



Weiterbilden. Weiterkommen.

Programm 2. Halbjahr 2020



AOK
Die Gesundheitskasse.

AOK empfehlen,
20 € und
5 Punkte
sichern.

**Mit den besten
Empfehlungen ...**

... von 2,85 Millionen Niedersachsen.

aok.de/nds/jetzttempfehlen

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zur Lektüre unseres Herbstsemesterprogramms! Die Kurse und Veranstaltungen für dieses Semester haben wir im Schatten der Corona-Pandemie geplant. Während der Planungszeit hatten verlässliche Informationen eine relativ kurze Halbwertszeit. Während des Shutdowns seit dem 16. März war unsere Volkshochschule fast menschenleer. Am 18. Mai durften wir unter strengen Auflagen mit den ersten kleineren Veranstaltungen und Beratungstätigkeiten beginnen. Wo wir genau stehen, wenn dieses Semesterprogramm anläuft ist die Frage, die ich mir beim Schreiben dieses Vorworts gerade stelle. Im Moment können wir eigentlich nur in kleinen Schritten planen. Die Planung eines kompletten Semesterprogramms unter solchen Vorzeichen war nicht einfach. Wir sind aber wie immer mit Engagement, Kreativität und diesmal auch Zuversicht an den Start gegangen und hoffen nun, dass unser Angebot Sie anspricht. Ich möchte Sie aber an dieser Stelle schon um Ihr Verständnis bitten, wenn Teile des Programms wie geplant doch nicht stattfinden können, weil die Corona-Pandemie dann irgendwie immer noch ihre Finger im Spiel hat. Damit Sie sich im Herbstsemester in unseren Bildungshäusern sicher fühlen können und gesund bleiben, haben wir ein Hygienekonzept erstellt, das die Vorgaben zur Bekämpfung der Corona-Pandemie erfüllt. Dazu gehören aktuell allgemeine

Verhaltensregeln wie u.a. das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes beim Betreten der Volkshochschule, ein Abstandsgebot von mindestens 1,50 m zu anderen Menschen, der Verzicht auf Begrüßungsrituale mit Berührungen, sorgfältige Händehygiene und das Einhalten einer Husten- und Niesetikette. Wir brauchen in Bezug auf die Verhaltensregeln unbedingt Ihre Kooperation im gleichzeitigen Wissen darum, wie gern man jemandem die Hand geben oder jemanden umarmen möchte, den man länger nicht gesehen hat. Denken Sie immer daran, dass Gesundheit das Wichtigste ist! Inhaltlich sind wir, auch mit unseren „offenen Fragen“, die Sie beim Durchblättern unseres Programms finden, weiter dem Thema Nachhaltigkeit gefolgt. Empfehlen möchte ich Ihnen dazu die Veranstaltung „Regenerative Landwirtschaft“ am 22.09.2020. Der Dozent, Joost Böckmann“ ist 25 Jahre jung, ausgebildeter Landwirt und Bachelor of Science der Forstwissenschaften und Waldökologie. Seit seiner Kindheit war es sein Traum, den familiären landwirtschaftlichen Betrieb, welcher bis heute seit 40 Jahren verpachtet war, wieder selbst zu bewirtschaften. Er hat nun mit der Umstellung des Hofes auf Regenerative Landwirtschaft begonnen. Ein spannendes Thema – insbesondere für unsere Region. In Krisen liegen bei allen Einschlügen auch große Chancen für Veränderung und Entwicklung.



Wir können nicht einfach weitermachen wie vor der Krise, sondern müssen genau überlegen, was zu tun ist. Wenn wir die Krise überwunden haben, sind wir widerstandsfähiger und klüger als zuvor. Wir sind resilient. Zum Thema „Resilienz bei Corona- und anderen Krisen“ bieten wir übrigens am 14.11.2020 in unserem Bildungshaus in Visbek ein spannendes Tagesseminar an, in dem vorhandene Ressourcen zur Bewältigung von Krisen individuell herausgearbeitet werden. Die Corona-Krise hat Entschleunigung mit sich gebracht und uns ermöglicht, darüber nachzudenken, was die wichtigen Themen der Zukunft sind: sozialer Zusammenhalt, der verantwortungsvolle Umgang mit Ressourcen - speziell mit unserer Umwelt und die Digitalisierung, die durch die Krise mit Riesenschritten vorangekommen ist.

Lassen Sie uns gemeinsam lernen, was zukünftig wichtig ist und bleiben Sie gesund!

Ralf Schopmans

Leiter Kreisvolkshochschule Vechta e.V.

Wichtig zu wissen!

Wer kann teilnehmen?

Die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. ist offen für alle. Jeder kann an unseren Veranstaltungen teilnehmen. Ausnahmen können Lehrgänge und/oder die Vorbereitung auf Prüfungen sein oder Veranstaltungen, Seminare oder Lehrgänge, 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/Rechnung, wenn die Veranstaltung stattfindet. Geben Sie deshalb bei Ihrer Anmeldung immer ihre vollständige Adresse 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 Post, Telefon oder E-Mail. Ist die Kurs-

gebühr 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-/Mobil-Nummer 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 Lohne-Mühlen. Die Bankdaten befinden sich unten auf der zugesandten Rechnung/Anmeldebestätigung. Barzahlungen sind in den VHS-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.

Behindertengerechte Begehrbarkeit

Das Gebäude der Kreisvolkshochschule in Vechta ist mit einem behindertengerechten Eingang, Toiletten sowie einem Fahrstuhl, welcher bis in das 1. Obergeschoss reicht, ausgestattet. Das Haus der Bildung und Familie in Visbek ist durchgängig ebenerdig und verfügt ebenfalls über eine behindertengerechte Toilette. Das Gebäude in Lohne ist leider nicht behindertengerecht ausgestattet

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 Mitarbeiter und Mitarbeiter der Geschäftsstellen stehen Ihnen gerne zur Verfügung und beraten Sie rund um das Thema Weiterbildung und/oder 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 08:00 – 16:30 Uhr

freitags 08:00 – 12:00 Uhr



Geschäftsstelle Vechta

Bahnhofstraße 1 · 49377 Vechta

Telefon 04441 / 93778-0

Telefax 04441 / 93778-29

E-Mail info.vechta@kvhs-vechta.de

Geschäftszeiten

montags – donnerstags 08:00 – 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.vechta@kvhs-vechta.de

Geschäftszeiten

dienstags 13:00 – 16:00 Uhr

donnerstags 14:00 – 17:00 Uhr



Niels-Stensen Werk

Bürgermeister-Möller-Platz 1 · 49377 Vechta

Telefon 04441 / 992800

Telefax 04441 / 992801

E-Mail nsw@kvhs-vechta.de

LEITUNG
04441 / 93778-0



Gabriela Pollmann
Pädagogin
Fachbereichsleitung Berufliche Bildung



Ralf Schopmans
Dipl.-Betriebswirt
Leiter



Sabina Kramer
Dipl.-Pädagogin
Pädagogische Leiterin

**PÄD.
MITARBEITER**



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



Charliene Sölter
Tel.: 04441 / 93778-23
c.soelter@kvhs-vechta.de

VERWALTUNG

Vechta



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

Vechta



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

Vechta



Christiane Wolke
Tel.: 04441 / 93778-21
c.wolke@kvhs-vechta.de

Vechta



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

**FAMILIEN-
TREFF**

04441 / 93778 -20

Ansprechpartner



Miriam Nost
m.nost@kvhs-vechta.de



Linda Hoge
l.hoge@kvhs-vechta.de



Kerstin Riecken
k.riecken@kvhs-vechta.de

**KINDER-
TAGESPFLEGE**

04441 / 93778 -18

Verwaltung



Bettina Espelage
b.espelage@
kvhs-vechta.de



Maria Hoping-Warcking
m.hoping-warcking@
kvhs-vechta.de



Bianca Senouwoe
b.senouwoe@
kvhs-vechta.de



Gabriele Deters
g.deters@
kvhs-vechta.de

**NIELS-
STENSEN-
WERK**



Maria Abeling-Stegkämper
Tel.: 04441 / 99280 -4
m.abeling-stegkaemper@kvhs-vechta.de



Nicole Mucker
Tel.: 04441 / 99280 -3
n.mucker@kvhs-vechta.de

SERVICE



Anne Schopmans
Service Vechta



Burkhard Sommer
Hausmeister Vechta



Johannes Langhorst
Hausmeister Lohne

Allgemeine Informationen

Vorwort	3
Wichtig zu wissen	4
Geschäfts- und Außenstellen	5
Mitarbeiter/innen	6

I Gesellschaft / Kultur / Umwelt

Recht	10
Politik	10
Gesellschaft	11
Religion	14
Umwelt	15
Kultur	19

II Pädagogik / Psychologie / Philosophie

Pädagogik / Psychologie / Philosophie	24
---	----

III Seniorenbildung

Gesellschaft	28
Technik	28

IV Familientreff

Vorträge / Angebote für Eltern und Betreuer	34
Angebote für Eltern und Kinder	38
Angebote für Kinder und Jugendliche	48

V Schulische Bildung

Schulische Bildung	54
--------------------------	----

VI Berufliche Bildung

Pädagogik	56
Fortbildungen nur für Kindertagespflege- personen aus Vechta und Visbek	57
Fortbildungen für Kindertagespflege- personen aus dem Landkreis Vechta	58

Aufbauqualifizierung für Kindertagespflege- personen aus dem Landkreis Vechta	59
VhsConcept	60
Sprachen	61
EDV	62
Wirtschaft	68
Gesundheit	71

VII Sprachen

Englisch	81
Spanisch	85
Französisch	85
Italienisch	86
Russisch	86
Türkisch	86
Arabisch	86
Deutsch als Fremdsprache	86
Weitere Fremdsprache	88

VIII Kreativität

Kunsthandwerk	91
Textiles Gestalten	91
Musik	93
Wohnraumgestaltung	93
Fotografie	95

Gesundheit / gesunde Ernährung / Sport

Patientenvorträge	98
Therapien	102
Gesunde Ernährung	102
Entspannung und Bewegung	104
10er Karte	108
Reha-Sport	109

Allgemeine Informationen

Dozentenliste	112
Allgemeine Geschäftsbedingungen	115
Datenschutz	117
Vorstand	117
Widerrufsbelehrung	118



Gesellschaft/ Kultur/Umwelt



Sabina Kramer

Tel.: 04441 / 93778-14
s.kramer@kvhs-vechta.de



Gabriela Pollmann

Tel.: 04442 / 93708-16
g.pollmann@kvhs-vechta.de

Recht	10
Politik	10
Gesellschaft	11
Religion	14
Umwelt	15
Kultur	19



Recht

1001

Familienrecht

Die Folgen von Corona im Familienrecht!

Leitung Claudia Kühling
Termin Mittwoch, 02.09.2020,
19:30 – 21:00 Uhr
Gebühr 3,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1002

Erbrecht

Der Kurs vermittelt einen Überblick über
- Gesetzliche Erbfolge vs. erbvertragliche
Regelung
- Möglichkeiten der Testamentsgestaltung
- Erbschaftssteuer, Freibeträge

Leitung Claudia Kühling
Termin Donnerstag, 19.11.2020,
19:30 – 21:00 Uhr
Gebühr 3,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Arbeitsrecht

- Was tun im Falle der Kündigung meines
Arbeitsvertrages?
- Abgrenzung fristlose und ordentliche
Kündigung
- Kündigungsschutzgesetz
- Erfolgsaussichten einer Klage
- Prozessuales etc.

1003

Arbeitsrecht

Leitung Ludger Rohe
Termin Montag, 02.11.2020,
19:30 – 21:45 Uhr
Gebühr 3,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



1004

Arbeitsrecht

Leitung Matthias Gelhaus
Termin Montag, 26.10.2020,
19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr 3,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

Verkehrsrecht

- Was tun bei einem Verkehrsunfall?
- Wie verhalte ich mich nach einem Ver-
kehrsunfall?
- Welche Maßnahmen sollte ich ergreifen,
um meine Rechte optimal zu wahren?
- Welche Ansprüche stehen mir zu?
- Es hat geblitzt - wie verhalte ich mich?
- Anordnung MPU

1005

Verkehrsrecht

Leitung Dennis Wiediger
Termin Montag, 02.11.2020,
19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr 3,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1006

Verkehrsrecht

Leitung Matthias Gelhaus
Termin Montag, 23.11.2020,
19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr 3,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

Politik

1100

Nationalismus im arabischen Raum: eine machtpolitische Erfindung?

Seit dem französischen Feldzug nach
Ägypten (1798) herrscht dort sowie im
ganzen arabischen Raum verwirrt Identitätssuche. Je nach den herrschenden
machtpolitischen Umständen entstand
die eine oder andere nationalistische
Idee: von einer lokalen nationalen Vari-

ante mit islamistischer Prägung gegen
das Osmanische Reich (1879) über eine
lokale bürgerliche Variante mit islamis-
tisch-christlicher Referenz (1919) bis zu
einer Variante mit dem Geschmack eines
„arabischen Preußens“ gegen Israel (ab
1948). Der Vortrag untersucht die jewei-
ligen lokalen ideologischen Konzepte,
die zur Bildung nationalistischer Ideen
führten. Er hinterfragt zugleich, inwieweit
diese Ideen möglicherweise Europa als
Inspiration dienten.

Leitung Dr. Mohyeldin Badr
Termin Montag, 28.09.2020,
18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 7,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1101

Die Idee des Nationalsozialis- mus im arabischen Kollektiv- gedächtnis

Ägypten, das größte arabische Land,
nimmt - auch auf höchster politischer
Ebene - eine durchaus positive Haltung
zum deutschen Nationalsozialismus ein.
Diese problematische Haltung zeigt sich
allgemein u.a. in der politischen Sprache,
bei der Anwerbung von DaF-Lehrern,
Vergleichen von Politikern mit Akteuren
Nazi-Deutschlands und in vielen weiteren
Zusammenhängen. So zieht der ägyptische
Parlamentspräsident am 02.10.
2019 einen wohlwollenden Vergleich zwi-
schen der Arbeit des ägyptischen Staats-
chefs Sisi mit den Bestrebungen Adolf
Hitlers.

Das Referat zielt darauf ab, vor allem das
volkstümliche, machtpolitisch genährte
Kollektivgedächtnis sowie mögliche his-
torische Hintergründe zu beleuchten. Die
Auseinandersetzung mit diesem Thema
ist auch bildungspolitisch von großer Re-
levanz, da Zugewanderte mit arabischem
Kulturhintergrund an die Grenzen ihrer
Sprache als Ausdrucksmittel für Bezug-
und Stellungnahme stoßen. Die wahrge-
nommene Wirklichkeit kann ohne Spra-
che weder reflektiert noch kann geplant
Wirklichkeit gestaltet werden.

Leitung Dr. Mohyeldin Badr
Termin Montag, 07.12.2020,
18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 7,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



Kaum ein Land polarisiert so sehr wie aktuell die USA bzw. deren Regierung, die im Umgang mit der Corona-Pandemie - aber auch auf dem internationalen Parkett - durch rüde Attacken auf Freund und Feind auffällt. Die Bilanz von US-Präsident Donald Trump ist denn auch durchwachsen, die Medien haben sich längst festgelegt. Die im Herbst anstehenden Wahlen - neben dem Präsidenten werden traditionell u.a. auch das Repräsentantenhaus und ein Drittel des Senates neu gewählt - bieten eine gute Gelegenheit, sich mit den Vorgängen im Weißen Haus vertraut zu machen.

1102

Auf dem Weg zur Wahl in den USA

Das politische System der USA

Was darf der US-Präsident und was darf er nicht? Was verbirgt sich hinter dem Obersten Gerichtshof, wie verhält es sich mit Senat und Repräsentantenhaus? Das US-amerikanische System hat das Bild von Checks and Balances - also von der Gewaltenteilung - nachhaltig geprägt. Wenn keiner die absolute Macht in Händen halten kann, kann die Macht des Staates auch nicht missbraucht werden. Die Verfassungsgeber der USA haben viel Sorgfalt darauf verwandt, das System vor Missbrauch zu schützen und das zu verhindern, was wir heute „durchregieren“ nennen. Daher richtet sich der Blick nicht nur auf die Institutionen, sondern eben auch auf die Grundsätze, denen sie verpflichtet sind.

Leitung Dr. Martin Schwarz
Termin Dienstag, 06.10.2020,
18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr 10,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1103

Auf dem Weg zur Wahl in den USA

Die Rolle des Präsidenten der USA

Mit Blick auf die bevorstehenden Wahlen wird der Präsident immer stärker in den Blick der Medien und damit der Öffentlichkeit rücken. Eine gute Gelegenheit, sich einmal zu vergegenwärtigen, was der Präsident darf und was nicht. Zuletzt verblüffte Donald Trump während einer

seiner selten gewordenen Pressekonferenzen die Journalisten mit der Aussage, dass allein er, also der Präsident, die absolute Macht habe. Nun, in Wirklichkeit ist es etwas anders. Der Präsident ist vieles in einem und doch ist er kein absoluter Monarch. Daher soll nicht nur das Amt des Präsidenten in den Fokus gerückt werden, sondern auch exemplarisch gezeigt werden, was einzelne Präsidenten aus der ihnen anvertrauten Macht gemacht haben.

Leitung Dr. Martin Schwarz
Termin Dienstag, 27.10.2020,
18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr 10,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1104

Auf dem Weg zur Wahl in den USA

Nachlese zur Wahl 2020

Wer hat das Rennen gemacht, wie lässt sich das erklären? Welche Mehrheiten prägen nun den Senat, wie sieht es im Vergleich dazu im Repräsentantenhaus aus? Was heißt das für die künftige Politik der USA - nach innen, aber auch nach außen?

Leitung Dr. Martin Schwarz
Termin Dienstag, 10.11.2020,
18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr 10,00 €
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.

1200

Einbürgerungstest

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 24.08.2020!

Leitung Dozententeam
Termin Donnerstag, 24.09.2020,
16:00 – 17:00 Uhr
Gebühr 25,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1201

Einbürgerungstest

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 05.11.2020!

Leitung Dozententeam
Termin Donnerstag, 10.12.2020,
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 und bringen Sie Ihre Dokumente zur Beratung mit! Die Plätze für die Einzelberatung sind begrenzt. Eine Teilnahme ist nur mit telefonischer oder persönlicher Voranmeldung möglich!

