 2

4177

Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 2 bis 3 Jahren

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Samstag, 27.04.2024, 10 Termine, jeweils samstags, 11:45 – 12:30 Uhr
Gebühr 77,00 €
Ort Langförden, Schwimmbad, Schulstraße 2

Weiter mit Bildung!



OkraSiuk / Shutterstock.com

WIR DRUCKEN NACHHALTIG-

für euch und für die Umwelt.



Strom

Wir produzieren unseren eigenen Solarstrom und fahren elektrisch.



Papier

Wir drucken für Sie auf hochwertigem Recyclingpapier.

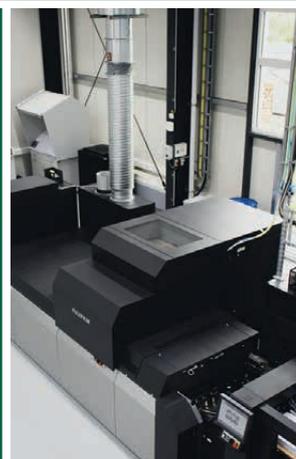
Farben

Wir drucken mit wasserbasierender Tinte und Biofarben.



Energie

Wir heizen mit der Wärmerückgewinnung unserer Maschinen.





Musikangebote

MusiKüsschen Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 6 Monaten bis 2 Jahren

Diese Musikgruppen richten sich an Eltern/Begleitpersonen, die gemeinsam mit ihren Kindern Musik erleben wollen. Man kann gar nicht früh genug anfangen, Kinder an Musik zu gewöhnen.

Für die positiven Effekte von Musik (Förderung der kognitiven und motorischen Entwicklung, Abbau von Spannung etc.), ist die Auswahl der Musikstücke nicht beliebig. Die Erwachsenen werden durch das Einüben und Wiederholen unterschiedlicher Musikstücke in die Lage versetzt, Musik aus dem Kurs im Alltag situations- und altersangemessen einzusetzen, sodass sich Musizieren zu einem festen Bestandteil des Familienlebens entwickeln kann. Mit Sing-, Bewegungs- und Fingerspielen mit und ohne Material (Trommeln, Rasseln, Spielzeug uvm) wird Musik mit den Teilnehmenden gemeinsam ausprobiert. Die Erwachsenen erfahren gemeinsam mit den Kindern das Singen und Musizieren in der Gruppe als zusätzliche Kontaktmöglichkeit neben einer rein verbalen Kommunikation. Durch Musik sind Gefühle transportierbar. Eine wertvolle Erfahrung gerade auch mit Kindern, die die verbale Kommunikation erst entdecken.

Zielgruppe: Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 6 Monaten bis 2 Jahren



4180

Vechta

Leitung Regina Janßen
Termin Beginn ist am Montag,
22.01.2024, 8 Vormittage,
jeweils montags,
8:45 – 9:30 Uhr

Gebühr 35,25 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4181

Vechta

Leitung Regina Janßen
Termin Beginn ist am Montag,
08.04.2024, 9 Vormittage,
jeweils montags,
8:45 – 9:30 Uhr

Gebühr 39,65 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

Wir machen Musik - Alle Kinder sind musikalisch! Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 6 Monaten bis 3 Jahren

Durch Singen, Musizieren, Bewegen und Musikhören wird die natürliche musikalische Veranlagung der Kinder geweckt und entwickelt. Die Begleitung der Kinder durch ein Elternteil/eine Bezugsperson sorgt dafür, dass die Kleinen sich geborgen

fühlen und durch Nachahmung ihr eigenes Musikgefühl entdecken.

Es werden viele Anregungen gegeben und ausprobiert, wie Musik ein wichtiger und schöner Bestandteil des Alltags sein kann. Spaß und Freude, die Entdeckung der eigenen Stimme, die Entwicklung eines Körperbewusstseins, Entspannung und zufriedene Babys

bzw. Kleinkinder stehen dabei an erster Stelle. Die Kinder sollen ohne Leistungserwartungen die Gelegenheit bekommen, Musik aufzunehmen und selbst zu gestalten.

Langzeitstudien bestätigen inzwischen den positiven Einfluss von Musikerziehung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes - auf die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und das Lernen.

In einem „Wir machen Musik“-Kurs kommen in der Regel acht Eltern-Kind-Paare zusammen. Die Dozentin hat die Ausbildung zur Musikgarten®-Kursleiterin am Mainzer Institut für elementare Musikerziehung absolviert und wird diese sowie andere musikalische und pädagogische Konzepte und Erfahrungen in die individuelle Gestaltung der Kurse einfließen lassen.

HIGHLIGHT

4182



Visbek Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 6 bis 18 Monaten

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Dienstag,
09.01.2024, 5 Vormittage,
jeweils dienstags,
9:15 – 10:15 Uhr

Gebühr 29,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6





4183

Visbek Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 6 bis 18 Monaten

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Donnerstag,
 08.08.2024, 5 Vormittage,
 jeweils donnerstags,
 10:30 – 11:30 Uhr
Gebühr 29,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
 Familie, Bremer Tor 6

4186

Visbek Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 18 Monaten bis 3 Jahren

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Dienstag,
 16.01.2024, 16 Nachmittage,
 jeweils dienstags,
 17:00 – 17:45 Uhr
Gebühr 70,50 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
 Familie, Bremer Tor 6

4188

Visbek Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 18 Monaten bis 3 Jahren

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Mittwoch,
 17.01.2024, 16 Nachmittage,
 jeweils mittwochs,
 16:00 – 16:45 Uhr
Gebühr 70,50 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
 Familie, Bremer Tor 6

4184

Visbek Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 18 Monaten bis 3 Jahren

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Dienstag,
 16.01.2024, 16 Nachmittage,
 jeweils dienstags,
 15:00 – 15:45 Uhr
Gebühr 70,50 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
 Familie, Bremer Tor 6

4187

Visbek Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 18 Monaten bis 3 Jahren

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Mittwoch,
 17.01.2024, 16 Nachmittage,
 jeweils mittwochs,
 15:00 – 15:45 Uhr
Gebühr 70,50 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
 Familie, Bremer Tor 6

4189

Visbek Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 18 Monaten bis 3 Jahren

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Mittwoch,
 17.01.2024, 16 Nachmittage,
 jeweils mittwochs,
 17:00 – 17:45 Uhr
Gebühr 70,50 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
 Familie, Bremer Tor 6

4185

Visbek Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 18 Monaten bis 3 Jahren

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Dienstag,
 16.01.2024, 16 Nachmittage,
 jeweils dienstags,
 16:00 – 16:45 Uhr
Gebühr 70,50 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
 Familie, Bremer Tor 6

Ist die Mindestteil-
 nehmeranzahl **5 Tage vor**
Kursbeginn nicht erreicht,
 müssen wir den Kurs leider
 absagen. **Melden Sie sich**
rechtzeitig an!



Oksana Kuzmina / Shutterstock.com



Angebote für Kinder und Jugendliche

Roboterführerschein für Kinder von 8 bis 12 Jahren In Kooperation mit Moin Veroza!

Lassen Sie Ihre Kinder spielerisch die Welt der Technologie entdecken! Unser Roboterführerschein-Kurs vermittelt Ihrem Kind grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Robotern und Programmierung. Ihr Kind wird begeistert sein von den spannenden Übungen und der Interaktion mit den Robotern. Am Ende des Kurses erhält es einen offiziellen Roboterführerschein, den es stolz seinem Freundeskreis und seiner Familie präsentieren kann.

Zielgruppe: Kinder von 8 bis 12 Jahren

4200

Roboterführerschein

Leitung Marlene Reimer

Termin Donnerstag, 01.02.2024,
14:00 – 17:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, START:PUNKT Vechta,
Driverstraße 12a

4201

Roboterführerschein

Leitung Marlene Reimer

Termin Dienstag, 19.03.2024,
9:00 – 12:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, START:PUNKT Vechta,
Driverstraße 12a



Studio Peace / Shutterstock.com



In Green / Shutterstock.com

Kreatives Nähen für Kinder

In diesen Kursen lernt ihr das Zuschneiden und den Umgang mit einer Nähmaschine sowie die Handhabung mit Nadel und Faden. Ihr könnt euch ein tolles Kissen, eine Umhängetasche, eine praktische Utensilien-Box oder ein eigenes Kuscheltier nähen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (nur wenn auch damit gearbeitet werden soll), Nähnadeln, Stecknadeln, Nähgarn, Schere, Stoffreste, Knöpfe zum Dekorieren, evtl. bunte Webbänder.

Zielgruppe: Kinder ab 8 Jahren

4202

Kreatives Nähen

Leitung Maria Eilermann

Termin Beginn ist am Mittwoch,
10.01.2024, 9 Nachmittage,
jeweils mittwochs,
16:30 – 18:00 Uhr

Gebühr 63,00 €, zzgl. Materialkosten

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4203

Kreatives Nähen

Leitung Maria Eilermann

Termin Beginn ist am Mittwoch,
03.04.2024, 10 Nachmittage,
jeweils mittwochs,
16:30 – 18:00 Uhr

Gebühr 70,00 €, zzgl. Materialkosten

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4204



Babysitterkurs Für Mädchen und Jungen ab der 6. Klasse

Babysitter sind für Familien mit Kindern oft der erste Ansprechpartner, wenn es darum geht, ein paar Stunden Freizeit zu genießen - und auch oft der erste Kontakt, der nicht innerhalb der Familie stattfindet. Eine gute Qualifikation, die Kindern, Eltern und Babysittern Sicherheit verspricht, ist Grundlage für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit. Dieser Kurs bereitet die zukünftigen Babysitter auf ihre neue Aufgabe vor. Kursinhalte werden beispielsweise die Auseinandersetzung mit dem Job „Babysitter“, Wickel- und Trageübungen an einer Puppe und Tipps zur Ersten Hilfe am Kind sein. Darüber hinaus werden Möglichkeiten aufgezeigt, Kinder zu beruhigen und Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder unterschiedlichen Alters gesammelt und teilweise ausprobiert.

Am Ende der Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden eine Bescheinigung.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, Babypuppe (falls vorhanden)

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab der 6. Klasse

Leitung Erika Ellers

Termin Dienstag, 19.03.2024,
9:00 – 12:30 Uhr
Mittwoch, 20.03.2024,
9:00 – 12:30 Uhr

Gebühr 39,00 €

Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

EU-Quiz für Kids



1. In welchem Land begrüßt man sich mit „Bonjour“?

- A Italien
- B Island
- C Frankreich

2. Die Sagrada Familia ist eine ganz berühmte Kirche und sieht aus wie aus einem Märchen. Weißt du, in welcher europäischen Stadt sie steht?

- A Barcelona
- B Paris
- C Berlin

3. Wie heißt ein sehr hoher Berg in Europa?

- A Mont Blanc
- B Mont Ed
- C Mont Böckli

4. Die Hauptstadt welchen Landes ist Athen?

- A Polen
- B Russland
- C Griechenland

5. Welches Land gehört nicht zu Europa?

- A Schweden
- B Algerien
- C Österreich

6. Was sieht man auf der Europaflagge?

- A Sterne
- B Herzen
- C Punkte

7. In welchem europäischen Land bezahlt man mit Pfund?

- A Schweiz
- B Tschechien
- C England

8. Wie heißt ein berühmter See in Italien?

- A Gardasee
- B Plattensee
- C Zürichsee



Kreisvolkshochschule
Vechta e.V.



Einfach machen.



Schulische Bildung



Ulrike Ripke

Tel.: 04441 / 93778-35
u.ripke@kvhs-vechta.de



Tanja Höhle

Tel.: 04442 / 93708-14
t.hoehle@kvhs-vechta.de

5001

Realschulabschlusskurs -Vorankündigung

Die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. bietet jungen Menschen die Möglichkeit, den Realschulabschluss nachträglich in Vollzeit zu erwerben. In diesem Vorbereitungskurs für den nachträglichen Erwerb des Realschulabschlusses für Nicht-Schüler werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik, Politik und Wirtschaft unterrichtet. In diesen Fächern finden auch die schriftlichen und mündlichen Prüfungen gemäß der Prüfungsverordnung des Landes Niedersachsen statt. Der Kurs läuft über 10 Monate. Die Abschlussprüfungen werden im Frühsommer 2025 vor der Landesschulbehörde Osnabrück abgelegt. Voraussetzung: Die Schulpflicht wurde bereits erfüllt. Gesamtkosten 750,00 € (in Raten zahlbar).

Weitere Informationen: Tanja Höhle,
Tel.: 04442/93708-14

Wir bitten um eine schriftliche Anmeldung für einen Eignungstest mit Lebenslauf und Zeugniskopien!

Leitung Tanja Höhle

Termin Beginn ist am Montag,
12.08.2024, 207 Vormittage,
montags bis freitags,
8:00 – 13:00 Uhr

Gebühr 750,00 €
(Ratenzahlung möglich)

Ort Lohne, Kreisvolkshochschule,
Lindenstraße 49



5101

Effektiver lernen mit KI – ChatGPT für Schülerinnen und Schüler

Habt ihr schon von ChatGPT gehört, aber noch keine Erfahrungen damit sammeln können? Dieser Workshop soll euch tiefer in die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) eintauchen lassen, um das besonders populäre Sprachmodell ChatGPT optimal im Kontext von Schule und Unterricht zu nutzen. Wir zeigen euch, wie dieser Chatbot euch individuell

beim Lernen unterstützen kann: Sei es bei Hausaufgaben, Klausurvorbereitungen oder als persönlicher Lernassistent. KI-Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler, Auszubildende und interessierte Lehrkräfte

Leitung Benjamin Möbus

Termin Montag, 19.02.2024,
16:00 – 19:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



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



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

vhs

Kreisvolkshochschule
Vechta e.V.



**Erweitere deine
Kompetenz.**



Berufliche Bildung

Pädagogik	62
Fortbildungen nur für Kindertagespflege- personen aus Vechta und Visbek	63
Aufbauqualifizierung für Kindertagespflege- personen aus dem Landkreis Vechta	65
vhsConcept	67
EDV	67
Wirtschaft	70
Gesundheit	71



Berufliche Bildung



Bianca Senouwoe, Gabriele Deters, Maria Hoping-Warneck und Bettina Espelage

Tel.: 04441 / 93778-18
ktp@kvhs-vechta.de



Miriam Nost

Tel.: 04441 / 93778-20
familientreff@kvhs-vechta.de

Termin Dienstag, 23.01.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6002

Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson

Zunehmend mehr Familien sind auf die Unterstützung einer Kindertagespflegeperson angewiesen. In diesem 160 Unterrichtsstunden umfassenden Lehrgang, dessen erfolgreiche Teilnahme zur Erlangung des Zertifikats „Qualifizierte Kindertagespflegeperson“ des Bundesverbandes für Kindertagespflege e. V. führt, bereiten sich interessierte Frauen und Männer auf eine Tätigkeit als Kindertagespflegeperson vor. Die Inhalte des Lehrgangs sind unter anderem: das Anforderungsprofil für Kindertagespflegepersonen, die Kinderbetreuung in der Kindertagespflege und ihre Rahmenbedingungen, rechtliche Aspekte der Kin-

Pädagogik

6001



Infoveranstaltung: Kindertagespflege – Was ist das?

Diese Informationsveranstaltung richtet sich an alle Interessierte, die an einer

Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson teilnehmen möchten. Auch interessierte Eltern sind eingeladen. Eine Anmeldung ist erforderlich

Zielgruppe: Interessierte an einer Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson und interessierte Eltern

Leitung Bettina Espelage

HIGHLIGHT

6004

Praxismentoring - Grundqualifizierung 2

Die fachliche Anleitung, Beratung und Unterstützung der Auszubildenden wird als Praxismentoring bezeichnet und wird in den bundesweiten Diskussionen über die Qualität der Fachkräfteausbildung immer wieder als wesentliches Qualitätsmerkmal einer berufsqualifizierenden Ausbildung genannt. Durch ihre Anleitung, Beratung und Unterstützung leisten Praxismentorinnen und Praxismentoren in Kindertageseinrichtungen einen wesentlichen Beitrag zu der Entwicklung der Persönlichkeit und der Professionalität der Auszubildenden. Ein konzeptionell verankertes Praxismentoring stärkt nicht nur die Ausbildungsqualität und das berufliche Selbstverständnis der Auszubildenden, sondern letztlich auch die Qualität der Arbeit in Kindertageseinrichtungen. Neben der Anleitung, Beratung und Unterstützung der Auszubildenden umfasst das Praxismentoring im weite-

ren Sinne auch übergeordnete Aufgaben der Organisation, Weiterentwicklung und Verankerung z.B. im Team und in der Konzeption.

Die Module im Überblick:

Die folgenden Module der Grundqualifizierung beziehen sich auf die zentralen Aufgaben und Anforderungen des Anleitens, Beratens und Unterstützens der Auszubildenden und bauen inhaltlich aufeinander auf. Für eine erfolgreiche Teilnahme an der Grundqualifizierung sind zusätzlich zur Präsenzzeit von 48 UE weitere Übungs- und Selbstlernphasen der Teilnehmenden vorgesehen. Dazu gehören individuelle sowie kollegiale Reflexionsphasen in der eigenen Einrichtung.

- Modul 1 18 UE
Identität als Praxismentorin / Praxismentor entwickeln
- Modul 2 8 UE
Praktische Ausbildung planen und begleiten
- Modul 3 8 UE
Auszubildende in der pädagogischen Arbeit beobachten und beurteilen

- Modul 4 12 UE
Auszubildende beraten
- Modul 5 12 UE
Mit Auszubildenden reflektieren

Leitung DozentInnen-Team

Termin Freitag, 12.01.2024,
8:00 – 15:30 Uhr
Samstag, 13.01.2024,
8:00 – 15:30 Uhr
Freitag, 16.02.2024,
8:00 – 15:30 Uhr
Freitag, 08.03.2024,
8:00 – 15:30 Uhr
Samstag, 09.03.2024,
8:00 – 12:00 Uhr
Freitag, 19.04.2024,
8:00 – 15:30 Uhr
Samstag, 20.04.2024,
8:00 – 12:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos. Finanzierung durch das Niedersächsische Kultusministerium.
Ort Vechta, Berufsbildende Schulen Marienhain, Landwehrstraße 2



dertagespflege, Bildung, Erziehung und Betreuung der Kinder.

Der Unterricht wird in der Regel außerhalb der Schulferien mittwochs und freitags, sowie an 3 - 4 Samstagen durchgeführt.

Zielgruppe: Personen, die die Aufnahme einer Betreuungsarbeit als Kindertagespflegeperson planen

Nähere Infos gibt es beim Kindertagespflegebüro: **04441/93778-18**

Fortbildungen nur für Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Anmeldungen sind nur telefonisch ab dem **09.01.2024, ab 10:00 Uhr** über das Kindertagespflegebüro unter 04441-93778-18 möglich.

6020



Entwicklungsgespräche

Um intensive und gute Arbeit am Kind leisten zu können, sind regelmäßige Entwicklungsgespräche von sehr großer Bedeutung in unserer pädagogischen Arbeit. Die Eltern sind die Experten für ihre Kinder und deswegen kommt keine gute pädagogische Arbeit ohne deren Einbindung aus. Daher möchten wir uns an diesem Abend mit der Planung und Durchführung von Entwicklungsgesprächen befassen.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Ziel:

- Wie baue ich ein Entwicklungsgespräch auf?
- Kenntnisse von der Bedeutung verschiedener Vorbereitungsschritte
- Wissen über die Durchführung von Entwicklungsgesprächen
- Reflektierte eigene Haltung zur Elternarbeit

Leitung Sandra Bolles

Termin Samstag, 17.02.2024,
9:00 – 13:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6021



Better Together Die Kindertagespflege als Chance für Kinder mit internationaler Familiengeschichte

An diesem Abend beschäftigen wir uns damit, wie durch die eigene Haltung und Persönlichkeit aktiv das gesellschaftliche Miteinander gestaltet werden kann. Dazu wird ein Blick in die persönliche Lebensgeschichte der Teilnehmenden geworfen und Methoden dargestellt, mit denen die zu betreuenden Kinder gestärkt werden können. Das gemeinsame Ziel soll die Bereicherung des pädagogischen Alltags und des eigenen Lebens durch Vielfalt darstellen.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Ziel:

- Interkulturelle Sensibilisierungen
- Kennenlernen von unterschiedlichen Methoden hierzu

Leitung Heike Bornhorst

Termin Mittwoch, 03.04.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6022



Kinder-Kinder – Adoptivkinder, Pflegekinder, Spenderkinder, Regenbogenkinder, etc.

Vielen ist „Adoption“ zunächst ein geläufiger Begriff - doch was steckt tatsächlich dahinter? Wozu dient Adoption, welche Formen gibt es? Anhand von Fallbeispielen aus der Praxis einer langjährigen Adoptionsfachkraft des Jugendamtes sollen diese Fragen geklärt werden. Außerdem soll auf die Identitätsfindung von Adoptierten eingegangen werden, dabei mögliche Probleme aufgezeigt und hilfreiche Ideen für die Herkunftsaufklärung gegeben werden.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Ziel:

- Kennenlernen unterschiedlicher Eltern Kind Konstellationen
- Herkunft erklären

Leitung Nicole Gäking

Termin Samstag, 13.04.2024,
9:00 – 14:30 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6023

Gelassenheit im Trubel des Alltags Entspannung und Achtsamkeit für zwischendurch

Kindertagespflegepersonen sind rund um die Uhr im Einsatz und machen oft mehrere Dinge gleichzeitig. Dabei sind die Anforderungen der Eltern hoch und nicht zuletzt führen auch die eigenen Ansprüche dazu, dass sich ein großer Leistungsdruck entwickelt. Wir thematisieren heute, wie man es schaffen kann, das tägliche Leben mit mehr Gelassenheit anzugehen. Es werden auch einfache Übungen und Methoden ausprobiert, die mit oder ohne Kinder(n) den Druck des Alltags verkleinern können.

Bitte mitbringen: Wasser als Getränk, Schreibutensilien, ggf. Verpflegung

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Ziel: - Kennenlernen des 5-Schritte Lernmodells nach Dr. Paul Dennison

- Kennenlernen verschiedener praktischer Übungen
- Transfermöglichkeiten in den Alltag
- Kompetenzaufbau Achtsamkeit und Gelassenheit

Leitung Christina Oberschmidt

Termin Samstag, 20.04.2024,
9:30 – 16:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3





6024

Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern – Von der Milch zum Familientisch

Die Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern ist vielfältig und kann sehr individuell sein. Vieles hat sich gewandelt und es gibt viel Wissen und neue Studien zur Muttermilch, Formulanahrung und Beikost. Wir besprechen im Kurs die Grundlagen von Säuglingsernährung mit Blick auf die aktuellen Empfehlungen und das Basiswissen zur Beikost und ihrer Einführung. Dabei wird besonders auf die unterschiedlichen Beikostarten wie der Babybrei und Baby-led weaning eingegangen und worauf man beim Übergang von Brei zur Familienkost achten sollte.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Ziel:

- Grundlagenkenntnisse zur Säuglingsernährung
- Basiswissen zur Beikost

Leitung Stephanie Triemer

Termin Dienstag, 07.05.2024,
18:30 – 21:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



Vernetzungstreffen für Kindertagespflegepersonen

Ein Treffpunkt für alle aktiven Kindertagespflegepersonen, die zu Hause betreuen und Kinderfrauen. Die Vernetzungstreffen dienen dem Informations- und Erfahrungsaustausch mit anderen Kindertagespflegepersonen. Um Anmeldung wird gebeten.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek, die zuhause betreuen

6025



Vernetzungstreffen in Vechta

Leitung Bianca Senouwoe

Termin Dienstag, 16.01.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6026



Vernetzungstreffen in Vechta

Leitung Bettina Espelage

Termin Dienstag, 05.03.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6027

Vernetzungstreffen in Vechta

Leitung Bianca Senouwoe

Termin Dienstag, 14.05.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

6028



Vernetzungstreffen in Visbek

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Visbek, die zu Hause betreuen

Leitung Maria Hoping-Warneck

Termin Montag, 15.01.2024,
19:00 – 21:15 Uhr
Montag, 04.03.2024,
19:00 – 21:15 Uhr
Montag, 13.05.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

Unsere Kursangebote erscheinen regelmäßig in der Tages- und Wochenpresse. Bitte achten Sie auf die entsprechenden Veröffentlichungen.

Vernetzungstreffen der Großtagespflegestellen aus Vechta und Visbek

Ein Treffpunkt für alle aktiven Kindertagespflegepersonen, die in einer Großtagespflege arbeiten. Die Vernetzungstreffen dienen dem Informations- und Erfahrungsaustausch mit anderen Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek.

Um Anmeldung wird gebeten.



Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, die in einer Großtagespflegestelle in Vechta oder Visbek arbeiten

6029

Vernetzungstreffen

Leitung Maria Hoping-Warneck

Termin Mittwoch, 17.04.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta. GTP

6030

Vernetzungstreffen

Leitung Bettina Espelage

Termin Mittwoch, 17.04.2024,
18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta. GTP

6031

Vernetzungstreffen

Leitung Bianca Senouwoe

Termin Mittwoch, 17.04.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta. GTP



Aufbauqualifizierung für Kindertagespflegepersonen aus dem Landkreis Vechta

Anmeldungen sind nur telefonisch ab dem **04.12.2023, ab 10:00 Uhr** über das Kindertagespflegebüro unter 04441-93778-18 möglich.

6060



Erziehungspartnerschaft – Modul 1

Die Erziehungspartnerschaft ist die Basis für eine gelungene und wertschätzende Zusammenarbeit mit dem Kind und den Eltern. An diesem Tag wollen wir unter anderem an folgenden Fragestellungen gemeinsam arbeiten: Was bedeutet dieser pädagogische Ansatz für die Zusammenarbeit mit den Eltern und die pädagogische Arbeit am Kind? Welche Formen und Möglichkeiten gibt es um eine partnerschaftliche Zusammenarbeit zu gestalten? Wo sind Grenzen der partnerschaftlichen Zusammenarbeit?

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, die an der Aufbauqualifizierung teilnehmen

Ziel:

- Gewichtung und Bedeutung von Erziehungspartnerschaft
- Formen und Möglichkeiten partnerschaftlicher Zusammenarbeit
- Nutzen und Grenzen partnerschaftlicher Zusammenarbeit

Leitung Sandra Bolles

Termin Donnerstag, 11.01.2024, 18:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6061



Schwierige Kommunikation – am liebsten würde ich schreien – Modul 4

In dieser Fortbildung wollen wir uns mit der häufig auftretenden Situation auseinandersetzen, dass Kinder scheinbar „auf Durchzug“ schalten und nicht zu hören. Verstehen wir die Gründe hinter diesem Verhalten, können wir gezielt darauf reagieren und positive Veränderungen för-

dern. Wir wollen unsere Kinder gewaltfrei erziehen und dennoch sollen sie sich an gewisse Regeln halten, Aufgaben erledigen, manche Handlungen unterbrechen oder unterlassen. Im Umgang mit den Kindern möchten wir auf keinen Fall in der „Schreifalle“ landen. An diesem Abend geht es um die Möglichkeiten, ein besseres Miteinander von Kind und Erwachsenen zu erreichen. Anhand einiger Videosequenzen werden wir an dieser Thematik arbeiten.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, die an der Aufbauqualifizierung teilnehmen

Ziel:

- Sensibilisierung für die Umstände, warum Kinder nicht hören
- Erarbeitung von Lösungsstrategien

Leitung Bernadette Timmen

Termin Donnerstag, 11.04.2024, 19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6062



Übergänge gestalten „Ankommen dürfen – statt loslassen müssen“ – Modul 10

Das Kind und die Familie brauchen für eine gute Bewältigung von Übergängen Begleitung, Langsamkeit, Rituale und einen feinfühligem Umgang im Beziehungsaufbau.

Bei Übergängen ist das Kind und die Familie mit besonderen Herausforderungen konfrontiert. Diese Herausforderung gut zu begleiten ist eine wichtige Aufgabe in der Kindertagespflege, Bindung schafft dabei Raum für Autonomie und Exploration.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, die an der Aufbauqualifizierung teilnehmen

Ziel:

- Kennenlernen von Modellen und Methoden wie Übergänge gut begleitet werden
- Einstieg in die Kindertagespflege für Kinder und Eltern achtsam und bedürfnisorientiert gestalten
- Eine starke Partnerschaft mit Eltern aufbauen - Eingewöhnung für Eltern transparent machen
- Rituale zur Gestaltung von Übergängen kennenlernen - praktische Hinweise und Anregungen

- Übergänge in der Tagesstruktur (Mikrotransitionen) für sensible Kinder begleiten

Leitung Birgit Griefing

Termin Mittwoch, 28.02.2024, 18:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6063



Inklusion / Behinderung / Teilhabe – Wissen und Erfahrung in der Kindertagespflege – Modul 11

Am 3. Mai 2008 ist das Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen in Kraft getreten – die „UN-Behindertenrechtskonvention“!

Seitdem beschäftigen sich viele kluge Köpfe mit den Auswirkungen und der entsprechend notwendigen Umsetzung in der jeweiligen Kommune. Aber was ist wichtig in der täglichen Arbeit über das Thema „Behinderung“ zu wissen?

In diesem Kursangebot wollen wir uns mit Behinderungsbildern beschäftigen, die uns im Alltag immer wieder begegnen werden. Die eigenen Erfahrungen mit dem Thema „Behinderung“ sollen dabei Platz finden. Wir sprechen über Teilhabe und Inklusion, über die Individualität des Einzelnen und was Mann und Frau in der Kindertagespflege darüber wissen sollten. Weiterhin beschäftigen wir uns mit dem jeweiligen Kostenträger der Eingliederungshilfe, was dieser aktuell tun muss und weshalb der mündige Bürger immer weniger durchblickt. Bringen Sie ihr Wissen und ihre Erfahrungen in den Vormittag mit ein.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, die an der Aufbauqualifizierung teilnehmen

Ziel:

- Behinderungsbilder
- öffentliche Hilfen für Menschen mit Behinderung (Eingliederungshilfe)
- BTHG, BeNi, ICF, Hilfeplanung
- Reflexion bzgl. eigener Erfahrungen mit dem Thema „Behinderung“

Leitung André Grabbe

Termin Samstag, 02.03.2024, 9:00 – 13:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



6064



Entwicklung der Selbstständigkeit im Kindesalter – Modul 15

Selbstständigkeit als zentrale Aufgabe des gesamten kindlichen Lebensweges umfasst viele einzelne Fähigkeiten, die gut zusammenwirken müssen. In diesem Seminar werden die dafür notwendigen Schritte in der emotionalen, sozialen und kognitiven Entwicklung dargestellt, um unter Berücksichtigung der Erfahrungen von Teilnehmenden deutlich zu machen, ob und wie der Prozess der Selbstständigkeit gefördert werden kann.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, die an der Aufbauqualifizierung teilnehmen

Ziel: Wahrnehmung der kognitiven, emotionalen und sozialen Entwicklung von Kindern, um den Alltag so zu gestalten, dass deren Sozialkompetenz gefördert und gefordert wird

Leitung Dr. Erika Butzmann

Termin Samstag, 27.04.2024, 10:00 – 13:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6065



Gezieltes Beobachten und Dokumentieren mit dem EBD – Modul 16

Diese Fortbildung hat die Arbeit mit der Entwicklungsbeobachtung und -dokumentation nach Petermann (EBD) zum Inhalt. Der EBD wird dargestellt und vertieft, so dass er in der Arbeit mit den Kindern praktisch angewendet werden kann.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, die an der Aufbauqualifizierung teilnehmen

Ziel:

- Die Beobachtung reflektieren und als Grundlage für weitere Bildungsprozesse nutzen

- Sachverhalte über Beobachtung und Dokumentation sachgerecht kommunizieren
- Die praktische Arbeit anhand von Beobachtungsboxen für das dementsprechende Entwicklungsalter erleichtern

Leitung Birgit Griefing
Termin Samstag, 09.03.2024, 9:00 – 12:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Oksana Kuzmina / Shutterstock.com



digital campus
niedersachsen

Alle. Einfach. Digital.



jetzt auf www.digitalcampus-nds.de

Arbeit und Leben
NIEDERSACHSEN

BNW

bildungswerk
ver.di



Entwicklungs- und
Berufsbildung
NIEDERSACHSEN

Landesverband
Berufsbildung

ZEB
Kreisvolkshochschule

HVHS

vhs

Landesverband
Niedersachsen

VNB

Verband
Niedersächsischer
Bildungsanbieter

Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur

Niedersächsisches Institut
für Weiterbildung



Miriam Nost
Tel.: 044 41 / 93 778 -20
familientreff@kvhs-
vechta.de



vhsConcept ist ein Verband von 57 Volkshochschulen in Niedersachsen. Gemeinsam entwickeln und bieten wir nach festgelegten Qualitätsstandards landesweit Weiterbildungsprogramme und Lehrgänge zur Qualifizierung und Fortbildung in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Soziales an. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie einen qualifizierten Nachweis oder bei prüfungsbezogenen Lehrgängen ein Zertifikat von „vhsConcept/ Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.“.

Zum Fortbildungsangebot gehören u.a. folgende Lehrgänge:

- FachwirtIn Kindertageseinrichtungen (VHS)
- Bildung im Elementarbereich (VHS)
- Psychologie und Beratung in Ehrenamt und Beruf (VHS)

Nähere Informationen über diese und weitere Lehrgänge erhalten Sie in den KVHS-Geschäftsstellen unter Telefon:
0 44 42/93 708 - 0
oder
0 44 41/93 778 - 0.

6082



Fachkraft Kleinstkindpädagogik (vhsConcept)

Der Ausbau der Kinderbetreuung ist ein erklärtes Ziel der Bundesregierung. Neben der Notwendigkeit, mehr Krippenplätze einzurichten und die Infrastruktur zu verbessern, ist die frühkindliche Bildung in den Fokus gerückt.

Ergebnisse der entwicklungspsychologischen, neurowissenschaftlichen und erziehungswissenschaftlichen Forschung haben dazu geführt, die kindliche Entwicklung in den ersten Lebensjahren neu zu bewerten. Hinzu kommt die Erkenntnis, dass Kinder, die unter schwierigen Lebensbedingungen aufwachsen, unter einer Beeinträchtigung von Bildungschancen leiden.

In der Gestaltung früher Lern- und Lebenswelten spielt neben der Familie folglich die Kindertageseinrichtung eine zentrale Rolle. Eltern wünschen sich die qualitativ beste Betreuung für ihr Kind. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, vermittelt unser Lehrgang den Teilnehmenden eine dem aktuellen Lern- und Wissensstand angemessene Reihe praxisbezogener Inhalte.

Inhalte der Weiterqualifizierung:

- Rolle und Selbstverständnis der Mitarbeiter/-innen
- Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre
- Gestaltung inklusiver frühkindlicher Lernprozesse
- Kommunikation
- Körper- und Gesundheitspflege
- Beobachtung und Dokumentation
- Individuelle Entwicklungsgespräche
- Erziehungspartnerschaft mit Eltern
- Bildung und pädagogische Ansätze in der Kindertageseinrichtung
- Rahmenbedingungen und pädagogischer Ablauf
- Reflexion des individuellen Lernprozesses und Transfer

Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Teilnahme an der 170 Unterrichtsstunden umfassenden Weiterqualifizierung ein Zertifikat von „vhsConcept/ Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e. V.“. Voraussetzung dafür sind u.a. die aktive Teilnahme am Lehrgang sowie die erfolgreiche Teilnahme am Abschlusskolloquium.

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen
Erzieher/-innen
Kinderpfleger/-innen
Sozialassistent/-innen
Pädagogische Mitarbeiter/-innen

Leitung Kristina Röhling, Sandra Bolles
Termin 32 Termine, Kurstermine dienstags, 19:00 – 21:15 Uhr; samstags, 08:30 – 16:00 Uhr
Kursstart Frühjahr 2024

Gebühr 1.230,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

EDV



Kathrin Wotsch
Tel.: 044 41 / 93 778 - 16
k.wotsch@kvhs-vechta.de

6200



Outlook für das Berufs- und Privatleben

Mit Outlook können Sie Termine organisieren und planen. Sie können ein Adressbuch pflegen, um schnell eine Telefonnummer zu finden. Mit den Aufgaben und der Nachverfolgung behalten Sie die Übersicht in Ihrem Posteingang. Profitieren Sie von nützlichen Tipps rund um Outlook!

Inhalt:

- Planen von Terminen;
- Drucken eines Terminkalenders;
- Exportieren und Verwalten von Adressen;
- Erstellen von Aufgaben und Notizen;
- Tipps und Tricks zum Thema E-Mail.

Bitte mitbringen: USB-Stick

Voraussetzungen: EDV Grundkenntnis

Leitung Hans-Werner Bidder

Termin Beginn ist am Mittwoch, 10.04.2024, 3 Nachmittage, jeweils mittwochs, 13:30 – 15:45 Uhr

Gebühr 63,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Förderung über die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft möglich



6201



Der Einstieg in die digitale Welt – Der Umgang mit dem Computer/Laptop – Für Anfänger/-innen

Ein Kurs für Anfänger/-innen, die mit der Bedienung eines Computers/Laptops vertraut werden möchten und ein gemäßigtes Tempo mit vielen Wiederholungen bevorzugen.

Inhalt:

- Elemente und Aufbau eines Computers/Laptops
- Arbeit mit Dateien
- E-Mail
- Internet und mehr.

Bitte mitbringen: USB-Stick

Leitung Hans-Werner Bidder

Termin Beginn ist am Mittwoch, 07.02.2024, 5 Nachmittage, jeweils mittwochs, 13:30 – 15:45 Uhr

Gebühr 105,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Förderung über die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft möglich

6202



Der einfache Einstieg in Word

Der Kurs richtet sich an alle, die Word beruflich, privat oder für den Verein nutzen möchten. In kompakter Form werden wesentliche Elemente des Programms vorgestellt. Systematisch werden Seiten-, Zeichen- und Absatzformatierungen und deren feine Unterschiede sowie Tricks und Kniffe gezeigt.

Weitere Themen:

- der Umgang mit Tabulatoren
- Tabellen
- Kopf- und Fußzeilen
- Aufzählungen
- Nummerierungen

Bitte mitbringen: USB-Stick

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Windows

Leitung Hans-Werner Bidder

Termin Beginn ist am Dienstag, 21.05.2024, 5 Nachmittage, jeweils dienstags, 13:30 – 15:45 Uhr

Gebühr 105,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Förderung über die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft möglich

6203



PowerPoint – Präsentieren Sie noch oder überzeugen Sie schon?

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie eine Bildschirmpräsentation gestalten und vorführen. Mit Layoutvorlagen können professionelle Präsentationen schnell erstellt werden. Das Einfügen von Bildern, Grafiken, Elementen aus Word und Excel, die Festlegung zeitlicher Abläufe und Animationen werden praktisch erprobt.

Bitte mitbringen: USB-Stick

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse

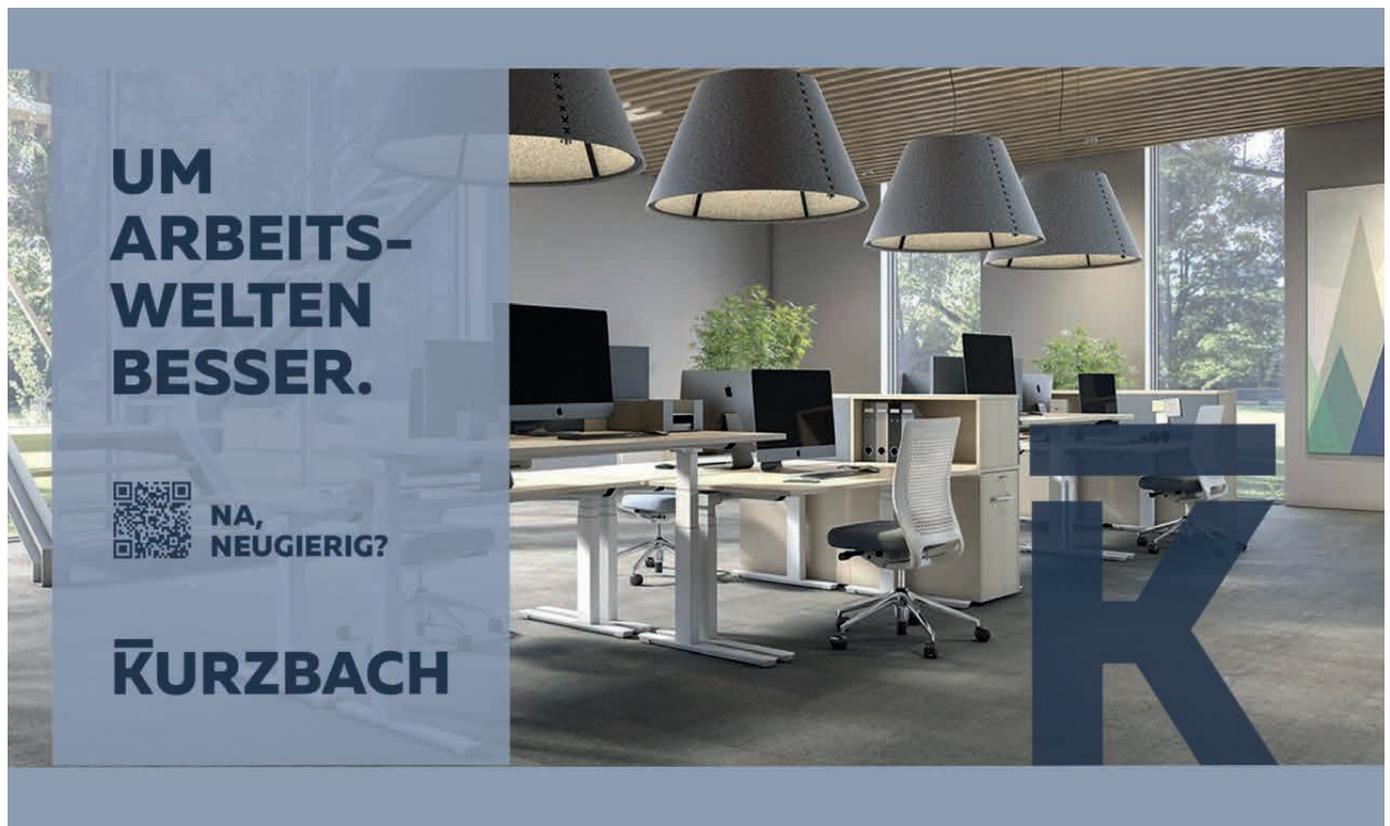
Leitung Hans-Werner Bidder

Termin Beginn ist am Montag, 26.02.2024, 3 Nachmittage, jeweils montags, 13:30 – 15:45 Uhr

Gebühr 63,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Förderung über die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft möglich





MS Excel ist die am weitesten verbreitete Tabellenkalkulationsprogramm, mit dem sich vielfältige mathematische, kaufmännische und statistische Berechnungen durchführen lassen. Mit Excel organisieren Sie Daten und präsentieren diese anschaulich in Tabellen und Diagrammen. Zudem bietet es sich als einfache Datenbank an. Viele dieser Funktionen sind in den anderen Programmen der Office-Familie nutzbar.

6204



Excel in Ruhe lernen

Lernen Sie im Anfänger-Seminar:

- Einführung, Bedienoberfläche
- Zellenformatierungen, bedingte Formatierungen
- Arbeiten mit Formeln, direkten Bezügen, variablen Bezügen
- Kopieren von Zellen, Formeln, Arbeitsblätter
- Listenverwaltung, Suchen und Sortieren, Blatt schützen
- Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen
- Arbeiten mit einfachen Funktionen wie SUMME, MITTELWERT, MIN, MAX usw.

Förderung über die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft möglich

Bitte mitbringen: USB-Stick

Voraussetzungen: Gute Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

Leitung Bernd Wendelken

Termin Beginn ist am Dienstag, 06.02.2024, 6 Abende, jeweils dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr

Gebühr 132,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Förderung über die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft möglich

6205



Excel Grundkurs

Lernen Sie im Anfänger-Seminar:

- Einführung, Bedienoberfläche
- Zellenformatierungen, bedingte Formatierungen
- Arbeiten mit Formeln, direkten Bezügen, variablen Bezügen
- Kopieren von Zellen, Formeln, Arbeitsblätter
- Listenverwaltung, Suchen und Sortieren, Blatt schützen
- Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen
- Arbeiten mit einfachen Funktionen wie SUMME, MITTELWERT, MIN, MAX usw.
- Arbeiten mit erweiterten Funktionen wie WENN, UND, SVERWEIS usw. und deren Verschachtelungen
- Einfache Datumfunktionen

Förderung über die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft möglich

Bitte mitbringen: USB-Stick

Voraussetzungen: Gute Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

Leitung Bernd Wendelken

Termin Beginn ist am Dienstag, 27.02.2024, 6 Abende, jeweils dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr

Gebühr 132,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6206



Excel Kompaktkurs

Wer zügig und kompakt die grundlegenden Funktionen von Excel kennenlernen will, ist in diesem Kurs genau richtig:

- Einführung, Bedienoberfläche
- Zellenformatierungen, bedingte Formatierungen
- Arbeiten mit Formeln, direkten Bezügen, variablen Bezügen
- Kopieren von Zellen, Formeln, Arbeitsblätter
- Listenverwaltung, Suchen und Sortieren, Blatt schützen
- Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen
- Arbeiten mit einfachen Funktionen wie SUMME, MITTELWERT, MIN, MAX usw.

Bitte mitbringen: USB Stick

Voraussetzungen: Gute Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

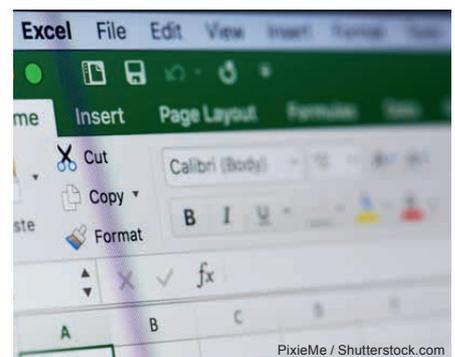
Leitung Bernd Wendelken

Termin Samstag, 20.04.2024, 9:00 – 16:00 Uhr

Gebühr 44,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Förderung über die „Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im OM“ möglich!



Firmeninterne Schulungen

Ermöglichen einen betriebsspezifischen Zuschnitt sowie flexiblere Gestaltungsmöglichkeiten. Gerne helfen wir Ihnen dabei, individuell konzipierte Fremdsprachen-Seminare und Trainings von A - Z für Ihr Unternehmen zu organisieren.

Rufen Sie uns an unter Telefon:

04442/93708-0

oder

04441/93778-0

Damit wir weitere Einzelheiten in einem Beratungsgespräch klären können.



HIGHLIGHT

6207

Künstliche Intelligenz (KI) für Einsteiger*innen - Ein Crashkurs mit ChatGPT

In unserem Crashkurs tauchen wir in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) ein. Sie werden nicht nur erfahren wie Sprachmodelle wie ChatGPT funktionieren, sondern vor allem praktische Anwendungsbeispiele kennenlernen. Der Workshop konzentriert sich dabei vor allem darauf, mit Ihnen gemeinsam konkrete Praxisbeispiele zu entwickeln und konkret auszuprobieren, die Ihren privaten und beruflichen Alltag erleichtern und effizienter gestalten können. KI-Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Zielgruppe: KI-Anfängerinnen und Anfänger

Leitung Bejamin Möbus

Termin Montag, 11.03.2024,
16:00 – 19:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6208

Künstliche Intelligenz für Lehrende - Ein Praxisworkshop für ChatGPT

Gerade für Lehrende bietet Künstlichen Intelligenz (KI) zahlreiche Potenziale, um Lerner*innen in jeglichen Lehr-Lern-Settings - in Universitäten, Volkshochschulen, Schulen usw. – besonders lernförderlich zu begleiten. So können KI-Tools (wie ChatGPT) von Lehrenden einerseits selbst genutzt werden, um z.B. differenzierte und lernerorientierte Aufgaben und Übungen zu erstellen sowie andererseits auch den Lerner*innen direkt

nahegebracht werden, sodass diese KI selbst verwenden können, um ihr Lernen individuell und autonom zu unterstützen. In dem Praxisworkshop sollen insofern Lehrende dazu befähigt werden, selbst in ihren jeweiligen Lehr-Lern-Settings KI sinnvoll zu nutzen und auch Lerner*innen diesbezüglich zu unterstützen.

Zielgruppe: Lehrende

Leitung Bejamin Möbus

Termin Beginn ist am Montag,
18.03.2024, 2 Abende,
jeweils montags,
16:00 – 19:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



Wirtschaft

6300



Telefontraining für Auszubildende

Häufig fühlen sich Auszubildende total gestresst, wenn sie sich professionell am Telefon in der Firma melden sollen. Wir werden Sie in vielen praktischen Übungen auf die konkreten Situationen im Betrieb vorbereiten und im Rollenspiel trainieren. Tonbandaufzeichnungen helfen uns, einen eigenen Eindruck von unserer Stimme und unserer Sprechweise zu bekommen.

Wie können wir an Sicherheit gewinnen?
Durch:

- vollen Einsatz der Ausdrucksmöglichkeiten unserer Stimme
- klare und deutliche Sprechweise
- eine ansprechende Satzmelodie
- verständliche Formulierungen
- Einsatz von Pausen
- das „richtige“ Bild vom Kunden

- den erfolgreichen Einsatz von Fragetechniken
- perfektes Serviceverhalten am Telefon
- aktives Verhalten am Telefon
- Empathie mit dem Kunden
- souveränen Umgang mit schwierigen Kunden
- Vermeiden von Negativ-Formulierungen

Unter der Leitung des Betriebswirtes Erich Machura werden viele praktische Übungen und Rollenspiele durchgeführt, die auf die konkreten Situationen im Betrieb vorbereiten.

Mit Hilfe von Tonbandaufzeichnungen gewinnen die Auszubildenden einen Eindruck von der eigenen Stimme und der eigenen Sprechweise.

Sie lernen, ihre Stimme ausdrucksvoll einzusetzen sowie eine klare und deutliche Sprechweise, den vollen Einsatz der Ausdrucksmöglichkeiten der Stimme, aktives und kundenorientiertes Verhalten am Telefon ebenso wie den souveränen Umgang mit schwierigen Kunden.

Auf diese Weise erhalten sie mehr Sicherheit bei zukünftigen Telefonaten.

Leitung Erich Machura

Termin Samstag, 16.03.2024,
9:00 – 16:00 Uhr

Gebühr 80,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1





6301

Erfolgreich bewerben und Vorstellungsgespräche meistern

Bewerbung allgemein

- professionelle Einleitungssätze
- moderner Aufbau eines Lebenslaufs
- erstellen einer exklusiven Bewerbung

Vorstellungsgespräche

- Dresscode
- passende und gute Antworten auf Fragen
- Welche Fragen sollte man am Ende stellen?
- Verhalten nach dem Vorstellungsgespräch
- Wie lange warten bis ich als Bewerber Rückmeldung einholen kann?
- Besonderheiten: Vorstellungsgespräch online

Gehaltsverhandlungen

- mögliche Argumente
- No Go's
- Verhandlungstaktiken

Netzwerk ausbauen

- Profil erstellen LinkedIn / Xing
- Wo finde ich passende Stellen?
- verdeckter Stellenmarkt

Leitung Maurice Ziegler

Termin Samstag, 18.05.2024,
10:00 – 13:30 Uhr
Samstag, 25.05.2024,
10:00 – 13:30 Uhr

Gebühr 80,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Veranstaltungen in Kooperation mit dem



Niels-Stensen-Werk Vechta
ZENTRUM FÜR GESUNDHEITSVORSORGE

ENRICHTUNG VON ARZTEN IN DER STADT VECHTA UND DES ST. MARIENHOSPITALS VECHTA



Maria Abeling-Stegkämper

Tel.: 044 41 / 99-2804
m.abeling-stegkaemper
@kvhs-vechta.de



Nicole Mucker

Tel.: 044 41 / 99-2803
n.mucker@kvhs-vechta.de

Gesundheit

6400



Infoveranstaltung: Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 43b, 53b SGB XI

Beschreibung siehe Kurs

Zielgruppe: Interessierte, Berufsrückkehrer, Neueinsteiger

Leitung Daniela Lamping
Termin Mittwoch, 05.06.2024,
19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6401



Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 43b, 53b SGB XI

Dieser berufsbegleitende Lehrgang ist für Personen geeignet, die in stationären Altenpflegeeinrichtungen als zusätzliche Betreuungskraft gem. § 43b, 53b SGB XI eingesetzt werden sollen und die dafür notwendige Qualifikation, gemäß der Richtlinie, nachweisen müssen. Die Qualifizierungsmaßnahme besteht aus drei Modulen (Basiskurs, Betreuungspraktikum und Aufbaukurs) und umfasst 170 Unterrichtsstunden sowie ein zweiwöchiges Betreuungspraktikum von 80 Stunden.

Leitung Daniela Lamping
Termin Kursbeginn ist am 27.08.2024
Der Unterricht findet abends statt.
Gebühr 1.062,50 €, (inkl. Lehrgangsmaterial)

Der Kurs ist nach AZAV zertifiziert. Eine Förderung ist über die Arbeitsagentur bzw. das Jobcenter möglich. Interessierte benötigen einen Bildungsgutschein vor Kursbeginn, den sie vom zuständigen Jobvermittler erhalten.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

HIGHLIGHT

6402

Infoveranstaltung: Qualifikation zum/zur HelferIn in der Pflege

Beschreibung siehe Kurs

Zielgruppe: Interessierte, Berufsrückkehrer, Neueinsteiger

Leitung Daniela Lamping
Termin Mittwoch, 07.02.2024,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



„Unsere Kursangebote erscheinen regelmäßig in der Tages- und Wochenpresse. Bitte achten Sie auf die entsprechenden Veröffentlichungen.“



6403

Qualifikation zum/zur Helfer/in in der Pflege

Aufgrund des Pflegenotstandes werden dringend Pflegekräfte benötigt!