1202

Beratung zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse

Leitung bus GmbH IQ-Netzwerk
Niedersachsen
Termin Dienstag, 10.11.2020,
10:00 – 16:00 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



„Wir sind das Vorzimmer der Anerkennungsbehörden“

Kreisvolkshochschule Vechta e.V. und BUS GmbH/IQ Netzwerk bieten kostenlose Beratungen zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse an

Vechta – Viele Menschen mit Migrationshintergrund kennen das Problem: Sie haben in ihrem Heimatland eine Ausbildung gemacht oder ein Studium abgeschlossen, doch sie wissen nicht, ob und wie der Berufs- bzw. Studienabschluss in Deutschland anerkannt wird. Als Folge bleiben berufliche Erfahrungen und Qualifikationen ungenutzt und viele Migrantinnen und Migranten arbeiten weit unter ihrem Qualifikationsniveau, oftmals sogar im Niedriglohnbereich. Die Kreisvolkshochschule Vechta e. V. bietet für diese Personen gemeinsam mit der BUS GmbH, der Anerkennungs- und Qualifizierungsberatungsstelle für die Stadt und den Landkreis Osnabrück sowie den Landkreis Vechta, kostenlose Beratungen an. Die Bus GmbH führt das Teilprojekt im Auftrag des IQ Netzwerks Niedersachsen durch. „Viele Menschen resignieren, weil sie nicht wissen, an wen sie sich wenden können und glauben, dass ihr Abschluss in Deutschland wertlos sei“, erklärt Charliene Sölter, päd. Mitarbeiterin der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. „Wir versuchen, durch kostenlose Informationsveranstaltungen die Menschen zu motivieren und mögliche Hemmschwellen abzubauen“, erklärt sie. Der Vorteil sei, dass die BUS GmbH die Beratungen in der Kreisvolkshochschule in Vechta bzw. Visbek durchführe. „Viele Zugewanderte sind bei uns in den Sprachkursen, um Deutsch zu lernen. Sie können das Angebot direkt vor Ort nutzen und müssen nicht extra nach Osnabrück fahren“, beschreibt Charliene Sölter die Vorteile.

„Wir sind Ansprechpartner für Personen, die nach Deutschland gekommen sind, aber auch für alle, die einen ausländischen Berufs- bzw. Studienabschluss erworben haben und die Anerkennung in Deutschland anstreben“, erklärt Katharina Loose, die, wie ihre Kollegin Branka Zivotic, die Beratungen durchführt. „Das wichtigste ist, dass die Ausbildung oder das Studium komplett abgeschlossen ist und ein Abschlussdokument vorliegt“, betont sie. „Wir schauen zuerst einmal, was die Person bisher gemacht hat, welche Qualifikationen sie nachweisen kann und zeigen dann Möglichkeiten für die berufliche Zukunft auf“, erklärt sie weiter. Sie ist selbst vor einigen Jahren von Kasachstan nach Deutschland gekommen und kann sich in die Situation der Menschen gut hineinversetzen.

In den Beratungen werden die Unterlagen geprüft, die Möglichkeiten geklärt, um bestehende Abschlüsse in Deutschland bewerten und anerkennen zu lassen und Informationen zu Anpassungsqualifizierungen gegeben. „Wir sind quasi das Vorzimmer der Anerkennungsbehörden“, fasst Katharina Loose zusammen. Nicht immer sei jedoch ein Anerkennungsverfahren sinnvoll, ergänzt sie. Dann würden Alternativen ausgelotet wie z. B. berufliche Qualifizierungen, Selbstständigkeit oder der Erwerb eines deutschen Abschlusses über die Externenprüfung. Auch beim Ausfüllen von Formularen und bei der Suche nach finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten helfen die Beraterinnen. Die Zugewanderten kommen



größtenteils aus Polen, dem Balkan, den Staaten der ehemaligen Sowjetunion, Rumänien oder aus dem arabischen Raum. Die Beratungen sind vertraulich und neutral. „Wir versuchen ganzheitlich zu beraten und im Vordergrund den Menschen mit seinen Qualifikationen zu sehen“, erklärt Katharina Loose.

Für die Beratung ist eine vorherige Anmeldung mit Angabe des im Ausland erworbenen Berufsabschlusses notwendig. Anmeldungen sind unter **Tel. 04441/93778-0** möglich. Der nächste Beratungstermin ist für den 28. Mai 2020 im Haus der Bildung und Familie in Visbek geplant. Aufgrund der Corona-Situation kann sich der Termin jedoch noch verschieben.

Bild: (Quelle: Kreisvolkshochschule Vechta e.V. / Böckermann),
Texte: Martina Böckermann



Helfen bei der Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse: Von links: Charliene Sölter (Päd. Mitarbeiterin der Kreisvolkshochschule Vechta e.V., Katharina Loose und Branka Zivotic (Beraterinnen der BUS GmbH/IQ Netzwerk)



1203

Beratung zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse

Leitung bus GmbH IQ-Netzwerk
Niedersachsen
Termin Donnerstag, 12.11.2020,
10:00 – 16:00 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1204

Beratung zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse

Leitung bus GmbH IQ-Netzwerk
Niedersachsen
Termin Dienstag, 01.12.2020,
10:00 – 16:00 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

1205

Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen

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

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Immobilien, Fonds, Gold
- Aktien und Aktienfonds - Wie sehen erfolgreiche Anlagestrategien aus?
- Welche Chancen und Risiken gilt es bei der Geldanlage zu beachten?
- Vermögen erhalten und aufbauen

Leitung Steffen Koch
Termin Mittwoch, 09.12.2020,
20:00 – 21:30 Uhr

Gebühr 7,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



Religion

Interreligiöse Frauengruppe in Vechta

Eine Gruppe interessierter Frauen aus unterschiedlichen Religionen trifft sich in lockerer Reihenfolge zum Austausch über unterschiedliche Themen, die sie bewegen. Auch gemeinsame Aktivitäten, wie Kochabende, kommen nicht zu kurz.

Die aktuellen Termine für den Herbst 2020 werden rechtzeitig bekannt gegeben.

1300

Vorankündigung: Buddhismus im Alltag

Michaela Fritzes, *10.01.1959, seit 1984 praktizierende Buddhistin und Schülerin von Lama Ole Nydahl, studierte buddhistische Philosophie im Karmapa Buddhist International Institute in Neu Delhi, Indien und an der Sommeruniversität in Dagpo Kagyü Ling, Frankreich. Seit 1994 reist sie ehrenamtlich als buddhistische Lehrerin in die ganze Welt und hat das Buddhistische Zentrum Kiel mit aufgebaut. Ihren Lebensunterhalt bestreitet sie durch ihre Berufstätigkeit als Ergotherapeutin in eigener Praxis in Kiel.

Wer leicht verständlich etwas über Buddhismus erfahren möchte kann sich durch ihre praktische, frische und lebensnahe Art des Vortragens inspirieren lassen

Leitung Michaela Fritzes
Termin Freitag, 19.03.2021,
20:00 – 22:00 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Visbek, Heimatverein Visbek
e.V. Rechterfelder Straße 1

1301

Interreligiöser Dialog Die Schöpfungserzählung: altes Märchen oder hochaktuelle Weisheitsgeschichte?

Judentum und Christentum teilen sich dieselbe Schöpfungsgeschichte. Doch wie wird sie in der jeweiligen Religion verstanden und ausgelegt?

Unser Weltall gibt es seit 16 Milliarden Jahren, die Erde seit 4 Milliarden, menschenähnliche Wesen seit vielleicht 2 Millionen Jahren, Menschen unserer Art seit gut 100.000 Jahren. Die modernen Naturwissenschaften haben unser Wissen um das Wann und Wie unserer Entwicklung erstaunlich erweitert.

Aber warum gibt es die Welt? Und wozu das Leben? Und warum und wozu gibt es mich?

Auf diese Fragen haben die Menschen früherer Zeit nicht mit „Wissen“ geantwortet, sondern ihr Lebens-Gefühl spiegelt sich in „Mythen“, in verdichteten Träumen von Lebens-Angst und Lebens-Mut.

Mythen, auch die biblischen, enthalten nicht naturwissenschaftliche Erkenntnisse und sie äußern sich nicht zu „Umweltschutz“, was eine moderne Fragestellung ist. Aber was sie über unser Leben in der Welt sagen, kann uns auch heute helfen oder herausfordern, naturwissenschaftliche Erkenntnisse zu deuten und unsere Mit-Welt respektvoll und dankbar wahrzunehmen.

Leitung Dr. Heinrich Dickerhoff
Termin Mittwoch, 04.11.2020,
18:30 – 20:30 Uhr

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

1302

Interreligiöser Dialog Nicht nur Weihnachten zurzeit!

Der Dezember ist geprägt von der christlichen Vorweihnachtszeit - doch auch andere Religionen feiern jetzt wichtige Feste! Für das Yezidentum steht Ida Ezid, das große Fest zu Ehren Gottes, im Mittelpunkt. Es fällt dieses Jahr auf den 18. Dezember und wird durch Tage des Fastens vorbereitet.

Gleichzeitig, vom 11.-18. Dezember 2020, feiern die Juden acht Tage lang Chanukka, das jüdische Lichterfest.

An diesem Abend werden die Referentinnen ihnen ihr jeweiliges Fest vorstellen und dabei auch thematisieren, wie es ist, als religiöse Minderheit in der von dem christlichen Weihnachtsfest dominierten Zeit seine eigenen religiösen Traditionen zu leben.

Leitung Amira Hasso,
Gabriela Pollmann



Ausstellung Interkulturelle Woche



Die jährlich durchgeführte **Interkulturelle Woche** findet in diesem Jahr vom **27. September bis 4. Oktober** statt.

Aus diesem Anlass zeigen wir in unseren Räumlichkeiten die Ausstellung **Wege zum Dialog Jesus in Bibel + Koran mit Bildern von Aziz El Khiair und Texten aus Koran und Bibel.**

Aziz El Khiair, gebürtiger Marokkaner, seit 1996 in Deutschland, mit einer Christin verheiratet baut nicht nur in seiner Ehe Brücken zwischen zwei Religionsgemeinschaften, sondern thematisiert dies auch in seinen Bildern.

In der Ausstellung stehen Texte aus Koran und Bibel zu verschiedenen Stationen im Leben Jesus nebeneinander und werden durch die malerische Umsetzung verstärkt.

Die Ausstellung und die interkulturelle Woche werden durch weitere Veranstaltungen begleitet und ergänzt. Das Programm wird rechtzeitig bekannt gegeben.

In Kooperation mit dem Offizialat Vechta und Pax Christi im Bistum Münster.

Termin Mittwoch, 09.12.2020,
18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Umwelt

1400

Hof Wendbüdel in Prinzhöfte - Naturschutz mittels Landwirtschaft - Bildvortrag

Der Hof hat Geschichte. Wendbüdel ist Plattdeutsch und bedeutet Wendebüchel, denn hier gab es im 18. Jahrhundert eine Zollstation, an der Reisende Abgaben zahlen, also ihre Taschen „wenden“ und damit leeren mussten. Heute ist er unbedingt einen Ausflug wert, nicht nur wegen seiner Schönheit, sondern auch wegen seines Konzeptes. Der BUND Niedersachsen hat 2002 den 140 ha umfassenden Hof Wendbüdel gekauft, um hier wirtschaftlichen Naturschutz zu betreiben. Traditionelle Kulturlandschaft und Feucht-

grünland sollen erhalten werden, ohne dass die dafür erforderlichen Maßnahmen ein ständiges Zuschussgeschäft sind. Wie das gehen kann, erklärt der Dozent.

Leitung Dr. Wulf Carius

Termin Donnerstag, 29.10.2020,
18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 12,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1401

Ökologische Landwirtschaft als Zukunftsmöglichkeit

Biolandbau ist keine Nischenlösung für wenige, der Markt für biologisch erzeugte Landwirtschaftsprodukte wächst und wächst! Außerdem schon nachhaltige Landwirtschaft Boden, Wasser und Luft. Karl-Heinz Hanken ist einer der wenigen Landwirte im Kreis Vechta, die auf biologische Landwirtschaft setzen. Seit nun schon 35 Jahren bietet er unter dem Dach des Bioland- Verbandes den traditionellen Mix aus Pflanzenbau und Tier-

haltung. 1981 hat er den elterlichen Hof übernommen und von Anfang an biologisch bewirtschaftet, seit 1984 ist er über die EG-BIO-Mindeststandards hinaus Bioland-zertifiziert. Er sieht ökologische Landwirtschaft als Zukunftsmöglichkeit. An diesem Abend wird Karl-Heinz Hanken von seiner Arbeit erzählen und über das Bioland-Konzept informieren.

Leitung Karl-Heinz Hanken

Termin Donnerstag, 29.10.2020,
19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 8,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



Siwittawatpix / Shutterstock.com



1402

Was ist solidarische Landwirtschaft? SoLaWi – der Wilhelminenhof in Bakum

Wie kann heute angesichts des globalen Super-Marktes eine bäuerliche, vielfältige Landwirtschaft erhalten bleiben, die gesunde, frische Nahrungsmittel erzeugt und die Natur- und Kulturlandschaft pflegt? In der Solidarischen Landwirtschaft (Solawi), die sich mehr und mehr verbreitet, tragen mehrere private Haushalte die Kosten eines landwirtschaftlichen Betriebs, wofür sie im Gegenzug dessen Ernteertrag erhalten. Durch den persönlichen Bezug zueinander erfahren sowohl die Erzeuger als auch die Verbraucher die vielfältigen Vorteile einer nicht-industriellen, marktunabhängigen Landwirtschaft. Bei Solidarischer Landwirtschaft (SoLaWi) werden die Lebensmittel nicht mehr über den Markt vertrieben, sondern fließen in einen eigenen, durchschaubaren Wirtschaftskreislauf, der von den Verbrauchern mit organisiert und finanziert wird. Solidarische Landwirtschaft fördert und erhält so eine bäuerliche und vielfältige Landwirtschaft, stellt regionale Lebensmittel zur Verfügung und ermöglicht Menschen einen neuen Erfahrungs- und Bildungsraum. Angelika Balz stellt an diesem Abend ihren Wilhelminenhof und das SoLaWi-Konzept vor.

Eine Besichtigung des Wilhelminenhofs kann verabredet werden.

Leitung Angelika Balz
Termin Mittwoch, 23.09.2020,
19:30 – 21:00 Uhr
Gebühr 8,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1403

Kräuterwanderung im Herbst

Wir entdecken die Wildkräuter am Wegesrand. Welche sind essbar oder anders genießbar? Gibt es Verwechslungsmöglichkeiten? Wie wurden die Kräuter bei unseren Vorfahr*innen eingesetzt? Zum Schluss der Führung gibt es noch etwas „Kräuteriges“ zum Probieren und Literatur, die vorgestellt wird. Der Treffpunkt für die Kräuterwanderungen ist die Lebens- und Arbeitsgemein-

schaft Sonnenhof e.V., Schwichtelerstraße 43, 49377 Langförden-Deindrup.

Leitung Melanie Friedenberger-Traidl
Termin Samstag, 05.09.2020,
15:00 – 16:30 Uhr
Gebühr 10,00 €
Ort Deindrup, Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Sonnenhof,
Schwichteler Straße 43

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

1404

Pilzwanderung Vom Pfifferling & Steinpilz zum Knollenblätterpilz, aber auch von Wirlingen & Strubbelköpfen

Diese Pilzlehrwanderung wendet sich an den Pilz- und Naturinteressierten, an Anfänger wie Fortgeschrittene. Die rund 4-stündige Tour führt in den bewaldeten Höhenzug der Dammer Berge in naturnahen, artenreichen Laub- & Nadel-Mischwald und angrenzende Waldwiesen. Sie werden einheimische Waldpilze in ihrer natürlichen Umgebung suchen und kennenlernen. Wir vermitteln die Kenntnisse zu ihrer Bestimmung, zu ihrem vielfältigen Auftreten, ihrem Sinn und Zweck im Naturhaushalt sowie interessantes zu ihrer komplexen Lebensweise. Ebenso betrachten wir Naturschutzaspekte und auch botanische Synergien kommen nicht zu kurz (Lebenspartnerschaften, Zeigerpflanzen).

Selbstverständlich erfahren Sie auch Wissenswertes zu essbaren, ungenießbaren und giftigen Pilzen. Sie erhalten auch Tipps, worauf Sie beim Pilzsammeln für Speisezwecke und deren Verwertung achten sollten.

Für alle interessierten Speisepilzsammler: Bitte Korb und kleines Messer mitbringen. Hilfreich sind auch Notizblock und Stift. Bitte gegebenenfalls eigene Verpflegung mitbringen, wir werden während der Exkursion nicht einkehren.

Bei schlechter Witterung oder extrem schlechter Sammellage kann der Termin verschoben werden. In diesem Fall werden die Teilnehmer vorher benachrichtigt.

Leitung Michael Toutziaridou
Termin Samstag, 17.10.2020,
10:00 – 14:00 Uhr
Gebühr 15,00 €
Ort Damme, Steinfelder Straße 75,
Parkplatz gegenüber
Schweizerhaus

1405

Hochbeet anlegen im Herbst

In diesem Kurs erhalten Sie hilfreiche Tipps, Tricks und Anleitungen, wie und mit welchen Pflanzen Sie ein Hochbeet im Herbst pflegen und effektiv anlegen.

Leitung Stephan Tebbe
Termin Donnerstag, 10.09.2020,
17:00 – 18:30 Uhr
Gebühr 10,00 €
Ort Vechta, Tebbe Gartencenter,
Falkenrotter Straße 176

1406

Wie mache ich meinen Garten im Herbst winterfest?

Sie erhalten Tipps und Anleitungen zu folgenden Themen:

- Bäume und Sträucher zurückschneiden
- Beete pflegen und Frühblüher setzen
- empfindliche Pflanzen vor Frost schützen
- Kübelpflanzen winterfest machen

Leitung Stephan Tebbe
Termin Freitag, 30.10.2020,
15:00 – 17:00 Uhr
Gebühr 10,00 €
Ort Vechta, Tebbe Gartencenter,
Falkenrotter Straße 176

1407

Bastlertreff „Elektronische Kleingeräte“ Reparieren statt Wegwerfen

Willi Frühling, ehemals Akademischer Rat an der Universität Vechta, hat ein Faible für elektronische Kleingeräte. Seit vielen Jahren studiert, untersucht und repariert er sie. Gleichgesinnte Elektrofreaks und solche, die es werden wollen, sind zu diesem Treffen eingeladen. Es gibt die Möglichkeit zum Austausch über Themen der Elektronik. Auch Schüler*innen sind herzlich eingeladen. Das Ziel des Treffens ist, ggf. einen Bastlertreff einzurichten.

Leitung Willi Frühling
Termin Montag, 28.09.2020,
18:00 – 19:30 Uhr
Gebühr 5,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



1409

Das Nachhaltigkeitskonzept des Sonnenhofs

Die Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Sonnenhof e.V. ist eine kleine sozialtherapeutische Einrichtung für erwachsene Menschen mit unterschiedlichem Unterstützungsbedarf. Die biologisch-dynamische betriebene Landwirtschaft ist ein Teilbereich der anerkannten Werkstatt für Menschen mit Behinderung.

Die Beschäftigten der Sozialen Landwirtschaft pflegen mit rund 200 Schafen ein Naturschutzgebiet. Unsere Naturschutzflächen bieten durch ihre Gräser- und kräuterreiche Kulturlandschaft einen optimalen Lebensraum für die Vogelwelt. Auch die Insekten, wie Heuschrecken, Libellen, Schmetterlinge und Käfer werden durch die Beweidung mit einer Schafherde gefördert und erhalten.