Die Qualifikation „HelferIn in der Pflege“ ist ein sozialpflegerischer Beruf. Die Aufgabe eines Pflegehelfers umfasst die ganzheitliche Betreuung kranker und/oder alter Menschen in allen Lebensbereichen. Dazu gehören die Übernahme der Körperpflege, Unterstützung bei der Bewegung, Hilfe bei der Ernährung und weitere Hilfestellungen. Die Ausbildung umfasst 174 Unterrichtsstunden und ein dreiwöchiges Praktikum.

Zusätzlich ist die Qualifikation zur Übernahme bestimmter Leistungen der Behandlungspflege in der amb. Pflege (gem. § 132a Abs. 2 SGB V) inbegriffen. Unterrichtsinhalte sind: Ethik, Alten- und Krankenpflege, Pflege von Patienten mit besonderen Erkrankungen, Anatomie und Physiologie, Gesundheits- und Ernährungslehre, Arzneimittellehre, hygienische Aspekte in der Pflege, Soziologie und Psychologie, Reanimation sowie Rechtsfragen im Alltag.

Leitung Daniela Lamping

Termin Kursbeginn ist am 02.04.2024
Der Unterricht findet abends statt.

Gebühr 1.177,98 €, (inkl. Lehrgangsmaterial)
Der Kurs ist nach AZAV zertifiziert. Eine Förderung ist über die Arbeitsagentur bzw. das Jobcenter möglich. Interessierte benötigen einen Bildungsgutschein vor Kursbeginn, den sie vom zuständigen Jobvermittler erhalten.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6404



Muster und Ressourcen der eigenen Kommunikation erkennen und in Konfliktsituationen sinnvoll anwenden

Die Kommunikation im Pflege- und Betreuungsalltag ist eine grundlegende Voraussetzung für gut funktionierende Abläufe und eine konstruktive Arbeitsatmosphäre. Es werden erste Methoden zur Verbesserung der eigenen kommunikativen Fähigkeiten vorgestellt, um

Gespräche und Informationsübertragung sicherer und effektiver zu gestalten. So sollen eigene Kompetenzen gestärkt werden, auch schwierige Situationen so zu gestalten, dass Verständnis und Kooperation entstehen können.

Inhalt:

- Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg
- Überblick grundlegende Gesprächstechniken
- aktives Zuhören
- Aspekte guter Kommunikationskultur in der Pflege und Betreuung am Beispiel von Dienstübergabe und Fallbesprechung

Zielgruppe: HelferIn in der Pflege und Altenpflege, interessiertes Pflegepersonal

Leitung Rahel Ruhmüller

Termin Mittwoch, 06.03.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr 33,00 €

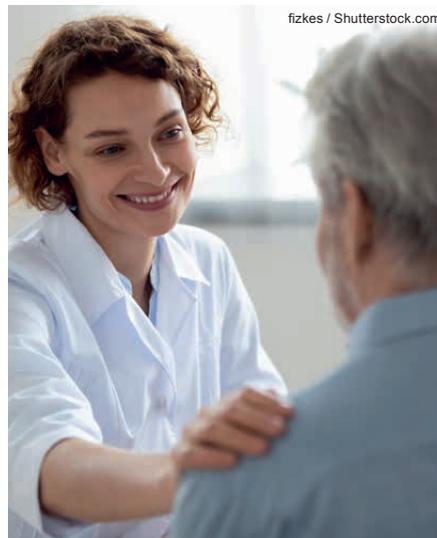
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6405



„Schätze des Lebens in der Biografie“

Diese Fortbildung befasst sich mit Methoden der Biografiearbeit in der Kranken- und Altenpflege. In der Biografiearbeit geht es darum, die individuellen Lebensgeschichten von Patienten und Bewohnern kennenzulernen und diese zu nutzen, um eine würdevolle individuelle Pflege und Betreuung zu gestalten und



fizkes / Shutterstock.com

6406



Herausforderndes Verhalten im Pflegekontext – Lösungsansätze – Vorankündigung

Diese Fortbildung hilft, herausforderndes Verhalten zu verstehen, Gewalt und persönliche Grenzen zu erkennen, sich zu schützen und zu intervenieren, ohne das Gegenüber in seiner Würde zu verletzen. Grundlage ist dabei die wertschätzende Kommunikation. Gerne werden mitgebrachte Themen mitbearbeitet.

Ziel ist es, die eigene Haltung im Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen zu reflektieren und erste Strategien kennenzulernen, die es ermöglichen, spannungsgeladene Situationen im Setting der professionellen Pflege und Betreuung zu entschärfen ohne sich in einen „Machtkampf“ zu begeben.

Zielgruppe: HelferIn in der Pflege und Altenpflege, interessiertes Pflegepersonal

Leitung Rahel Ruhmüller

Termin Donnerstag, 07.11.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr 33,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



HIGHLIGHT

6407



Infoveranstaltung: Weiterbildung zum/zur Pflege- geberaterIn (§ 7a, § 45, § 37,3 SGB XI)

Beschreibung siehe Kurs

Zielgruppe: Staatlich anerkannte Pflegefachkräfte (Gesundheits- und Krankenpflege, Kinderkrankenpflege und Altenpflege), Sozialversicherungsfachangestellte, Studium der Sozialen Arbeit oder vergleichbares Studium

Leitung Thorsten Bucker

Termin Donnerstag, 25.01.2024,
18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Bürgerm.-Möller-Platz 1



Monkey Business Images / Shutterstock.com

6408



Weiterbildung zum/zur Pflege- geberaterIn (§ 7a, § 37 und § 45 SGB XI)

Seit dem 1. Januar 2009 besteht - laut dem, durch das Pflegeweiterentwicklungsgesetz eingeführten § 7a SGB XI für alle Versicherten, die Leistungen nach dem SGB XI beziehen - der Anspruch auf eine umfassende Pflegeberatung. Diese sollte im Sinne eines individuellen Fallmanagements durchgeführt werden und die systematische Erfassung des Hilfebedarfs, die Erstellung eines individuel-

len Versorgungsplans mit allen erforderlichen Leistungen sowie die Überwachung der Durchführung des erstellten Konzepts umfassen. Die Pflegeberatung soll die Versorgungssituation von Pflegebedürftigen verbessern, pflegende Angehörige entlasten und somit auch die häusliche Pflege stärken. Diese neue Form der Pflegeberatung erfordert besondere Qualifikationen, um einem individuellen Fallmanagement nach § 7a SGB XI gerecht zu werden. Die Weiterbildung umfasst folgende Themenbereiche und Stundenverteilung:

1. Pflegefachwissen, 100 Unterrichtsstunden:

Es werden Kenntnisse der Gesundheits- und Krankenpflege sowie der Pflege- und Gesundheitswissenschaften vermittelt.

2. Case-Management, 180 Unterrichtsstunden:

Dieser Themenbereich umfasst die theoretischen und praktischen Grundlagen des Case-Managements sowie eine arbeitsfeldspezifische Vertiefung der erlernten Inhalte.

3. Recht, 120 Unterrichtsstunden:

Kernpunkte dieser Unterrichtsmodule sind das allgemeine Sozialrecht sowie besondere für die Pflege relevante Rechtsfelder.

4. Praktikum:

Die Qualifikation zum/zur PflegegeberaterIn umfasst zusätzlich den Nachweis eines einwöchigen Praktikums in einem ambulanten Pflegedienst sowie eines zweitägigen Praktikums in einer teilstationären Pflegeeinrichtung.

Die Praktika sollen Eindrücke in den Pflegealltag vermitteln und somit eine Verbindung zwischen neu erlerntem Wissen und den praktischen Anforderungen an eine individuelle Pflegeberatung schaffen.

Leitung Thorsten Bucker

Termin Kursbeginn Frühjahr 2024
10 Module

je Modul: donnerstags, freitags und samstags

Gebühr 2.750,00 €, (Ratenzahlung möglich), Einzelmodule buchbar

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Bürgerm.-Möller-Platz 1

In Kooperation mit BueckerConsult - Bildung & Beratung im Gesundheitswesen (www.buecker-consult.de)

6409



Refresher Pflegeberatung bei Lipödemen

Die Pflegeberatung nimmt immer mehr einen großen Stellenwert im Gesundheitswesen bei einem Anstieg pflegebedürftiger Menschen im Versorgungssystem ein. In dieser Fortbildung geht es um das Krankheitsbild Lipödem. Dabei handelt es sich um eine Fettverteilungsstörung an den Extremitäten, Hüfte und Gesäß. Inhalte dieser Veranstaltung sind das Lipödem als Störung der Fettverteilung, das Lipödem als Merkmal der Pflegebedürftigkeit, sowie die Optionen für eine Pflegeberatung und lösungs- und systemorientierte Beratung für PB nach § 7a SGB XI.

Zielgruppe: Pflegeberater § 7a SGB XI, Pflegeberater nach § 45b SGB XI, PDL, Interessierte

Leitung Thorsten Bucker

Termin Samstag, 06.04.2024,
9:00 – 16:15 Uhr

Gebühr 135,00 €

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Bürgerm.-Möller-Platz 1

In Kooperation mit BueckerConsult - Bildung & Beratung im Gesundheitswesen (www.buecker-consult.de)

Notfälle in der ärztlichen Praxis

Notfallsituationen sind in der ärztlichen Praxis nicht alltäglich, trotzdem oder gerade deshalb ist es wichtig, dass Sie und Ihr Team gut vorbereitet sind. Wenige grundlegende Maßnahmen sichern Sie ab und können für den Patienten lebensrettend sein. Die notwendigen Grundlagen werden Ihnen in diesem Seminar in verständlicher, praxisnaher Form vermittelt.

Inhalte:

- Allgemeine Einführung und Wiederbelebung der Ersthelfer-Maßnahmen
- Risikomanagement und Notfallmanagement bei Erwachsenen
- Reanimation und Praxisnotfälle
- Rechtliche Grundlagen
- Notfallmedizinische Ausstattungsempfehlung für die Arztpraxis

Weiter mit Bildung!



6410



Notfälle in der ärztlichen Praxis

Zielgruppe: Medizinische Fachangestellte (MFA), Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMFA), Azubis

Ziel: Notfallversorgung, Reanimation und Situationslösung sowie Situationserschätzung

Leitung Hartmut Stunkat

Termin Mittwoch, 20.03.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr 33,00 €

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Bürgerm.-Möller-Platz 1

6411



Vorankündigung: Notfälle in der ärztlichen Praxis

Zielgruppe: Medizinische Fachangestellte (MFA), Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMFA), Azubis

Ziel: Notfallversorgung, Reanimation und Situationslösung sowie Situationserschätzung

Leitung Hartmut Stunkat

Termin Mittwoch, 06.11.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr 33,00 €

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Bürgerm.-Möller-Platz 1

Grundlagen der Hygiene

Hygieneschulung für Arztpraxen, Zahnarztpraxen und Pflegeeinrichtungen. Eine effektive Hygiene bietet den Menschen Schutz und Sicherheit vor krankheitsverursachenden Erregern. Vor dem Hintergrund zunehmender Antibiotikaresistenzen ist gerade in medizinischen Einrichtungen ein besonderer Schutz notwendig. Diese Fortbildung vermittelt einen Überblick über mögliche Infektionsquellen und Infektionswege und zeigt Präventionsmaßnahmen auf. Durch dieses Wissen werden die Patientensicherheit und der Eigenschutz gesteigert.

Seminarinhalte:

- Erreger: Quellen, Infektionswege und Ziele
- Hygienemanagement
- Barrieremaßnahmen
- Persönliche Hygiene
- Flächenhygiene
- Arbeitsschutzmaßnahmen
- Umgang mit Desinfektionsmitteln

- Umgang mit Persönlicher Schutzausrüstung (PSA)

6412



Grundlagen der Hygiene

Zielgruppe: Medizinische Fachangestellte (MFA), Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMFA), Azubis

Ziel: Grundlagen erlernen und umsetzen können. Über Richtlinien informiert sein.

Leitung Bianca Rommel

Termin Mittwoch, 27.03.2024,
18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 33,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6413



Vorankündigung: Grundlagen der Hygiene

Zielgruppe: Medizinische Fachangestellte (MFA), Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMFA), Azubis

Ziel: Grundlagen erlernen und umsetzen können. Über Richtlinien informiert sein.

Leitung Bianca Rommel

Termin Mittwoch, 20.11.2024,
18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 33,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6414



Qualitätsmanagement in der Arzt-/ Zahnarztpraxis

Das Seminar beinhaltet die Grundlagen zum Qualitätsmanagement in einer Arztpraxis. Inhalt sind die Anforderungen der Richtlinie zum Qualitätsmanagement, die Anforderungen der Ärztekammer und der DIN ISO 9001.

Zielgruppe: Medizinische Fachangestellte (MFA), Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMFA), Azubis

Ziel: praktischen Lösungsansatz für einen Praxisbetrieb vermitteln

Leitung Christina Fung

Termin Mittwoch, 10.04.2024,
18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 33,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6415



Umgang mit schwierigen Patienten in der Arzt- / Zahnarztpraxis

Es kommt vor, dass Patienten in der Praxis aggressiv auftreten, wodurch eine angespannte Situation entstehen kann. Daher besteht in diesen Arbeitsbereichen eine besondere Notwendigkeit, sich mit der Entstehung von Gewalt und Aggression auseinander zu setzen und Möglichkeiten der Deeskalation zu erlernen.

Zielgruppe: Medizinische Fachangestellte (MFA), Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMFA), Azubis

Ziel: Ziel der Fortbildung: Professionalisierung des Umgangs mit Konflikten, Aggressionen und Gewalt, Etablierung von Handeln und Denken zur Erarbeitung von Deeskalationskompetenzen.

Leitung Tim Reineremann

Termin Mittwoch, 24.04.2024,
17:00 – 20:00 Uhr

Gebühr 44,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6416



Multiresistente Erreger (MRE) -Sanierung eines Patienten

Die Resistenz diverser Bakterien auf Antibiotika nimmt zu. Wenn Bakterien gegen mehrere Antibiotika resistent sind spricht man von multiresistenten Erregern.

In dieser Schulung erfahren Sie, wie Sie einen Patienten in der Praxis sanieren und richtig behandeln bei einer MRSA-Infektion. Was muss unternommen werden und wie ist der Ablauf der Sanierung?

Seminarinhalte:

- MRSA-Sanierung
- Einführung multiresistente Erreger
- MRSA, ESBL, MRGN, VRE
- Hygienemanagement
- Barriere Maßnahmen

Zielgruppe: Medizinische Fachangestellte (MFA), Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMFA), Azubis

Ziel: Aufklärung und Problembekämpfung

Leitung Bianca Rommel

Termin Mittwoch, 22.05.2024,
18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 33,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



HIGHLIGHT

6417



Was ist zu tun, wenn das Gesundheitsamt / Behörde in die Praxis kommt!?

Arztpraxen und Krankenhäuser werden immer häufiger mit Überwachungen und Inspektionen durch staatliche Behörden konfrontiert. Im Rahmen von stichprobenartigen Kontrollen durch Gesundheitsämter oder andere zuständige Behörden, wird das Hygienemanagement oder die Aufbereitung von Instrumenten überprüft. Werden dabei Mängel festgestellt, kann dies zu erheblichen Konsequenzen für die Praxis führen.

In den vergangenen Jahren haben die zuständigen Behörden erhebliche Kapazitäten zur Überwachung und Begleitung von Praxen und Krankenhäusern aufgebaut. Grundlage sind eine Vielzahl von Bundes- und Landesgesetzen, Verordnungen, behördliche Empfehlungen, Normen und sogenannte technische Regeln. Sie definieren unter anderem Anforderungen an den Infektionsschutz, den Umgang mit Medizinprodukten, aber auch mit Abfällen in der Praxis. Zudem hat der Arzt als Praxisinhaber und Arbeitgeber umfangreiche Pflichten hinsichtlich des Arbeits- und Gesundheitsschutzes seiner Mitarbeiter zu erfüllen.

Zielgruppe: Medizinische Fachangestellte (MFA), Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMFA), Azubis

Ziel: In Kenntnissetzung über Richtlinien sowie deren Handhabung

Leitung Constanze Nuxoll-Scheper

Termin Mittwoch, 05.06.2024, 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 33,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



6418



Wundversorgung – Verbandswechsel

Unter der Wundversorgung versteht man sämtliche Maßnahmen, die direkt zur Heilung einer Wunde beitragen sollen. Dazu zählen zum Beispiel:

Eine regelmäßige Desinfektion und Reinigung der Wunde sowie der regelmäßige Wechsel von Wundauflagen, Pflastern und Verbänden.

In dieser Schulung erlernen Sie die richtige Wundversorgung nach Standard. Verschiedene Wundarten werden erklärt und die Behandlungsweisen erläutert sowie verschiedene Verbandsmöglichkeiten werden gezeigt.

Zielgruppe: Medizinische Fachangestellte (MFA), Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMFA), Azubis

Ziel: In Kenntnissetzung über Richtlinien sowie deren Handhabung

Leitung Iris Vornhusen

Termin Mittwoch, 12.06.2024, 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 33,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6419



Vorankündigung: Die richtige Händedesinfektion in der Praxis

Insbesondere für Auszubildene, Berufsrückkehrer und neues Personal - Wie wichtig die richtig durchgeführte Händedesinfektion ist, ist uns Menschen ja nicht erst seit der Pandemie klar.



Insbesondere ist sie in Einrichtungen, wie Kliniken oder Arztpraxen, extrem wichtig. Studien belegen, dass nur 50% des medizinischen Personals die einschlägigen Empfehlungen zur Händehygiene befolgen.

Unser Kurs gibt Ihnen einen umfangreichen Überblick über die aktuellen Entwicklungen.

Themen sind:

- Einführung
- Die Hand als Überträger
- Händewaschung
- Hygienische Händedesinfektion
- (chirurgische Händedesinfektion) falls notwendig
- Einmalhandschuhe
- Hautschutz
- Praktische Übungen mit der Schwarzlichtbox

Zielgruppe: Medizinische Fachangestellte (MFA), Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMFA), Azubis

Ziel: Das korrekte Erlernen und Anwenden der hygienischen Händedesinfektion sowie die Vermittlung des Nutzen und der Notwendigkeit.

Leitung Bianca Rommel

Termin Mittwoch, 28.08.2024, 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 33,00 €

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-Möller-Platz 1

Eine Bitte! Wenn Sie dieses Programmheft nicht mehr benötigen, geben Sie es bitte an Freunde oder Bekannte weiter. Vielleicht freuen sie sich darüber!



Angebote im Auftrag der Agentur für Arbeit und des Jobcenters Vechta



Zielgruppe: Jugendliche und junge Erwachsene (Maßnahmen der U-25 / Berufsberatung)

Berufsvorbereitende Maßnahme (BvB)

Inhalte: berufliche Orientierung, Bewerbungstraining, Theorie in Vorbereitung auf den Berufsschulunterricht, praktische Berufsfelderkundung in den Gewerken „Maler/ Lackierer“, „Metall“, „Transport/Lagerlogistik“ und „Verwaltung/ Büro“, Betriebspraktika

Berufsvorbereitende Maßnahme (BvB) - Reha

Inhalte: berufliche Orientierung, Bewerbungstraining, Theorie in Vorbereitung auf den Berufsschulunterricht, praktische Berufsfelderkundung in den Gewerken „Hauswirtschaft“ und „Metall“, Betriebspraktika

RehaINT (Fachpraktiker Hauswirtschaft und Metall)

Ausbildung in den beiden Berufen für Personen mit besonderem Förderbedarf

Angebote der KVHS zur beruflichen Qualifizierung (AZAV-zertifiziert)



Zielgruppe: Personen in längerer Beschäftigungslosigkeit

Fit für Arbeit (Vollzeit)

Sechsmönatige Trainingsmaßnahme zur Wiedereingliederung in den Beruf mit individueller Berufsorientierung, Bewerbungstraining, Förderung im beruflichen Grundlagenbereich (Theorie und Praxis), Praxisphasen im Betrieb

MitArbeit

Einzelcoaching für Langzeitarbeitslose mit erhöhtem individuellem Förderbedarf

Zielgruppe: Berufsrückkehrerinnen

Fit für Arbeit – Teilzeit

Berufliche Qualifizierungsmaßnahme explizit für Frauen, die wieder in das Berufsleben eintreten wollen, mit dem Schwerpunkt EDV, Bürokommunikation, Berufserkundung speziell für Frauen, Bewerbungstraining, individuelle Praxisphasen in Betrieben.

Zielgruppe: sonstige Personen

Bewerbungscoaching (BWC)

Bewerbungstraining für alle, die einen Ausbildungsplatz suchen, arbeitslos sind oder von der Arbeitslosigkeit bedroht sind und mit einer überzeugenden Bewerbungsstrategie die Chancen im Arbeitsmarkt verbessern wollen

Umschulung zum/zur Koch/Köchin

Fortbildung zum/zur Küchenhelfer/in

Qualifizierung zum/zur Helfer/in in der Pflege

Qualifizierung zur Betreuungskraft nach § 43b, 53b SGB XI

Bei Fragen zu diesen Maßnahmen berät Sie:

Ralf Schopmans, Tel: 04441 / 93778-0, info@kvhs-vechta.de



Beratung und Förderung für Berufsrückkehrerinnen

Was kann gefördert werden?

Förderfähig sind berufliche Qualifizierungen, die Ihre Chancen am Arbeitsmarkt verbessern. Der Antrag auf Förderung einer Fortbildung muss **vor Beginn der Maßnahme** bei der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland gestellt werden. Der Eigenanteil an den Fortbildungskosten beträgt mindestens 50%. Eine zuschussberechtigte Person kann maximal 400 € pro Jahr geltend machen. Bewilligte Anträge werden nach Vorlage der bezahlten Rechnung und der Teilnahmebescheinigung (Kopien) ausgezahlt.

Zuschussberechtigte Personen

Für die Förderung einer beruflichen Qualifizierung können Frauen und Männer in Elternzeit, Berufsrückkehrerinnen und Frauen mit geringfügigem Einkommen einen Antrag bei der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft stellen. Dieses Angebot richtet sich ebenfalls an zuschussberechtigte Personen ohne Leistungsbezug nach SGB II und SGB III im Oldenburger Münsterland. Auf dieses Angebot besteht kein Rechtsanspruch. Sozialversicherungspflichtig Beschäftigte und Selbständige erhalten keine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft.

Antragstellung und Information:

Anette Schlarmann, Tel: 04441/ 898-2622

Nadine Bornemann, Tel: 04471/ 15-305

Sprechzeiten: Montag bis Freitag von 8:30 Uhr – 12:30 Uhr

Beratung

Gerne beraten wir Sie kostenlos im Kreishaus Cloppenburg und im Kreishaus Vechta zu Ihren Chancen am Arbeitsmarkt und den Wiedereinstieg in den Beruf!

Kontakt:

In **Cloppenburg**, Bürgermeister-Winkler-Str. 35: **Renate Hitz**, Tel: 04471/ 15-383

In **Vechta**, Ravensberger Str. 20: **Nancy Menke**, Tel: 04441/898-2621

Eine Einrichtung in Trägerschaft des Landkreises Cloppenburg und des Landkreises Vechta, gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Niedersachsen.



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds





Kreisvolkshochschule
Vechta e.V.



**Bau Brücken
mit Sprachen.**



Sprachen



Stephanie Borchers

Tel.: 04441 / 93778-28
s.borchers@kvhs-vechta.de



Maria Jäger

Tel.: 04441 / 93778-36
m.jaeger@kvhs-vechta.de

Englisch	82
Spanisch	83
Französisch	85
Italienisch	87
Russisch	87
Latein	88
Türkisch	88
Arabisch	88
Portugiesisch	88
Persisch	89
Chinesisch	89
Deutsch als Fremdsprache	90



SPRACHNIVEAU - Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)

	Stufe A1	Stufe A2	Stufe B1	Stufe B2
Hören	Ich kann alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, wenn deutlich und langsam gesprochen wird.	Ich kann einfache Informationen zu Themen, wie Beziehung, Familie, persönliche Interessen, Arbeit, Wohnen und Umgebung verstehen. Lautsprecherdurchsagen (Flughafen, Bahnhof) verstehe ich, wenn kurz und klar gesprochen wird.	Ich kann das Wesentliche verstehen, wenn es um Themen geht, die mir vertraut sind und klare Standardsprache verwendet wird. Bei Radio- und Fernsehsendungen verstehe ich das Wesentliche, wenn mich die Themen interessieren und langsam und deutlich gesprochen wird.	Ich kann in Alltag und Beruf längeren Redebeiträgen folgen, wenn mir die Thematik einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und Reportagen verstehen.
Lesen	Ich kann vertraute Namen, Wörter und einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten oder in Prospekten.	Ich kann in kurzen Texten (Anzeigen, Prospekte, Faxe, E-Mails, Fahrpläne usw.) das Wichtigste verstehen.	Ich kann längere Texte verstehen, in denen überwiegend solche Sprache vorkommt, die in Alltag und Beruf häufig verwendet wird.	Ich kann Artikel und Berichte lesen, auch in Fachzeitschriften zu mir vertrauten beruflichen Themen. Ich verstehe literarische Texte wie z. B. Kurzgeschichten oder Krimis.
An Gesprächen teilnehmen	Ich bin darauf angewiesen, dass meine Gesprächspartner sehr langsam sprechen und sich darauf einstellen, dass ich die Sprache noch nicht lange spreche.	Ich kann mich in Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten, direkten Austausch von Informationen geht. Ich verstehe aber noch nicht genug, um selbst ein Gespräch länger in Gang zu halten.	Ich kann die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind oder mich interessieren.	Ich kann mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne besondere Anstrengung für die Gesprächspartner oder für mich möglich ist.
Zusammenhängend sprechen	Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um anderen z. B. mitzuteilen, was ich möchte und was mich interessiert.	Ich kann in einigen Sätzen und mit einfachen Worten z. B. meine Familie, andere Leute, meine Ausbildung, meine Interessen, meine berufliche Tätigkeit beschreiben.	Ich kann Erfahrungen und Ereignisse, Wünsche und Ziele zusammenhängend beschreiben. Ich kann meine Meinung und Pläne erklären und begründen.	Ich kann mich zu sehr vielen Themen ausführlich äußern. Ich kann dabei Standpunkte erklären und Argumente ausführlich abwägen.
Schreiben	Ich kann eine kurze Postkarte, z. B. mit Feriengrüßen, schreiben. Ich kann auf Formularen, z. B. bei Reisen, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.	Ich kann kurze Notizen und kurze persönliche Briefe verfassen.	Ich kann einen zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben. Ich kann persönliche und formelle Briefe verfassen.	Ich kann ausführliche, verständliche Texte über eine Vielzahl von privaten und beruflichen Themen schreiben.



Hybrid-Kurse:

Bei unseren Hybridkursen ist eine Online-Teilnahme an einem Präsenzkurs möglich. Die Dynamik eines „echten“ Kurses soll dabei erhalten bleiben. Über eine Plattform wie z.B. die vhs.cloud oder Zoom betritt der Teilnehmer den „visuellen“ Kursraum.

Dazu benötigen Sie nur einen Rechner mit Internet-Browser und einen normal schnellen Webzugang, idealerweise ein Headset und eine durchschnittliche Webcam (wie sie oft an den neuen Computern und Laptops schon integriert ist). Die Online-Teilnehmer hören dann sowohl den Dozenten als auch alle anderen Kurs-Teilnehmer. Sie sehen auf dem eigenen Bildschirm das vom Dozenten präsentierte Text-, Bild- oder Video-Material und natürlich ein Bild des Schulungsraumes. Die Online-Teilnehmer werden hingegen vom Dozenten immer virtuell in den Kurs einbezogen und deren Ton per Lautsprecher übertragen. Somit kann jeder Teilnehmer mit jedem kommunizieren – fast so, als wären alle Personen im Raum real anwesend! Hybrid-Kurse machen es möglich! Die Zugangsdaten bekommen Sie vor Kursbeginn zugeschickt.

Online-Kurse:

Online-Kurse finden ausschließlich über eine Plattform in einem virtuellen Klassenzimmer statt. Sie sind die moderne Version althergebrachter Kurse. In den Online-Kursen können Lerninhalte organisiert, erstellt und geteilt werden, sodass die Teilnehmer ihre Kenntnisse zu einem Thema erweitern können. Die Zugangsdaten bekommen Sie vor Kursbeginn zugeschickt.

Unsere Online-Kurse erkennen Sie an diesem Symbol:



Unsere Hybrid-Kurse erkennen Sie an diesem Symbol:



Unsere Hybrid- und Online-Kurse im Überblick:



Roman Samborskiy / Shutterstock.com



Englisch

A1 Niveau

7001

Englisch für Anfänger Niveau A1.1

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer ohne Vorkenntnissen. Hier lernen Sie die Sprache von Grund auf kennen.

Bitte mitbringen: At your leisure
ISBN 978-3-19-009599-5
Hueber Verlag

Leitung Angela Westermann-Willmering
Termin Beginn ist am Dienstag,
06.02.2024, 10 Abende,
jeweils dienstags,
17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr 77,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7002

Englisch für Anfänger mit Muße Niveau A1.1 - Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer ohne Vorkenntnissen. Hier lernen Sie in einer Kleingruppe (5-6 Teilnehmer) die Sprache von Grund kennen. Die Kursgebühr reduziert ab 7 Teilnehmern vor Kursbeginn.

Bitte mitbringen: At your leisure
ISBN 978-3-19-009599-5
Hueber Verlag

Leitung Angela Westermann-Willmering
Termin Beginn ist am Mittwoch,
07.02.2024, 8 Abende,
jeweils mittwochs,
10:00 – 11:30 Uhr

Gebühr 88,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



nito / Shutterstock.com

7003

Englisch für Anfänger Niveau A1 ab Lkt. 5

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Let's Enjoy English
A1.1
Klett Verlag
ISBN 978-3-12-501630-9

Leitung Marita Nienaber
Termin Beginn ist am Donnerstag,
07.12.2023, 10 Abende,
jeweils donnerstags,
19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 77,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7004

Englisch Niveau A1.2

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Let's Enjoy English
A1.2
Klett Verlag
ISBN 978-3-12-501632-3

Leitung Marita Nienaber
Termin Beginn ist am Donnerstag,
07.12.2023, 10 Abende,
jeweils donnerstags,
17:45 – 19:15 Uhr

Gebühr 77,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

B1/ B2 Niveau

7020

Englisch B1

Ein Englischkurs für Teilnehmer, die auf dem B1-Niveau lernen möchten. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

Bitte mitbringen: Easy English B1.1
Cornelsen
ISBN 978-3-06-520819-2

Leitung Mareike Holthaus-Hövemann
Termin Beginn ist am Donnerstag,
30.11.2023, 12 Abende,
jeweils donnerstags,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 99,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7021

Englisch B1

Improve your advance language skills by reading, listening and talking about current topics concerning the English speaking world.

Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

Bitte mitbringen: Voices National Geographic
ISBN 978-0-357-44311-8

Leitung Mareike Holthaus-Hövemann
Termin Beginn ist am Dienstag,
09.01.2024, 12 Abende,
jeweils dienstags,
19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 99,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Cambridge Prüfungen

Die Cambridge Englisch Prüfungen sind weltweit bekannt und werden von Hochschulen, Arbeitgebern und Bildungsbehörden als Nachweis qualifizierter Sprachkenntnisse geschätzt und anerkannt.

So erkennen z.B. viele Hochschulen das Cambridge English: Advanced (CAE) und das Cambridge English: Proficiency (CPE) als sprachliche Zugangsvoraussetzung für ein Studium in englischer Sprache an. Die Prüfungen werden von der KVHS regelmäßig für Schüler aus dem Landkreis Vechta abgenommen.

Weiter mit Bildung!



7022

Englisch Am Vormittag Niveau B1 ab Lektion 3



Sie haben schon gute Grundkenntnisse aus einem anderen Anfängerkurs (A2) oder aus Ihrer Schulzeit und möchten nun Ihre Englischkenntnisse erweitern? Dann sind Sie in diesem B1-Kurs genau richtig! Hier stehen Sie als Lerner im Mittelpunkt: Sie sprechen, hören, lesen und schreiben Englisch in echten Lebenssituationen. Ganz nebenbei lernen Sie Englisch als globale Sprache kennen und erfahren Wissenswertes und Ungewöhnliches über mehrere englischsprachige Länder der Welt. Machen Sie Fortschritte in echtem Englisch! Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

Bitte mitbringen: Great! B1, 2nd edition
Klett Verlag
ISBN 978-3-12-501758-0

Leitung Annelie Bocklage

Termin Beginn ist am Dienstag,
06.02.2024, 12 Vormittage,
jeweils dienstags,
9:30 – 11:00 Uhr

Gebühr 99,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7024

English Conversation Group - Folgekurs Niveau B1/B2



This course aims at talking about various topics of interest chosen by the participants. You should have a good knowledge of English, approximately level B1/B2. The course offers them the possibility to improve their fluency in lively conversations in a friendly atmosphere.

Visual material, listening texts or articles are taken as the basis of ensuing debates.

Leitung Heidemarie Wagner

Termin Beginn ist am Donnerstag,
04.04.2024, 8 Abende,

Haben Sie Interesse Ihre Fachkenntnisse weiter zu vermitteln?

Wir suchen immer neue Sprachdozenten. Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an bewerbung@kvhs-vechta.de.

jeweils donnerstags,
20:00 – 21:30 Uhr

Gebühr 73,20 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7031

Englisch am Vormittag für Fortgeschrittene Niveau B2 ab Lektion 7



Improve your advanced language skills by reading, listening and talking about current topics concerning the English speaking world.

Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

Bitte mitbringen: Cambridge English
Empower B2
Student's Book
ISBN 978-3-12-540392-5

Leitung Annelie Bocklage

Termin Beginn ist am Dienstag,
06.02.2024, 12 Vormittage,
jeweils dienstags,
11:15 – 12:45 Uhr

Gebühr 102,30 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Spanisch

A1 Niveau

Sie möchten die spanische Sprache von Grund auf lernen?

Mit Con gusto lernen Sie mit viel Vergnügen! Damit Sie in den sagen und schreibe 21 spanischsprachigen Ländern der Welt nicht mehr gestikulierend ein Hotelzimmer reservieren oder mit Händen und Füßen Ihr Essen bestellen müssen. Nach dem Kurs haben Sie Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik und können sich in den wichtigsten Situationen des Alltags verständigen. Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag
ISBN 978-3-12-514671-6

7100

Spanisch für Anfänger Niveau A1.1 - Online



Dieser Kurs findet nur online statt. Es geht mit Lektion 1 los.

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1
Klett Verlag
ISBN: 978-3-12-514671-6

Leitung Sebastian Granara

Termin Beginn ist am Mittwoch,
07.02.2024, 10 Abende,
jeweils mittwochs,
20:00 – 21:30 Uhr

Gebühr 77,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1, virtueller
Raum

7101

Spanisch für Anfänger Niveau A1.1



Wir beginnen mit Lektion 1. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1
Spanisch für Anfänger
ISBN 978-3-12-514671-6

Leitung Itzia Castelo

Termin Beginn ist am Donnerstag,
15.02.2024, 10 Abende,
jeweils donnerstags,
18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr 77,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7102

Spanisch für Anfänger Niveau A1 ab Lkt. 3



Wir beginnen mit Lektion 3. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1
Spanisch für Anfänger
ISBN 978-3-12-514671-6

Leitung Jadiyahou Chaaban

Termin Beginn ist am Donnerstag,
18.01.2024, 10 Abende,
jeweils donnerstags,
18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr 77,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



7103

Spanisch für Anfänger Niveau A1 ab Lektion 7



Wir beginnen mit Lektion 7. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

Bitte mitbringen: Con Gusto nuevo A1
Klett Verlag
ISBN 978-3-12-514671-6

Leitung Montserrat García Yusta

Termin Beginn ist am Dienstag,
09.01.2024, 10 Abende,
jeweils dienstags,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr 77,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7104



Spanisch für Anfänger Niveau A1 ab Lektion 10 - Kleingruppe



Wir lernen ab Lektion 10 weiter. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1
Spanisch für Erwachsene
ISBN 978-3-12-514671-6

Leitung Olga Ester Ruiz Diaz Adorno

Termin Beginn ist am Montag,
08.01.2024, 10 Abende,
jeweils montags,
19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 110,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

A2 Niveau

Sie besitzen bereits solide Grundkenntnisse in Spanisch und möchten diese kontinuierlich erweitern? Wenn die Antwort Con gusto lautet, dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Hier werden Sie Ihre schriftliche und mündliche Kommunikation verbessern, Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse erweitern und darüber hinaus eine Menge über die Kultur sowie über Land und Leute der spanischsprachigen Welt erfahren.

Weiter mit Bildung!

7110

Spanisch für Anfänger Niveau A2 ab Lkt. 1



Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen und die das A1-Niveau abgeschlossen haben. Die Teilnahme an diesem Kurs ist online oder vor Ort möglich.

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A2
Spanisch für Anfänger
ISBN 978-3-12-514677-8

Leitung Jadiyahetou Chaaban

Termin Beginn ist am Mittwoch,
07.02.2024, 10 Abende,
jeweils mittwochs,
19:15 – 20:45 Uhr

Gebühr 80,30 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7111



Spanisch A2 Wiedereinsteiger



Bitte mitbringen: Perspectivas contigo
A2

Spanisch für Erwachsene
ISBN 978-3-06-120935-3
Cornelsen

Leitung Olga Ester Ruiz Diaz Adorno

Termin Beginn ist am Montag,
08.01.2024, 10 Abende,
jeweils montags,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 80,30 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7112

Spanisch für Anfänger - Minigruppe Niveau A2 ab Lkt. 8



Wir lernen in einer Kleingruppe (5-6 Teilnehmer). Es geht mit Kapitel 8.

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A2
Spanisch für Anfänger
ISBN 978-3-12-514677-8

Leitung Sebastian Granara

Termin Beginn ist am Montag,
29.01.2024, 10 Abende,
jeweils montags,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr 154,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1, virtueller
Raum

B1/B2 Niveau

500 Millionen Menschen auf der Welt kommunizieren auf Spanisch, darunter auch Sie. Con gusto ermöglicht Ihnen, Ihre Spanischkenntnisse für Beruf, Reisen oder Freizeit zu perfektionieren. Der Kurs legt besonderen Wert auf mündlicher

Kommunikation, ohne das Lesen und Schreiben zu vernachlässigen. Hier kommen Sie auf den Geschmack von Kultur und Lebensweise Spaniens und Lateinamerikas - nicht nur auf den Landeskundeseiten „Con sabor“.

7120

Spanisch für Fortgeschrittene Niveau B1 ab Lkt. 1



Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre Spanischkenntnisse vertiefen möchten. Die Teilnahme ist online oder vor Ort möglich.

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo B1
Spanisch für Fortgeschrittene
ISBN 978-3-12-514684-6

Leitung Jadiyahetou Chaaban

Termin Beginn ist am Montag,
05.02.2024, 10 Abende,
jeweils montags,
17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr 83,60 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



nito / Shutterstock.com



7130



Spanisch für Fortgeschrittene Niveau B2 ab Lkt. 1



Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre Spanischkenntnisse perfektionieren möchten. Die Teilnahme ist online oder vor Ort möglich.

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo B2 Spanisch für Fortgeschrittene ISBN 978-3-12-514684-6

Leitung Jadiyahou Chaaban
Termin Beginn ist am Mittwoch, 07.02.2024, 10 Abende, jeweils mittwochs, 17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr 119,90 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Französisch

A2 Niveau

7202

Französisch für Anfänger Niveau A2 ab Lektion 4



Wir lernen ab Unité 4. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

Bitte mitbringen: Voyages neu A2 Klett Verlag ISBN 978-3-12-529422-6

Leitung Annelie Bocklage
Termin Beginn ist am Montag, 05.02.2024, 12 Abende, jeweils montags, 19:45 – 21:15 Uhr

Gebühr 95,70 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

B2/C1 Niveau

7220

Französisch für Fortgeschrittene Niveau B2



Actualité et débats, civilisation et littérature: plongez dans la culture française! Des documents écrits, audio et vidéo ser-

viront de base à la discussion, au travail de groupe, à l'approfondissement des compétences grammaticales et lexicales. Si vous avez déjà un solide niveau B1, ce cours est fait pour vous. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

Bitte mitbringen: ÉDITO B2, ab Unité 5 Klett Verlag ISBN 978-3-12-529394-6

Leitung Annelie Bocklage
Termin Beginn ist am Montag, 05.02.2024, 12 Abende, jeweils montags, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 102,30 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7221

Französisch für Fortgeschrittene Niveau B2/C1



Wir orientieren uns an aktuellen Themen aus Frankreich und der französischsprachigen Welt.

Dabei lesen wir Zeitungen, Magazine und erweitern unser Vokabular, auch die Sprechfähigkeit und die französische Grammatik werden nicht vergessen. Kurzgeschichten und ein abschließender Film runden das Programm ab. Vous êtes bienvenu-e!

Leitung Christiane Kathe
Termin Beginn ist am Mittwoch, 31.01.2024, 10 Abende, jeweils mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 86,90 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Französisch DELF-Prüfungen für Schüler*innen

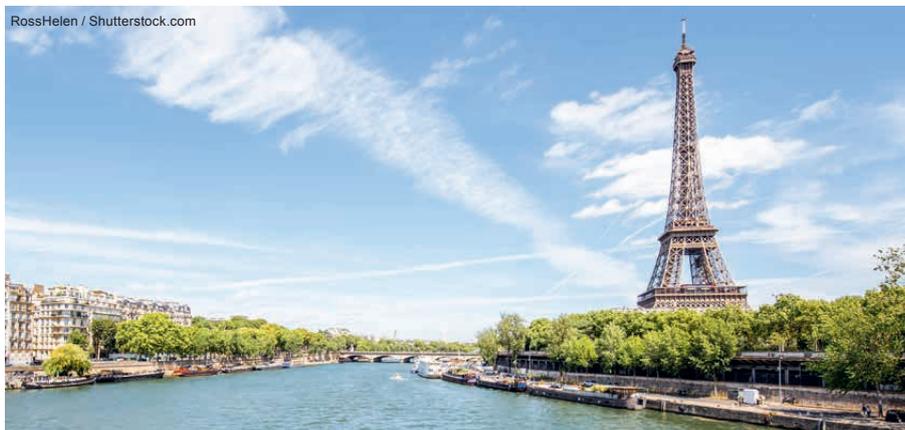
DELF scolaire

DELF scolaire richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler nicht-französischer Nationalität, die ihre Französischkenntnisse überprüfen oder z.B. für ein angestrebtes Hochschulstudium im In- oder Ausland nachweisen müssen. DELF überprüft und bescheinigt den Gebrauch der französischen Sprache in vielfältigen realistischen Situationen des alltäglichen Lebens. Die kommunikativen Kompetenzen werden sowohl im mündlichen als auch im schriftlichen Sprachgebrauch überprüft.

Zertifikatsstufen

DELF scolaire ist an den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) angepasst. Seit Herbst 2005 gibt es die Prüfungen zu den Niveaustufen des GER: A1, A2 (allgemeine Sprachverwendung) und B1, B2 (selbstständige Sprachverwendung). Die Prüfungen werden zweimal pro Jahr zu von der Botschaft vorgegebenen Terminen (Januar und Juni) von der KVHS Vechta für die örtlichen Schulen durchgeführt.

RossHelen / Shutterstock.com



Sprache als großes kulturelles und wirtschaftliches Kapital

VHS und Bürgerstiftung bieten Kindern muttersprachlichen Unterricht an

Mit Sprache die Welt entdecken: Die Kreisvolkshochschule bietet Kindern, die bilingual aufwachsen, muttersprachlichen Unterricht an. Seit Mitte 2023 lernen an der VHS rund 20 Kinder im Alter zwischen sechs und zehn Jahren Persisch oder Arabisch und damit die Erstsprache ihrer Eltern. Der Unterricht findet ein Mal pro Woche statt und läuft noch bis Mitte 2024. Das Projekt wird von der Bürgerstiftung Vechta gefördert. „Viele bilinguale Kinder haben eine starke und eine schwache Sprache“, sagt Elnaz Allen, die das Projekt als Fachbereichsleiterin für Fremdsprachen an der Volkshochschule ins Leben gerufen hat. Diese Sprachdominanz könne sich im Laufe des Lebens verlagern. Oft werde die Muttersprache, die zuhause gesprochen wird, im Kindes- und Jugendalter durch die deutsche Sprache zurückgedrängt.

Wie wichtig es ist, Mehrsprachigkeit zu fördern, weiß Elnaz Allen aus eigener Erfahrung. Mit ihrer Familie kam sie 1985 nach Deutschland und ist selbst mehrsprachig aufgewachsen. So habe sie zuhause Farsi gesprochen und im Kindergarten Deutsch gelernt. „Die Zweisprachigkeit hat mir

viele Türen geöffnet“, sagt sie. Sensibel und verständnisvoll mit anderen Kulturen umzugehen oder als Vermittlerin zu dienen, gehörten zu den Vorteilen, die Mehrsprachigkeit mit sich bringt. Das sei auch wissenschaftlich belegt: Kinder, die bilingual aufwachsen, seien kreativer und könnten sich besser konzentrieren, sagt die Sprachwissenschaftlerin. Und: Wer mehrere Sprachen beherrsche, sei in der Lage, Gemeinsamkeiten und Unterschiede verschiedener Lebens- und Sichtweisen zu reflektieren. Zudem eröffneten sich im Erwachsenenalter viele berufliche Perspektiven. „Ein großes kulturelles Kapital“, nennt Allen das.

Das bestätigt auch Josef Kleier, Geschäftsführer der Bürgerstiftung Vechta: „Unser Leitspruch lautet Zukunft fördern, Menschen verbinden. Daher haben wir nicht lange gezögert, das Projekt zu unterstützen.“ Er sieht es als Investition in die Zukunft und als Bereicherung für die Region. „Integration ist keine Einbahnstraße“, sagt Kleier. „Sie funktioniert am besten, wenn wir aufeinander zugehen“. Dafür sei Sprache der Schlüssel.





Italienisch

A1 Niveau



So macht Italienisch lernen Spaß! Dieser Online-Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernte anzuwenden.

7300



Italienisch für Anfänger Niveau A1.1 - Online



Ein Online-Kurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: DIECI A1
Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-005647-7

Voraussetzungen: gute Internetverbindung, Kamera, Kopfhörer

Leitung Gessica Ferretti

Termin Beginn ist am Mittwoch,
14.02.2024, 10 Abende,
jeweils mittwochs,
19:45 – 21:15 Uhr

Gebühr 77,00 €

Ort Virtuell. Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1, Zoom1

7301

Italienisch für Anfänger Niveau A1 ab Lkt. 3 - Online



Ein Online-Kurs für Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen. Wir lernen ab Lektion 3 weiter.

Bitte mitbringen: DIECI A1
Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-005647-7

Voraussetzungen: gute Internetverbindung, Kamera, Kopfhörer

Leitung Gessica Ferretti

Termin Beginn ist am Mittwoch,
17.01.2024, 10 Abende,
jeweils mittwochs,
19:45 – 21:15 Uhr

Gebühr 77,00 €

Ort Vechta. Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1, virtueller
Raum



7303

Italienisch für Anfänger Niveau A1 ab Lkt. 6 - Online



Ein Online-Kurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Es geht mit Lektion 6 weiter.

Bitte mitbringen: DIECI A1
Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-005647-7

Voraussetzungen: gute Internetverbindung, Kamera, Kopfhörer

Leitung Irene Balla

Termin Beginn ist am Donnerstag,
08.02.2024, 10 Abende,
jeweils donnerstags,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 77,00 €

Ort Vechta. Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1, virtueller
Raum

Russisch

Niveau A1/A2

Jasno - „klar“, so beginnen Sie in diesem Kurs Ihre Reise in die russische Sprache. Sie werden in die kyrillische Schrift eingeführt und lernen in kommunikativen Übungen, sich zu einfachen Alltagsthemen zu verständigen. Jasno bietet zudem Einblick in das alte und neue Russland - und falls Sie sich auf eine Geschäftsreise vorbereiten, erhalten Sie hilfreiche Tipps und sprachliche Wendungen auf den Seiten „Geschäftsrussisch“. Bitte mitbringen: Jasno! neu A1-A2
ISBN 978-3-12-527678-9

7400

Russisch - Kleingruppe Niveau A1.1



Bitte mitbringen: Jasno! neu A1-A2
Russisch für Anfänger
Kursbuch + MP3-CD + Videos
ISBN 978-3-12-527678-9

Leitung Daria Hülsemann

Termin Beginn ist am Mittwoch,
07.02.2024, 7 Abende,
jeweils mittwochs,
19:15 – 20:45 Uhr

Gebühr 77,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7401

Russisch - Kleingruppe Niveau A2.1



Bitte mitbringen: Jasno! neu A1-A2
Russisch für Anfänger
Kursbuch + MP3-CD + Videos
ISBN 978-3-12-527678-9

Leitung N.N.

Termin Beginn ist am Mittwoch,
21.02.2024, 7 Abende,
jeweils mittwochs,
17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr 77,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Weiter mit Bildung!



Latein

7510

Lateinkurs für Fortgeschrittene „Lebensziel Glück – Philosophieren mit Seneca und Cicero“



Dieser Kurs ist für erwachsene Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen der lateinischen Sprache. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich. Thema: „Lebensziel Glück - Philosophieren mit Seneca und Cicero“

Leitung Wolfgang Zapfe

Termin Beginn ist am Donnerstag, 08.02.2024, 10 Vormittage, jeweils donnerstags, 9:30 – 11:00 Uhr

Gebühr 77,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Türkisch

7521



Türkisch für Anfänger Niveau A1 ab Lektion 5



Ein Türkischkurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Es geht mit Lektion 5 los.

Bitte mitbringen: Kolay gelsin! neu A1-A2

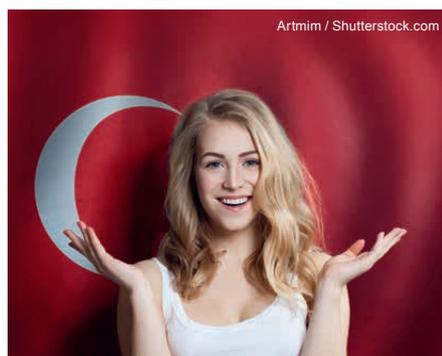
Türkisch für Anfänger
ISBN 978-3-12-528661-0

Leitung Emine Aktas

Termin Beginn ist am Mittwoch, 28.02.2024, 10 Abende, jeweils mittwochs, 19:15 – 20:45 Uhr

Gebühr 77,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



Artrim / Shutterstock.com

Arabisch

A1 Niveau



Neugierig auf Arabisch? Schrecken Sie nicht vor der Andersartigkeit dieser faszinierenden Sprache zurück. Denn Salam! neu verfolgt einen Ansatz, der den Hintergrund westlicher Lerner systematisch berücksichtigt. Sie werden langsam, aber stetig an die fremde Schrift herangeführt, trainieren Ihre Aussprache, führen erste Alltagsdialoge und erfahren nebenbei viel Interessantes über den vielseitigen arabischsprachigen Kulturraum. Ein sanfter, motivierender Einstieg in das Hocharabische. Das Kursformat ist eine Minigruppe (3-4 Teilnehmer). Die Gebühr reduziert sich ab 5 Teilnehmer vor Kursbeginn. Bitte mitbringen: Salam! neu A1-A2 Arabisch für Anfänger ISBN: ISBN 978-3-12-528835-5

7530

Arabisch - Minigruppe Niveau A1.1



Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Salam! neu A1-A2 Arabisch für Anfänger ISBN: ISBN 978-3-12-528835-5

Leitung Belal Elsayed

Termin Beginn ist am Montag,

05.02.2024, 7 Abende, jeweils montags, 19:15 – 20:45 Uhr

Gebühr 107,80 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Portugiesisch

A1 Niveau

Hier finden Sie Portugiesischkurse für Anfänger ohne bzw. geringe Vorkenntnisse. Die Gruppengröße liegt bei 5-6 Teilnehmern. Ab 7 Teilnehmern vor Kursbeginn reduziert sich die Teilnehmergebühr.

7540

Portugiesisch für Anfänger Niveau A1.1 - Kleingruppe



Bitte mitbringen: Beleza! neu Brasilianisches Portugiesisch für Anfänger ISBN 978-3-12-528621-4

Leitung Yumi Nakaoka

Termin Beginn ist am Montag, 12.02.2024, 7 Abende, jeweils montags, 17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr 77,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1, virtueller Raum



7541

Portugiesisch für Anfänger Niveau A1.1 - Kleingruppe

Ein Portugiesischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Das Augenmerk liegt auf dem europäischen Portugiesisch. In diesem Kurs, erlernen Sie die Grundzüge der Grammatik und des Wortschatzes und werden auf Situationen des Alltags und für den Urlaub in Portugal vorbereitet.

Die Gruppengröße liegt bei 5-6 Teilnehmern. Ab 7 Teilnehmern vor Kursbeginn reduziert sich die Teilnehmergebühr.

Bitte mitbringen: Olá Portugal! neu A1-A2

Klett Verlag
ISBN 978-3-12-528934-5

Leitung Sabina Calheiros-Veloso

Termin Beginn ist am Montag,
08.04.2024, 7 Abende,
jeweils montags,
16:30 – 18:00 Uhr

Gebühr 77,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1, virtueller
Raum

Persisch

A1 Niveau 

7570 

Persisch für Anfänger Niveau A1 - Minigruppe

In diesem Anfängerkurs erlernen Sie die Sprache, sowie kulturelle Besonderheiten dieses Landes. Seien Sie gespannt und erfahren Sie, warum Taarof und Tahdig wichtiger Bestandteil des Irans sind. Denn wie heißt es so schön: Eine Sprache ist immer Ausdruck ihrer Kultur. Das Kursformat entspricht einer Minigruppe (3-4 Teilnehmer). Sollten sich zu Kursbeginn mehr Teilnehmer anmelden, wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte mitbringen: Ba ham A1

Klett Verlag
ISBN 978-3-12-528866-9

Leitung Ana Hassani

Termin Beginn ist am Mittwoch,
07.02.2024, 7 Abende,
jeweils mittwochs,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr 107,80 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Chinesisch

A1 Niveau

7580

Chinesisch für Anfänger – Online – Niveau A1 ab Lkt. 6 - Minigruppe

Dieser Online-Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die die chinesische Sprache und Kultur näher kennen lernen möchten. In einer Minigruppe (3-4 Teilnehmer) lernen Sie in einer homogenen Gruppe. Sie werden nicht nur Kenntnisse der chinesischen Sprache und Schrift erwerben, sondern auch über Land und Kultur.