Der Sonnenhof betreibt Wolfsschutz mit seinen Pyrenäenberghunden, welche als Herdenschutzhunde ganzjährig mit unseren Schafen auf den Weideflächen sind. Zudem leben auf dem Sonnenhof Legehennen und Longhorn-Rinder. Der Sonnenhof bewirtschaftet ca. 50 ha Grünland und 7ha Ackerland unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit.

Leitung Konrad Traidl
Termin Mittwoch, 07.10.2020,
19:30 – 21:45 Uhr

Gebühr 5,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1410

Paludikultur - nachhaltige Bewirtschaftung organischer Böden

Paludikultur ist die land- oder forstwirtschaftliche Nutzung nasser und wiewerdernässter organischer Böden. Voraussetzung ist, dass der Wasserstand ganzjährig nahe der Bodenoberfläche gehalten und der Boden nicht gestört wird. Dadurch wird zum einen der Torfkörper erhalten oder sogar neuer Torf gebildet und zum anderen die Freisetzung von Treibhausgasen minimiert. Paludikultur stellt somit die einzige nachhaltige und klimaneutrale Nutzungsform der Moorböden dar. Gleichzeitig können nachwachsende Rohstoffe produziert und damit fossile Rohstoffe ersetzt werden. Noch fehlen allerdings große Absatzmärkte für die Produkte. Produktketten müssen zum

größten Teil neu entwickelt werden. Hinzu kommen Hemmnisse, wie z.B. die für die Paludikultur ungünstigen politischen und förderpolitischen Rahmenbedingungen auf EU-, Bundes- und Landesebene. Dies könnte sich aber in den kommenden Jahren ändern, da eine nachhaltige Bewirtschaftung dieser Böden politisch, gerade aus Klimaschutzgründen, gewollt ist. In dem Vortrag wird auf die unterschiedlichen Aspekte der Paludikultur eingegangen.

Leitung Dr. Colja Beyer
Termin Montag, 14.09.2020,
16:00 – 18:15 Uhr

Gebühr 5,00 €
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!**

HIGHLIGHT

1408

Regenerative Landwirtschaft

Joost Böckmann ist 25 Jahre alt, ausgebildeter Landwirt und Bachelor of Science der Forstwissenschaften und Waldökologie. Seit seiner Kindheit war es sein Traum, den familiären landwirtschaftlichen Betrieb, welcher bis heute seit 40 Jahren verpachtet war, wieder selbst zu bewirtschaften. Als zukünftige Bewirtschaftungsform hat er für sich die Regenerative Landwirtschaft ausgesucht. Unter dieser Bewirtschaftungsform können viele unterschiedliche Betriebszweige aus der Tierhaltung und Pflanzenproduktion vereint werden. Diese Form der Nahrungsmittelerzeugung zielt auf die Wiederherstellung leistungsfähiger Ökosysteme ab. Die Verbesserung der Böden, der Luft, der regionalen Wasserhaushalte und die Wirtschaftlichkeit der Betriebe stehen im Vordergrund. Unter anderem durch Permakultur und Agroforstwirtschaft soll auf dem Betrieb Böckmann die künstliche Trennung von Land- und Forstwirtschaft aufgehoben werden.

Bei diesem Vortrag geht es um die Umsetzung der Perspektiven des jungen Betriebsleiters, der mit seiner Umstellung am Anfang steht.

Leitung Joost Böckmann
Termin Dienstag, 22.09.2020,
19:30 – 21:45 Uhr

Gebühr 5,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



funnyangel / Shutterstock.com



1411

Wertvoll leben ohne Plastik

Klimawandel, Feinstaubalarm, riesige Müllteppiche und unglaubliche Mengen an Mikroplastik in den Meeren, Gifte in Kleidung und hormonverändernde Weichmacher in unseren Nahrungsmitteln - das kann nicht unsere Zukunft sein. Birgitta Bolte aus Rheine hat sich Anfang 2017 mit ihrer Familie mit zwei Kindern (7/11) auf ihren Weg aus der müllbeladenen Konsumwelt gemacht. Sie vermeidet Plastik, wo immer es möglich ist, und arbeitet an dem (Fern-)Ziel, keinen Müll zu produzieren (Zero Waste).

Die Umstellung auf ein plastikfreies Leben erfolgt in vielen kleinen Schritten - und jedes Familienmitglied entscheidet selbst, wie weit er/sie gehen möchte. „Unser Plastikfasten betrifft alle Lebensbereiche: Einkaufen, Ernährung, Haushalt, Kleidung, Körperpflege, Einrichtung, Schenken, Büro, Schule, Urlaub - wir möchten ressourcenschonend leben und unseren ökologischen Fußabdruck so klein wie möglich halten.“

Doch wie und wo fängt man an? Wo kaufe ich dann noch ein? Wie funktioniert plastikfreie Körperpflege? Womit wasche und putze ich? Was kostet das alles? Und: Schränke ich mich damit nicht unglaublich ein? Diese und viele weitere Fragen beantwortet die Referentin an diesem Abend.

Leitung Birgitta Bolte
Termin Montag, 05.10.2020, 18:30 – 20:00 Uhr
Gebühr 12,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



UPCYCLING

TIPP 1

Dünger aus Eierschalen herstellen

Eierschalen enthalten viele wichtige Nährstoffe wie zum Beispiel Calcium und Kalk und sind demnach super als natürlicher Dünger für Pflanzen geeignet.

Man braucht lediglich ein paar Eierschalen, Wasser, ein Aufbewahrungsgefäß und ein Tuch zum Abdecken.

Das Tuch über die Eierschalen legen, damit nichts herumfliegt, und beispielsweise mit einem Fleischklopfer zerkleinern.

Anschließend die zerkleinerten Eierschalen in ein verschließbares Gefäß geben und mit Wasser auffüllen.

Nach ca. einer Woche hat das Wasser die Nährstoffe der Eierschalen aufgenommen und kann als natürlicher Dünger für die Pflanzen verwendet werden.





1412

Vorankündigung: Zero Waste im Familienalltag

Im Alltag einer Familie mit Kindern oder Jugendlichen fallen oftmals Berge von Müll an. Verpackungen stellen den Löwenanteil dar, doch auch viele andere Dinge werden schnell weggeworfen und ersetzt. Das Zero-Waste-Konzept stellt sich diesem verschwenderischen Konsum entgegen. Wie können wir unseren Müll reduzieren? Gibt es Regeln, die uns leiten können? Wie und wo können wir verpackungsfrei einkaufen? Was können wir schnell und einfach selbst herstellen? Birgitta Bolte lebt mit ihrer vierköpfigen Familie nach dem Zero-Waste-Prinzip. „Wir kaufen nur das, was wir wirklich (ver-)brauchen. Mit diesem minimalistischen Lebensstil kaufen wir automatisch weniger und vor allem gezielter ein. Denn wenn wir nur noch wenige Dinge besitzen, die uns dafür aber sehr gut gefallen, gehen wir mit diesen auch sorgfältiger um und entscheiden uns für Dinge mit langer Lebensdauer.“

Unter dem Motto „Wertvoll leben ohne Plastik“ sucht Birgitta Bolte in allen Lebensbereichen nach Wegen, um Müll und Plastik zu vermeiden, wo immer es möglich ist. Dass Vieles möglich ist, lässt sich allein daran erkennen, dass die Familie im gesamten Jahr 2019 nur drei gelbe Säcke gefüllt hat. An diesem Abend erzählt Birgitta Bolte aus ihrem reichen Erfahrungsschatz und gibt alltagstaugliche Tipps.

Leitung Birgitta Bolte
Termin Mittwoch, 17.02.2021,
19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 12,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

1413

Kann man Tierwohl kaufen? Was sind die Unterschiede zwischen den verschiedenen Tierwohllabeln?

Was steckt hinter den verschiedenen Werbeaussagen, mit denen mehr Tierwohl/Tierschutz beworben wird? Viele Menschen wünschen sich, dass es Nutztieren gut geht. In den Medien,

im Supermarkt und in Werbeflyern gibt es eine Vielzahl an Informationen, Logos und Labeln. Doch wer blickt da noch durch? Wir geben einen Überblick über die verschiedenen Kennzeichnungen und klären auf, welche Kriterien dahinter stecken.

Veranstaltung in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen!

Leitung Dorothee Seelhorst
Termin Mittwoch, 04.11.2020,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr 10,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Kultur

1500

Literaturkreis

Der Kurs richtet sich an alle, denen das reine Lesen nicht genug ist und die sich mit Freude und Elan an einer regen Diskussion über Literatur beteiligen wollen. Die Teilnehmer treffen sich immer am 1. Dienstag im Monat. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Buch: LAND SEHEN von Husch Josten aus dem Berlin Verlag

Leitung Dozententeam
Termin Dienstag, 01.09.2020,
20:00 – 21:30 Uhr
Dienstag, 06.10.2020,
20:00 – 21:30 Uhr
Dienstag, 03.11.2020,
20:00 – 21:30 Uhr
Dienstag, 01.12.2020,
20:00 – 21:30 Uhr

Gebühr 25,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1501

Romanwerkstatt

Sie haben eine erste Idee für einen Roman? Sie wünschen sich einen Plan und eine Struktur, um Ihre Idee umzusetzen? In unserem Kurs erlernen Sie verschiedene Techniken, die eine solche Strukturierung Ihrer Arbeit ermöglichen, u.a. die Figurenbiographie, den Aufbau von Entwicklungsstufen für Ihre Hauptfiguren und die Hinführung Ihrer Geschichte zum Höhepunkt. Besonderes Augenmerk wird dabei dem Anfang Ihres Romans gewid-

met: Sie lernen, Figuren zu erschaffen, die den Leser faszinieren und die alle Voraussetzungen mitbringen, um sich dem zentralen Konflikt Ihrer Geschichte zu stellen. Wir besprechen Ihre Texte - gern auch mitgebrachte Manuskripte. Unsere Devise ist: Von der Idee zum Roman!

Leitung Nicole Poon
Termin Samstag, 7.11.2020,
10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr 5,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1502

Buen Camino: Meine Pilgerreise auf dem spanischen Jakobsweg

Vor wenigen Jahren war der Jakobsweg noch ein Geheimtip, „nur“ etwa 10.000 Pilger gingen ihn zur Jahrtausendwende. Heute sind es über 200.000 Menschen, die sich jährlich auf den hochmittelalterlichen Pilgerpfad machen. Pilgern ist wieder „in“ und der Jakobsweg nach Santiago de Compostela ganz besonders. Dank der guten Infrastruktur mit exzellent markierten Wegen und vielen Pilgerherbergen ist der Jakobsweg ein idealer Fernwanderweg für alle, die heute das Abenteuer einer langen Reise zu Fuß erleben möchten. Dazu kommen die Begegnungen und der Austausch mit den Mitwanderern, die alle das gleiche Ziel haben, aber ganz unterschiedliche Gründe, es zu verfolgen. Am intensivsten ist die Begegnung mit sich selbst, die Erfahrung eigener Geschwindigkeit, eigener Stärken und Grenzen. Aus den Erlebnissen seiner Pilgerreise auf dem Jakobsweg von über 800 km von Saint-Jean-Pied-de-Port nach Santiago de Compostella hat Horst Geers einen Bildervortrag zusammengestellt. In zweieinhalb Stunden erzählt er Ihnen von den Schönheiten des Weges. Dabei kommen neben der Geschichte und der Kultur des Jakobsweges die besonderen Momente mit sich selbst und den Menschen am Weg nicht zu kurz.

Leitung Horst Geers
Termin Mittwoch, 18.11.2020,
19:00 – 21:30 Uhr
Gebühr 10,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6



1503

Früher war mehr Lametta - Weihnachten in der darstellenden Kunst

Spritzgebäck, Christbaumkugeln und Lametta. Oder etwa doch Krippe samt Christuskind, Ochs und Esel? Unser visuelles Gedächtnis verbindet die verschiedensten Motive mit dem Thema Weihnachten. Und in der Tat. Die Geburt Christi rangiert unter den Top-3-Themen des neuen Testaments und zählt zweifellos zu den meistgemalten Sujets abendländischer Kunst. Giotto, Dürer, Bruegel, Leonardo, Boticelli und Velázquez. Kaum ein Künstler des ausgehenden Mittelalters und der Frühen Neuzeit, der sich nicht vom Evangelienbericht hat inspirieren lassen. Der Vortrag skizziert die kunsthistorische Entwicklung der Weihnachtsgeschichte in anschaulicher Weise, beleuchtet stilistische, regionale und konfessionelle Besonderheiten und macht Interessierte mit ihrer wechselhaften Bildtradition vertraut.

Leitung Juliane Barisic
Termin Dienstag, 08.12.2020,
18:00 – 20:15 Uhr
Gebühr 10,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1504

Raffael – zwischen Kitsch und Kultbild

Wir alle kennen sie, die niedlichen, gedankenversunkenen Engelchen, die uns schon hundertfach von Tassen, Kalendern, Jutebeuteln oder Gebäckdosen entgegnen. Doch die wenigsten kennen ihre Geschichte. Sie beginnt mit Raffaello Sanzio da Urbino, genannt Raffael. Er ist der Maler der Päpste, doch vor allem ist er der Maler der Madonnen. Im Zentrum des Vortrags steht seine Sixtinische Madonna (1512-1513), die zu den bekanntesten Altarbildern ihrer Zeit zählt. Auf einige Fragen zum historischen Kontext, der speziellen Auftragsituation und dem konkreten Bestimmungsort will der Vortrag Antworten geben. Aus ihrer Bildtradition heraus wird die ‚Sixtina‘ verständlich gemacht, um Interessierten einen ersten Einblick in die Bildwelt Raffaels zu bieten.

Leitung Juliane Barisic
Termin Dienstag, 10.11.2020,
18:00 – 20:15 Uhr
Gebühr 10,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1505

Lesung – Mörderische Weihnachten

Besonders im Advent verursachen schaurige Geschichten am Kamin eine ganz besondere Gänsehaut. Gruseln Sie sich gemütlich bei einer Auswahl an skandinavischen, englischen und deutschen Weihnachts-Geschichten der besonderen Art. Die Pralinen und ein Glas Wein sind im Preis inbegriffen!

Leitung Stephanie Trapp
Termin Samstag, 12.12.2020,
18:00 – 20:15 Uhr
Gebühr 35,00 €
Ort Visbek, Hotel „Visbeker Deern“,
Rechterfelderstraße 11

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

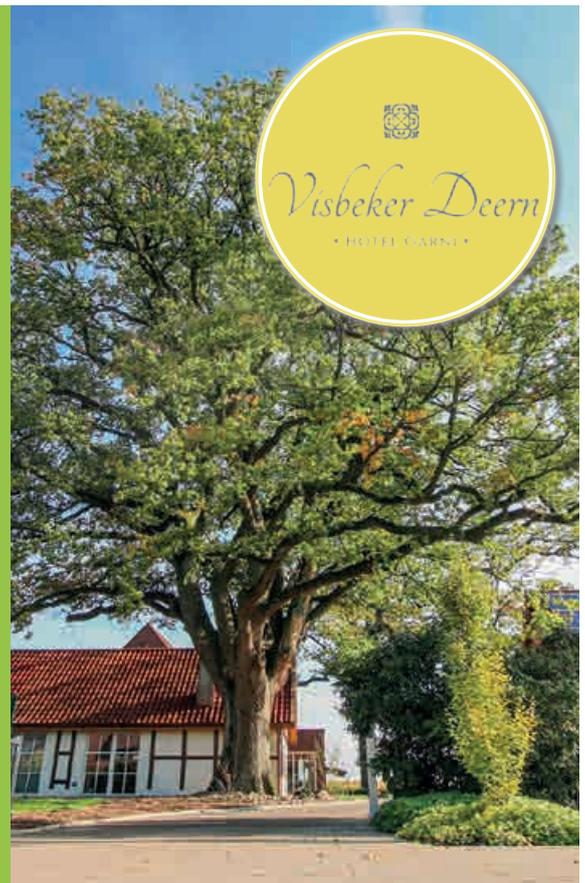


IgorAleks / Shutterstock.com



**GANZ NEU:
Ferienwohnung
für 4 Personen**

Visbeker Deern | Hotel Garni
Rechterfelder Straße 11 | 49429 Visbek | Tel. 0 44 45 - 98 69 11 00
info@visbeker-deern.de | www.visbeker-deern.de



HIGHLIGHT

1506

Pralinen & Wein, das muss sein!

Sie sind ein richtiger „Genuss-Mensch?“ Dann lassen Sie sich von uns bei schönem Wein mit dazu abgestimmten Pralinen verwöhnen. Sie erfahren an diesem Abend, was es mit der belgischen Schokoladenkultur auf sich hat und erweitern dabei Ihren Geschmackshorizont.

Die Pralinen und die Weine in Probiergläsern sind im Preis inbegriffen!

Leitung SchokoLaden DeSchutter GmbH,
Hannelore De Schutter

Termin Freitag, 25.09.2020,
18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 35,00 €

Ort Visbek, Hotel „Visbeker Deern“, Rechterfelderstr. 11

1507

Belgischer Abend: „Where Beer meets Chocolate!“

Belgien ist das Land der 1000 Biersorten. Und der Schokolade! Wie wunderbar diese zwei Komponenten zusammen harmonisieren und was es mit der belgischen Bier- und Schokoladenkultur auf sich hat, das erfahren Sie an diesem Abend.

Die Schokolade und die Biere in Probiergläsern sind im Preis inbegriffen.

Leitung SchokoLaden DeSchutter GmbH,
Hannelore De Schutter

Termin Donnerstag, 29.10.2020,
18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 35,00 €

Ort Visbek, Hotel „Visbeker Deern“, Rechterfelderstr. 11

1508

Schokoladige Einstimmung in den Advent

Wir bringen Sie in Adventsstimmung! Machen Sie mit uns eine Reise von der ersten Kakaogewinnung bis in die heutige Weihnachtszeit. Versüßt wird der Abend mit saisonal passenden Pralinen und anderen Köstlichkeiten.

Die Schokolade und ein Heißgetränk sind im Preis inbegriffen!

Leitung SchokoLaden DeSchutter GmbH,
Hannelore De Schutter

Termin Freitag, 27.11.2020,
18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 35,00 €

Ort Visbek, Hotel „Visbeker Deern“, Rechterfelderstr. 11

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!



Pädagogik/ Psychologie/ Philosophie



Sabina Kramer

Tel.: 04441 / 93778 - 14

s.kramer@kvhs-vechta.de



Pädagogik / Psychologie / Philosophie

2001

Selbstsichere Körpersprache besonders bei Stress und Konflikt

Ärgern Sie sich darüber, dass dominantes Verhalten anderer Sie immer wieder in die Ecke drängt, blendet oder gar mundtot macht? Wenn Sie in solchen Situationen gerne souveräner agieren und schlagfertiger kontern möchten, lohnt es sich mit Ihrem körpersprachlichen Statusverhalten auseinanderzusetzen. Denn die besten Antworten nützen nichts, wenn der Körper sie nicht souverän und authentisch unterstützt und Sie sich unbewusst im Tiefstatus und somit in der optischen Defensive präsentieren.