Bitte mitbringen: Lóng neu A1-A2

Klett Verlag
ISBN: 978-3-12-528960-4

Leitung Xiaojia Frase

Termin Beginn ist am Donnerstag,
11.01.2024, 7 Abende,
jeweils donnerstags,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr 129,80 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1, virtueller
Raum



Anleitung zur Registrierung in der vhs.cloud

1. Gehen Sie auf www.vhs.cloud
2. Klicken Sie auf den Reiter „Für Kursteilnehmende“ und dann auf „Mitglied werden“.
3. Gehen Sie auf „Jetzt registrieren“ (orange hinterlegt).
4. Bitte geben Sie Ihre Daten ein.
5. Sie sind jetzt als Teilnehmer bei uns hinterlegt.
6. Schicken Sie Ihren Benutzernamen an e.allen@kvhs-vechta.de.
7. Sie werden von uns Ihrem Kurs hinzugefügt.
8. Sie erhalten eine Bestätigungsmail.



Das erforderliche Anmeldeformular ist im Büro der KVHS Vechta in der Bahnhofstraße 1 in Vechta erhältlich. Vor der Prüfung findet für alle angemeldeten Teilnehmer eine vorbereitende Veranstaltung statt, um die Prüfungsmodalitäten zu erläutern und Fragen zur Durchführung zu klären. Übungsmaterial zur Prüfung finden Sie unter: QR-Code

Deutsch als Fremdsprache

A1 Niveau



Weitere Informationen finden Sie hier:



A2 Niveau



Weitere Informationen finden Sie hier:



B1 Niveau



Weitere Informationen finden Sie hier:



B2 Niveau



Weitere Informationen finden Sie hier:



Zertifikat Deutsch / telc Deutsch A2 - B1



An dieser neuen skalierten A2-B1 Telc-Prüfung können alle Interessierten teilnehmen, die ausreichende Deutsch-Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 haben.



Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen Teil:

- Leseverstehen
- Sprachbausteine Lesen und Schreiben
- Hören und Schreiben
- Schreiben

und dem mündlichen Teil:

- Sprechen

Sie kann NICHT als Teilprüfung abgelegt werden.

77601



Erklärungen zum Prüfungsablauf Zertifikat Deutsch / telc A2 - B1



Leitung N.N.

Termin Mittwoch, 21.02.2024, 19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7760P



Zertifikat Deutsch / telc Deutsch A2 - B1



Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 12.01.2024!

Leitung Agnes Reck, Meike Kähnlein

Termin Freitag, 23.02.2024, 9:30 – 16:30 Uhr

Gebühr 160,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Bitte kaufen Sie erst das Buch, wenn feststeht, dass der Kurs beginnen kann.



fizkes / Shutterstock.com

Kreisvolkshochschule startet ersten Integrationskurs in Visbek

Geflüchtete lernen Sprache und Leben in Deutschland kennen



Einige der Teilnehmerinnen und Teilnehmer des ersten Integrationskurses in Visbek mit dem Dozenten Dr. Mohyeldin Badr (re.) und Maria Jäger (4. von re., päd. Mitarbeiterin der Kreisvolkshochschule Vechta e.V.)

Im Mai dieses Jahres startete die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. zum ersten Mal einen Integrationskurs im Haus der Bildung und Familie in Visbek. 20 Geflüchtete lernen hier die deutsche Sprache und Grundlagen für ein Leben in Deutschland. **„Der Kurs ist aus einem Deutschkurs für ukrainische Flüchtlinge hier in Visbek entstanden“**, erzählt Maria Jäger, die als Fachbereichsleiterin Sprachen für die Angebote Deutsch als Fremd- und Zweitsprache an der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. verantwortlich ist. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hätten nach einem Integrationskurs in Visbek gefragt, damit sie weiterlernen könnten, aber nicht immer nach Vechta fahren müssten. Viele von ihnen haben Kinder im Kindergarten oder in der Schule in Visbek und können so ihren Alltag einfacher organisieren.

Neben Geflüchteten aus der Ukraine sind auch Personen aus Rumänien und Syrien in dem Kurs. **„Es ist wichtig, dass die Teilnehmenden hier Kontakt zu Menschen aus anderen Kulturen und Herkunftsländern bekommen“**, erklärt Dr. Mohyeldin Badr, der als Dozent den Kurs leitet und selbst aus Ägypten stammt. **„Deutschland ist ein multikulturelles Land mit Menschen unterschiedlicher Sprachen, Religionen**

und Kulturen. Dieses kennen viele Geflüchtete nicht aus ihrer Heimat“, ergänzt Maria Jäger. Daher sei das ein wichtiger Lerninhalt in dem Integrationskurs. Insgesamt umfasst der Kurs 700 Unterrichtsstunden unterteilt in 7 Module. Den Großteil macht das praxisbezogene Lernen der deutschen Sprache aus. Dabei geht es zum Beispiel um Behördengänge, Arztbesuche, Bewerbungen und Arbeitssuche. Das Ziel ist ein Sprachniveau B1 zu erreichen, um dann eine Chance im Berufsleben zu haben. Ein Modul befasst sich mit **„Leben in Deutschland“**. Hier geht um deutsche

Geschichte, europäische Integration, Gleichstellung sowie Toleranz der deutschen Gesetze.

Liana Vardanyan ist eine der Teilnehmerinnen. Die 40-jährige Anwältin aus der Ukraine sieht den Kurs als Chance, um in Deutschland arbeiten zu können und sich eine Zukunft für ihren Sohn, der die 3. Klasse in Visbek besucht, und ihren Mann aufzubauen. Auch ihr Mann nimmt an dem Kurs teil. Der 56-Jährige war in der Ukraine als Arzt tätig. **„Für mich gibt es keine Möglichkeit hier in Deutschland als Arzt zu arbeiten“**, sagt er und man merkt ihm seine Resignation deutlich an. Bis er seine berufliche Anerkennung hier erlange, hätte er das Rentenalter erreicht, bemängelt er den Bürokratismus. **„Man hat mir einen Job in einer Wäscherei angeboten“**, erzählt er frustriert. **„Die Bürokratie ist ein großes Problem für die geflüchteten Menschen“**, betont auch Maria Jäger. Gerade die Menschen aus der Ukraine seien häufig sehr gut ausgebildet und sollten mit Blick auf den Fachkräftemangel schneller und einfacher ins Berufsleben integriert werden. Ein Teilnehmer aus dem Kurs hat bereits den Sprung ins Berufsleben geschafft und eine Stelle im IT-Bereich gefunden.



7761I



Erklärungen zum Prüfungsablauf Zertifikat Deutsch / telc A2 - B1



Leitung N.N.

Termin Mittwoch, 24.04.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7761P



Zertifikat Deutsch / telc Deutsch A2 - B1



Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss
15.03.2024!

Leitung Meike Kähnlein, Agnes Reck

Termin Freitag, 26.04.2024,
9:30 – 16:30 Uhr

Gebühr 160,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7762I



Erklärungen zum Prüfungsablauf Zertifikat Deutsch / telc A2 - B1



Leitung N.N.

Termin Mittwoch, 31.07.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7762P



Zertifikat Deutsch / telc Deutsch A2 - B1



Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss
08.05.2024!

Leitung Meike Kähnlein, Agnes Reck

Termin Freitag, 02.08.2024,
9:30 – 16:30 Uhr

Gebühr 160,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Weiter mit Bildung!

Berufsbezogene Deutschsprachförderung



Zur besseren Integration auf dem deutschen Ausbildungs- und Arbeitsmarkt sowie zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse, bietet die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. seit 2016 Berufssprachkurse nach §45a AufenthG von Niveau A2 bis B2 an. Berufssprachkurse sind für Menschen mit Migrationshintergrund, Zugewanderte und EU-Bürgerinnen und Bürger, die:

- einen Integrationskurs abgeschlossen haben;
- ein Zertifikat B1 vorliegen haben;
- ein bestimmtes Sprachniveau für die Berufsanerkennung brauchen;
- eine Ausbildung in Deutschland anfangen wollen; **oder**
- den Arbeitsalltag besser meistern wollen.

Wir bieten nach Bedarf folgende Kurse an:

- **Ziel A2** – passend für die, die an einem Integrationskurs teilgenommen haben, aber kein Zertifikat erhalten haben;
- **Ziel B1** – für alle, die einen Integrationskurs mit einem Zertifikat DTZ A2 abgeschlossen haben;
- **Ziel B2** – für alle, die ein Zertifikat DTZ auf dem Niveau B1 erreicht haben

Alle Kurse werden mit einer Sprachprüfung Deutschtest für den Beruf (DTB) abgeschlossen.

Die Kosten für nicht-Erwerbstätige werden vom BAMF übernommen.

Für die Anmeldung benötigen wir eine **Berechtigung**, die vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit ausgestellt werden. Oder stellen Sie den Antrag einfach selbst!

Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung!

Integrationskurse mit und ohne Alphabetisierung

Die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. ist anerkannter Träger von Integrationskursen nach dem Zuwanderungsgesetz.

Die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderten Integrationskurse bieten die Möglichkeit sowohl die deutsche Sprache bis zum Niveau B1, als auch die Grundlagen der deutschen Rechtsordnung, Geschichte und Kultur zu erlernen.

Ein Integrationskurs dauert zwischen 400 Unterrichtseinheiten (ein Intensivkurs) und 900 Unterrichtseinheiten (ein Integrationskurs mit Alphabetisierung). Ein Allgemeiner Integrationskurs dauert 600 Unterrichtseinheiten und schließt mit einem „Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)“ ab.

Im Anschluss an einen Integrationskurs bieten wir einen Orientierungskurs (100 UE) an, der mit einem Test „Leben in Deutschland (LiD)“ abschließt.

Wenn Sie eine Berechtigung, eine Verpflichtung, oder eine Zulassung gemäß §44 a des Aufenthaltsgesetzes haben, reichen Sie diese bitte der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. ein. Bringen Sie zusätzlich noch folgende Unterlagen mit:

- Pass
- Aufenthaltstitel
- Nachweis über soziale Leistungsbezüge (z. B. Leistungsbescheid des Jobcenters)

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Einladung zum nächsten Einstufungstest, um Ihr Sprachniveau festzustellen. Damit können Sie in den für Sie passenden Kurs eingestuft werden. Das gilt auch für die Personen, die noch nicht alphabetisiert sind

Es werden kontinuierlich verschiedene Integrationskurse angeboten.

Melden Sie sich einfach bei uns! Wir beraten Sie gerne!

Das große Sprachen-Quiz



1. Was meinen Italienerinnen und Italiener, wenn sie ihr Gegenüber als „ein Stück Brot“ („un pezzo di pane“) bezeichnen?

- A Die Person ist ein guter Mensch.
- B Die Person mag gutes Essen.
- C Die Person hat einen trockenen Humor.
- D Die Person versteht gar nichts.

2. In den Niederlanden sind die Menschen nicht „fit wie ein Turnschuh“, sondern?

- A „Fit wie ein Fisch“
- B „Fit wie ein Ei“
- C „Fit wie ein Hühnchen“
- D „Fit wie ein Eichhörnchen“

3. Welche Eigenschaft haben Franzosen und Französinen mit einem „Artischockenherz“ („avoir un cœur d'artichaut“)?

- A Sie sind unfreundlich.
- B Sie verlieben sich schnell.
- C Sie sind leichtgläubig.
- D Sie ernähren sich gesund.

4. Im Englischen kann man so cool wie welches Gemüse sein?

- A Tomate
- B Gurke
- C Karotte
- D Paprika

5. Aus welchem europäischen Land kommt das Sprichwort „Was Butter und Whiskey nicht heilen können, dafür gibt es keine Heilung“?

- A Belgien
- B Irland
- C Ungarn
- D Finnland

6. Wie lässt sich der englische Ausdruck „Tit for Tat“ grob auf Deutsch übersetzen?

- A „Ehre, wem Ehre gebührt.“
- B „Wie du mir, so ich dir.“
- C „Eine Hand wäscht die andere.“
- D „Hochmut kommt vor dem Fall.“

7. Was heißt es, wenn in Schweden jemand „auf einem Krabbenbrot daherkommt“?

- A Die Person hat ein leichtes Leben ohne viele Verpflichtungen.
- B Die Person hat viel Geld.
- C Der Person ist es egal, was andere über sie denken.
- D Die Person weiß genau, was sie erreichen will.

8. In Polen gibt es die Redewendung „musztarda po obiedzie“ („Senf nach dem Mittagessen“) – was bedeutet das?

- A Jemand sollte Diät halte.
- B Niemand weiß, was die Zukunft bringt.
- C Was passiert ist, kann man nicht mehr ändern.
- D Es kann sich lohnen, neue Dinge auszuprobieren.



Kreisvolkshochschule
Vechta e.V.



**Es steckt so
viele in dir.**



Kreativität



Ulrike Ripke

Tel.: 0 44 41 / 93 778 - 35
u.ripke@kvhs-vechta.de

Kunsth Handwerk	96
Textiles Gestalten	96
Musik	97
Innendesign	98
Fotografie	98



Kunsthandwerk

8001

Bildhauerei in Sand- und Speckstein „Was will der Stein, was will ich?“

„Was will der Stein? Was will ich?“
Dieser Kurs möchte den Teilnehmern Mut machen, sich mit Unterstützung des Dozenten kreativ an einen Stein heran zu wagen. Speckstein ist ein an Marmor erinnernder Stein, ohne dessen Härte zu besitzen. Er ist recht mühelos zu bearbeiten. Sandstein ist etwas härter. Beides regt zu vielfältigen figürlichen oder abstrakten Formen an.

Leitung Rolf Brüning
Termin Samstag, 09.03.2024,
11:30 – 17:00 Uhr
Sonntag, 10.03.2024,
11:30 – 17:00 Uhr

Gebühr 61,00 €, (zzgl. 40,00 € Materialkosten)
Ort Bramsche-Malgarten, Atelier im Malgarten, Am Kloster 4

8100

Farbenfreude! Malerei in Acryl, Öl und Aquarell

Die Freude an der Farbe und die Lust, selbst kreativ zu sein, stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Unter kompetenter Anleitung kann jeder seinen eigenen Stil entwickeln. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Leitung Rolf Brüning
Termin Samstag, 01.06.2024,
11:30 – 17:00 Uhr
Sonntag, 02.06.2024,
11:30 – 17:00 Uhr

Gebühr 61,00 €, zzgl. Materialkosten
Ort Bramsche-Malgarten, Atelier im Malgarten, Am Kloster 4



encierra / Shutterstock.com

HIGHLIGHT

8002

Modellieren mit Ton

Dieser Kurs ist an alle gerichtet, die plastische Dinge aus Ton gestalten möchten. Vorkenntnisse sind hierzu nicht erforderlich.

Leitung Rolf Brüning
Termin Samstag, 11.05.2024,
11:30 – 17:00 Uhr
Sonntag, 12.05.2024,
11:30 – 17:00 Uhr

Gebühr 61,00 €, zzgl. Materialkosten
Ort Bramsche-Malgarten, Atelier im Malgarten, Am Kloster 4



Roman Kosolapov / Shutterstock.com

Textiles Gestalten

Nähkurse am Vormittag

Bitte mitbringen: eine Nähmaschine, Nähutensilien und Stoffe

8200

Nähkurs am Vormittag

Leitung Stefanie Bohne
Termin Beginn ist am Montag,
08.01.2024, 9 Vormittage,
jeweils montags,
9:00 – 11:15 Uhr

Gebühr 108,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

8201

Nähkurs am Vormittag

Leitung Stefanie Bohne
Termin Beginn ist am Montag,
08.04.2024, 8 Vormittage,
jeweils montags,
9:00 – 11:15 Uhr

Gebühr 96,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

8202

Nähkurs am Vormittag

Leitung Maria Eilermann

Termin Beginn ist am Mittwoch,
10.01.2024, 9 Vormittage,
jeweils mittwochs,
9:00 – 11:15 Uhr

Gebühr 108,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

8203

Nähkurs am Vormittag

Leitung Maria Eilermann
Termin Beginn ist am Mittwoch,
03.04.2024, 10 Vormittage,
jeweils mittwochs,
9:00 – 11:15 Uhr

Gebühr 96,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3



UfaBizPhoto / Shutterstock.com



Nähkurse am Abend

Bitte mitbringen: eine Nähmaschine, Nähutensilien und Stoffe

8204

Nähkurs am Abend

Leitung Stefanie Bohne

Termin Beginn ist am Donnerstag, 11.01.2024, 8 Abende, jeweils donnerstags, 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 96,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

8205

Nähkurs am Abend

Leitung Stefanie Bohne

Termin Beginn ist am Donnerstag, 04.04.2024, 10 Abende, jeweils donnerstags, 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 120,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

Sommerworkshop 2024

8206



Sommerworkshop 2024 - Bordüren

Leitung Eli Thomae

Termin Beginn ist am Dienstag, 23.07.2024, 4 Termine, jeweils dienstags, 14:00 – 17:00 Uhr

Gebühr 215,00 €, (zzgl. Materialkosten)

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

8207



Sommerworkshop 2024 - Verzauberte Naturobjekte

Leitung Monika Maas

Termin Beginn ist am Dienstag, 23.07.2024, 4 Termine, jeweils dienstags, 14:00 – 17:00 Uhr

Gebühr 215,00 €, (zzgl. Materialkosten)

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

8208



Sommerworkshop 2024 - Quilt as you go

Leitung Gabriele Tobin

Termin Beginn ist am Dienstag, 23.07.2024, 4 Termine, jeweils dienstags, 14:00 – 17:00 Uhr

Gebühr 215,00 €, (zzgl. Materialkosten)

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Musik

8300

Gitarre für Anfänger

Hier werden einfache Techniken zur Liedbegleitung und die notwendigsten Musikschriftkenntnisse erarbeitet. Es werden die Grundakkorde und einfache Begleittechniken erlernt, um dann selbstständig Songs spielen (und nach Möglichkeit) singen zu können.

Bitte mitbringen: (Nach Wahl) Eine Konzertgitarre (Nylonsaiten), eine Westergitarre (Stahlsaiten) oder eine E-Gitarre (mit kleinem Verstärker), ein Notenständer und möglichst ein (einfaches) Stimmgerät.

Leitung Erich Radke

Termin Beginn ist am Dienstag, 06.02.2024, 10 Abende, jeweils dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr

Gebühr 95,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

8301

Gitarre für Anfänger mit Vorkenntnissen -Folgekurs-

Für Teilnehmer aus dem letzten Semester und für Quereinsteiger mit guten Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: (Nach Wahl) Eine Konzertgitarre (Nylonsaiten), eine Westergitarre (Stahlsaiten) oder eine E-Gitarre (mit kleinem Verstärker), ein Notenständer und möglichst ein (einfaches) Stimmgerät.

Leitung Erich Radke

Termin Beginn ist am Dienstag, 06.02.2024, 10 Abende, jeweils dienstags, 19:30 – 20:30 Uhr

Gebühr 95,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3



Robert Kneschke / Shutterstock.com



Innendesign

HIGHLIGHT

8500



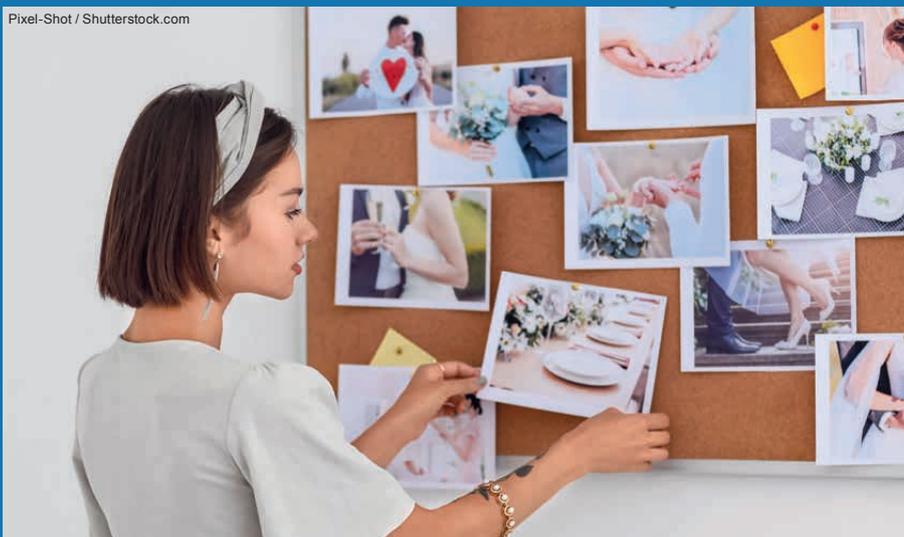
Do it yourself Hochzeit Hochzeitsplanung leicht gemacht

Sie möchten heiraten und dafür gerne Vieles selber planen und gestalten? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. Die Innenarchitektin Lisa Hake zeigt Ihnen, was Sie bei der Planung berücksichtigen sollten und wie Sie von der „Safe the Date“ Karte bis hin zur Blumendekoration alles stimmig miteinander kombinieren könnt.

Des Weiteren erhalten Sie Tipps, wo Sie zum Beispiel kostengünstig Karten bestellen können, wo Sie tolle Blumen erhalten können und welche tollen Locations es in unserer Umgebung gibt.

Leitung Lisa Hake
Termin Freitag, 15.03.2024,
18:30 – 20:45 Uhr
Gebühr 18,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

Pixel-Shot / Shutterstock.com



Am 1. Abend (Wochentag) setzen wir uns mit der Kameratechnik, den fotografischen Grundlagen und der Bildgestaltung auseinander.

Am 2. Tag (Samstag) geht's in kleiner Gruppe auf Fototour durch Vechta. Gemeinsam und unter Anleitung setzen wir unterschiedlichste Motive und fotografische Herausforderungen um: Portraits ansprechend gestalten, schnelle Bewegungen erfassen, mit Schärfe und Hintergrundunschärfe spielen. Dabei verlassen wir den „Automatik-Modus“ und nutzen gezielt den kreativen Spielraum der Kamera. Tipps und Anregungen für Kameraaikauf, Objektivwahl und Zubehör runden den praxisnahen Kurs ab.

Diese Veranstaltung ist für Einsteiger ohne Vorkenntnisse bzw. „digitale Neueinsteiger“ - mit jeder Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera - geeignet!

Bitte mitbringen: Kamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, ggfs. auch Zubehör.

Leitung Gundolf Renze
Termin Dienstag, 12.03.2024,
18:30 – 21:00 Uhr
Samstag, 16.03.2024,
10:30 – 14:30 Uhr

Gebühr 72,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

8601



Fotokurs für Fortgeschrittene Besser fotografieren mit Spiegelreflex- / Systemkamera II

Sie haben unseren Anfängerkurs besucht oder sind bereits mit Ihrer Kamera vertraut? Sie möchten Ihre Kenntnisse auffrischen und fantastische Effekte kennen lernen? Sie verfügen auch schon über eine lichtstarke Festbrennweite bzw. ein Portraitobjektiv? Dann passt dieser zweiteilige Kurs mit hohem Praxisanteil genau. Haben wir bisher an der Oberfläche gekratzt, so geht es in diesem Kurs in die Tiefen der Fotografie. Wir bauen auf den Grundlagen auf, Wiederholen und Vertiefen das bereits Erlernete und ergänzen es um wertvolle Infos rund um das „Belichtungs-dreieck“ und richtiges „Fokussieren“. Dieser Fotokurs besteht zum größten Teil aus der Praxis, d.h. einer Fototour auf der wir verschiedene Motive und Situationen fotografieren.

8501



Osterdekoration: Ideen und praktische Tipps

Wer auf der Suche nach neuen Ideen für die Osterdekoration ist, erhält in diesem Kurs von der Innenarchitektin Lisa Hake kreative Ideen.

Leitung Lisa Hake
Termin Freitag, 08.03.2024,
18:30 – 20:45 Uhr
Gebühr 18,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

Fotografie

8600



Fotografieren mit Spiegelreflex- / Systemkamera Anfänger Fotokurs - Theorie und Praxis

Sind Sie mit Ihren Fotos oft unzufrieden? Möchten Sie sich vom „Automatik-Modus“ Ihrer Kamera lösen, fühlen sich aber überfordert mit der Fülle an Drehrädern und Einstellknöpfen? Das „Foto-Einmal-eins“ von Blende, Verschlusszeit und ISO würden Sie gerne beherrschen? Dann ist dieser Fotokurs genau richtig für Sie!



Dabei geht es um Beleuchtung und Perspektive sowie Bildwirkung (optimaler Bildaufbau, „Drittel-Regel“). Insbesondere mit der Festbrennweite lernen Sie Ihr fotografisches Auge zu schulen und Motive - über eine prof. Bildgestaltung - zu erarbeiten. Dank zahlreicher „Foto Hacks“, die wir einsetzen, bekommen Sie Inspirationen für neue kreative Fotos. Wir besprechen untereinander unsere Bilder und beantworten individuelle Fragen. Langzeitbelichtungen mittels Graufilter (ND-Filter) und Stativ werden auch ein Thema sein. Zudem werden wir die Vorteile von RAW anstatt JPG besprechen.

Bitte mitbringen: Kamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, ggfs. auch Zubehör.