Für ein Auftreten im souveränen Hochstatus, ist es daher wichtig, wie wir innere Haltung, Stimme und Körper in Einklang bringen und uns gegenüber schwierigen Gesprächspartnern durchsetzen, sei es in Bewerbungsgesprächen, Vorträgen oder Konfliktsituationen.

In diesem Seminar lernen Sie durch diverse praktische Übungen, Ihre Stärken im Auftreten und Ihre personale Autorität kennen und können verbale und nonverbale Konterstrategien trainieren.

Leitung Stephanie Trapp

Termin Samstag, 19.09.2020,
10:00 – 18:00 Uhr

Gebühr 70,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

2002

Kinesiologie kennenlernen

Kinesiologie ist eine Methode, die die körperliche, geistige und seelische Beweglichkeit fördern kann. Sie kann zu leichterem Lernen, zu besserem Konzentrieren oder besserem Umgang mit Stress beitragen. Dieser Workshop bietet die Chance, unverbindlich die Arbeit einer Kinesiologin und einiger ihrer Methoden (z.B. Brain Gym, Touch for Health) sowie die Möglichkeiten und Grenzen dieser Arbeit kennenzulernen. Einige praktische Übungen werden gemeinsam ausprobiert. Darüber hinaus bleibt genug Zeit für (gerne auch kritische) Fragen und Antworten.

Bitte mitbringen: Wasser als Getränk.

Leitung Christina Oberschmidt

Termin Mittwoch, 23.09.2020,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr 8,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

2003

Einfluss der erlebten Erziehung in der Herkunftsfamilie auf das eigene Erziehungsverhalten

Manchmal passiert es Eltern, Erziehern oder Tagespflegepersonen im Umgang mit kleinen Kindern, dass sie stark verärgert sind oder auch unerklärliche Wut aufsteigt. Hinterher ist man entsetzt und rätselt über die Gründe.

In diesem Seminar geht es um die Ursachen für solche und ähnliche Situationen. Es wird mit einer einfachen Methode der Zusammenhang zwischen der erlebten Erziehung in der Herkunftsfamilie und den Schwierigkeiten in bestimmten Alltagssituationen hergestellt. Mit den daraus resultierenden Erkenntnissen ist es Erziehenden möglich, die eigenen Kindheitserfahrungen anders zu bewerten und ihr zukünftiges Erziehungsverhalten zu verändern.

Leitung Dr. Erika Butzmann

Termin Samstag, 26.09.2020,
10:00 – 14:30 Uhr

Gebühr 31,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

HIGHLIGHT

2004

Selbstbewusst sein mit dem Lama



Sie möchten Ihr Selbstbewusstsein steigern, sicherer und cooler wirken und Ihre Wirkung auf andere Menschen um ein Vielfaches steigern? Die Lamas von Jennifer Hein zeigen Ihnen, wie's geht!

Lamas sind hoch sensibel und Meister im Lesen der Körpersprache. Sie spiegeln unser Verhalten und belohnen uns sofort, wenn wir klar und authentisch sind. Lamas kooperieren mit uns, wenn wir das tun, was wir fühlen und denken. Gefühle und Emotionen beeinflussen unsere Körpersprache, allerdings können wir durch unsere Körpersprache auch unsere Emotionen und Gedanken beeinflussen. Die „Embodied Communication Theorie“ nach Marja Storch dient in diesem Workshop als theoretisches Grundgerüst. In Übungen mit den Lamas, werden Sie Ihre Körpersprache trainieren. Sie bekommen Handwerkzeug, wie Sie selbstbewusster werden und Ihr Auftreten verbessern. Ein achtsamer Lama-Spaziergang rundet den Tag ab.

- Wie wirke ich nach außen und wie möchte ich wirken?

- Wie ist meine Körpersprache, meine Haltung?
- Was sagt meine Körpersprache über meine Gedanken und Emotionen aus?
- Wie kann ich meine Embodied Communication steuern und selbstbewusster werden?
- Im Einklang mit Körper und Geist - was sagen mir die Lamas?

Getränke, Obst und ein Mittagssnack sind im Preis inbegriffen!

Leitung Jennifer Hein

Termin Samstag, 26.09.2020,
10:00 – 18:00 Uhr

Gebühr 150,00 €

Ort Rehburg-Loccum, Lamameer, Brandenburgerstr. 9

Bitte denken Sie an die Umwelt und informieren Sie sich über mögliche Fahrgemeinschaften!





2005

Waldbaden / Shinrin Yoku

In Japan praktizieren immer mehr Menschen eine besondere Form der Präventivmedizin, das Waldbaden / Shinrin Yoku.

Die Idee wurde in Japan in den 80er Jahren geboren, als man die Menschen wieder für die japanischen Wälder begeistern wollte.

Die Natur erleben, zu genießen, zu würdigen und sich als ein Teil davon zu erfahren, war die Idee dahinter.

Seit dem wird diese Art des Naturerlebens wissenschaftlich begleitet.

Durch entsprechende Studien der letzten 15 Jahre, gibt es Nachweise über die Wirksamkeit der Aufenthalte im Wald, für die Gesundheit.

Sowohl im Bereich der Vorbeugung als auch der Behandlung vieler stressbedingter Symptome.

Daher zählt Shinrin Yoku zu den anerkannten sogenannten Naturtherapien.

„Die Kunst des Waldbadens ist die Kunst, sich durch alle Sinne mit der Natur zu verbinden“, (Dr. Qing Li, Professor an der Nippon Medical School in Tokio).

Waldbaden ist weder Sport noch eine forstwirtschaftliche Exkursion, sondern ein langsames Erleben und Erfahren der Natur, mit allen Sinnen.

Sich auf den Klang der Natur einlassen, das Tempo herausnehmen und zu entschleunigen, sich bewusst zu bewegen und zu ruhen.

Im Gehen, sitzend, liegend (in der Outdoor-Hängematte) Achtsamkeit auf sich wirken lassen und daran zu erfreuen.

Ein angenehmer Wechsel zwischen Handlung und Pausen, in einem passenden zeitlichen Rahmen.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Sitzkissen, kalte und warme Getränke, ein Imbiss

Leitung Heike Moed-Kohl

Termin Samstag, 10.10.2020,
10:00 – 14:30 Uhr

Gebühr 50,00 €

Ort Cloppenburg-Bethen an der Basilika

2006

Das Integrative Verfahren: Humantherapie statt Psycho- therapie Psychotherapie-Einführung in das Integrative Menschenbild

Das mehrdimensionale integrative Menschenbild zählt mit seiner „bio-psycho-sozial-ökologischen“ Ausrichtung zu den aktuellsten im gegenwärtigen psychotherapeutischen Feld der Gesundheits- und sozialwissenschaftlichen Diskurse. Es sieht Frauen und Männer ganzheitlich als Leibsobjekte in ihrer körperlichen, seelischen und geistigen Realität mit ihren sozialen und ökologischen Kontexten und im Kontinuum der Lebensalter.

Der Integrative Ansatz bezieht deshalb jeweils die biologisch-somatische Seite als „Körper-Wesen“, die Bio-Dimension ein sowie für die seelische Seite die Psycho-Dimension des Menschen. Für seine geistigen Bedürfnisse und Sinnfragen werden meditative Wege der Achtsamkeit, Naturbetrachtung und Tiefenschau (Green Meditation) besprochen. Er bindet weiter die soziale Seite des Menschen ein und integriert insbesondere auch die ökologische Dimension des Menschen als Naturwesen.

Das Integrative Verfahren versteht sich als „Humantherapie“ mit einem komplexen Ansatz der Gesundheitsarbeit und Persönlichkeitsbildung. Es sieht Behandlung und Entwicklung als einen zusammengehörenden Prozess, eine einseitige Fixierung auf das Symptomatische, eine Eingrenzung auf die jeweilige individuelle Pathologie, lehnt sie ab.

In Weiterbildungsveranstaltungen ist der methodisch-didaktische Ansatz, „die Methode durch die Methode zu erlernen“. So können Teilnehmende unmittelbar und nicht nur theoretisch die vielseitigen Wirkfaktoren des Integrativen Verfahrens erleben und sukzessive verstehen.

Leitung Jürgen Kramer

Termin Freitag, 16.10.2020,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 8,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

2007

Workshop 1: Das Lebenspanorama Der Mensch als Leibsobjekt (Körper, Psyche, Geist) und soziales Wesen in Kontext und Kontinuum

Arbeit mit dem Lebenspanorama und/oder mit dem Bild zum Sozialen Netzwerk.

Leitung Jürgen Kramer

Termin Samstag, 17.10.2020,
10:00 – 17:30 Uhr

Gebühr 30,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

2008

Workshop 2: Das Ich- und Identitätskonzept des Integrativen Verfahrens der Humantherapie (IT)

Wie bin ich? Auf den Spuren des eigenen Ich und der eigenen Identität mithilfe des „Ich-Diagramms“ und des Konzepts der „5 Säulen der Identität“.

Leitung Jürgen Kramer

Termin Samstag, 24.10.2020,
10:00 – 17:30 Uhr

Gebühr 30,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

2009

Workshop 3: Das bio-psycho-sozial- ökologische Gesundheit- und Krankheitskonzept der IT

Anhand der eigenen Gesundheit-Krankheitsgeschichte wird das IT Modell vorgestellt und erfahrbar. Die „vier Wege der Heilung“, „die 14 Heilfaktoren“, Gesundheits-Krankheitspanorama.

Leitung Jürgen Kramer

Termin Samstag, 14.11.2020,
10:00 – 17:30 Uhr

Gebühr 30,00 €

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!



2011

Workshop 4: Der Mensch als Naturwesen - Green Care Konzept der IT

Einführung in die Arbeit am persönlichen Lebensstil - unter besonderer Berücksichtigung der Entfremdung des Menschen von sich als Naturwesen.

Leitung Jürgen Kramer

Termin Samstag, 05.12.2020,
10:00 – 17:30 Uhr

Gebühr 30,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

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

**OFFENE FRAGEN ZUM THEMA
NACHHALTIGKEIT?**

Ist es möglich, die CO2-Emission bei unvermeidbaren Flügen zu kompensieren?

Muss man mehrmals im Jahr in den Urlaub fliegen?

HIGHLIGHT

2010

Resilienz – wie man mit der Corona- und anderen Krisen umgehen kann

Ein Virus bringt die Welt durcheinander, wirtschaftlich und gesellschaftlich, aber auch die ganz persönliche Welt eines jeden Einzelnen von uns. Was macht diese Krise mit uns und wie kann man mit ihr und anderen Krisen seelisch umgehen? Warum scheinen die einen sie mühelos zu bewältigen, während andere an ihnen zu zerbrechen drohen? Kann man solche Herausforderungen vielleicht sogar zum persönlichen Wachstum nutzen?

In diesem Seminar werden die individuellen Ressourcen betrachtet und Vorgehensweisen herausgearbeitet, die dabei helfen können, mit belastenden Situationen gelassener umzugehen. Es geht um die ganz persönlichen Strategien, mit denen man den vielseitigen privaten und beruflichen Belastungen des Alltags selbstbestimmter und gestärkter entgegen treten kann. Mit mehr Distanz, Gelassenheit und innerer Leichtigkeit.

Leitung Stephanie Trapp

Termin Samstag, 14.11.2020,
10:00 – 18:00 Uhr

Gebühr 85,00 €

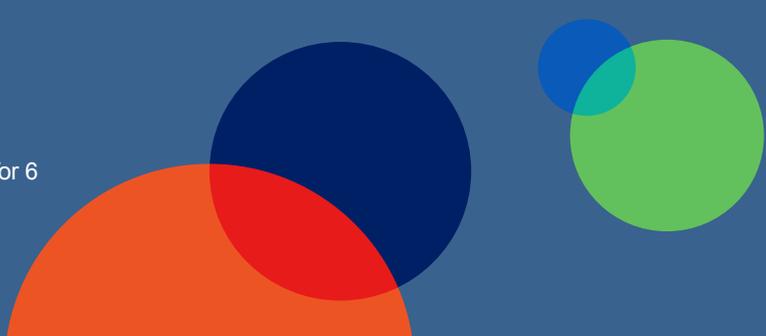
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6



© Bonnie Bartsch 2018

Kurzvita Stephanie Trapp

Stephanie Trapp ist klassisch ausgebildete Schauspielerin und arbeitete u.a. am Oldenburgischen Staatstheater und am Landestheater Erfurt. Auch die Schauspielpädagogik an gemeinbildenden Schulen und Universitäten, sowie Literarische Lesungen gehören zu ihrer künstlerischen Freiberuflichkeit. Seit 2011 ist sie als Coach für souveräne Körpersprache, wertschätzende Kommunikation und Präsentationstechniken im unternehmerischen Kontext tätig. (www.diekunstderhaltung.de)



60+

Senioren- bildung



Julian Hülsemann

Tel.: 04441/93778-24

j.huelsemann@kvhs-vechta.de

Gesellschaft..... 28

Technik..... 28

Gesellschaft

Seniorenfrühstück Diakonie

Jeden 1. Donnerstag im Monat treffen sich Senioren zu einem Bildungsfrühstück. Das Seniorenfrühstück findet in Zusammenarbeit mit dem Diakonischen Werk Vechta statt. Die Treffen stehen jeweils unter einer bestimmten Thematik. Eine vorherige Anmeldung unter Telefon: 04441/9069110 ist erforderlich!

3001

Gesprächsrunde

Leitung Margret Reiners-Homann,
Giseltraud Voget
Termin Donnerstag, 03.09.2020,
9:00 – 11:15 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Ev. Gemeindehaus,
Marienstraße

3002

Stuhlgymnastik

Leitung Marianne Baumgart
Termin Donnerstag, 08.10.2020,
9:00 – 11:15 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Ev. Gemeindehaus,
Marienstraße

3003

Auf dem Jacobsweg durch Frankreich und Spanien

Leitung Pfarrer Heiko Behrens
Termin Donnerstag, 05.11.2020,
9:00 – 11:15 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Ev. Gemeindehaus,
Marienstraße

3004

Geschichten zum Advent

Leitung Margret Reiners-Homann,
Giseltraud Voget
Termin Donnerstag, 03.12.2020,
9:00 – 11:15 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Ev. Gemeindehaus,
Marienstraße

3005

Kostenloses Stadtbus-Training für Seniorinnen und Senioren!

In Kooperation mit dem Seniorenbüro Vechta und dem Omnibusbetrieb Wilmering GmbH & Co. KG

Sie haben schon vom Stadtbus Vechta gehört, trauen sich aber noch nicht so recht, ihn zu nutzen? Sie kennen die Fahrpläne und Haltestellen nicht? Sie wissen nicht, wie das mit dem Rollator gehen soll? Wir helfen Ihnen mit einem kostenlosen Training. Gemeinsam üben wir das Busfahren, das Anhalten des Busses zwischen den Haltestellen und vieles mehr. Das Training bietet Gelegenheit, Sicherheit im Umgang mit dem Bus zu gewinnen, Fragen zu stellen und liefert viele nützliche Tipps. Bei einer Tasse Kaffee kommen wir ins Gespräch, danach geht's los.

Leitung Dozententeam
Termin wird rechtzeitig
bekanntgegeben
15:00 – 17:30 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

3006

Bestattung:
Die letzten Dinge regeln

An diesem Nachmittag wollen wir Sie informieren über Kosten, Bestattungsarten und Vorsorge - Verträge für eine Beerdigung, denn vieles kann schon zu Lebzeiten besprochen und geregelt werden, damit der Wunsch des Verstorbenen auch erfüllt werden kann.

Leitung Marianne Rosenbaum
Termin Montag, 14.09.2020,
17:30 – 19:00 Uhr
Gebühr 3,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



Syda Productions / Shutterstock.com

Technik

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, eventuell Passwörter

3100

Die ersten Schritte mit dem eigenen Smartphone

Leitung Ruth Honkomp
Termin Beginn ist am Montag,
07.09.2020, 3 Vormittage,
jeweils montags,
8:30 – 11:45 Uhr
Gebühr 50,00 €
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 Mittwoch,
30.09.2020, 3 Vormittage,
jeweils mittwochs,
8:30 – 11:45 Uhr
Gebühr 50,00 €
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, eventuell Passwörter

3102

Die ersten Schritte mit dem eigenen Tablet

Leitung Ruth Honkomp
Termin Beginn ist am Montag, 26.10.2020, 3 Vormittage, jeweils montags, 8:30 – 11:45 Uhr
Gebühr 50,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

3103

Die ersten Schritte mit dem eigenen Tablet

Leitung Ruth Honkomp
Termin Beginn ist am Mittwoch, 25.11.2020, 3 Vormittage, jeweils mittwochs, 8:30 – 11:45 Uhr
Gebühr 50,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

3104

PC-Workshop für Senioren

Organisiert wird dieser Kurs für eine Gruppe von interessierten Computer-Nutzern unter dem Motto: Senioren helfen Senioren. Der Gruppe wird die Möglichkeit geboten, sich mit ihren Notebooks vertraut zu machen, wobei es nicht nur um eine technische Medienkompetenz geht, sondern auch um die sinnvolle Nutzung im Lebensalltag. Dabei bestimmen die Teilnehmer die Inhalte selbst. In den 90 Minuten können zum Beispiel ausgewählte Themen der Textbearbeitung anhand von kleinen praktischen Anwendungen besprochen werden.

Dazu kommen Themen wie Senden und Empfangen von E-Mails mit und ohne Anhang und die Verwendung von E-Mail-Programmen auf dem eigenen Notebook, Surfen mit effektiven Suchstrategien in unterschiedlichen Suchmaschinen, der Online-Einkauf mit Preisvergleich, Shop-Suche und Bezahlmöglichkeiten, die Nutzung von „Social Media“ (Facebook, Twitter), Skype und die Nutzung des mobilen Internets.

[weiter auf nächster Seite](#) ►

HIGHLIGHT

Interaktiver Smartphone Kurs – Anfänger und Fortgeschrittene

Entstanden durch die Zusammenarbeit von Praxis und Wissenschaft, kombiniert dieser Kurs die Erfahrungen aus unzähligen Angeboten für Technikinteressierte Senioren mit den Erkenntnissen aus aktuellen wissenschaftlichen Studien. Geeignet für Anfänger und Interessierte orientiert sich die Dozentin am Lernstand der Gruppe und gibt in den erweiterten Seminarzwischenräumen die Möglichkeit auch zuhause aktiv mit dem Smartphone zu üben.

Den Teilnehmern ist es zudem möglich an einer Erhebung der Universität Vechta teilzunehmen, um während des Kurses von einem Studierenden der Universität begleitet zu werden.

3105

Interaktiver Smartphone Kurs Anfänger

Leitung Anne Harjes
Termin Dienstag, 10.11.2020, Dienstag, 24.11.2020, Dienstag, 08.12.2020, Dienstag, 22.12.2020, Dienstag, 12.01.2021, jeweils von 11:30 – 13:45 Uhr
Gebühr 60,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

3106

Interaktiver Smartphone Kurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Leitung Anne Harjes
Termin Dienstag, 10.11.2020, Dienstag, 24.11.2020, Dienstag, 08.12.2020, Dienstag, 22.12.2020, Dienstag, 12.01.2021, jeweils von 15:00 – 17:15 Uhr
Gebühr 60,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

3107

Interaktiver Smartphone Kurs Fortgeschrittene

Leitung Anne Harjes
Termin Dienstag, 10.11.2020, Dienstag, 24.11.2020, Dienstag, 08.12.2020, Dienstag, 22.12.2020, Dienstag, 12.01.2021, jeweils von 17:30 – 19:45 Uhr
Gebühr 60,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Ganz nebenbei können Sie nicht nur allgemeine Tricks und Kniffe im Umgang mit dem eigenen Laptop kennenlernen, sondern auch alle Einstellungen nach Hause mitnehmen.