Voraussetzungen:

- Grundlagen der Fotografie beherrschen
- Erfahrungen mit der Belichtung im AV (A) oder TV (S) Modus

Leitung Gundolf Renze

Termin Dienstag, 23.04.2024,
18:30 – 21:00 Uhr
Samstag, 27.04.2024,
10:30 – 14:15 Uhr

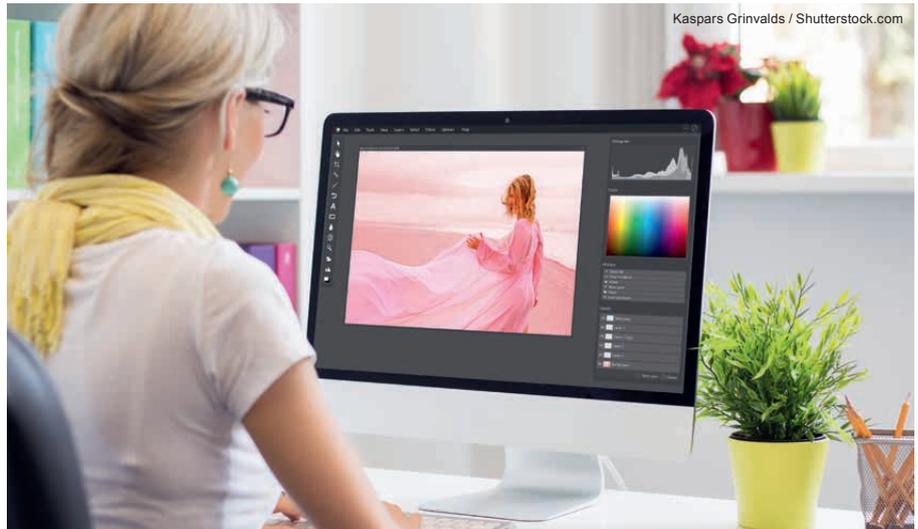
Gebühr 80,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



Sergio Photone / Shutterstock.com

„Unsere Kursangebote erscheinen regelmäßig in der Tages- und Wochenpresse. Bitte achten Sie auf die entsprechenden Veröffentlichungen.“



Kaspars Grinvalds / Shutterstock.com

8602



Bildbearbeitung mit Photoshop Inkl. Entwicklung von RAW-Dateien

Sie möchten Ihre Fotos optimieren (Belichtung, Farben, Kontrast, Bildzuschnitt) und „Störendes“ im Bild entfernen können? In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die praktische Arbeit mit Adobe Photoshop Elements kennen. Das führende Programm der digitalen Bildbearbeitung bietet eine ideale Kombination aus Leistungsfähigkeit und Benutzerfreundlichkeit. Sie erfahren, wie die Benutzeroberfläche aufgebaut ist und arbeiten mit den wichtigsten Werkzeugen. Sie können Ihre „Lieblingsfotos“ für Ausdrucke oder ein Fotobuch vorbereiten und kreativ mit Text- oder Designelementen gestalten. Zudem lernen Sie Bildfehler mit einfacher Retusche zu beheben. Motive freistellen (vom unruhigen Hintergrund lösen) ist ein weiterer Schwerpunkt.

Voraussetzungen: Sicheres Arbeiten am PC.

Leitung Gundolf Renze

Termin Dienstag, 09.04.2024,
18:30 – 21:45 Uhr
Dienstag, 16.04.2024,
18:30 – 21:45 Uhr

Gebühr 56,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Nach individueller Absprache ist ein Aufbaukurs mit folgenden Themen möglich: Retusche, Freistellen, Fotomontage (Ebenen-Technik) bzw. RAW-Entwicklung.

8603



Fotobuch kreativ gestalten

Ob als persönliche Erinnerung an den Urlaub oder als Geschenk - Fotobücher werden immer beliebter. Mit Hilfe der kostenlosen Software von CEWE lernen Sie alle Arbeitsschritte von der Softwareinstallation über die Gestaltung bis zur Bestellung des Fotobuches kennen. Ihnen stehen eine Fülle an kreativen Gestaltungsmöglichkeiten zur Verfügung: Stile, Seitenlayouts, Hintergründe, Clip Arts, Masken etc. Fotos - wie auch eigene Texte - können dank verschiedener Tools und Effekte professionell bearbeitet werden. Nebenbei erhalten Sie viele Inspirationen und wichtige Infos zur Produktauswahl, Einbänden, Papiersorten. Der Kurs enthält Gutscheine von CEWE im Wert von 21,95 Euro!

Bitte mitbringen: USB-Stick - ggfs. mit eigenen Bildern (es werden aber auch Foto-Übungsdateien bereitgestellt!)

Voraussetzungen: Sichere Kenntnisse im Umgang mit dem PC

Leitung Gundolf Renze

Termin Donnerstag, 11.04.2024,
18:30 – 21:00 Uhr
Donnerstag, 18.04.2024,
18:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 56,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Weiter mit Bildung!

vhs

Kreisvolkshochschule
Vechta e.V.



**Zusammen kann
alles einfach sein.**

Veranstaltungen in Kooperation
mit dem



Gesundheit



Maria Abeling-Stegkämper

Tel.: 0 44 41 / 99 - 2804

m.abeling-stegkaemper@kvhs-vechta.de



Nicole Mucker

Tel.: 0 44 41 / 99 - 2803

n.mucker@kvhs-vechta.de

Patientenvorträge	102
Gesunde Ernährung	104
Bewegung und Entspannung	106
Aqua Fitness	111
10er-Karte	112
Reha-Sport / Funktionstraining	114



Kurse in Zusammenarbeit mit dem



Am 11.06.2013 haben die Kreisvolkshochschule (KVHS) Vechta e.V. und das Niels-Stensen-Werk Vechta einen Kooperationsvertrag zur Durchführung von Angeboten zur Gesundheitsbildung geschlossen. Die Ihnen bis dahin bekannten und vertrauten Angebote des Niels-Stensen-Werks finden Sie in unserem Programmheft wieder. Frau Maria Abeling-Stegkämper und Frau Nicole Mucker werden für alle Teilnehmer als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung stehen und mit dem Team der KVHS gemeinsam für Sie neue Angebote im Bereich Gesundheit schaffen.

Sollten Sie selbst Ideen und Anregungen haben, setzen Sie sich bitte mit dem Niels-Stensen-Werk Vechta (Tel.: 04441/99-2800) oder mit der KVHS Vechta e.V. (Tel.: 04441/937780) in Verbindung.

Patientenvorträge

An dieser Stelle bieten Ärzte und Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen Vortragsveranstaltungen zu zahlreichen Krankheitsbildern an. Zu den laienorientierten Vorträgen sind nicht nur Betroffene und deren Angehörige eingeladen, sondern alle, die sich mit dem Thema auseinandersetzen möchten bzw. müssen.

Ferner besteht zum Ende eines Vortrags in der Regel die Möglichkeit, dem Referenten persönlich Fragen zu stellen.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Patientenverfügung/ Vorsorgevollmachten

Vorsorge zu treffen bedeutet Ihr Selbstbestimmungsrecht zu wahren. Im Falle einer körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung können persönliche Angelegenheiten möglicherweise nicht selbstständig geregelt werden. In Folge dessen kann vom Amtsgericht ein gesetzlicher Betreuer bestellt werden. Dieser soll Sie unterstützen und ggf. an Ihrer Stelle und in Ihrem Sinne Entscheidungen treffen.

Durch eine Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht können Sie jedoch bereits Vorkehrungen für das Eintreten einer Hilfebedürftigkeit treffen. So können Handlungsanweisungen für Pflegepersonal und Ärzte festgelegt, vertraute Personen eingebunden und Ihre Wünsche besser berücksichtigt werden.

Das Seminar führt Sie durch die Themengebiete der Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Hierbei werden die Themen inhaltlich nähergebracht und Unterschiede erklärt. In entspannter Atmosphäre kann ein Austausch erfolgen und auf mögliche Fragen eingegangen werden.

9001



Patientenverfügung/ Vorsorgevollmachten

Leitung Julian Gehrmann
Termin Dienstag, 06.02.2024, 19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

9002



Patientenverfügung/ Vorsorgevollmachten

Leitung Erika Rüwe
Termin Donnerstag, 07.03.2024, 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-Möller-Platz 1

9003

Patientenverfügung/ Vorsorgevollmachten

Leitung Julian Gehrmann
Termin Dienstag, 09.04.2024, 19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Lohne, Kreisvolkshochschule, Lindenstraße 49

9004



Patientenverfügung/ Vorsorgevollmachten

Leitung Julian Gehrmann
Termin Dienstag, 28.05.2024, 19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

9005



Vorankündigung: Patientenverfügung/ Vorsorgevollmachten

Leitung Erika Rüwe
Termin Donnerstag, 10.10.2024, 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-Möller-Platz 1

9006

Schmerzen im Knie

Das Knie ist eine höchst komplizierte Konstruktion. Es ist die gelenkige Verbindung zwischen Ober- und Unterschenkel. Beugung, Streckung, Rotation und Gleiten, alles das muss das Knie - oft auch alles gleichzeitig - können. Knieprobleme sind sehr häufig, denn das Kniegelenk wird im Alltag und bei sportlicher Betätigung stark belastet. Die Ursachen von Knieproblemen sind vielfältig. Hierzu gehören Entzündungen durch Infektionen oder Bakterien, Arthrose, Meniskus-schäden oder Bandverletzungen (z.B. Kreuzbandriss).

In dieser Vortragsveranstaltung wird der Referent Möglichkeiten der Vorbeugung von Knieproblemen erläutern sowie verschiedene operative und nichtoperative Behandlungsverfahren vorstellen. Im Anschluss werden gerne die persönlichen Fragen der Teilnehmer beantwortet.

Leitung Dr. med. Jens Hilgenberg
Termin Dienstag, 12.03.2024, 19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1

„Unsere Kursangebote erscheinen regelmäßig in der Tages- und Wochenpresse. Bitte achten Sie auf die entsprechenden Veröffentlichungen.“



9007



Pflegeberatung - Möglichkeiten und Hilfen in der häuslichen Pflege

Neues Pflegestärkungsgesetz ab 01.01.2017 - Was bedeutet das für Sie? Die Zahl pflegebedürftiger Personen steigt kontinuierlich an. In Deutschland hat sich eine umfangreiche Versorgungslandschaft entwickelt, um dem damit verbundenen steigenden Bedarf an Pflege entsprechend zu begegnen. Diese ist allerdings sehr unübersichtlich. Für die meisten Betroffenen ist es daher schwierig, das passende Angebot auszuwählen. Um dennoch eine angemessene, auf die individuellen Bedürfnisse der Pflegebedürftigen abgestimmte Pflege sicherzustellen, haben alle pflegebedürftigen Personen einen gesetzlichen Anspruch auf eine individuelle Pflegeberatung. Was aber kann Pflegeberatung alles leisten? Welche Leistungen kommen in der häuslichen Umgebung zum Tragen? Welche Leistungen gehören zur Verwaltung und pflegerischen Versorgung? Wo findet Pflegeberatung statt? Auf all diese Fragen wird die Referentin an diesem Abend eingehen.

Leitung Anne Abeling-Brinkmann

Termin Donnerstag, 11.04.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Bürgerm.-Möller-Platz 1

9008

Hören statt Taubheit - Wie funktioniert ein Cochlea-Implantat?

Millionen von Menschen in aller Welt leiden an einem Hörverlust, der sich auf unterschiedlichste Weise auswirkt und verschiedenste Ursachen hat. Der Alltag der Patienten ist dadurch sehr eingeschränkt: Unterhaltungen, Fernsehen oder Kinobesuche können zur anstrengenden Aufgabe werden oder sind gar nicht mehr möglich. Ein Hörverlust hat verschiedene Schweregrade, von ganz geringen Einschränkungen bis hin zur Taubheit. Mit Hörimplantaten ist die Behandlung von Hörverlusten möglich, selbst wenn starke Hörgeräte nicht mehr helfen. Sie übernehmen einen Teil des natürlichen Hörvorgangs und bieten sehr viele Vorteile.

In dieser Vortragsveranstaltung wird der Referent unter anderem folgende Fragen klären: Wie funktioniert das Cochlea-Implantat? Für wen ist es geeignet? Wie ist der Ablauf der Versorgung mit einem Cochlea-Implantat und wie gestaltet es sich in der Berufstätigkeit? Im Anschluss an den Vortrag besteht reichlich Zeit, Fragen an den Chefarzt zu stellen.

Leitung Dr. med. Knut Frese

Termin Dienstag, 23.04.2024,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Bürgermeister-Möller-Platz 1

9009

Schmerzen in der Hüfte - Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Die Hüfte gehört zu den am stärksten belasteten Gelenken des Menschen. Dabei kommt es im Verlauf des Lebens bei jedem dritten Bundesbürger zu Verschleißerkrankungen, auch Arthrose genannt. Die Erkrankung geht oft mit einem hohen Verlust an Lebensqualität einher. Die Hauptursache für eine Verschleißerkrankung ist das Zusammenwirken von altersbedingten Gelenkknorpelabrieb und genetischen Einflüssen. Aber auch Übergewicht, Überlastung, Fehlstellung, Verletzungen und Entzündungen spielen eine wichtige Rolle. Welche modernen Therapien können helfen und wann muss operiert werden? Diese und weitere persönliche Fragen beantwortet die Referentin nach dem Vortrag.

Leitung Dr. med. Nicola Jansen

Termin Dienstag, 28.05.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Bürgermeister-Möller-Platz 1

9010



Vorankündigung: Schmerzen in der Schulter - Was kann man tun?

Die Schulter ist das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers. Aufgrund des komplexen Aufbaus ist es aber auch sehr anfällig für Schädigungen. Im Gegensatz zu den meisten anderen Gelenken wird die Stabilität hier nicht insbeson-

dere durch die Knochen, sondern durch die Bänder und Muskeln gewährleistet. Verletzungen und andere Probleme der Schulter führen deshalb zu deutlich längeren Heilungs- und Rehabilitationszeiten als bei „normalen“ Gelenken. Schulterschmerzen machen sich häufig beim Anheben der Arme über die Schulterhöhe hinaus bemerkbar. Viele Patienten klagen über Schmerzen bei Druck auf der Schulter. Bei Sportlern kann es durch einseitige Überbelastung oder Verletzungen zu Einklemmungen und Instabilitäten kommen. Bei bestimmten Bewegungen und zusätzlicher Kraffeinwirkung treten dann Schmerzen auf.

In dieser Vortragsveranstaltung erläutert die Referentin, wie Erkrankungen des Schultergelenkes entstehen und wie diese behandelt werden können. Die moderne Schulterchirurgie hat im letzten Jahrzehnt einen starken Wandel mit deutlich schonenderen operativen Verfahren erlebt. Außerdem erläutert sie, wie man Verletzungen vermeiden und das Schultergelenk trainieren kann. Im Anschluss an den Vortrag besteht reichlich Zeit, um Fragen zu stellen.

Leitung Dr. med. Nicola Jansen

Termin Dienstag, 17.09.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Bürgerm.-Möller-Platz 1



Phot royalty / Shutterstock.com

Weiter mit Bildung!



9011

Vorankündigung: Arthrose großer Gelenke

Arthrose (Gelenkverschleiß) kann viele Ursachen haben. Zu den größten Risikofaktoren zählen langjährige Fehl- und Überbelastungen sowie erbliche Faktoren oder Verletzungen. Typische Anzeichen sind Schmerzen in den Gelenken sowie Bewegungseinschränkungen, die gewohnte Alltagsabläufe erschweren und so mit einer erheblichen Minderung der Lebensqualität einhergehen. Aufgrund der zahlreichen Betroffenen wird die sogenannte Arthrose als Volkskrankheit bezeichnet. In dieser Vortragsveranstaltung wird der Referent die Zuhörer darüber informieren, welche Möglichkeiten der Behandlung bestehen, in welchem Fall eine Prothese notwendig ist oder ob eine nicht-operative Behandlungsform sinnvoll ist. Der Spezialist wird die Thematik umfassend und allgemeinverständlich darstellen und gerne die Fragen der Teilnehmer beantworten.

Leitung Hartmut Stunkat

Termin Dienstag, 12.11.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Bürgermeister-Möller-Platz 1

9012



Natürliche Hausmittel bei Kinderkrankheiten

In diesem Vortrag geht es darum, welche Hausmittel gut geeignet sind, um bei Erkrankungen im Kindesalter lindernd und stabilisierend eingreifen zu können. Viele Dinge, die im Haushalt vorrätig sind, sind wirkungsvolle Heilmittel wie z. B. Salz, Kernseife oder Kartoffeln. An diesem Abend erfahren Sie etwas über natürliche Hausmittel und wie Sie diese anwenden können.

Bitte mitbringen: Getränk, Behälter für Speisen und eine Schürze (bei Bedarf)

Leitung Ingrid vom Felde

Termin Mittwoch, 28.02.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr 11,00 €

Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

9013



Natürliche Hausmittel bei Kinderkrankheiten

Leitung Ingrid vom Felde

Termin Mittwoch, 03.04.2024,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr 11,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung heißt vor allem, alle lebensnotwendigen Nährstoffe wie Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in einem ausgewogenen und individuell angepassten Verhältnis zu sich zu nehmen. In den nachfolgend aufgeführten Kursen werden Ihnen verschiedene Wege und Möglichkeiten aufgezeigt, wie sich eine gesunde Ernährung in den Alltag integrieren lässt.

Während der Kochabende werden gesunde Rezepte vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. Zudem wird auf verschiedene Krankheitsbilder eingegangen, so dass auch bei Unverträglichkeiten oder Allergien eine ausgewogene und geschmackvolle Ernährung umgesetzt werden kann.

Bitte mitbringen: Getränk, Behälter für Speisen und eine Schürze (bei Bedarf)

9100

Gesund und lecker kochen bei Diabetes mellitus

Der richtige Umgang mit der Stoffwechselerkrankung Diabetes mellitus ist nicht immer einfach - auch wenn man weiß, wie viele Kohlenhydrate man innerhalb einer Mahlzeit zu sich nehmen darf, gibt es doch viele Dinge, die man beim Kochen beachten sollte. Die Art der Sauce, die Menge des Kochfetts und die Ballaststoffzufuhr spielen ebenfalls eine große Rolle, da eine Gewichtsnormalisierung positive Auswirkungen auf den Diabetes hat. Diese und andere Themen werden an diesem Abend besprochen sowie gezeigt, wie man sich krankheitsbewusst ernähren und trotzdem geschmackvoll schlemmen kann.

Leitung Jana Otto

Termin Dienstag, 13.02.2024,
18:00 – 21:00 Uhr

Gebühr 30,00 €, inkl. 10,- € Lebensmittelumlage

Ort Lohne, Kreisvolkshochschule,
Benkerweg, Küche

9101

Herzfreundliche Gerichte

Wer Bluthochdruck, erhöhte Cholesterin- oder Triglyceridewerte hat und etwas für seine Gesundheit tun möchte, kann mit seiner Ernährung einen Beitrag dazu leisten.

Beim Kochen in geselliger Runde werden wichtige Tipps für cholesterinbewusstes und fettreduziertes Zubereiten von Speisen im Alltag vermittelt und gelernt. Gesundes Essen muss nicht geschmacklos sein. Auch zur Vorbeugung aller Koronaren-Herzkrankheiten geeignet.

Leitung Jana Otto

Termin Dienstag, 12.03.2024,
18:00 – 21:00 Uhr

Gebühr 30,00 €, inkl. 10,- € Lebensmittelumlage

Ort Lohne, Kreisvolkshochschule,
Benkerweg, Küche

9102

Unbeschwert genießen – Kochen bei Sorbit- und Fruktoseintoleranz

Die Sorbit- und Fruktoseintoleranz ist eine häufige Ursache für Reizdarmsymptome und kann viele Beschwerden auslösen. Fruktosesirup und Sorbitol sind günstige Süßungsmittel und werden daher von der Lebensmittelindustrie vielen Produkten, Fertiggerichten und auch in der Getränkeindustrie zu- bzw. eingesetzt. Selbst normaler Haushaltszucker besteht zur Hälfte aus Fruktose. Dies bedeutet für Menschen mit einer Intoleranz, dass sie auf diese Lebensmittel verzichten und stattdessen selbst kochen sollten, um unangenehme Folgen wie Reizdarmbeschwerden aus dem Weg zu gehen. An diesem Kochabend werden Ihnen leckere und gesunde Rezepte aufgezeigt, die Sie ohne Bedenken genießen können.

Leitung Jana Otto

Termin Dienstag, 09.04.2024,
18:00 – 21:00 Uhr



Gebühr 30,00 €, inkl. 10,- € Lebensmittelumlage

Ort Lohne. Kreisvolkshochschule, Benkerweg, Küche

9103

Spargelvariationen – schlank und rundum gesund

Der Spargel, ob grün oder weiß, ist in seiner Wirkung für die Gesundheit nicht zu unterschätzen. Spargel ist aufgrund seiner schwefelhaltigen Inhaltsstoffe sehr aromatisch und wirkt harntreibend. Die Abbaustoffe des Stoffwechsels werden dadurch ausgeschwemmt und der Körper entwässert. Zudem ist der Spargel kalorienarm, so dass er in der „schmalen Frühlingsküche“ seinen optimalen Platz findet. Es werden leichte Spargelgerichte zubereitet und anschließend in der Gemeinschaft verzehrt.

Leitung Jana Otto

Termin Dienstag, 07.05.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Gebühr 35,00 €, inkl. 15,- € Lebensmittelumlage

Ort Lohne. Kreisvolkshochschule, Benkerweg, Küche

9104

Salate – gesund und lecker

Salat ist die optimale Grundlage für eine gesunde Ernährung. Richtig zubereitet beinhaltet er viele Nährstoffe und kann in unzähligen Varianten seine Zubereitung finden. Die abwechslungsreiche und moderne Küche erfreut sich einer Vielfalt von köstlichen Salatrezepten. So kann ein Salat aus vielen verschiedenen Zutaten bestehen und zugleich leicht, aber doch äußerst lecker und sättigend sein.

Leitung Jana Otto

Termin Dienstag, 18.06.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Gebühr 30,00 €, inkl. 15,- € Lebensmittelumlage

Ort Lohne. Kreisvolkshochschule, Benkerweg, Küche

9105

Bier & Schokolade – Tasting Seminar

In diesem Kurs werden Sie ganz besondere Genussmomente erleben. Wie passen Bier & Schokolade zusammen, wie wird Schokolade hergestellt und warum

passen milchige Sorten zu völlig anderen Bieren als dunkle Schokolade? Die Biersommelière Manuela Harms entführt Sie dabei mit besonderen Bieren und darauf abgestimmten Schokoladen, in eine Welt erlesener Pairings und erläutert, warum welche Aromen sich besonders gut ergänzen.

Lassen Sie sich überraschen von den Kombinationen beider Genussmittel und entdecken Sie ganz neue Geschmackserlebnisse. Zur Geschmacksneutralisation wird Brot gereicht.

Leitung Manuela Harms

Termin Freitag, 12.04.2024, 18:30 – 21:30 Uhr

Gebühr 40,00 €, inkl. Lebensmittelumlage

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1, Treff: Foyer

HIGHLIGHT

9106

Die Vielfalt der Biere – Tasting Seminar

Wissen Sie, was sich hinter unterschiedlichen Bierstilen verbirgt? Wonach riechen und schmecken Pale Ale, Porter, Wit, Stout oder Lambic?

Was ist Craft Bier und wie wird überhaupt Bier hergestellt?

Unter Anleitung der Biersommelière Manuela Harms, finden Sie Antworten auf diese Fragen und werden in die genussreiche Welt unterschiedlicher Biere eingeführt. Genießen Sie Biere, aus verschiedenen, meist kleinen Brauereien und lassen Sie sich von deren Besonderheiten überzeugen. Bei der Verkostung erfahren Sie mehr zur Geschichte und Herstellung des wohl ältesten Kulturgutes der Menschheit. Bier ist nicht nur ein Getränk, es ist ein Lebensgefühl und unglaublich vielfältig. Zum Tasting werden kleine Snacks gereicht.

Leitung Manuela Harms

Termin Freitag, 14.06.2024, 18:30 – 21:30 Uhr

Gebühr 40,00 €, inkl. Lebensmittelumlage

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1, Treff: Foyer





9107

Beratung für ernährungsspezifische Probleme

Die Ernährung eines jeden Menschen muss auf seine persönliche Lebenssituation abgestimmt sein. Die Diätassistentin und Ernährungsberaterin / VFED Andrea Heuermann gibt in einer Einzelberatung Tipps zu ernährungsspezifischen Problemen. Sie beantwortet persönliche Ernährungsfragen, informiert über eine gesunde Ernährung und hilft, die Ernährungsempfehlungen Ihres Arztes in die Tat umzusetzen. Themen können sein:

- Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung für übergewichtige Kinder und Erwachsene
- Gesunde Ernährung im Alter
- Diagnosebezogene Ernährungsberatung, z.B. bei Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten, Diabetes mellitus, Rheuma, erhöhte Blutfette etc.

Leitung Andrea Heuermann
Termin Termin nach Absprache unter 04441/992800
Gebühr Abrechnung über die Krankenkasse ist möglich.



Andrea Heuermann, Ernährungsberaterin



jaormami / Shutterstock.com

9108

Basenfasten - Wie funktioniert das?

Basenfasten ist eine milde Form des Fastens, bei der Sie für einige Zeit nur auf die Säurebildner in der Nahrung verzichten. Das entsäuert, baut Schlacken ab und hilft Ihnen, fit und gesund zu bleiben. Und ganz nebenbei tun Sie auch noch etwas für Ihre Figur.

Während der Basenfastenzeit dürfen Sie eigentlich ganz normal essen, Sie lassen lediglich alle säurebildenden Nahrungsmittel weg. Mit Hilfe naturkundlicher Möglichkeiten, wie z.B. den Schüssler Salzen, wird der Stoffwechsel aktiviert und die Entschlackung und Fettverbrennung gefördert.

Basenfasten eignen sich für alle Menschen, die etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten.

Leitung Ulrike Fortmann
Termin Termin nach Absprache, Tel. 0170/9854833
Gebühr nach Vereinbarung

Bewegung und Entspannung

Hatha-Yoga für Jedermann

Mit Yoga ist uns ein Schlüssel in die Hand gegeben, unseren Körper gesund, widerstands- und leistungsfähig zu erhalten, indem wir konzentriert bestimmte Übungen durchführen, die für Menschen jeder Altersstufe gedacht sind, und von allen ausgeführt werden können. Yoga ist weder Gymnastik noch Akrobatik, sondern hilft uns durch altbewährte Übungen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, körperlicher Gesundheit und Vitalität zu kommen, um die täglichen An- und Überforderungen besser meistern zu können.

Bitte mitbringen: Eigene Gymnastikmatte und eine Decke

9200

Hatha-Yoga für Jedermann

Leitung Anni Averbeck
Termin Beginn ist am Dienstag, 09.01.2024, 12 Abende, jeweils dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 132,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

9201

Hatha-Yoga für Jedermann

Leitung Anni Averbeck
Termin Beginn ist am Dienstag, 09.01.2024, 12 Abende, jeweils dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr

Gebühr 132,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

9202

Hatha-Yoga für Jedermann

Leitung Anni Averbeck
Termin Beginn ist am Donnerstag, 11.01.2024, 12 Abende, jeweils donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 132,00 €
Ort Steinfeld, Heilpädagogischer und Integrativer Kindergarten, Zur Schemder Bergmark 2

9203

Hatha-Yoga für Jedermann

Leitung Anni Averbeck
Termin Beginn ist am Donnerstag, 11.01.2024, 12 Abende, jeweils donnerstags, 19:45 – 21:15 Uhr

Gebühr 132,00 €
Ort Steinfeld, Heilpädagogischer und Integrativer Kindergarten, Zur Schemder Bergmark 2



fizkes / Shutterstock.com



**Mehr
erfahren**
auf aok.de

Mehr Leistungen, mehr **Gesundheit.**

Wir machen Niedersachsen gesünder.

Mit der AOK Niedersachsen können Sie von Mehrleistungen profitieren, wie zum Beispiel einer professionellen Zahnreinigung oder Osteopathie.

So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten zu 80 %, bis zu 500 Euro im Jahr für alle Mehrleistungen zusammen.

Sprechen Sie mit uns.

AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.