PC-Grundkenntnisse und ein eigener Laptop sind Voraussetzung zur Teilnahme! Bitte mitbringen: Laptop und Ladekabel
Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Leitung Eduard Voelcker
Termin Beginn ist am Freitag, 25.09.2020, 7, jeweils freitags, 16:00 – 17:30 Uhr

Gebühr 5,00 € / Termin
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

3108

Computer oder Laptop , Internet & Co. am Vormittag

Den eigenen Computer in kleinen Schritten und mit Muße kennen lernen. Dieser Einführungskurs soll Ihnen helfen, Ihren Computer kennen und lieben zu lernen, die moderne Technik nicht als Feind, sondern als Freund zu betrachten. Er ist speziell für Anfänger gedacht, die keinerlei Erfahrungen mit dem Computer haben und daran interessiert sind, vormittags in aller Ruhe die Grundlagen sowie verschiedene Anwendungsmöglichkeiten langsam kennen zu lernen und auszuprobieren.

Die Inhalte im Überblick:

- Bestandteile eines Computers und das Betriebssystem Windows
- Übungen mit der Maus und der sichere Umgang mit der Tastatur
- das Startmenü
- das Öffnen und Schließen von Programmen
- Dateiorganisation mit Ordnern und Fenstern
- das Internet mit seinen zahlreichen Möglichkeiten
- einfache E-Mails verschicken und empfangen
- einfache Texte erstellen mit WORD

Leitung Dr. Holger Morawietz
Termin Beginn ist am Montag, 26.10.2020, 6 Vormittage, jeweils montags, 8:30 – 11:45 Uhr

Gebühr 80,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

3109

Computer oder Laptop, Internet & Co. am Vormittag – Vertiefung

Den eigenen Computer in kleinen Schritten und mit Muße kennenlernen. Der Besuch eines Grundlagenkurses ist hilfreich, aber keine Voraussetzung, denn auch andere Einsteiger mit wenigen Grundkenntnissen sind willkommen. Die Wünsche der Teilnehmenden werden bei den geplanten Inhalten besonders berücksichtigt:

- Ausführliche Wiederholung der Grundlagen zum Computer
- E-Mail-Programme
- Textverarbeitungsprogramm WORD
- Präsentationsprogramm POWERPOINT
- Rechen- und Grafikprogramm EXCEL
- Ausführliche Wiederholung der Grundlagen zum Internet
- Effektive Recherchen im Internet
- Empfehlenswerte Homepages im Internet

Leitung Dr. Holger Morawietz
Termin Beginn ist am Montag, 14.12.2020, 4 Vormittage, jeweils montags, 8:30 – 11:45 Uhr

Gebühr 60,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

3110

Die Cafésurfer Internetcafé für Senioren

In den Räumen der Kreisvolkshochschule treffen sich an jedem Freitagnachmittag Senioren, die über sich selbst und ihre Gruppe sagen: „Wir Cafésurfer wollen geistig fit bleiben, mit der Zeit gehen, damit wir mit den Enkeln und der ganzen Welt in Kontakt bleiben können. Frei nach dem Motto: Wer rastet, der rostet!“ Die Gruppe ist offen für neue Teilnehmer und auch für Besuche von älteren Ratsuchenden, die sich Unterstützung im Umgang mit PC und Internet wünschen. Da jedoch nur eine bestimmte Anzahl an EDV-Plätzen zur Verfügung steht, erfragen Sie bei Interesse bitte in der Geschäftsstelle der KVHS, ob ein Platz frei ist. Online: www.cafesurfer.de

Leitung Dozententeam
Termin Beginn ist am Freitag, 25.09.2020, 13 Termine, jeweils freitags, 14:00 – 18:00 Uhr

Gebühr 5,00 € / Termin
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Weitere Kurse finden Sie im Fachbereich „Gesundheit/gesunde Ernährung/Sport“

3111

Computer-Workshop am Vormittag

Inhalte werden mit der Gruppe besprochen.

Leitung Ruth Honkomp
Termin Montag, 28.09.2020, 8:30 – 11:45 Uhr
Freitag, 30.10.2020, 8:30 – 11:45 Uhr
Montag, 23.11.2020, 8:30 – 11:45 Uhr
Montag, 21.12.2020, 8:30 – 11:45 Uhr
Montag, 25.01.2021, 8:30 – 11:45 Uhr

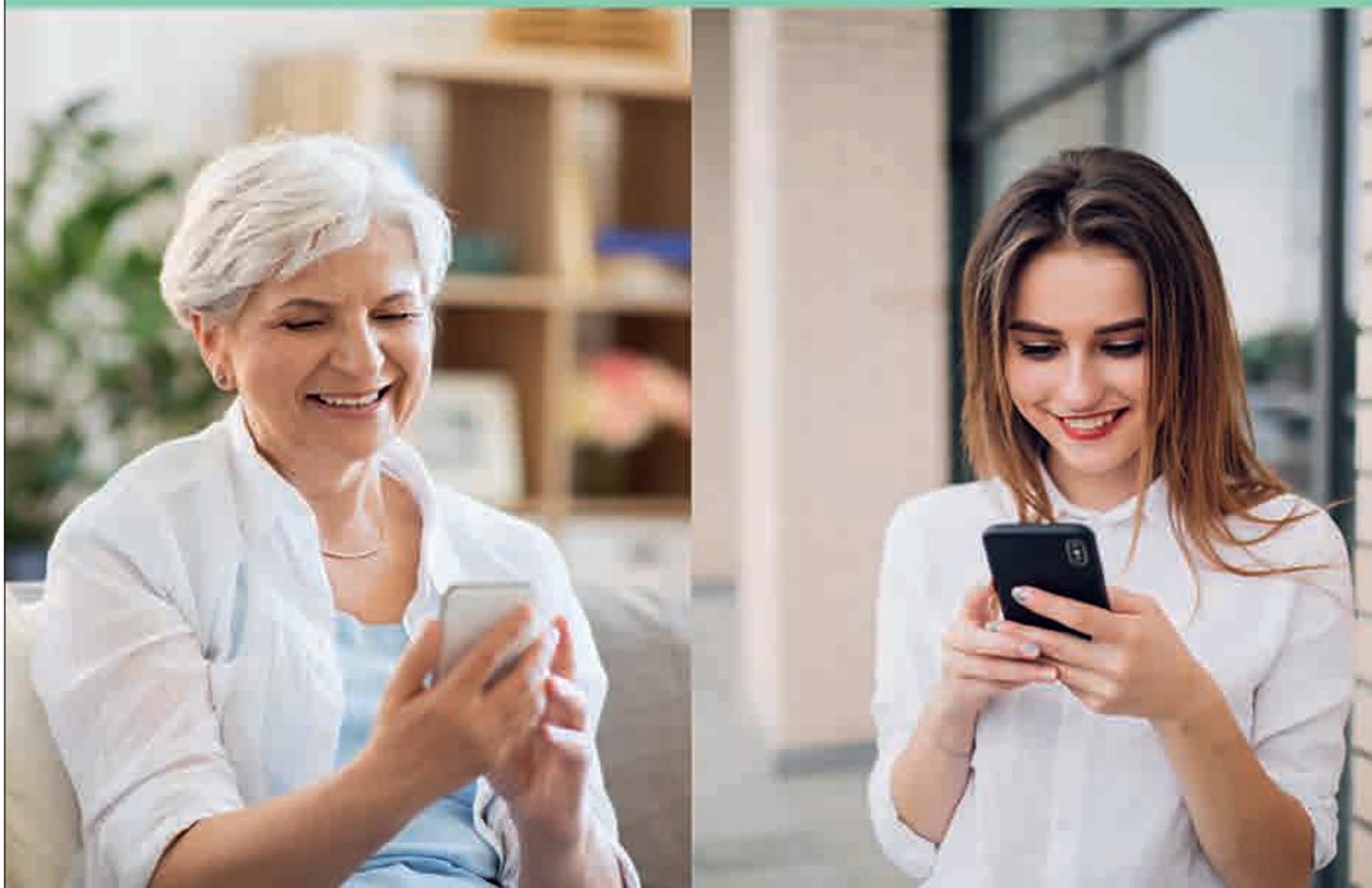
Gebühr 96,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

**OFFENE FRAGEN
ZUM THEMA
NACHHALTIG-
KEIT?**

Ist es nachhaltig
täglich Fleisch zu
essen?

„DAS DIGITAL-TANDEM“

GENERATIONEN LERNEN VONEINANDER



STUDENTEN UNTERSTÜTZEN SENIOREN BEIM LERNEN



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



DIGITAL-KOMPASS STANDORT VECHTA

Bei Fragen rund um die
digitale Welt



Die lokalen Standorte des Digital- Kompass unterstützen mit Projekten, Kursen und Beratung ältere Menschen im Umgang mit digitalen Medien.

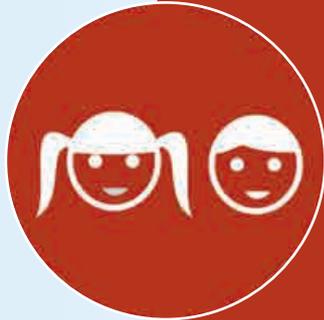
Mehr Informationen bei uns oder unter
www.digital-kompass.de



Kreisvolkshochschule
Vechta e.V.



Familientreff



Miriam Nost

Tel.: 04441 / 93778-20

familientreff@kvhs-vechta.de

Vorträge / Angebote für Eltern und Betreuer	34
Angebote für Eltern und Kinder	38
Angebote für Kinder und Jugendliche	48



Vorträge/Angebote für Eltern und Interessierte

4001

Wir bekommen ein Kind – allgemeine Leistungen während und nach der Schwangerschaft In Kooperation mit der BAR-MER Vechta

Mit Kindern wird vieles anders. Vor werdenden Eltern liegt eine Zeit großer Veränderungen. In diesem Lebensabschnitt kommen verschiedene Formalitäten neu auf Eltern zu. Darunter sind die Vortragsthemen Mutterschaftsgeld, Elterngeld/Elternzeit, Leistungen während und nach der Schwangerschaft und Kindergeld, die an diesem Abend besprochen werden.

Leitung Martin Horstmann

Termin Dienstag, 20.10.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr 3,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

4004

Geburtsvorbereitungskurs

Jeder Kurs beinhaltet Entspannungsübungen, Gespräche über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, Neugeborene und Stillen, Atemtechnik sowie Press- und Gebärpositionen. Nach Absprache ist ein Partnerabend inklusive. Anmeldungen so früh wie möglich bei der Hebamme Stefanie Dwertmann unter 0170/2606800. Weiterführende Informationen sind ebenfalls dort erhältlich.

Leitung Stefanie Dwertmann

Termin Beginn ist am Montag, 31.08.2020, 5 Abende, jeweils montags, 19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

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

Stillvorbereitungskurs

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 können in Ihren Entscheidungen gestärkt werden.

4005

Stillvorbereitungskurs

Leitung Stephanie Triemer

Termin Montag, 31.08.2020, 19:30 – 21:45 Uhr

Gebühr 3,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

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

HIGHLIGHT

Geburtsvorbereitungskurs für Paare

Eine Schwangerschaft, gerade wenn es die Erste ist, wirft bei den werdenden Eltern viele Fragen auf. Mit diesem Kurs möchten die Hebamme Eugenia Mackert Ihnen schon vor der Geburt zu folgenden Themen mit Tipps, Anregungen und Erklärungen zur Seite stehen:

- Atemübungen
- Entspannungstechniken
- Bewegung
- Informationen zur Geburt
- Vorbereitung auf das Eltern-Sein
- allgemeiner Austausch
- etc.



Photographieur / Shutterstock.com

4002

Geburtsvorbereitungskurs für Paare Wochenendkurs

Leitung Eugenia Mackert

Termin Samstag, 26.09.2020, 10:00 – 15:00 Uhr

Sonntag, 27.09.2020,

10:00 – 15:00 Uhr

Gebühr 60,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

4003

Geburtsvorbereitungskurs für Paare Wochenendkurs

Leitung Eugenia Mackert

Termin Samstag, 21.11.2020, 10:00 – 15:00 Uhr

Sonntag, 22.11.2020,

10:00 – 15:00 Uhr

Gebühr 60,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

Dieser Kurs ist ein Kurs für Paare. Männer bzw. Partner und Partnerinnen sind herzlich erwünscht.



4006

Stillvorbereitungskurs

Leitung Stephanie Triemer
Termin Montag, 28.09.2020,
19:30 – 21:45 Uhr
Gebühr 3,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4007

Stillvorbereitungskurs

Leitung Stephanie Triemer
Termin Montag, 26.10.2020,
19:30 – 21:45 Uhr
Gebühr 3,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4008

Stillvorbereitungskurs

Leitung Stephanie Triemer
Termin Montag, 16.11.2020,
19:30 – 21:45 Uhr
Gebühr 3,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4009

Stillvorbereitungskurs

Leitung Stephanie Triemer
Termin Montag, 14.12.2020,
19:30 – 21:45 Uhr
Gebühr 3,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4010

Vorankündigung: Ausbildung zur Stillberaterin

Sie haben eigene Stillfahrung? Sie wollen anderen Müttern ehrenamtlich Hilfe zur Selbsthilfe geben, das Handwerkszeug erhalten, um eine Stillgruppe zu leiten und ihr Wissen übers Stillen erweitern und ein Zertifikat erwerben? Dann werden Sie Stillberaterin bei der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS). Mit der Ausbildung zur Stillberaterin bietet die AFS ihren Mitgliedern eine qualitativ hochwertige Weiterbildung an, die mit einer schriftlichen Prüfung zum Erwerb eines Zertifikates abschließt.

Leitung Dozententeam
Termin Samstag, 06.03.2021,
Sonntag, 07.03.2021,
Samstag, 08.05.2021,
Sonntag, 09.05.2021,
jeweils von 9:30 – 17:30 Uhr

Gebühr Die Kursgebühr finden Sie unter www.afs-stillen.de
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Anmeldungen sind nur über den AFS Bundesverband e.V. möglich. Die Teilnahmebedingungen mit der Kostenaufstellung und den Rücktrittsbedingungen finden Sie unter www.afs-stillen.de Geschäftsstelle, AFS Bundesverband e.V., Muhrenkamp 87, 45468 Mülheim a. d. Ruhr, geschaeftsstelle@afs-stillen.de, Tel.: 0208/ 38540024

4011

Schwangerschaft, Geburt und erstes Lebensjahr: Die Bedeutung von Nährstoffen und eines gesunden Darms für Mutter und Kind

In diesem Vortrag erfahren Sie, warum der Darm nicht nur wichtig für die Verdauung ist, sondern auch für das Immunsystem. Es wird einen Austausch darüber geben, was Mütter bzw. Familien für ihre Neugeborenen tun können, um eine optimale Versorgung sicher zu stellen. Folgende Themenkomplexe werden besprochen: Die Auswirkung einer intakten und schützenden Darmflora der Mutter während der Schwangerschaft auf die Gesundheit des Säuglings; die Minimierung von Koliken, Verdauungsbeschwerden, Allergien, Neurodermitis, Asthma, etc. durch einen intakten Darm. Darüber hinaus bietet Ihnen der Vortrag Informationen zu wichtigen Nährstoffen, die Dispositionen für spätere Erkrankungen positiv beeinflussen können. Unter anderem werden die Nährstoffe Vitamin D, Omega 3, Jod und Selen vorgestellt.

Leitung Nicole Pille
Termin Donnerstag, 05.11.2020,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr 5,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

4012

Mein Baby im 1. Lebensjahr Ein Angebot für Schwangere, junge Eltern und Interessierte

Im Mittelpunkt des Abends steht die allgemeine Säuglingspflege wie Wickeln, Waschen, Baden, Kleiden von Babys sowie die Ernährung im ersten Lebensjahr. Daneben werden wir uns mit einer sicheren Schlafumgebung beschäftigen und Sie erhalten Tipps für ruhige Nächte.

Leitung Kerstin Mähler
Termin Dienstag, 22.09.2020,
19:00 – 21:30 Uhr

Gebühr 7,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

4013

Wickeln verbindet – Stoffwindel-Infoabend Ein Angebot für Schwangere, junge Eltern und Interessierte

An diesem Abend werden die ökologischen und finanziellen Aspekte von Stoffwindeln betrachtet. Sie erfahren vieles über die verschiedenen Materialien und deren Eigenschaften. Es gibt Informationen zur Lagerung, dem Waschen und dem Umgang mit diesen Windeln. Die verschiedenen Systeme und Faltechniken von Stoffwindeln werden vorgestellt und können von ihnen an einer Puppe ausprobiert werden.

Eine individuelle Beratung für Interessierte kann mit der Dozentin vereinbart werden.

Leitung Saskia von dem Berge
Termin Montag, 21.09.2020,
19:30 – 21:45 Uhr

Gebühr 7,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

**OFFENE FRAGEN ZUM THEMA
NACHHALTIGKEIT?**

Was ist nachhaltig? Stoffwindeln oder Industriewindeln?





4014

Rückbildungskurs

Der Rückbildungskurs ist ein fortlaufender Kurs, der frühestens 8 Wochen nach der Entbindung besucht werden kann. 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.

Ihre Kinder können Sie gerne mitbringen. Bitte mitbringen: Handtuch und Getränke für den Eigenbedarf

Leitung Stefanie Dwertmann

Termin fortlaufend ab Mittwoch, 14.08.2020, 9:00 – 10:00 Uhr

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

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

Beikost hin zur festen Mahlzeit verändern kann. Es werden einige Breie praktisch selbst zubereitet und möglichst viele Fragen zur Beikost der Kleinstkinder geklärt.

4015

Beikost

Leitung Kerstin Riecken

Termin Montag, 07.09.2020, 19:30 – 21:45 Uhr

Gebühr 6,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

fördert werden. Um eine erfolgreiche Beikost Einführung mit BLW zu erzielen, gibt es grundlegende Dinge, die zu beachten sind. Diese Grundlagen sind unter anderem Inhalt der Veranstaltung.

Leitung Janina Sieveke

Termin Mittwoch, 10.03.2021, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr 6,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

4016

Beikost

Leitung Kerstin Riecken

Termin Montag, 02.11.2020, 19:30 – 21:45 Uhr

Gebühr 6,00 €

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

4019

Frühstück in der KiTa – für einen schmackhaften Start, der in jede Dose passt

Eine Frühstücksdose, so viele Möglichkeiten: Doch was ist das Richtige für ihr Kind? Gilt eine leere Dose für einen gefüllten Magen? Oder eher eine volle Dose für einen leeren Magen? Neben der bedarfsgerechten Zusammenstellung für die erste Energiequelle des Tages geht es an diesem Abend auch darum, wie Sie ihrem Kind einen Start in den Tag ermöglichen, der nicht nur schmackhaft, sondern auch kinderleicht umzusetzen ist.