9204



Yoga für Jedermann

Leitung Christa Richter
Termin Beginn ist am Dienstag, 16.01.2024, 8 Vormittage, jeweils dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr
Gebühr 100,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

9205



Yoga für Jedermann

Leitung Christa Richter
Termin Beginn ist am Dienstag, 09.04.2024, 8 Vormittage, jeweils dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr
Gebühr 100,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

9206



Yoga für Jedermann

Leitung Christa Richter
Termin Beginn ist am Dienstag, 16.01.2024, 8 Abende, jeweils dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr
Gebühr 100,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

9207



Yoga für Jedermann

Leitung Christa Richter
Termin Beginn ist am Dienstag, 09.04.2024, 8 Abende, jeweils dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr
Gebühr 100,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

„Unsere Kursangebote erscheinen regelmäßig in der Tages- und Wochenpresse. Bitte achten Sie auf die entsprechenden Veröffentlichungen.“

9208

Wie entspann ich mich in einem vollen Alltag?

An diesem Abend erfahren Sie, wie wir mit minimalem Aufwand, kleinen Denkveränderungen und Übungen unseren Körper, Geist und Seele von Anspannung und Stress befreien.

Bitte mitbringen: eine Decke und warme Socken

Leitung Ulrike Mallas
Termin Donnerstag, 01.02.2024, 18:00 – 20:15 Uhr
Gebühr 10,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

Autogenes Training

Mit etwas Geduld und Selbstdisziplin lernen Sie in diesem Kurs die Formeln und Anwendungen des Autogenen Trainings. Mit Hilfe dieser Methode lernen Sie, bei regelmäßigem Üben, sich systematisch zu entspannen und so zu mehr innerer Ruhe zu kommen. Auf stressbedingte Störungen wie Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, Nervosität und mehr, können Sie mit Autogenem Training positiven Einfluss nehmen. Ziel ist es, mit sich selbst bewusster umzugehen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs.

9209

Autogenes Training für Anfänger

Bitte mitbringen: eine Decke und warme Socken

Leitung Ulrike Mallas
Termin Beginn ist am Montag, 05.02.2024, 6 Abende, jeweils montags, 17:30 – 19:00 Uhr
Gebühr 54,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

9210

Autogenes Training für Anfänger

Leitung Ulrike Mallas
Termin Beginn ist am Montag,

08.04.2024, 6 Abende, jeweils montags, 17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr 54,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

9211



Autogenes Training für Anfänger

Leitung Ulrike Mallas
Termin Beginn ist am Donnerstag, 07.03.2024, 6 Abende, jeweils donnerstags, 17:30 – 19:00 Uhr
Gebühr 54,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

9212



Körper, Seele, Geist – eine untrennbare Einheit in Theorie und Praxis

Infoveranstaltung in Theorie und Praxis zur Neurokinetik.

Möglichst lange geistig und körperlich fit sein und dabei psychisch ausgeglichen und belastbar bleiben! Wer will das nicht? Das Berufsleben mit den Höhen und Tiefen, das Alter und die alltäglichen Belastungen machen es uns nicht immer einfach Körper, Seele und Geist in den gewünschten Einklang zu bringen.

NeuroKinetik ist eine Bewegungsform, die durch wir mit motivierenden, herausfordernden und konzentrierten Bewegungen an unserer geistigen Fitness arbeiten. Zusätzlich wird die Seele gestärkt, indem das Selbstkonzept, das Selbstbewusstsein und die Selbstregulation verbessert werden. Neurokinetik beruhigt, indem es Stress abbaut, mit Spaß arbeitet und so die Erholung fördert. Gleichzeitig wird Kreativität und Intuition angeregt.

NeuroKinetik braucht keine Vorkenntnisse und jede/r kann sofort mitmachen. Hier können die Teilnehmer*innen gezielte Informationen dazu bekommen und durch viele kleine praktische Übungen diese Methode kennenlernen. Es braucht ihre Lust und Neugierde etwas Neues zu entdecken.



Die ca. 2-stündige Infoveranstaltung vermittelt einen ersten Überblick vom bewegten Gehirntraining „NeuroKinetik“ in Theorie und Praxis.

Leitung Christel Feldhaus
Termin Samstag, 16.03.2024,
 10:00 – 12:15 Uhr
Gebühr 15,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
 Bahnhofstraße 1

HIGHLIGHT

9214



STRESS DICH RICHTIG- Gelassenheit ist (D)eine Entscheidung

Stress ist Teil unseres Lebens und schon seit Beginn der Evolution biologisch in uns angelegt. Stress ist eine individuelle Reaktion auf äußere Reize. Unser Körper reagiert mit unterschiedlichsten Verhaltensweisen darauf. Wenn es nicht gelingt, Stress abzubauen und wir in einen Zustand permanenter Anspannung geraten, kann Stress chronisch werden und unsere Gesundheit gefährden. In diesem Kurs werden Ihnen Methoden zum besseren Umgang mit Stress gezeigt, die nur wenige Minuten dauern und ohne Vorkenntnisse durchgeführt werden können. Diese können täglich angewandt werden und Sie zu mehr Gelassenheit und einer positiven Veränderung in Ihrem Leben führen. Probieren Sie es aus!

Leitung Birgit Zubrägel
Termin Donnerstag, 11.04.2024,
 17:30 – 19:00 Uhr
Gebühr 12,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
 Bahnhofstraße 1



wavebreakmedia / Shutterstock.com

9213

Auf den Punkt gebracht...! – Kopfkupressur

Wenn nichts mehr im Fluß ist und wir innere Blockaden haben, kann die Klopfakupressur unterstützen.

Wir alle machen gute und schlechte Erfahrungen.

Es kann sein, dass einige schlechte Erfahrungen sich in unserem Unterbewusstsein eingepreßt haben.

Um wieder souverän und frei handeln zu können, kann es hilfreich sein, diese inneren Blockaden zu lösen. Die Klopfakupressur wäre eine Möglichkeit der Unterstützung. Durch klopfen bestimmter Punkte und den dazugehörigen Affirmationen können Blockaden gelöst und Veränderungen in unserem System hervorgerufen werden.

Lernen Sie einige dieser Punkte kennen!

Leitung Birgit Zubrägel
Termin Mittwoch, 13.03.2024,
 18:00 – 20:15 Uhr
Gebühr 12,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
 Bahnhofstraße 3

9215



R.E.S.E.T. „Balancierter Kiefer – Balancierter Körper“ (Kieferentspannung nach Philip Rafferty)

Zähneknirschen, Migräne, Lernprobleme, ständiges Zähne zusammenbeißen, Nacken- und Schulterprobleme, Schlafstörungen, Tinnitus und vieles mehr können Folgen verspannter Kiefermuskeln und eines verspannten Kiefergelenkes sein!

Das Kiefergelenk hat über das Skelett, Muskelstränge, Nerven- und Energiebahnen (Meridiane) Einflussnahme auf fast alle Bereiche unseres Körpers.

R.E.S.E.T. ist eine einfache wie wirkungsvolle Selbsthilfemethode, um das Kiefergelenk zu balancieren und zu entspannen. Die Schritt für Schritt beschriebene Vorgehensweise durch sanftes Berühren mit den Händen ist ohne jegliche Vorkenntnisse anwendbar.

Sie entspannt nicht nur den Kiefer sondern den ganzen Körper.

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in ein tolles und einfaches System, dass unser Gleichgewicht wieder herstellt

und unseren gesamten Körper positiv beeinflussen kann.

Leitung Birgit Zubrägel
Termin Freitag, 03.05.2024,
 17:00 – 20:00 Uhr
Gebühr 25,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
 Bahnhofstraße 1

Pilates



Pilates - Workout für Körper und Geist
 Das Pilates-Training ist ein sanftes und in sportphysiologischer und gesundheitlicher Hinsicht sehr wirkungsvolles Ganzkörpertraining, da es Körper und Geist gleichermaßen herausfordert. Es ist eine moderne Alternative zu traditionellen Gymnastikprogrammen, weil es vor allem die tiefliegende Muskulatur, die unsere Wirbelsäule und Gelenke unmittelbar umgibt, beansprucht.

Präzise ausgeführte Übungen mit geschmeidigen Bewegungen, sowie ein größtmögliches Maß an Entspannung und eine natürliche tiefe Atmung sind charakteristisch für diese Trainingsform. Durch das Pilates-Training kann muskuläre Dysbalance korrigiert und somit haltungsbedingte Verspannungen und Schmerzen gelindert oder sogar ganz beseitigt werden.

Die Körperwahrnehmung wird geschult und die mentale Ausgeglichenheit wird gefördert, so dass die Belastbarkeit im Alltag gestärkt wird. Das Pilates-Training eignet sich auch hervorragend für Teilnehmer mit einer Beckenbodenschwäche.

Voraussetzungen: Vorerfahrung mit den Pilates-Grundprinzipien und den Basic- und Anfängerübungen



Kzenon / Shutterstock.com



9216



Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Dienstag,
09.01.2024, 7 Abende,
jeweils dienstags,
18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr 63,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

9220



Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Mittwoch,
06.03.2024, 6 Abende,
jeweils mittwochs,
18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr 54,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

9224

Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Donnerstag,
16.05.2024, 5 Vormittage,
jeweils donnerstags,
9:00 – 10:00 Uhr

Gebühr 50,00 €

Ort Vechta, LadyFit 21, Lohner
Straße 34

9217



Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Dienstag,
05.03.2024, 6 Abende,
jeweils dienstags,
18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr 54,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

9221



Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Mittwoch,
08.05.2024, 6 Abende,
jeweils mittwochs,
18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr 54,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

9225



Pilates - Fortgeschrittene

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Dienstag,
09.01.2024, 7 Abende,
jeweils dienstags,
19:00 – 20:00 Uhr

Gebühr 63,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

9218



Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Dienstag,
07.05.2024, 6 Abende,
jeweils dienstags,
18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr 54,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

9222

Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Donnerstag,
11.01.2024, 7 Vormittage,
jeweils donnerstags,
9:00 – 10:00 Uhr

Gebühr 63,00 €

Ort Vechta, LadyFit 21, Lohner
Straße 34

9226



Pilates - Fortgeschrittene

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Dienstag,
05.03.2024, 6 Abende,
jeweils dienstags,
19:00 – 20:00 Uhr

Gebühr 54,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

9219



Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Mittwoch,
10.01.2024, 7 Abende,
jeweils mittwochs,
18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr 63,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

9223

Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Donnerstag,
07.03.2024, 6 Vormittage,
jeweils donnerstags,
9:00 – 10:00 Uhr

Gebühr 60,00 €

Ort Vechta, LadyFit 21, Lohner
Straße 34

9227



Pilates - Fortgeschrittene

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Dienstag,
07.05.2024, 6 Abende,
jeweils dienstags,
19:00 – 20:00 Uhr

Gebühr 54,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Ist die Mindestteilnehmeranzahl **5 Tage vor Kursbeginn** nicht erreicht, müssen wir den Kurs leider absagen. **Melden Sie sich rechtzeitig an!**



und unbeschadet kritische Situationen bewältigen können.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, ggfs. Schutzbekleidung

9231

Selbstverteidigung

Leitung Julian Hülsemann

Termin Beginn ist am Mittwoch, 07.02.2024, 6 Abende, jeweils mittwochs, 20:00 – 21:00 Uhr

Gebühr 45,00 €

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9232

Selbstverteidigung

Leitung Julian Hülsemann

Termin Beginn ist am Mittwoch, 10.04.2024, 10 Abende, jeweils mittwochs, 20:00 – 21:00 Uhr

Gebühr 75,00 €

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

Aqua Fitness

9228

AquaFitness

Leitung Jan-Willehad Holthaus

Termin Beginn ist am Dienstag, 09.01.2024, 20 Abende, jeweils dienstags, 17:00 – 17:45 Uhr

Gebühr 150,00 €

Ort Vechta, Gymnasium Antonianum, Schwimmhalle

9229

AquaFitness

Leitung Jan-Willehad Holthaus

Termin Beginn ist am Dienstag, 09.01.2024, 10 Abende, jeweils dienstags, 17:45 – 18:30 Uhr

Gebühr 75,00 €

Ort Vechta, Gymnasium Antonianum, Schwimmhalle

9230

AquaFitness

Leitung Jan-Willehad Holthaus

Termin Beginn ist am Dienstag, 09.04.2024, 10 Abende, jeweils dienstags, 17:45 – 18:30 Uhr

Gebühr 75,00 €

Ort Vechta, Gymnasium Antonianum, Schwimmhalle

Selbstverteidigung

In diesem Kurs erlernen sie in die Grundfertigkeiten der Selbstverteidigung (Krav Maga).

Hier lernen Sie, wie Sie trotz körperlicher Unterlegenheit gefährliche Situationen deeskalieren, Gefahrensituationen frühzeitig einschätzen und vermeiden. Im Kurs werden Ihnen Kompetenzen vermittelt, wie Sie im Notfall auf Agressoren reagieren, Techniken und Alltagsgegenstände zur Selbstverteidigung nutzen

Weiter mit Bildung!





10er-Karte

Die 10er-Karte gibt Ihnen die Möglichkeit, variabel je nach Lust und Zeit, an allen Kursen des 10er-Karten Kurssystems teilzunehmen. Selbstverständlich kann zwischen den einzelnen Kursangeboten variiert werden. Der Einstieg in die Kurse, die ganzjährig fortlaufend stattfinden, ist jederzeit ohne Anmeldung möglich. Die 10er-Karte kostet 55,00€ und ist ein Jahr gültig. Für alle, die regelmäßig und mehrmals wöchentlich an unserem Kursprogramm teilnehmen möchten, besteht die Möglichkeit, eine 3-Monats-Karte für 99,00€ zu erwerben. Sie können auch durch ein einmaliges Probetraining (6,00€) ganz unverbindlich ins Kursangebot „hineinschnuppern“.

Hinweis: Die Karten sind nicht übertragbar auf andere Personen!

Der offizielle Kursplan befindet sich im hinteren Teil des Heftes!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, eigene Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

Hinweis: Die Sporthalle ist ausschließlich mit sauberen Hallenschuhen zu betreten.

9300

Fitness-Training

Einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po - das wünschen Sie sich? Dann sind Sie hier richtig! Denn in diesem Kurs steht die Figurformung im Vordergrund. Mit dem richtigen Training können Sie einiges erreichen. Ein abwechslungsreiches Aufwärmprogramm, eine intensive Gymnastik zur Kräftigung für die Problemzonen von Bauch, Beinen und Po sowie Dehnübungen sind Inhalte der Stunde.

Schwerpunkt: Kräftigung & allgemeine Fitness

Leitung Mirca Knüpling
Termin montags, 08:15 - 09:00 Uhr
Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9301

Fitness-Training

Leitung Beate Lonnemann
Termin montags, 09:30 - 10:15 Uhr
Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9302

Fitness-Training

Leitung Stephanie Vornhusen
Termin donnerstags, 19:00 - 19:45 Uhr
Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9303

Fit im Alter

Dieser Kurs ist für alle, die Spaß an der Bewegung haben. Durch ein gezieltes Übungsprogramm werden vorhandene motorische und koordinative Fähigkeiten erhalten und verbessert; gleichzeitig werden große Muskelgruppen wie Rücken-, Bauch- oder Beinmuskulatur gekräftigt und gedehnt. Gymnastik ist aber nicht allein Zweckgymnastik zur Erhaltung der Beweglichkeit und Mobilität im Alltag, sondern sie unterstützt auch geistige Fähigkeiten und hat eine positive Wirkung auf das seelische Wohlbefinden.

Ziel: Dehnen, Strecken und Kräftigen

Leitung Beate Lonnemann
Termin montags, 10:30 - 11:15 Uhr
Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1



Val Thoermer / Shutterstock.com

9304

Zumba Fitness®

Das Workout basiert auf dem Prinzip FUN AND EASY TO DO. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, spannend und geeignet für jedermann.

Leitung Michaela Dwars
Termin montags, 18:00 - 18:45 Uhr
Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1



wavebreakmedia / Shutterstock.com



Bodystyling

„Bodystyling“ als Fitnesskurs ist eine Trainingsform, die darauf abzielt, den gesamten Körper zu kräftigen, zu straffen und zu formen. Typischerweise kombiniert der Kurs verschiedene Übungen, die auf Muskelgruppen wie Bauch, Beine, Po und Oberkörper abzielen. Der Kurs legt Wert auf gezielte Muskelansprache, um die Körperkontur zu verbessern. Bodystyling kann sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet sein und bietet eine abwechslungsreiche Möglichkeit, Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu trainieren.

Ziel: Kräftigung & allgemeine Fitness

9305

Bodystyling

Leitung Stephanie Vornhusen

Termin dienstags, 18:00 - 18:45 Uhr

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9306

Bodystyling

Leitung Karin Schröder

Termin donnerstags, 18:00 - 18:45 Uhr

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9307

Becken-Fit

Zielgruppe dieses Kurses sind Frauen, die eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur haben oder einer Beckenbodenschwäche vorbeugen wollen. Gleichzeitig wird der Cellulite vorgebeugt und Bauch, Beine und Po werden gestrafft. Die Übungen kräftigen den Körper und erhöhen die Widerstandsfähigkeit. Ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur beugt aber auch der Harninkontinenz vor und unterstützt die Rehabilitation einer bereits bestehenden Erkrankung.

Ziel: Kräftigung & Widerstandsfähigkeit

Leitung Beate Lonnemann

Termin dienstags, 9:30 - 10:15 Uhr

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9311

Gymnastik für Männer

Männer unterscheiden sich im Körperbau erheblich von Frauen. So beträgt z.B. der Fettanteil bei Männern ca. 20 Prozent (bei Frauen ca. 30 Prozent) und der Muskelanteil ca. 42 Prozent (bei Frauen ca. 36 Prozent). Männer verfügen außerdem über ein größeres Herzvolumen und somit über niedrigere Belastungspulswerte als Frauen. In diesem Kurs, speziell für Männer, wird in dosierter Form das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, die Muskulatur gekräftigt und gedehnt. Außerdem wird eine gezielte Wirbelsäulengymnastik durchgeführt.

Ziel: Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten Kräftigung der Muskulatur

Leitung Beate Lonnemann

Termin donnerstags, 9:30 - 10:15 Uhr

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

Weiter mit Bildung!

Rücken-Fit

Bringen Sie Ihren Rücken in Schwung und machen ihn stabil und beweglich für Alltagsbelastungen. Nach einem Aufwärm- und Konditionstraining erfolgt eine gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Die Muskelgruppen in Rücken, Schultern, Bauch und Gesäß werden trainiert. Einseitigen Belastungen, die längerfristig zu Haltungsschäden führen können, wird entgegengewirkt. Abschließend erfolgen leichte Entspannungsübungen.

Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und des gesamten Rumpfes, Kräftigung und Stabilität der Haltemuskulatur

9312

Rücken-Fit

Leitung Karin Schröder

Termin montags, 19:00 - 19:45 Uhr

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9313

Rücken-Fit

Leitung Beate Lonnemann

Termin freitags, 9:30 - 10:15 Uhr

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1



ESB Professional / Shutterstock.com



karelnoppe / Shutterstock.com

Reha-Sport / Funktionstraining

Seit Mai 2009 bieten wir in Kooperation mit dem Reha- und Behindertensportverein Vechta e.V. in unserer Gymnastikhalle Reha-Sport/Trockengymnastik unter der Leitung der Physiotherapeutin Gabriele Frilling und der Übungsleiterin Beate Lonnemann, an. Reha-Sport wird vom Arzt verordnet und bezieht sich auf einen Zeitraum von 12 oder 24 Monaten. Der Reha-Sport ist kein Hochleistungssport, sondern eine bewegungstherapeutische Maßnahme und wird daher in der Regel auch von den Krankenkassen anerkannt. Sprechen Sie uns an!

Ziel: Krankheitsbeschwerden reduzieren, Krankheitsverläufe positiv beeinflussen, mehr Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Belastbarkeit steigern, soziale und psychische Stabilisierung, nachhaltigen und langfristigen Selbsthilfe

Bitte mitbringen: Sportkleidung, eigene Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

Hinweis: Die Sporthalle ist ausschließlich mit sauberen Hallenschuhen zu betreten.

9400

Reha-Sport Rücken

Leitung Beate Lonnemann

Termin dienstags, 8:30 - 9:15 Uhr

Gebühr Abrechnung über die Krankenkasse.

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9400-1

Reha-Sport Rücken

Leitung Gabriele Frilling

Termin mittwochs, 8:00 - 8:45 Uhr

Gebühr Abrechnung über die Krankenkasse.

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9400-2

Reha-Sport Rücken

Leitung Beate Lonnemann

Termin donnerstags, 08:30 - 09:15 Uhr

Gebühr Abrechnung über die Krankenkasse.

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9400-3

Reha-Sport Rücken

Leitung Beate Lonnemann

Termin freitags, 08:30 - 09:15 Uhr

Gebühr Abrechnung über die Krankenkasse.

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9401

Funktionstraining – Schulter

Leitung Gabriele Frilling

Termin dienstags, 10:30 - 11:00 Uhr

Gebühr Abrechnung über die Krankenkasse.

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1



zedspider / Shutterstock.com



9402

Funktionstraining – Rücken

Leitung Gabriele Frilling

Termin dienstags, 11:15 - 11:45 Uhr

Gebühr Abrechnung über die Krankenkasse.

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9403

Funktionstraining - Knie- / Hüfte

Leitung Gabriele Frilling

Termin dienstags, 11:50 - 12:20 Uhr

Gebühr Abrechnung über die Krankenkasse.

Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1



lightpoet / Shutterstock.com

„Unsere Kursangebote erscheinen regelmäßig in der Tages- und Wochenpresse. Bitte achten Sie auf die entsprechenden Veröffentlichungen.“

vhs Kreisvolkshochschule Vechta e.V.

Niels-Stensen-Werk Vechta
ZENTRUM FÜR GESUNDHEITSVORSORGE
EINRICHTUNG VON ARZTEN IN DER STADT VECHTA UND DES ST. MARIENHOSPITALS VECHTA

Rehabilitationssport und Funktionstraining

Um Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die Möglichkeit zu geben, ihre Alltagskompetenzen auszubauen, gibt es den Rehabilitationssport und das Funktionstraining, welches von den Ärzten über eine Reha-Sportverordnung verschrieben werden kann. Diese Leistungen müssen beim Kostenträger (Krankenkasse) beantragt werden.

In Kooperation mit dem



Bei Fragen wenden Sie sich an den

Reha- und Behindertensport
Carsten Döding
Tel: 04441/9078030
Emailadresse: info@rbs-vechta.de



In Kooperation mit:



Fit und gesund!

Die 10er-Karte Trainieren ohne Vertragsbindung

Heute Bodystyling, morgen Rücken-Fit. Die 10er-Karte ermöglicht es, zwischen den Kursen zu variieren. Sie bezahlen nur für die Kurse, an denen Sie teilgenommen haben. Der Einstieg in die Kurse, die ganzjährig fortlaufend stattfinden, ist jederzeit ohne Anmeldung möglich. Wenn Sie mehrmals die Woche trainieren, können Sie auch eine 3-Monatskarte erwerben.

10er-Karte, 55,00 EUR, Gültigkeit: 1 Jahr

3-Monatskarte 99,00 EUR

Probetraining 6,00 EUR

Diese Kurse finden in der Gymnastikhalle des Niels-Stensen-Hauses in Vechta, Bürgermeister-Möller-Platz 1, statt.



10er-Karte Sportkurse Niels-Stensen-Werk Vechta

Bitte informieren Sie sich regelmäßig über mögliche Änderungen und zusätzliche Sportangebote. Aktuelle Infos erhalten Sie auf unserer Webseite www.kvhs-vechta.de oder in der Tagespresse.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:15 - 09:00 Uhr Fitness-Training <i>Mirca Knüpling</i>				
09:30 - 10:15 Uhr Fitness-Training <i>Beate Lonnemann</i>	09:30 - 10:15 Uhr Becken-Fit <i>Beate Lonnemann</i>	09:00 - 09:45 Uhr Gymnastik für Frauen <i>Gaby Frilling</i>	09:30 - 10:15 Uhr Gymnastik für Männer <i>Beate Lonnemann</i>	09:30 - 10:15 Uhr Rücken-Fit <i>Beate Lonnemann</i>
10:30 - 11:15 Uhr Fit im Alter <i>Beate Lonnemann</i>				
18:00 - 18:45 Uhr Zumba <i>Michaela Dwars</i>	18:00 - 18:45 Uhr Bodystyling <i>Stephanie Vornhusen</i>	18:00 - 18:45 Uhr Jumping Fitness <i>Mirca Knüpling</i>	18:00 - 18:45 Uhr Bodystyling <i>Karin Schröder</i>	
19:00 - 19:45 Uhr Rücken-Fit <i>Karin Schröder</i>		19:00 - 19:45 Uhr Bauch, Beine, Po <i>Mirca Knüpling</i>	19:00 - 19:45 Uhr Fitness-Training <i>Stephanie Vornhusen</i>	
Programm gültig ab 08.01.2024				
Wo: Turnhalle im Niels-Stensen-Haus, Bgm.-Möller-Platz 1, Vechta				