Leitung Anne Specker

Termin Mittwoch, 30.09.2020, 19:30 – 21:45 Uhr

Gebühr 6,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

4017

Beikost

Leitung Kerstin Riecken

Termin Montag, 18.01.2021, 19:30 – 21:45 Uhr

Gebühr 6,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

4020

Ausgewogen - bewusst - nachhaltig - Ernährung mit und für Kinder greifbar machen

„Ihr Kind is(s)t, wie es is(s)t“. Die ersten knapp 1000 Tage prägen das Ernährungsverhalten des Kindes im Besonderen. Neben dieser Erkenntnis erfahren Sie in diesem Vortrag auch, warum das Wort „gesund“ für Kinder gar nicht so „gesund“ ist oder weshalb „Zucker“ sogar an Bäumen wächst. Nutzen Sie diesen Abend, um mit und für ihr Kind ein positives Essverhalten zu ermöglichen, von Beginn an.

Leitung Anne Specker

Termin Mittwoch, 04.11.2020, 19:30 – 21:45 Uhr

Gebühr 6,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Beikost - Ernährung für Kinder nach dem 4. Monat

Der Säugling braucht ab etwa einem halben Jahr mehr als nur Milch. Aus diesem Grund wird frühestens ab dem 5. Monat die Beikost eingeführt. An diesem Abend wird erläutert, in welchen Schritten sich die Ernährung des Kleinkindes über die

4018

Vorankündigung: 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 Familienernährung ge-





Kreative Bastelabende

Durch den Umgang mit verschiedenen Materialien werden Feinmotorik, Koordination, Spracherziehung und Bewegung von Babys und Kleinkindern geschult. Häufig spielen Kinder lieber mit Gegenständen aus dem Alltag als mit ihrem Kinderspielzeug. Die Dozentin gibt einen Überblick über die verschiedenen „Alltagsspielzeuge“, bespricht die „Einsatzmöglichkeiten“ sowie Vor- und Nachteile.

Bitte mitbringen: Kleingeld für Materialkosten (zwischen 2 € und 6 €)

4021

Kreativer Bastelabend Sensorikflaschen und -beutel

Die Teilnehmenden können an diesem Abend Sensorikflaschen, Sensorikbeutel und eine Spielmatte für Babys aus vorbereitetem Material herstellen und direkt mit nach Hause nehmen.

Leitung Linda Hoge

Termin Donnerstag, 10.09.2020,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr 8,00 €, zzgl. Materialkosten

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

4022

Bilder- oder Fotobuch für Kleinkinder

Ein selbstgebasteltes „erstes“ Foto- und Bilderbuch ist etwas ganz besonderes: Jeder gestaltet die Seiten in DIN A5 oder DIN A6 individuell, sie werden laminiert, so dass alle Seiten „wasserdicht“ und kindersicher sind.

Die Dozentin stellt einheitliche Zeichnungen von Alltagsgegenständen aus dem (Sprach-)Gebrauch der Kleinkinder zum Einkleben und reichlich weiteres Material (inkl. Laminierfolien und einer kleinen Überraschung) und viele Ideen zur Verfügung. Gelocht und mit einem Buchring versehen erhalten Sie ein tolles Buch für Ihre Kinder. Seiten können jederzeit nachgelegt und getauscht werden.

Leitung Linda Hoge

Termin Donnerstag, 19.11.2020,
19:00 – 22:00 Uhr

Gebühr 9,00 €, zzgl. Materialkosten

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

4023

Familienalltag mit Kleinkindern

Das Leben mit kleinen Kindern ist nicht immer die reine Freude, denn sie schreien, jammern und heulen, sind manchmal sehr wütend oder ängstlich, gehen überall dran, wollen nicht schlafen oder essen, das Regellernen kommt nur mühsam voran. Das Wissen darüber, was dieses Verhalten mit der Entwicklung des Denkens und sozialen Verstehens und mit der Ausbildung einer sicheren Bindung an die Eltern zu tun hat, kann helfen, den Familienalltag zu entlasten. Gleichzeitig erfahren Eltern, welche Bedeutung die ersten drei Jahre für die Entwicklung des Kindes haben und wodurch sie die Kinder in ihrer Entwicklung fördern. Bitte mitbringen: Kinder bis 3 Jahre können mitgebracht werden

Leitung Dr. Erika Butzmann

Termin Beginn ist am Mittwoch,
16.09.2020, 3 Vormittage,
jeweils mittwochs,
10:00 – 11:30 Uhr

Gebühr 24,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

4024

Startklar für die Schule

Als Start in den Abend werden wir uns mit den Grundlagen des Lernens beschäftigen. Was ist Lernen, wie funktioniert es oder manchmal auch nicht? Welche Voraussetzungen sollten für leichtes, stressfreies Lernen erfüllt sein? In diesem Zusammenhang wird die Dozentin Ihnen darlegen, wie Brain Gym© und die Kinesiologie Kinder und Eltern bei der Schaffung von günstigen Lernzugängen unterstützen kann. 90 Min. Zeit für ganz viele Informationen beispielsweise zur Kinesiologie, die die körperliche, geistige und seelische Beweglichkeit fördern kann. Darüber hinaus besteht Zeit für Fragen und natürlich Antworten, ergänzt wird der Austausch durch Spiele, Spaß und Übungen.

Bitte mitbringen: Wasser als Getränk

Leitung Christina Oberschmidt

Termin Mittwoch, 04.11.2020,
19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 7,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4025

Was machen die digitalen Medien mit unseren Kindern?

Heute geht fast nichts mehr ohne digitale Medien. Auch wenn diese uns sehr nutzen, sind wir auf der anderen Seite auch vielfach von ihnen abhängig: im öffentlichen Leben, am Arbeitsplatz und auch in der Freizeit. Die Kinder wachsen in diese Ambivalenz hinein. Ob sie jedoch im negativen Sinne abhängig werden, hängt davon ab, wie Eltern die Kontrolle über den Medienkonsum ihrer Kinder in den ersten zehn bis zwölf Jahren gelingt. Mit diesem Vortrag wird über die bisherigen Ergebnisse aus der wissenschaftlichen Forschung zum Einfluss des digitalen Medienkonsums auf die Gehirnentwicklung der Kinder informiert. Mit diesem Wissen ist es möglich, die schwierige Aufgabe der Medienerziehung der Kinder mit weniger Stress in den Griff zu bekommen.

Leitung Dr. Erika Butzmann

Termin Donnerstag, 24.09.2020,
19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr 5,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1





Angebote für Eltern und Kinder

4100

Stillgruppe

An diesen Einzelterminen, an denen sich die Teilnehmerinnen im Idealfall zu einer Stillgruppe zusammenfinden, werden verschiedene Themen rund ums Stillen, zu Säuglingsnahrung, Beikost uvm. besprochen. Eingeladen sind Stillende und Schwangere sowie Mütter von nicht (mehr) gestillten Kindern, die an einem Austausch interessiert sind.

Die Kurstage können einzeln besucht werden. Die Gebühr wird für jeden Termin vor Ort eingesammelt. Eine Anmeldung ist hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

Leitung Stephanie Triemer

Termin Mittwoch, 16.09.2020,

10:30 – 11:30 Uhr

Mittwoch, 07.10.2020,

10:30 – 11:30 Uhr

Mittwoch, 21.10.2020,

10:30 – 11:30 Uhr

Mittwoch, 04.11.2020,

10:30 – 11:30 Uhr

Mittwoch, 18.11.2020,

10:30 – 11:30 Uhr

Mittwoch, 02.12.2020,

10:30 – 11:30 Uhr

Mittwoch, 16.12.2020,

10:30 – 11:30 Uhr

Gebühr 3,00 €, pro Termin (Gebühr wird vor Ort eingesammelt)

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3



Alena Ozerova / Shutterstock.com

Babymassage – Massagetechniken für Babys im 1. Lebensjahr



Dmitry Naumov / Shutterstock.com

Die Haut ist das größte Sinnesorgan, daher sind Körpernähe und Hautkontakt sehr wichtige Grundlagen für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes.

Über die Haut erlebt Ihr Kind Wärme, Kälte und Berührungen. Durch sanfte Massage des ganzen Körpers vermitteln Sie Ihrem Kind Geborgenheit und helfen ihm, sich zu beruhigen (besonders hilfreich, wenn Kinder unter Blähungen leiden).

In diesem Kurs erlernen Sie Massagetechniken und erhalten die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen und eventuelle Fragen zu besprechen.

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

4101

Babymassage

Leitung Kerstin Riecken

Termin Beginn ist am Freitag,

04.09.2020, 6 Vormittage,

jeweils freitags,

12:15 – 13:15 Uhr

Gebühr 39,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

4102

Babymassage

Leitung Kerstin Riecken

Termin Beginn ist am Freitag,

06.11.2020, 6 Vormittage,

jeweils freitags,

12:15 – 13:15 Uhr

Gebühr 39,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

4103

Babymassage

Leitung Kerstin Riecken

Termin Beginn ist am Freitag,

15.01.2021, 6 Vormittage,

jeweils freitags,

12:15 – 13:15 Uhr

Gebühr 39,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

4104

Babymassage - nach Bedarf

Leitung Kerstin Riecken

Termin nach Bedarf

Gebühr 39,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

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 diesem umfangreichen Kurs erfahren Eltern in einer kleinen Runde gemeinsam mit ihrem Baby alles Wissenswerte rund um die Babymassage und erlernen die konkreten Handgriffe. Die Kursleiterin führt 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, Wickeluntensilien, Decke oder großes Handtuch und ein Windeltuch

4105

Babymassage

Leitung Linda Hoge

Termin Beginn ist am Dienstag,

01.09.2020, 5 Vormittage,

jeweils dienstags,

10:15 – 11:45 Uhr



Gebühr 70,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

4106

Babymassage

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Dienstag, 27.10.2020, 5 Vormittage, jeweils dienstags, 10:15 – 11:45 Uhr

Gebühr 70,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

4107

Babymassage

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Dienstag, 01.12.2020, 5 Vormittage, jeweils dienstags, 10:15 – 11:45 Uhr

Gebühr 70,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

4108

Babymassage – nach Bedarf

Leitung Linda Hoge
Termin nach Bedarf
Gebühr 70,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

PEKiP®

PEKiP® ist eine nach Jaroslav Koch entwicklungs-fördernde Begleitung von Kindern im ersten Lebens-jahr.



Die Bewegung ist für Säuglinge eine der wichtigsten Ausdrucksformen. Im angenehm warmen Raum können Babys unbekleidet, 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 El-

tern 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 für Eltern und Kind, Wickelutensilien, Handtuch, leichte Kleidung für die Erwachsenen

4109

PEKiP® Geburtsmonate November und Dezember 2019 - Folgekurs -

Leitung Kerstin Riecken
Termin Beginn ist am Montag, 31.08.2020, 6 Vormittage, jeweils montags, 8:45 – 10:15 Uhr

Gebühr 39,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

4110

PEKiP® Geburtsmonate Dezember 2019 und Januar 2020 - Folgekurs -

Leitung Kerstin Riecken
Termin Beginn ist am Montag, 31.08.2020, 6 Vormittage, jeweils montags, 10:30 – 12:00 Uhr

Gebühr 39,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

4111

PEKiP® Geburtsmonate Februar und März 2020 - Folgekurs -

Leitung Kerstin Riecken
Termin Beginn ist am Donnerstag, 03.09.2020, 10 Vormittage, jeweils donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr

Gebühr 65,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

4112

PEKiP® Geburtsmonate Februar und März 2020 - Folgekurs -

Leitung Kerstin Riecken
Termin Beginn ist am Donnerstag, 26.11.2020, 4 Vormittage, jeweils donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr

Gebühr 26,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

4113

PEKiP® Geburtsmonate März und April 2020 - Folgekurs -

Leitung Kerstin Riecken
Termin Beginn ist am Freitag, 11.09.2020, 10 Vormittage, jeweils freitags, 10:30 – 12:00 Uhr

Gebühr 65,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

4114

PEKiP® Geburtsmonate März und April 2020 - Folgekurs -

Leitung Kerstin Riecken
Termin Beginn ist am Freitag, 04.12.2020, 10 Vormittage, jeweils freitags, 10:30 – 12:00 Uhr

Gebühr 65,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

4115

PEKiP® Geburtsmonate Mai und Juni 2020

Leitung Kerstin Riecken
Termin 1 Abend 9 Vormittage, Elternabend am 27.08.2020 um 20.00 Uhr, Kurstermine jeweils freitags ab 28.08.2020 von 8:45 Uhr - 10:15 Uhr

Gebühr 65,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3



4116

PEKiP® Geburtsmonate Mai und Juni 2020 - Folgekurs -

Leitung Kerstin Riecken
Termin Beginn ist am Freitag,
13.11.2020, 10 Vormittage,
jeweils freitags,
8:45 – 10:15 Uhr
Gebühr 65,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4117

PEKiP® Geburtsmonate Juni und Juli 2020

Leitung Miriam Nost
Termin 1 Abend 9 Vormittage,
Elternabend am 07.09.2020 um
20:00 Uhr, Kurstermine jeweils
mittwochs ab 09.09.2020 von
8:45 Uhr - 10:15 Uhr
Gebühr 65,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4118

PEKiP® Geburtsmonate Juni und Juli 2020 - Folgekurs -

Leitung Miriam Nost
Termin Beginn ist am Mittwoch,
25.11.2020, 10 Vormittage,
jeweils mittwochs,
8:45 – 10:15 Uhr
Gebühr 65,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4119

PEKiP® Geburtsmonate Juli und August 2020

Leitung Kerstin Riecken
Termin 1 Abend 9 Vormittage,
Elternabend am 05.10.2020,
20:00 Uhr, Kurstermine jeweils
montags ab 26.10.2020 von
8:45 Uhr - 10:15 Uhr
Gebühr 65,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4120

PEKiP® Geburtsmonate September und Oktober 2020

Leitung Kerstin Riecken
Termin 1 Abend 9 Vormittage,
Elternabend am 30.11.2020 um
20:00 Uhr, Kurstermine jeweils
montags ab 07.12.2020 von
10:30 Uhr - 12:00 Uhr
Gebühr 65,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4121

PEKiP® Geburtsmonate Oktober und November 2020

Leitung Kerstin Riecken
Termin 1 Abend 9 Vormittage,
Elternabend am 11.01.2021 um
20:00 Uhr, Kurstermine jeweils
donnerstags ab 14.01.2021 von
10:30 Uhr - 12:00 Uhr
Gebühr 65,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4122

PEKiP® - nach Bedarf -

Leitung N.N.
Termin nach Bedarf
Gebühr 65,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

PEKiP® bis zum sicheren Laufen Für Eltern mit ihren Kindern von 9 bis 18 Monaten

Diese PEKiP®-Kurse richten sich an alle Kinder zwischen 9 und 18 Monaten, die robben oder krabbeln. Bis zur Beherrschung des sicheren und freien Laufens, auch über Unebenheiten und Hindernisse, benötigen die Kinder vielfältige Erfahrungen und in der Regel auch noch Zeit. In einem angenehmen und warmen Raum können die unbedeckten Kleinkinder ungehindert Bewegungs- und Raumerfahrungen machen.



In der Gruppe haben die Kinder Gelegenheit erste soziale Kontakte zu knüpfen und Gleichaltrige zu erleben. Die Eltern erfahren, wie durch Anregungen und Spiele die natürliche Entwicklung unterstützt werden kann. Sie haben die Möglichkeit miteinander ins Gespräch zu kommen.

Bitte mitbringen: Verpflegung für Eltern und Kind, Wickelutensilien, Handtuch, leichte Kleidung für die Erwachsenen

4123

PEKiP® bis zum sicheren Laufen

Leitung Kerstin Riecken
Termin Beginn ist am Donnerstag,
03.09.2020, 6 Vormittage,
jeweils donnerstags,
8:45 – 10:15 Uhr
Gebühr 39,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4124

PEKiP® bis zum sicheren Laufen

Leitung Kerstin Riecken
Termin Beginn ist am Montag,
26.10.2020, 6 Vormittage,
jeweils montags,
10:30 – 12:00 Uhr
Gebühr 39,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4125

PEKiP® bis zum sicheren Laufen

Leitung Kerstin Riecken
Termin Beginn ist am Donnerstag,
29.10.2020, 8 Vormittage,
jeweils donnerstags,
8:45 – 10:15 Uhr
Gebühr 52,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3



4126

PEKiP® bis zum sicheren Laufen

Leitung Kerstin Riecken

Termin Beginn ist am Donnerstag, 14.01.2021, 6 Vormittage, jeweils donnerstags, 8:45 – 10:15 Uhr

Gebühr 39,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

Eltern-Kind-Gruppe Visbek

Den Eltern-Kind-Gruppen im Haus der Bildung und Familie 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 Atmosphäre 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 Kursleiterin setzt dabei auch auf Alltagsmaterial, so experimentieren schon die Kleinsten! Sie möchte 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 Referentin.

Bitte mitbringen: Verpflegung für Eltern und Kind, Wickelutensilien, Handtuch, leichte Kleidung für die Erwachsenen



4127

Geburtsmonate November und Dezember 2019 - Folgekurs -

Leitung Linda Hoge

Termin Beginn ist am Montag, 31.08.2020, 5 Vormittage, jeweils montags, 10:15 – 11:45 Uhr

Gebühr 32,50 €

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

4128

Geburtsmonate Januar und Februar 2020 - Folgekurs -

Leitung Linda Hoge

Termin Beginn ist am Freitag, 28.08.2020, 10 Vormittage, jeweils freitags, 8:45 – 10:15 Uhr

Gebühr 65,00 €

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

4129

Geburtsmonate März und April 2020 - Folgekurs -

Leitung Linda Hoge

Termin Beginn ist am Donnerstag, 29.10.2020, 10 Vormittage, jeweils donnerstags, 8:45 – 10:15 Uhr

Gebühr 65,00 €

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

4130

Geburtsmonate Mai bis Juli 2020

Leitung Linda Hoge

Termin Beginn ist am Mittwoch, 02.09.2020, 10 Vormittage, jeweils mittwochs, 8:45 – 10:15 Uhr

Gebühr 65,00 €

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

4131

Geburtsmonate Mai bis Juli 2020

Leitung Linda Hoge

Termin Beginn ist am Mittwoch, 02.09.2020, 10 Vormittage, jeweils mittwochs, 10:15 – 11:45 Uhr

Gebühr 65,00 €

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

4132

Geburtsmonate August und September 2020

Leitung Linda Hoge

Termin Beginn ist am Donnerstag, 05.11.2020, 10 Vormittage, jeweils donnerstags, 10:15 – 11:45 Uhr

Gebühr 65,00 €

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

4133

Geburtsmonate Oktober und November 2020

Leitung Linda Hoge

Termin Beginn ist am Montag, 11.01.2021, 10 Vormittage, jeweils montags, 10:15 – 11:45 Uhr

Gebühr 65,00 €

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

4134

Geburtsmonate November und Dezember 2020

Leitung Linda Hoge

Termin Beginn ist am Freitag, 12.02.2021, 10 Vormittage, jeweils freitags, 8:45 – 10:15 Uhr

Gebühr 65,00 €

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



Säuglingsschwimmen Für Eltern mit ihren 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.