Dozentenliste

Abeling-Brinkmann, Anne	Zertifizierte Pflegeberaterin, Fachschwester für Nephrologie, St. Marienhospital Vechta gGmbH	Granara, Sebastian	Sprachlehrer, Betriebswirt
Aktas, Emine	Dozentin	Griefing, Birgit	Erzieherin
Averbeck, Anni	Yogalehrerin BDY/EYU	Hake, Lisa	Innenarchitektin
Balla, Irene	Dozentin	Harms, Manuela	Dozentin
Bartsch, Olga	Dozentin	Hassani, Ana	Dozentin
Bidder, Hans-Werner	Dozent	Heuermann, Andrea	Diätassistentin und Ernährungsberaterin/VFED
Bocklage, Annelie	Gymnasiallehrerin	Hilgenberg, Dr. med. Jens	Chefarzt der Klinik für Chirurgie und Orthopädie, St. Marienhospital Vechta
Bohne, Stefanie	Textil- und Bekleidungstechnikerin, Integrationskursdozentin	Hinrichsmeyer, Andrea	Dozentin
Bolles, Sandra	Erzieherin mit heilp. Zusatzausbildung	Holthaus, Jan-Willehad	Physiotherapeut, Aquafitness Instructor
Bornhorst, Heike	Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (FH)	Holthaus-Hövemann, Mareike	Lehramt für Gymnasium Deutsch und Englisch
Brüning, Rolf	Künstler	Honkomp, Ruth	Dozentin
Bücker, Thorsten	Dipl. Pflegewirt (FH), Autor und Business Coach im Gesundheitswesen	Hoping-Warcking, Maria	Dipl. Pädagogin
Bunjaku, Sara		Hülsemann, Daria	Dozentin
Butzmann, Dr. Erika	Pädagogik M.A., Entwicklungspsychologin	Jansen, Dr. med. Nicola	Oberärztin der Klinik für Orthopädie, Hand- und Unfallchirurgie, St. Marienhospital Vechta gGmbH
Calheiros-Veloso, Sabina	Dozentin	Janßen, Regina	Rhythmiklehrerin
Castelo, Itzia	Dozentin	Kalkhoff, Simon	Master of Arts Jugendhilfe (FH)
Chaaban, Jadiyahou	Dozentin	Kaplan, Enis	Bachelor, Lehramt Mathe und Biologie
Deutschmann, Alena	Dozentin	Kathe, Christiane	Dozentin
Dwars, Michaela	Zumba Instructor - Alle Lizenzen -	Kayindu, Jack David	Journalist
Dwertmann, Stefanie	Hebamme	Knipper, Berthold	Dozent
Eilermann, Maria	Dozentin	Knüpling, Mirca	Übungsleiterin, Jumping® Fitness Instructorin, Sportlehrerin, C-Lizenz
Ellers, Erika	Erzieherin	Koops, Annette	Krankenschwester, Klangschalenteherapeutin
Elsayed, Belal	Dozent	Kriegel, Carina	Dozentin
Eswein, Ilona	Diplompädagogin	Kröger, Stefanie	Kursleiterin für Zwergensprache und Dunstan Babysprache
Feldhaus, Christel	Dozentin	Krümpelbeck, Norbert	Dozent
Ferretti, Gessica	Dozentin	Kühling, Claudia	Rechtsanwältin, Kanzlei Dr. Lenze & Partner
Festerling, Nicole	Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin	Lamping, Daniela	Gesundheits- und Krankenpflegerin, Praxisanleiterin in der Pflege, Fachtherapeut Tracheotomie und Laryngektomie, geprüfte Dozentin in der Erwachsenenbildung
Fischer, Susanne	Krankenschwester und Sozialpädagogin	Lange, Svenja	Dozentin
Fortmann, Ulrike	Kinesiologin, Kundalini-Yogalehrerin	Langhorst, Julia	Krankenschwester
Frase, Xiaojia	Dozentin	Leisen, Bernd-Josef	Dozent
Frese, Dr. med. Knut	Chefarzt der HNO-Klinik, St. Marienhospital Vechta gGmbH	Lemke, Marlena	Bachelor of Arts - Soziale Arbeit
Friedenberger-Traidl, Melanie	Dozentin	Lonnemann, Beate	Übungsleiterin, Rehabilitationssport
Frilling, Gabriele	Physiotherapeutin, Rehabilitationssport	Lupfer, Sandra	Dozentin
Fung, Christina	Qualitätsmanagement und Organisationsentwicklung, Schwester Euthymia Stiftung	Maas, Monika	Dozentin
Gäking, Nicole	Dipl. Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin (FH)	Machura, Erich	Betriebswirt (IDB)
García Yusta, Montserrat	Dozentin	Mackerodt, Philipp	Dozent
Gehrmann, Julian	Dozent	Mallas, Ulrike	Entspannungspädagogin
Gluche, Maren	Diplompädagogin Erziehungswissenschaften/Soziologie		
Grabbe, André	Dipl. Sozialarb./Sozialpäd. (FH)		

Allgemeine Infos

Mekelnborg, Bernd	Krankenpfleger
Meyer, Anna-Maria	Gesundheits- und Krankenpflegerin
Michalik, Gunda	Diplompädagogin
Möbus, Benjamin	Dozent
Moormann, Sandra	Sozialpädagogische Assistentin, Kursleiterin Baby- und Kindermassage (DGBM e.V.)
Moormann, Steffen	Kursleiter Baymassage nach DGBM
Muhle, Elisabeth	Leitung amb. Hospiz u. Palliativversorgung der Sozialstation Nordkreis gGmbH
Nageler, Ulrich	Dozent
Nakaoka, Yumi	Dozentin
Nienaber, Marita	Dozentin
Nuxoll-Scheper, Constanze	Fachkrankenschwester für Krankenhaushygiene, St. Marienhospital Vechta gGmbH
Oberschmidt, Christina	Kinesiologin
Otto, Jana	Diätassistentin
Radekop, Olga	Dozentin
Radke, Erich	Dozentin
Reimer, Marlene	Dozentin
Reinermann, Tim	Dipl. Sozialpädagoge, Vollzugsabteilungsleiter
Reiners-Homann, Margret	Dozentin
Renze, Gundolf	Webdesigner
Richter, Christa	Yogalehrerin
Ries, Verena	Fachkrankenschwester für Geriatrie, Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen, Praxisanleiterin
Ries-Kattinger, Luzia	Diplom Sozialpädagogin FH-staatlich anerkannte Erzieherin
Rohe, Ludger	Fachanwalt für Arbeitsrecht, Kanzlei Bode & Partner
Röhling, Kristina	Dipl. Pädagogin
Rommel, Bianca	Hygienefachkraft im St. Marienhospital Vechta gGmbH
Rost, Daniela	Kinderkrankenschwester
Ruhmüller, Rahel	Pflegewirtin B.Sc., Auditorin im Gesundheitswesen, Qualitätsmanagementbeauftragte
Ruiz Diaz Adorno, Olga Ester	Dozent
Rüwe, Erika	Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (FH), Dipl. Gerontologin, St. Marienhospital Vechta gGmbH
Scheele, Johanna	Heilpädagogin
Schene, Ludger	Staatlich geprüfter Betriebswirt
Schiffer, Ralf	Betriebswirt im Gesundheitswesen (B.A.)
Schraad, Britta	Kursleitung für Babyzeichensprache
Schröder, Karin	Übungsleiterin
Schulz, Uwe	Master of Education für Realschule

Schwartz, Jürgen	Pfarrer
Seebold, Olga	Dozentin
Sieveke, Janina	Hebamme
Spenke, Harriet	Dozentin
Stoye, Bärbel	Zertifizierte Pilates-Trainerin, Übungsleiterin Rehabilitationssport
Straat, Lukas	Dozent
Ströer, Rebekka	Dozentin
Stunkat, Hartmut	Funktionsoberarzt der Chirurgischen Klinik, St. Marienhospital Vechta gGmbH
Thomae, Eli	Dozentin
Timmen, Bernadette	Dozentin
Tobin, Gabriele	Dozentin
Tönnies, Lena Karin	Gesundheits- und Krankenpflegerin
Triemer, Stephanie	Stillberaterin (AFS), Fachkraft für babyfreundliche Beikost
Trottnow, Nina	M.A. Inklusive Pädagogik und Elementarbildung
Ukshini, Arbesa	Dozentin
Verlinden, Thomas	Dozentin
Voelcker, Eduard	Dozent
Voget, Giseltraud	Dozentin
vom Felde, Ingrid	Heilpraktikerin
Vornhusen, Iris	Dozentin
Vornhusen, Stephanie	Yogalehrerin, Pränatal-Yogalehrerin, Tanz- und Fitnesstrainerin
Wagner, Heidemarie	Dozentin
Walf, Dieter	Dozent
Wendelken, Bernd	Dozent
Wensky, Thurid	Dozentin
Westermann-Willmering, Angela	Dozentin
Ymeri, Fjona	Dozentin
Zapfe, Wolfgang	Gymnasiallehrer
Ziegler, Maurice	Personalreferent
Zubrängel, Birgit	Dozentin
Zwick, Maria	Gesundheits- und Krankenpflegerin
Wendelken, Bernd	Dozent
Wensky, Thurid	Dozentin
Wolke-Hanenkamp, Eva	Kinesiologin
Zapfe, Wolfgang	Gymnasiallehrer
Zwick, Maria	Gesundheits- und Krankenpflegerin

Allgemeine Teilnahmebedingungen der KVHS Vechta e.V.

Mit der Anmeldung werden die folgenden „Allgemeinen Teilnahmebedingungen“ anerkannt:

1. Anmeldung

Die Anmeldung zu Weiterbildungsveranstaltungen ist telefonisch, schriftlich oder über das Anmeldeformular per Internet bei der KVHS Vechta e. V. vorzunehmen. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangsdatums berücksichtigt. Vertragspartner ist der Teilnehmer, soweit sich nicht etwas anderes aus der Anmeldung ergibt. Die KVHS Vechta bestätigt Ihre Anmeldung schriftlich. Besondere Zulassungs- oder Auswahlkriterien für bestimmte Maßnahmen bleiben davon unberührt. Kann eine Anmeldung nicht berücksichtigt werden, so informiert die KVHS hierüber telefonisch oder schriftlich.

2. Zahlungsbedingungen

Das Teilnahmeentgelt wird bei kostenpflichtigen Weiterbildungsveranstaltungen vor Beginn der Veranstaltung in Rechnung gestellt. Der Rechnungsbetrag ist innerhalb von 14 Tagen bzw. bei kurzfristiger Anmeldung sofort zu zahlen. Die Zahlungen haben unabhängig von den Leistungen Dritter (z. B. der Arbeitsagentur) zu erfolgen. Kosten für Lernmittel, Tests und Prüfungen können gesondert berechnet werden.

3. Rechnungsversand

Der Rechnungsversand kann nach unserer Wahl auf dem Postweg oder per E-Mail erfolgen. Der Teilnehmer stimmt zu, dass er Rechnungen elektronisch erhält. Elektronische Rechnungen werden dem Teilnehmer per E-Mail im PDF-Format an die bekannt gegebene E-Mail-Adresse übersandt.

4. Nichtinanspruchnahme von Unterrichtseinheiten

Die Nichtinanspruchnahme einzelner Unterrichtseinheiten berechtigt nicht zu einer Ermäßigung des Rechnungsbetrages.

5. Rücktritt

Bei Seminaren (1–3tägige Veranstaltungen bzw. Veranstaltungen unter 50 Unterrichtsstunden) kann der Vertragspartner über die gesetzlichen Vorschriften hinaus vom Vertrag zurücktreten, wenn er den Rücktritt unter Einhaltung einer Frist von mindestens fünf Werktagen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich der KVHS mitteilt. Maßgebend ist hierbei der Eingang der Rücktrittserklärung bei der KVHS. Bei später eingehenden Rücktrittserklärungen oder bei Nichtteilnahme ist der Vertragspartner zur Zahlung des vollen Entgelts verpflichtet. Das Nichterscheinen zum Seminar befreit nicht von der Verpflichtung zur Entrichtung des Entgelts. Das Stellen eines Ersatzteilnehmers unter Einhaltung der jeweiligen Auswahlkriterien ist möglich. Bei Lehrgängen (ab 50 Unterrichtsstunden, ganztägig oder berufsbegleitend) kann der Vertragspartner über die gesetzlichen Vorschriften hinaus vom Vertrag zurücktreten, wenn er den Rücktritt unter Einhaltung einer Frist von mindestens drei Wochen vor Beginn des Lehrgangs schriftlich der KVHS mitteilt. Maßgeblich ist der Eingang der Rücktrittserklärung bei der KVHS. Bei einem späteren Rücktritt ist ein Entgeltanteil von 30 % zu zahlen. Bei Lehrgängen mit mehr als 200 Unterrichtsstunden ist in diesem Fall ein Entgeltanteil von 30 % für den ersten Abschnitt (s. u. 5) zu zahlen. Ein Rücktritt nach Lehrgangsbeginn ist nicht möglich. Das Nichterscheinen zum Lehrgang befreit nicht von der Verpflichtung zur Entrichtung des Lehrgangsentgelts. Das Stellen eines Ersatzteilnehmers unter Einhaltung der jeweiligen Auswahlkriterien ist bis zum Beginn der ersten Lehrgangsstunde möglich. Dem Vertragspartner ist in sämtlichen vorgenannten Fällen der Nachweis gestattet, dass ein Schaden nicht oder in geringerer Höhe entstanden ist. Die Bestimmungen zum Rücktritt lassen das Widerrufsrecht des Verbrauchers unberührt.

6. Kündigung

Lehrgänge mit mehr als 200 Unterrichtsstunden sind in Abschnitte von jeweils drei Monaten aufgeteilt. Bei dieser Lehrgangsform kann der Vertragspartner den Lehrgang unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von zwei Wochen zum Ende eines Abschnitts schriftlich gegenüber der KVHS kündigen. Maßgebend ist hierbei der Eingang der Kündigung bei der KVHS. Der Vertragspartner bleibt zur Zahlung des anteiligen Lehrgangsentgeltes bis zum Ablauf der Kündigungsfrist verpflichtet. Kosten für bereits erhaltene Bücher und Unterrichtsmaterial werden in Rechnung gestellt. Dem Vertragspartner ist der Nachweis gestattet, dass ein Schaden nicht oder in geringerer Höhe entstanden ist. Hat der Vertragspartner bereits den Gesamtbetrag des Lehrgangsentgeltes gezahlt, wird bei Kündigung der anteilig zuviel gezahlte Betrag unverzüglich erstattet. Das Recht zur außerordentlichen Kündigung aus wichtigem Grund sowie das Widerrufsrecht des Verbrauchers nach Ziffer 4 bleiben unberührt. Die KVHS ist insbesondere dann zum Ausspruch einer fristlosen Kündigung berechtigt, wenn der Vertragspartner das Lehr-

Allgemeine Geschäftsbedingungen

gangsentgelt oder Teile hiervon nicht zahlt. Die KVHS setzt ihm bei Nichtzahlung des Lehrgangsentgelts oder Teilen hiervon nach Ablauf der gesetzten Zahlungsfrist eine Nachfrist, die mindestens zwei Wochen beträgt, bevor sie eine fristlose Kündigung ausspricht. Kündigt die KVHS das Vertragsverhältnis fristlos, steht ihr ein Anspruch auf pauschalierten Schadensersatz in Höhe des Lehrgangsentgelts zu, das bis zum Ablauf der ordentlichen Kündigungsfrist zu zahlen gewesen wäre. Dem Vertragspartner ist der Nachweis gestattet, dass ein Schaden nicht oder in geringerer Höhe entstanden ist.

7. Absage und organisatorische Änderungen von Veranstaltungen

Die Veranstaltung kann mangels kostendeckender Teilnehmerzahl, wegen kurzfristiger Nichtverfügbarkeit des Referenten ohne Möglichkeit des Einsatzes eines Ersatzreferenten oder aufgrund höherer Gewalt durch die KVHS abgesagt werden.

Der Teilnehmer wird unverzüglich informiert und bereits gezahlte Entgelte werden erstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen, sofern die Haftung nicht auf grober Fahrlässigkeit der KVHS Vechta oder eines ihrer Erfüllungsgehilfen beruht. Die KVHS ist zum Wechsel von Referenten oder Verschiebungen im Ablaufplan aus triftigem Grund, z.B. Erkrankung des Referenten, berechtigt, soweit dies dem Teilnehmer zumutbar ist.

8. Ausschluss aus besonderen Gründen

Die KVHS ist berechtigt, Teilnehmer in besonderen Fällen, z.B. bei Zahlungsverzug (siehe Ziffer 2.) oder Störung der Veranstaltung und des Betriebsablaufs, von der weiteren Teilnahme auszuschließen. In diesen Fällen hat die KVHS einen Anspruch auf die Zahlung des vollen Teilnahmeentgeltes bzw. Abschnittsbetrages.

9. Datenschutz

Ihre personenbezogenen Daten werden von der KVHS Vechta ausschließlich im Rahmen der Kurs- und Zahlungsabwicklung verwendet (gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. b EU DS-GVO). Der Umgang mit Ihren Daten erfolgt unter Einhaltung sämtlicher datenschutzrechtlicher Vorschriften. Innerhalb der KVHS Vechta erhalten nur diejenigen Stellen Zugriff auf die Daten, die diese zur jeweiligen rechtmäßigen Aufgabenerfüllung benötigen. Alle MitarbeiterInnen und DozentInnen sind zum vertraulichen Umgang mit den TeilnehmerInnen-Daten auch über das Kursende hinaus verpflichtet. Eine Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an Dritte erfolgt nicht, sofern Sie dieser nicht ausdrücklich eingewilligt haben. Ausgenommen hiervon sind Übermittlungen, die im Rahmen einer gesetzlichen Verpflichtung oder für Zwecke der Vertragsabwicklung erforderlich sind. Ihre Daten verbleiben bei uns bis zum Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen.

Gemäß Art. 12 EU DS-GVO weisen wir Sie auf Ihre Rechte auf Auskunft, Löschung, Berichtigung, Widerruf, Datenübertragbarkeit sowie Einschränkung hin. Unabhängig davon stehen Ihnen die Beschwerderechte gegenüber der Behörde nach Art. 77 EU DS-GVO zu.

Zusätzlich haben Sie das Recht auf Widerspruch gemäß Art. 21 EU DS-GVO zu.

Bitte richten Sie mögliche Anfragen direkt an datenschutz@kvhs-vechta.de. Weitere Informationen zum Datenschutz und zu Ihren Rechten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung unter www.kvhs-vechta.de/datenschutzerklaerung/.

10. Haftung

Die Haftung der KVHS Vechta ist – gleich aus welchem Rechtsgrund – beschränkt auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit, einschließlich dem Vorsatz und der groben Fahrlässigkeit unserer Vertreter oder Erfüllungsgehilfen. Im Fall der Verletzung einer wesentlichen Kardinalspflicht haften wir für jeden Grad des Verschuldens. Hier ist unsere Haftung jedoch auf vorhersehbare, typischerweise eintretende Schäden begrenzt. Die Haftung wegen schuldhafter Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit bleibt unberührt; dies gilt auch für die zwingende Haftung nach dem Produkthaftungsgesetz, bei arglistiger Täuschung oder der Übernahme einer Garantie.

11. Urheberrecht

Arbeitsunterlagen und verwendete Computersoftware sind urheberrechtlich geschützt. Das Kopieren oder die Weitergabe an Dritte ist nur nach vorheriger Zustimmung des Urheberrechtinhabers zulässig.

12. Gerichtsstand und Erfüllungsort

Ausschließlicher Gerichtsstand und Erfüllungsort – sofern gesetzlich zulässig – ist Vechta.

13. Schlussbestimmungen

Nebenabreden sind nicht getroffen.

Datenschutzhinweise gemäß Art. 13 EU DS-GVO

Der sensible Umgang mit Ihren Daten hat für die Kreisvolkshochschule Vechta e. V. eine hohe Priorität. Aus diesem Grund informieren wir Sie nachfolgend gemäß Art. 13 EU DS-GVO über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten.

Verantwortliche Stelle:

Kreisvolkshochschule Vechta e. V.
Bahnhofstraße 1
49377 Vechta

Datenschutzbeauftragter:

Kreisvolkshochschule Vechta e. V.
Bahnhofstraße 1
49377 Vechta
E-Mail: datenschutz@kvhs-vechta.de

Zweck und Rechtsgrundlage für die Erhebung und Verarbeitung

Ihre Daten werden zur Teilnahme an den Kursangeboten inkl. Zahlungs- und Kursabwicklung gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. b EU DS-GVO verarbeitet. Zudem ist die Rechtsgrundlage Art. 6 Abs. 1 lit. c EU DS-GVO i. V. m. § 2h Satz 2 CoronaVO zum Zweck des Nachvollzugs von Infektionsketten im Zusammenhang mit Covid-19. Die Angabe Ihrer Daten ist für die Vertragserfüllung erforderlich. Sollten Sie in der Zeit der Corona-Pandemie mit der Erfassung Ihrer Daten nicht einverstanden sein, dürfen Sie nicht an unseren Bildungsangeboten und Prüfungen teilnehmen.

Empfänger Ihrer Daten

Empfänger Ihrer Daten sind die am jeweiligen Geschäftsprozess beteiligten internen Stellen sowie ggf. im Auftrag tätige Dienstleister im Sinne von Art. 28 EU DS-GVO. Gemäß § 11 Abs. 3 des Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetzes können Prüfungsdienstleister Auskünfte über die Daten verlangen. Im Infektionsfall sind wir dazu verpflichtet, Ihre Daten (Vor-, Name, Adresse, Telefonnr.) an das jeweils zuständige Gesundheitsamt zu übermitteln. Eine Übermittlung an Drittstaaten oder internationalen Organisationen ist nicht vorgesehen.

Speicherung Ihrer Daten

Die Speicherung Ihrer Daten erfolgt grundsätzlich nur für den oben genannten Zweck und richtet sich nach gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gemäß Handelsgesetzbuch und Abgabenordnung.

Ihre Rechte

Auf schriftliche Anfrage teilen wir Ihnen gemäß Art. 15 EU DS-GVO entsprechend unserer gesetzlichen Verpflichtung nach Art. 12 EU DS-GVO mit, ob und welche personenbezogenen Daten von Ihnen durch uns verarbeitet bzw. gespeichert werden. Des Weiteren haben Sie das Recht auf Berichtigung unrichtiger Daten gemäß Art. 16 EU DS-GVO, Datenübertragbarkeit gemäß Art. 20 EU DS-GVO, Sperrung und Löschung Ihrer personenbezogenen Daten gemäß Art. 17 EU DS-GVO – sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen – sowie das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung gemäß Art. 18 EU DS-GVO. Darüber hinaus haben Sie das Recht, sich an die zuständige Aufsichtsbehörde nach Art. 77 EU DS-GVO zu wenden. Zusätzlich steht Ihnen das Recht auf Widerspruch gemäß Art. 21 EU DS-GVO zu.

Es besteht selbstverständlich jederzeit gemäß Art. 7 Abs. 3 EU DS-GVO die Möglichkeit, dass Sie Ihre Einwilligung uns gegenüber für die Zukunft widerrufen.

Bitte richten Sie grundsätzlich alle Anfragen direkt an datenschutz@kvhs-vechta.de.

Verwaltungsrat der Kreisvolkshochschule Vechta e.V.

Vorsitzende Inge Wenzel, Oberstudiendirektorin, Vechta

Stellv. Vorsitzender Michael Scheper, Studiendirektor, Dinklage

Weitere Mitglieder Werner Becker, Stadtoberamtsrat a. D., Lohne
Benno Fangmann, Dipl.-Bankbetriebswirt ADG, Dinklage
Gregor Raabe, Dipl.-Ingenieur, Vechta
Stefanie Fangmann, Berufssoldatin, Visbek

Widerrufsbelehrung

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen, **schriftlichen** Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Der Widerruf ist zu entrichten an:

Kreisvolkshochschule Vechta e.V.
Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta
Fax: 04441 93778-29
Mail: info@kvhs-vechta.de

Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können aber auch das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung auch auf unserer Webseite (www.kvhs-vechta.de) elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von einer dieser Möglichkeiten Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z. B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Besonderer Hinweis

Bei einer Dienstleistung erlischt Ihr Widerrufsrecht vorzeitig, wenn Ihr Vertragspartner – **die Kreisvolkshochschule Vechta e.V.** – mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder Sie diese selbst veranlasst haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Widerrufsformular

(Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen wollen, füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.)

Kreisvolkshochschule Vechta e.V.

Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

Fax: 04441 93778-29 · E-Mail: info@kvhs-vechta.de

Hiermit widerrufe ich den von mir abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung folgender Dienstleistung:

Veranstaltung: _____

Kurs-Nummer: _____

Name des Verbrauchers: _____

Anschrift des Verbrauchers: _____

Datum: _____ Unterschrift des Verbrauchers: _____

Für Fragen zum Programm, den Kursinhalten oder den
Buchungsdetails stehen wir Ihnen natürlich immer
gerne zur Verfügung. Rufen Sie uns einfach an!

Sie erreichen uns in Lohne unter: 04442/93708-0
... und in Vechta unter: 04441/93778-0

Kreisvolkshochschule Vechta e.V.
Bahnhofstraße 1
49377 Vechta

HINWEIS:

Bitte die Anmeldekarte
vollständig ausfüllen und in
einer unser Geschäfts- und
Außenstellen abgeben.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse und Veranstaltungen bei der
Kreisvolkshochschule Vechta e.V. an:

1. Kursnummer	<input type="text"/>	Kursbeginn	<input type="text"/>
	Kurstitel <input type="text"/>		
2. Kursnummer	<input type="text"/>	Kursbeginn	<input type="text"/>
	Kurstitel <input type="text"/>		

Name	<input type="text"/>	Vorname	<input type="text"/>
Geschlecht	<input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers	Geb.-datum	<input type="text"/>
Straße + Nr.	<input type="text"/>		
Postleitzahl	<input type="text"/>	Ort	<input type="text"/>
E-Mail	<input type="text"/>		
Telefon	<input type="text"/>	Mobilnummer	<input type="text"/>

gewünschte Zahlungsweise:

- Ich bin damit einverstanden, dass die Kursgebühr abgebucht wird.
 Das SEPA-Lastschriftmandat dafür liegt vor.
 Das SEPA-Lastschriftmandat dafür füge ich bei.

- Ich überweise die Kursgebühr.
Bitte schicken Sie mir eine Rechnung.

Ort, Datum

Unterschrift *

Unterschrift * eines Erziehungsberechtigten bei Minderjährigen

* Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der KVHS an und bestätige, die Datenschutzerklärung und die Widerrufsbelehrung zur Kenntnis genommen zu haben. Sie sind im Halbjahresprogramm abgedruckt und können auf unserer Homepage unter www.kvhs-vechta.de sowie in unseren Geschäfts- und Außenstellen eingesehen werden.



Kreisvolkshochschule Vechta e.V.
Bahnhofstraße 1
49377 Vechta

Unsere Gläubiger-ID.:
DE98ZZZ00001964686

Ihre Mandatsreferenz:
Wird separat mitgeteilt.

Bitte senden Sie das SEPA-
Lastschriftmandat immer
als Original an die KVHS!

SEPA-Lastschriftmandat

für Kurse und Veranstaltungen bei der Kreisvolkshochschule Vechta e.V.

Hiermit erteile ich (als Kontoinhaber*in) das unten stehende SEPA-Lastschriftmandat

Name	<input type="text"/>	Vorname	<input type="text"/>
Straße / Nr.	<input type="text"/>		
Postleitzahl	<input type="text"/>	Ort	<input type="text"/>
Bankname	<input type="text"/>		
BIC	<input type="text"/>	IBAN	<input type="text"/>

für mich und folgenden Kursteilnehmer:

Name	<input type="text"/>	Vorname	<input type="text"/>
------	----------------------	---------	----------------------

SEPA-Lastschriftmandat

an die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. mit der Gläubiger-ID: DE98ZZZ00001964686

Ich ermächtige die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. Zahlungen für mich und den zusätzlich genannten Kursteilnehmer von meinem oben aufgeführten Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die grundsätzlich 14-tägige Frist für die Information vor Einzug einer fälligen Zahlung bis auf einen Tag vor Belastung verkürzt werden kann.

Das erteilte SEPA-Lastschriftmandat ist 36 Monate gültig und verlängert sich mit jeder Abbuchung um weitere 36 Monate. Es kann jederzeit widerrufen werden.

Ort, Datum

Unterschrift Kontoinhaber*in





JETZT. BEWERBEN.



Ausbildung mit Zukunft – mit spannenden Aufgaben, aussichtsreichen
Karrierespertpektiven und einem wertschätzenden Betriebsklima.

Mehr erfahren über eine Ausbildung beim führenden Kunststoffverarbeiter mit
Nachhaltigkeitsfokus: [poeppelemann.com/ausbildung-mit-zukunft](https://www.poeppelemann.com/ausbildung-mit-zukunft).

ZUKUNFT. MACHEN. WIR.



Diese Banken gehören den Menschen von hier.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Jetzt Mitglied werden und profitieren!

Unsere Mitglieder sind Teilhaber unserer Bank. Sie bestimmen den Geschäftskurs demokratisch mit, erhalten Einblick in unsere Unternehmenszahlen und werden mit einer Dividende am Bankgewinn beteiligt. So handeln wir immer im Interesse unserer Mitglieder. Und genau das macht uns so stark.

**Volksbanken
im Kreis Vechta**