Bitte mitbringen: Schwimmwindel, Schwimmflügel, Badebekleidung für die Eltern, Handtücher, Wickelutensilien, ein Getränk und einen kleinen Imbiss für den Hunger nach dem Schwimmen

4135

Säuglingsschwimmen in Langförden

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Samstag, 29.08.2020, 10 Termine, jeweils samstags, 9:00 – 9:45 Uhr
Gebühr 70,00 €
Ort Langförden, Schwimmbad, Schulstraße 2

4136

Säuglingsschwimmen in Langförden

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Samstag, 28.11.2020, 10 Termine, jeweils samstags, 9:00 – 9:45 Uhr
Gebühr 70,00 €
Ort Langförden, Schwimmbad, Schulstraße 2

4137

Säuglingsschwimmen in Langförden

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Samstag, 29.08.2020, 10 Termine, jeweils samstags, 10:00 – 10:45 Uhr
Gebühr 70,00 €
Ort Langförden, Schwimmbad, Schulstraße 2

4138

Säuglingsschwimmen in Langförden

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Samstag, 28.11.2020, 10 Termine, jeweils samstags, 10:00 – 10:45 Uhr
Gebühr 70,00 €
Ort Langförden, Schwimmbad, Schulstraße 2

4139

Säuglingsschwimmen in Visbek

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Freitag, 04.09.2020, 10 Termine, jeweils freitags, 9:00 – 9:45 Uhr
Gebühr 100,00 €
Ort Visbek, Fachklinik St. Vitus, Ahlhorner Straße 32

4140

Säuglingsschwimmen in Visbek

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Freitag, 27.11.2020, 10 Termine, jeweils freitags, 9:00 – 9:45 Uhr
Gebühr 100,00 €
Ort Visbek, Fachklinik St. Vitus, Ahlhorner Straße 32

4141

Säuglingsschwimmen in Visbek

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Freitag, 04.09.2020, 10 Termine, jeweils freitags, 10:00 – 10:45 Uhr
Gebühr 100,00 €
Ort Visbek, Fachklinik St. Vitus, Ahlhorner Straße 32

4142

Säuglingsschwimmen in Visbek

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Freitag, 27.11.2020, 10 Termine, jeweils freitags, 10:00 – 10:45 Uhr
Gebühr 100,00 €
Ort Visbek, Fachklinik St. Vitus, Ahlhorner Straße 32

Kinderschwimmen

In diesen Kursen sollen Kinder mit ihren Eltern an das Element Wasser herangeführt werden. Durch Spiel- und Singeregungen soll die Entwicklung unterstützt und die Bewegungsfreude gefördert werden.

Bitte mitbringen: Schwimmwindel, Schwimmflügel, Badebekleidung für die Eltern, Handtücher, Wickelutensilien, ein Getränk und einen kleinen Imbiss für den Hunger nach dem Schwimmen

4143

Für Eltern mit ihren Kindern von 1 bis 2 Jahren

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Samstag, 29.08.2020, 10 Termine, jeweils samstags, 11:00 – 11:45 Uhr
Gebühr 70,00 €
Ort Langförden, Schwimmbad, Schulstraße 2

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



4144

Für Eltern mit ihren Kindern von 1 bis 2 Jahren

Leitung Sandra Lupfer

Termin Beginn ist am Samstag, 28.11.2020, 10 Termine, jeweils samstags, 11:00 – 11:45 Uhr

Gebühr 70,00 €

Ort Langförden, Schwimmbad, Schulstraße 2

4145

Für Eltern mit ihren Kindern von 2 bis 3 Jahren

Leitung Sandra Lupfer

Termin Beginn ist am Samstag, 29.08.2020, 10 Termine, jeweils samstags, 12:00 – 12:45 Uhr

Gebühr 70,00 €

Ort Langförden, Schwimmbad, Schulstraße 2

4146

Für Eltern mit ihren Kindern von 2 bis 3 Jahren

Leitung Sandra Lupfer

Termin Beginn ist am Samstag, 28.11.2020, 10 Termine, jeweils samstags, 12:00 – 12:45 Uhr

Gebühr 70,00 €

Ort Langförden, Schwimmbad, Schulstraße 2

Lernen durch Spielen Für Mütter, Väter und Großeltern mit ihren Kindern von 1 bis 2 Jahren

Kinder werden in diesen Kursen von ihren Bezugspersonen 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.

Ein Elternabend oder Familienfrühstück kann das Angebot ergänzen.

4147

Lernen durch Spielen

Leitung Verena Heitkamp

Termin Beginn ist am Dienstag, 08.09.2020, 10 Vormittage, jeweils dienstags, 8:45 – 10:15 Uhr

Gebühr 65,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

4148

Lernen durch Spielen

Leitung Franziska Bröring

Termin Beginn ist am Donnerstag, 10.09.2020, 10 Nachmittage, jeweils donnerstags, 15:30 – 17:00 Uhr

Gebühr 65,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

4149

Lernen durch Spielen

Leitung Sandra Lupfer

Termin Beginn ist am Dienstag, 15.09.2020, 10 Nachmittage, jeweils dienstags, 15:45 – 17:15 Uhr

Gebühr 65,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

4150

Lernen durch Spielen

Leitung Sandra Lupfer

Termin Beginn ist am Dienstag, 08.12.2020, 10 Nachmittage, jeweils dienstags, 15:45 – 17:15 Uhr

Gebühr 65,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

4151

Lernen durch Spielen

Leitung Linda Hoge

Termin Beginn ist am Freitag, 28.08.2020, 10 Vormittage, jeweils freitags, 10:15 – 11:45 Uhr

Gebühr 65,00 €

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

4152

Lernen durch Spielen

Leitung Linda Hoge

Termin Beginn ist am Freitag, 27.11.2020, 10 Vormittage, jeweils freitags, 10:15 – 11:45 Uhr

Gebühr 65,00 €

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



Syda Productions / Shutterstock.com

OFFENE FRAGEN ZUM THEMA NACHHALTIGKEIT?

Sind frische Lebensmittel umweltschonender als Tiefkühlkost?



4153

Lernen durch Spielen

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Montag,
26.10.2020, 10 Vormittage,
jeweils montags,
8:45 – 10:15 Uhr

Gebühr 65,00 €

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

Miniturnen – Für Eltern mit ihren Kindern von 11 bis 18 Monaten

Diese Kurse bieten Kindern, die krabbeln, an der Hand laufen bzw. das Laufen erst vor kurzem entdeckt haben, vielfältige Bewegungsanregungen.

Beim Miniturnen bewegen sich die Kinder auf und über Matten und Turnbänke. Außerdem entdecken sie abwechslungsreiche Turnmaterialien, u.a. bunte Bälle, große Bausteine, lange Kriechtunnel oder die „Wackelmatte“. Die Kinder können viele altersentsprechende Aktivitätsmöglichkeiten nutzen, ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben und soziale Kontakte erfahren.

Die Eltern (oder Großeltern, Tagespflegepersonen) begleiten ihre Kinder dabei und können sie unterstützen, mitspielen oder beim Spielen beobachten.

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

4154

Miniturnen - Am Nachmittag

Leitung Lena Nordmann
Termin Beginn ist am Montag,
31.08.2020, 8 Nachmittage,
jeweils montags,
17:00 – 17:45 Uhr

Gebühr 43,00 €

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

4155

Miniturnen - Am Nachmittag

Leitung Lena Nordmann
Termin Beginn ist am Montag,

09.11.2020, 8 Nachmittage,
jeweils montags,
17:00 – 17:45 Uhr

Gebühr 43,00 €

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

4156

Miniturnen - Am Vormittag

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Mittwoch,
02.09.2020, 10 Vormittage,
jeweils mittwochs,
10:15 – 11:15 Uhr

Gebühr 45,00 €

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

4157

Miniturnen - Am Vormittag

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Mittwoch,
25.11.2020, 10 Vormittage,
jeweils mittwochs,
10:15 – 11:15 Uhr

Gebühr 45,00 €

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

4158

Miniturnen - Am Vormittag

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Mittwoch,
02.09.2020, 10 Vormittage,
jeweils mittwochs,
11:15 – 12:15 Uhr

Gebühr 45,00 €

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

Eltern-Kind-Turnen

Beim Eltern-Kind-Turnen können die Kleinsten erste Bewegungserfahrungen in der Turnhalle machen. Hier krabbeln und purzeln die Minis über dicke Matten und klettern auf und über Turnbänke. Bälle kullern durch die Halle und in Gymnastikmatten kann man sich einrollen. Abwechslungsreich wird es durch Lieder,

Gruppen- und Fingerspiele. 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.

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

4159

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

Leitung Sarah Willoh
Termin Beginn ist am Freitag,
04.09.2020, 10 Nachmittage,
jeweils freitags,
16:30 – 17:30 Uhr

Gebühr 54,00 €

Ort Vechta, AWO Kindertagesstätte,
Graskamp 1

4160

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

Leitung Sarah Willoh
Termin Beginn ist am Freitag,
27.11.2020, 10 Nachmittage,
jeweils freitags,
16:30 – 17:30 Uhr

Gebühr 54,00 €

Ort Vechta, AWO Kindertagesstätte,
Graskamp 1



GingerKitchen / Shutterstock.com

4161

Für Eltern mit ihren Kindern von 2 bis 3 Jahren

Leitung N.N.
Termin nach Bedarf
Gebühr 54,00 €

Ort Vechta, AWO Kindertagesstätte,
Graskamp 1



Kangatraining Du wirst fit, Dein Baby macht im Beutel (Tragehilfe) mit!

Kangatraining ist genau auf die Bedürfnisse junger Mütter und deren Babys (6 Wochen bis 14 Monate) abgestimmt. Sie werden sicher und effektiv rundum fit und das Baby kuschelt mit und genießt die Nähe der Mama. Kangatraining ist ein beckenbodenschonendes und stärkendes Training. Zudem liegt der Fokus auf einer korrekten Körperhaltung im Alltag mit dem Baby und auf der Festigung der tiefliegenden Bauchmuskulatur. Außerdem wird beim Kangatraining auf ein ergonomisch korrektes Tragen geachtet. Tragen können mitgebracht oder kostenlos ausgeliehen werden. Nach dem postnatalen Check-up beim Arzt kann gestartet werden (ca. 6 bis 12 Wochen nach der Geburt).

Bitte mitbringen: Tragehilfen, wenn vorhanden

4162

Kangatraining

Leitung Alessia Hölscher
Termin Beginn ist am Mittwoch, 02.09.2020, 5 Vormittage, jeweils mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr
Gebühr 56,00 €
Ort Vechta, LadyFit 21, Lohner Straße 34

4163

Kangatraining

Leitung Alessia Hölscher
Termin Beginn ist am Mittwoch, 04.11.2020, 5 Vormittage, jeweils mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr
Gebühr 56,00 €
Ort Vechta, LadyFit 21, Lohner Straße 34

MusiKüsschen Für Eltern mit ihren Kindern zwischen 6 Monaten und 2 Jahren

Diese Musikgruppen richten sich an Kinder im Alter von 6 Monaten bis 2 Jahren in Begleitung ihrer Eltern, Großeltern oder Tagespflegepersonen etc.. Durch Singen, Fingerspiele, Tanzen/Bewegen und den Einsatz von Instrumenten (Orffsche Instrumente), sollen die Kinder an das Medium Musik herangeführt werden.

4166

MusiKüsschen

Leitung Regina Janßen
Termin Beginn ist am Mittwoch, 02.09.2020, 10 Vormittage, jeweils mittwochs, 8:30 – 9:15 Uhr
Gebühr 40,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

HIGHLIGHT

Fit mit Kind

Diese Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit Ihre Ausdauer zu trainieren und dabei die Fettverbrennung anzukurbeln. Eine zusätzliche Kinderbetreuung ist überflüssig, da die Kinder in das Training eingebunden werden. Wir werden mit dem Kinderwagen an der frischen Luft trainieren. So können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Abwechslung genießen und es spielerisch an Bewegung und Sport heranführen.



Rostislav_Sedlacek / Shutterstock.com

4164

Fit mit Kind Vechta

Nur der 1. Termin findet in der Kreisvolkshochschule in Vechta statt!

Leitung Margot Bartels
Termin Beginn ist am Samstag, 05.09.2020, 10 Vormittage, jeweils samstags, 9:30 – 10:30 Uhr
Gebühr 65,00 €
Ort Vechta, Darener Wald

4165

Fit mit Kind Visbek

Nur der 1. Termin findet im Haus der Bildung und Familie statt!

Leitung Margot Bartels
Termin Beginn ist am Samstag, 05.09.2020, 10 Vormittage, jeweils samstags, 11:00 – 12:00 Uhr
Gebühr 65,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6



4167

MusiKüsschen

Leitung Regina Janßen
Termin Beginn ist am Mittwoch, 02.12.2020, 10 Vormittage, jeweils mittwochs, 8:30 – 9:15 Uhr
Gebühr 40,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Musikgarten – Wir machen Musik Für Eltern mit ihren Kindern zwischen 1,5 und 3 Jahren

Musikgarten ist das bewährte musikalische Eltern-Kind-Konzept von der Geburt bis zum fünften Lebensjahr. Durch Singen, Musizieren, Bewegen und Musikhören wird die natürliche musikalische Veranlagung der Kinder geweckt und entwickelt. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln und Trommeln führen in die Welt der Klänge ein.



Ziel von Musikgarten ist, Kinder spielerisch an Musik heranzuführen und Musizieren zu einem festen Bestandteil des Familienlebens zu machen. Die Kinder sollen ohne Leistungserwartungen die Gelegenheit bekommen, Musik aufzunehmen und selbst zu gestalten. In einer Musikgarten-Stunde kommen in der Regel 10 Eltern-Kind-Paare zusammen, um Musik singend, tanzend und hörend



zu erleben. Damit wird der Grundstein für ein Leben mit Musik gelegt. Langzeitstudien bestätigen inzwischen den positiven Einfluss von Musikerziehung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes - auf die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und das Lernen. Die Musikgarten-Phasen sind jeweils auf das Alter und den Entwicklungsstand der Kinder angepasst. Diese Kurse richten sich an Kinder zwischen 1,5 bis 3 Jahren und gehen auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Themen heißen Zuhause, Tierwelt, beim Spiel und Draußen. Der immer größer werdenden Selbstständigkeit der Kinder wird mit interaktiven Spielen und Freiraum für eigene Gestaltungsideen Rechnung getragen.

4168

Musikgarten

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Dienstag, 01.09.2020, 16 Nachmittage, jeweils dienstags, 16:30 – 17:15 Uhr
Gebühr 80,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

4169

Musikgarten

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Dienstag, 01.09.2020, 16 Nachmittage, jeweils dienstags, 17:15 – 18:00 Uhr
Gebühr 80,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

4170

Musikgarten

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Mittwoch, 02.09.2020, 16 Nachmittage, jeweils mittwochs, 15:45 – 16:30 Uhr
Gebühr 80,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

4171

Musikgarten

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Mittwoch, 02.09.2020, 16 Nachmittage, jeweils mittwochs, 16:30 – 17:15 Uhr
Gebühr 80,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

4172

Musikgarten

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Mittwoch, 02.09.2020, 16 Nachmittage, jeweils mittwochs, 17:15 – 18:00 Uhr
Gebühr 80,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

Kreativer Bastelnachmittag Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung eines bastel- freudigen Erwachsenen

Durch den Umgang mit verschiedenen Materialien werden Feinmotorik, Koordination, Spracherziehung und Bewegung geschult. Häufig spielen Kinder lieber mit Gegenständen aus dem Alltag und Selbstgebasteltem als mit ihrem Kinderspielzeug. Nach einer gemeinsamen Spiel- und Entdeckerrunde stellt die Dozentin jeweils die Gestaltungsmöglichkeiten vor und erklärt das Vorgehen. Auch Kleinkinder ab 2 Jahren können hier schon in die Bastelarbeit einbezogen werden. Ältere Kinder können schon mehr Arbeitsschritte übernehmen.

Bitte mitbringen: Kleingeld für Materialkosten (zwischen 1 € und 3 €)

4174

Kreativer Bastelnachmittag - einfache und „wirklich“ selbst- gemachte Laternen

Die Laternen, die aus vorgefertigten Schablonen von Erwachsenen für die Kinder erstellt werden, sind schön, aber eben nicht von den Kindern selbst her-



gestellt. Aus Erfahrung gehen die Kinder mit „wirklich“ selbst gebastelten Stücken anders um und sind dann auch besonders stolz darauf. Die Dozentin zeigt an diesem Nachmittag verschiedene Möglichkeiten, wie auch schon ganz kleine Kinder eine Laterne alleine gestalten können. Als kleine Zugabe gibt es viele weitere Ideen und auch Material für zu Hause.

Die Teilnehmer können an diesem Nachmittag verschiedene Laternen aus vorbereitetem Material herstellen und direkt nach Hause nehmen. Nur ein Laternenstab muss noch selbst ergänzt werden.

Leitung Linda Hoge

Termin Freitag, 30.10.2020,
15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr 6,50 €, zzgl. Materialkosten

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

4175

Kreativer Bastelnachmittag - einfache und „wirklich“ selbstgemachte Laternen

Die Laternen, die aus vorgefertigten Schablonen von Erwachsenen für die Kinder erstellt werden, sind schön, aber eben nicht von den Kindern selbst hergestellt. Aus Erfahrung gehen die Kinder mit „wirklich“ selbst gebastelten Stücken anders um und sind dann auch besonders stolz darauf. Die Dozentin zeigt an diesem Nachmittag verschiedene Möglichkeiten, wie auch schon ganz kleine Kinder eine Laterne alleine gestalten können. Als kleine Zugabe gibt es viele weitere Ideen und auch Material für zu Hause.

Die Teilnehmer können an diesem Nachmittag verschiedene Laternen aus vorbereitetem Material herstellen und direkt nach Hause nehmen. Nur ein Laternenstab muss noch selbst ergänzt werden.

Leitung Linda Hoge

Termin Freitag, 30.10.2020,
16:30 – 18:00 Uhr

Gebühr 6,50 €, zzgl. Materialkosten

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

4176

Kreativer Bastelnachmittag - Pustespiele und mehr

Für die Entwicklung der Mundmotorik ist das zielgerichtete Pusten z.B. durch

UPCYCLING

TIPP 2

Waschbare Feuchttücher

Anstatt hautreizende Einwegfeuchttücher mit zum Teil chemischen Inhaltsstoffen zu nutzen, kann man ganz einfach wiederverwendbare Feuchttücher selber herstellen.

Dazu benötigt man einen Topf ca. 250 ml Wasser, 1 Esslöffel Olivenöl/Calendulaöl/Kokosöl/etc., ein altes Mulltuch oder T-Shirt und eine Aufbewahrungsbox.

Das Mulltuch in viereckige kleine Stücke zerschneiden und gefaltet in die Box legen. Den Topf mit 250 ml Wasser befüllen – Das Wasser abkochen und abkühlen lassen. Anschließend einen Esslöffel Öl einrühren und das Gemisch über die Tücher in der Box gießen und einwirken lassen.

Überschüssige Flüssigkeit abgießen oder für weitere Feuchttücher verwenden.

Die selbstgemachten Feuchttücher sind etwa 7-10 Tage haltbar.

Für unterwegs für die benutzten Feuchttücher einen waschbaren Beutel mitnehmen.



einen Strohhalm sehr förderlich - außerdem macht es den Kindern einen Riesenspaß.

Die Teilnehmer können an diesem Nachmittag verschiedene Pustespiele (z.B. den beliebten Becher, aus dem ein Handschuh steigt) aus vorbereitetem Material herstellen und direkt mit nach Hause nehmen.

Leitung Linda Hoge

Termin Freitag, 22.01.2021,
15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr 6,50 €, zzgl. Materialkosten

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



4177

Kreativer Bastelnachmittag - Pustespiele und mehr

Für die Entwicklung der Mundmotorik ist das zielgerichtete Pusten z.B. durch einen Strohhalm sehr förderlich - außerdem macht es den Kindern einen Riesenspaß.

Die Teilnehmer können an diesem Nachmittag verschiedene Pustespiele (z.B. den beliebten Becher, aus dem ein Handschuh steigt) aus vorbereitetem Material herstellen und direkt mit nach Hause nehmen.

Leitung Linda Hoge

Termin Freitag, 22.01.2021,
16:30 – 18:00 Uhr

Gebühr 6,50 €, zzgl. Materialkosten

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

Angebote für Kinder und Jugendliche

Musikalische Früherziehung Für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren

Kinder spielen und singen gerne. Dabei entwickeln sich Phantasie, Sprache und Kreativität auf natürliche und lebendige Art und Weise. Mit vielen Liedern und fröhlichen Melodien sollen diese Kurse alle Kinder im Alter von 4 - 6 Jahren (Kindergarten- und Vorschulalter) mit viel Spaß an Rhythmen und Klangbilder heranführen. Dabei werden auch Musikinstrumente wie Keyboard, Flöte, Gitarre, Orff'sches Schlagwerk, u.v.m. miteinbezogen.

4200

Musikalische Früherziehung

Leitung Regina Janßen

Termin Beginn ist am Montag,
31.08.2020, 10 Nachmittage,
jeweils montags,
15:00 – 16:00 Uhr

Gebühr 50,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4201

Musikalische Früherziehung

Leitung Regina Janßen

Termin Beginn ist am Montag,
30.11.2020, 10 Nachmittage,
jeweils montags,
15:00 – 16:00 Uhr

Gebühr 50,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4202

Musikalische Früherziehung

Leitung Regina Janßen

Termin Beginn ist am Montag,
31.08.2020, 10 Nachmittage,
jeweils montags,
16:00 – 17:00 Uhr

Gebühr 50,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4203

Musikalische Früherziehung

Leitung Regina Janßen

Termin Beginn ist am Montag,
30.11.2020, 10 Nachmittage,
jeweils montags,
16:00 – 17:00 Uhr

Gebühr 50,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4204

Ferienangebot für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Am Vormittag könnt ihr unter Anleitung einen Hip Hop Tanz einüben und euch dabei filmen. Oder ihr dreht ein Video, indem ihr eine Kampfsportart zur Selbstverteidigung erlernt.

Am Nachmittag könnt ihr unter Anleitung an einer Nähmaschine arbeiten und coole, kleine Nähprojekte umsetzen oder ihr führt draußen spannende Outdoor-Experimente durch, die krachen, blitzen und schäumen!

Da wir nur eine begrenzte Anzahl an Nähmaschinen zur Verfügung haben, teilen Sie uns bitte bei der Anmeldung mit, ob Ihr Kind Interesse daran hat, an einer Nähmaschine zu arbeiten. Getränke, Obst und Mittagessen sind im Preis inbegriffen.

Leitung Dozententeam

Termin Montag, 24.08.2020,
8:30 – 16:30 Uhr
Dienstag, 25.08.2020,
8:30 – 16:30 Uhr
Mittwoch, 26.08.2020,
8:30 – 16:30 Uhr

Gebühr 75,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

4205

Hoferkundung für Grundschulkinder (Projekt Milch)

Milch ist ein Multitalent. Es macht schöne Haare, stärkt die Nerven und schmeckt einfach gut. An keinem anderen Lebensmittel kann die landwirtschaftliche Herstellung so gut nachvollzogen werden. Auf dem Hof Espelage sind die Kühe und Kälber, ihr Futter und die technischen Gerätschaften zu erleben. Das Milchvieh ist ein Erlebnis für Kinder. Sie können selbst tätig werden und die Tiere streicheln, füttern und von Hand melken. Interessant ist es außerdem, aus Sahne Butter oder leckere Speisen herzustellen und die Felder und Wiesen des Hofes zu erkunden.

Leitung Esther Barth

Termin Mittwoch, 14.10.2020,
9:00 – 12:00 Uhr

Gebühr 6,00 €

Ort Hof Espelage Vechta/Tellbrake,
Hellms Damm 1

4206

Wildtiere in der Stadt Für Kinder in der 1. bis 3. Klasse

Anhand kleiner und großer Rätsel wird den Kindern das Leben der Wildtiere in der Stadt nähergebracht. Dabei sind Igel und Eichhörnchen nicht nur Helfer, sondern auch Teil der Rätsel. Die Kinder werden sich mit unterschiedlichen Methoden das Thema erarbeiten und bespielen.

Leitung Miriam Wengerowski

Termin Samstag, 19.09.2020,
9:00 – 11:30 Uhr

Gebühr 6,50 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3



4207

Faszinierende Technik – Programmieren mit Lego WeDo I Für Kinder ab 8 Jahren

In Kooperation mit der Wissenswerkstatt, Metropolregion Nordwest e.V.

Du möchtest programmieren lernen wie die Profis? Dann buche doch einfach diesen Kurs.

Hier erfährst du, was Roboter überhaupt sind und wie du sie programmieren kannst, damit sie genau das machen, was du möchtest. Im ersten Kurs bauen wir mit Lego WeDo 2.0 eine Sonde, die wir auf fremde Planeten schicken, um sie zu erforschen.

Wir sind gespannt, was wir zusammen entdecken werden. Die Sonde muss nach dem Kurs weiterhin als Material für weitere Kurse in der Wissenswerkstatt bleiben und kann nicht mitgenommen werden.

Ein aufbauender Kurs Lego WeDo II kann direkt über die Wissenswerkstatt gebucht werden.

Bitte mitbringen: Bitte geschlossene Schuhe tragen!

Leitung Dr. Heike Pabst

Termin Mittwoch, 04.11.2020,
15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Diepholz, Wissenswerkstatt,
Bahnhofstraße 16

Kreatives Nähen Für Kinder ab 8 Jahren

In diesen Kursen lernst ihr das Zuschneiden und den Umgang mit einer Nähmaschine sowie den Umgang 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.

4208

Kreatives Nähen

Leitung Stefanie Bohne

Termin Beginn ist am Donnerstag,
27.08.2020, 7 Nachmittage,
jeweils donnerstags,
16:00 – 17:30 Uhr

Gebühr 35,00 €, zzgl. Materialkosten

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4209

Kreatives Nähen

Leitung Stefanie Bohne

Termin Beginn ist am Donnerstag,
29.10.2020, 7 Nachmittage,
jeweils donnerstags,
16:00 – 17:30 Uhr

Gebühr 35,00 €, zzgl. Materialkosten

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

4210

Tastschreiben mit dem 10-Finger-Tastsystem Ein Ferienkurs für Kinder ab 10 Jahren

Egal ob in der Schule oder Freizeit, wer seine Texte für Hausaufgaben, E-Mails an Freunde oder im Chatroom schnell und fehlerfrei eingeben kann, behält den Kopf frei zum Formulieren, spart Zeit und Konzentration.

Neue Methoden nutzen das so genannte „bildhafte Vorstellungsvermögen“ und bringen Spaß beim Üben. Die einzelnen Tasten werden mit Farben und Bildern hinterlegt und mit Musik zu einer lustigen Geschichte verknüpft. Nach nur wenigen Doppelstunden werden das Tastenfeld und das 10-Finger-Tastsystem vertraut sein.

Leitung Anna Scholz

Termin Beginn ist am Montag,
12.10.2020, 4 Vormittage,
jeweils montags und mittwochs,
9:00 – 10:30 Uhr

Gebühr 50,00 €, inkl. Lehrbuch

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

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. Diese Veranstaltung 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, Kinder zu beruhigen besprochen und Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder unterschiedlichen Alters gesammelt und teilweise ausprobiert. Am Ende der Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien

4211

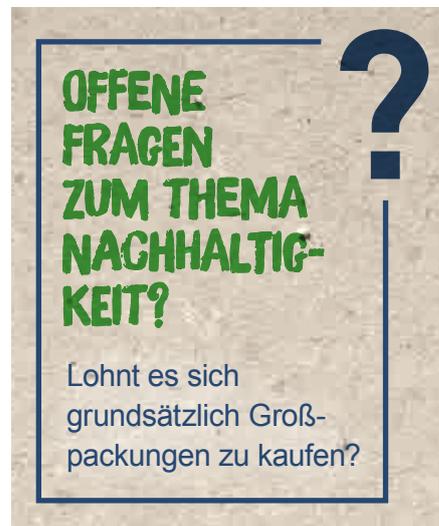
Babysitterkurs

Leitung Erika Ellers

Termin Mittwoch, 14.10.2020,
9:00 – 12:30 Uhr
Donnerstag, 15.10.2020,
9:00 – 12:30 Uhr

Gebühr 30,00 €

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





4212

Babysitterkurs - Inhouse-Schulung -

Leitung Erika Ellers
Termin nach Vereinbarung
Gebühr nach Vereinbarung
Ort nach Vereinbarung

4213

Knusperhäuschen selbst gemacht

- Um den Kindern in der Adventszeit das Warten auf das Christkind zu erleichtern - „Knusper, knusper, Knäuschen, wer knuspert an meinem Häuschen?...“ - die Gebrüder Grimm schrieben Anfang des 19. Jahrhunderts das berühmte Märchen von Hänsel und Gretel nieder. Die Geschichte ist uns allen bekannt: Die beiden Geschwister verlaufen sich im Wald und kommen plötzlich zu dem verlockenden Knusperhäuschen... Es wird ein Lebkuchenhaus vorbereitet - ganz so, wie wir es aus dem Märchen kennen - welches die Kinder mit Leckereien bekleben und somit den Nachmittag mit anderen Kindern kreativ gestalten.

Leitung Mathilde Koch
Termin Dienstag, 01.12.2020,
16:00 – 18:15 Uhr
Gebühr 15,00 €, inkl. 5 € Lebensmittelumlage
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



Novikov Alex / Shutterstock.com

Weiter mit Bildung!

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“:
Frau Yurdagül Erdogdu und Indira Ejupi
Stadt Vechta, Burgstraße 6,
Zimmer E 03, 49377 Vechta
Telefon: 04441 886520,
Telefax: 04441 886199
E-Mail: efi@vechta.de,
Internet: www.vechta.de

Offene Sprechstunde für Migrantenfamilien

Termine: jeden Montag und Dienstag
von 08:30 - 12:00 Uhr und
donnerstags von 14.30 - 16.30 Uhr
Ort: Rathaus Vechta, Burgstraße 6,
Zimmer E03, Tel.: 04441 886520
Leitung EFi- Team

Mutter-Kind-Spielgruppe

Leitung: Yurdagül Erdogdu und Indira Ejupi
Termine: jeden 2. Dienstag im Monat,
14:30 - 17:00 Uhr
Ort: Mütterzentrum, Willohstr. 20

Müttertreff

Leitung: Yurdagül Erdogdu
Termine: jeden Mittwoch, 09:30 - 12:30 Uhr
Ort: Mütterzentrum, Willohstr.20

Mutter-Kind-Gruppe im Mütterzentrum

Leitung: Indira Ejupi
Termine: jeden Mittwoch, 10:00 - 12:30 Uhr
Ort: Mütterzentrum, Willohstr.20

Deutschkurse für Frauen (mit Kinderbetreuung) Gruppe für Anfänger und Fortgeschrittene

- finanziert durch die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Vechta -
Leitung: Amira Hasso (Anfänger) und
Veronika Fraile (Fortgeschrittene)
Termine: jeden Mittwoch, 16:00 - 18:00 Uhr
Ort: KiTa Arche Noah, Heinestraße 8
Infos: Sandra Lindenthal (Gleichstellungsbeauftragte), Tel: 04441 8898696
Yurdagül Erdogdu (EFi-Projekt),
Tel.: 04441 886520



Eltern-Kind-Turnen (multikulturelle Gruppe mit Kindern im Alter von 1 - 6 Jahren)

Leitung: Indira Ejupi
Termine: jeden Mittwoch, 16:30 - 18:00 Uhr
Ort: KiTa Arche Noah, Heinestraße 8, Turnhalle

Turngruppe „Frauen in Bewegung“

Leitung: EFi- Team und Inga Sinitzkaya
Termine/Ort: jeden Do., 16:00 - 17:00 Uhr in
der KiTa der AWO, Graskamp 1, Turnhalle
jeden Samstag von 09:00 – 10:00 Uhr in der KiTa
Arche Noah, Heine-Str. 8

Mütter Café in Kooperation mit dem Mütterzentrum e.V.

Leitung: Yurdagül Erdogdu und Indira Ejupi
in Kooperation mit dem Mütterzentrum e.V.
Termine: jeden Freitag, 09:30 - 12:00 Uhr
Ort: Mütterzentrum Willohstr.20

Tanzen für Kinder

Leitung: EFi- Projekt
Termin: jeden Freitag von 15:00 – 16:00 Uhr
Ort: Niels -Stensen - Werk
Bürgermeister – Möller – Platz 1, Vechta
Telefonnummer: 01743068758
Erdogdu Yurdagül

Türkischer Kochabend

Leitung: EFi -Projekt in Kooperation mit der
Kreisvolkshochschule Vechta
Termin: Programmheft der KVHS Vechta
Ort: Geschwister-Scholl-Schule Vechta

Beratungsstunde in verschiedenen Sprachen

Leitung: EFi –Projekt
Termin: 1.und 3. Donnerstag im Monat
morgens: arabisch und
nachmittags: russisch und polnisch
2. und 4. Donnerstag im Monat
morgens: mazedonisch und serbisch
nachmittags: rumänisch
Ort: Rathaus Vechta, Burgstraße 6,
Zimmer E03, Tel.: 04441 886520

Einmal in der Woche bieten wir im Wechsel eine Beratung in verschiedenen Sprachen an (Arabisch, Mazedonisch, Rumänisch, Serbisch, Kosovarisch, Albanisch, Russisch und Polnisch). Die Integrationslotsinnen sind jeden Donnerstag von 10 bis 12 Uhr und von 14.30 bis 16.30 Uhr im Rathaus (Zimmer E03 im Erdgeschoss) anzutreffen.



Ihre Ansprechpartnerinnen

Mögliche Angebote für Einrichtungen und den Bereich der Kindertagespflege

- Aufsuchende Beratungsarbeit der Fachkraft Kita-Einstieg – die Familien werden im gewohnten Umfeld beraten und unterstützt
- Hilfe und Unterstützung bei Anträgen oder der Vermittlung zu anderen frühen Hilfen (kultursensible Beratung im Hinblick auf Frühförderung gegebenenfalls mit der Hilfe von Sprachmittlern)
- Unterstützung bei der Suche nach geeigneten Freizeitaktivitäten oder Vereinen
- Mögliche finanzielle Unterstützung bei öffentlichen Veranstaltungen (Tag der offenen Tür)
- Angebote vor Ort (Spielgruppen, Elterncafés oder Vorträge)



Frau Catrin Freese
Stadt Vechta - Rathaus, Zi. E 02
Burgstr. 6, 49377 Vechta
Tel. (04441) 886-522 (Mo.-Fr.)
und nach Vereinbarung

E-Mail: Catrin.Freese@Vechta.de
Internet: www.vechta.de

Bei weiteren Ideen, Fragen oder Wünschen stehe ich Ihnen jederzeit persönlich zur Verfügung.



„Kita-Einstieg: Brücken bauen in frühe Bildung“



Was ist „Kita-Einstieg - Brücken bauen in frühe Bildung?“

Eine gute Kindertagesbetreuung ermöglicht gleiche Startbedingungen für alle Kinder. Bisher profitieren nicht alle Kinder gleichermaßen von früher Bildung. Mit dem Bundesprogramm „Kita-Einstieg: Brücken bauen in frühe Bildung“ fördert das Bundesfamilienministerium niedrigschwellige Angebote, die den Zugang zur Kindertagesbetreuung vorbereiten, die Aufnahme in eine Kita begleiten und Schwellenängste sowie Zugangshürden abbauen. Die Angebote richten sich gezielt an Familien, die Einrichtungen oder Angebote der Kindertagespflege bisher nicht oder unzureichend nutzen.

Ziel ist es, die Integration zu erleichtern und die gesellschaftliche Teilhabe der Familien zu ermöglichen. Dabei spielt die Herkunft der Familien mit ihren Kindern keine Rolle.

Projektziele

- Aufklärung der Eltern über bestehende frühkindliche Bildungseinrichtungen (Kita oder Kindertagespflege)
- Ein Kennenlernen auf Seiten der Familien und der Kindertagesbetreuung ermöglichen
- Umfassende und individuelle Elternberatung mit dem Ziel, frühe Hilfen (z.B. Frühförderung) für Familien zugänglich zu machen
- Sprachförderung von Anfang an, erste Deutschkenntnisse sollen durch Spiel und Gesang vermittelt werden – Integration durch Sprache und gesellschaftliche Teilhabe
- Stärkung der sozialen Kompetenz durch Kontakte zu Gleichaltrigen
- Soziales und individuelles Lernen durch niedrigschwellige Angebote
- Stärkung der Elternkompetenz mit dem Ziel der Partizipation im späteren Alltag der Kindertagesbetreuung (Teilnahme an Elternabenden und Eltern-Kind Angeboten in der Kita oder in der Kindertagespflege) mit Migrationshintergrund.



Welche Angebote werden über das Bundesprogramm: „Kita-Einstieg – Brücken bauen in frühe Bildung“ angeboten?

- Regelmäßige Eltern-Kind Spielgruppen
- Informationsveranstaltungen zum frühkindlichen Bildungssystem
- Beratungssprechzeiten im Rathaus
- Individuelle Einstiegsbegleitung – Unterstützung und Aufklärung der Eltern bezogen auf den Kindergartenalltag
- Kultursensible Eingewöhnung und Elternarbeit
- Aufsuchende Beratungsarbeit der Familien in ihrem gewohnten Umfeld
- Förderung der Sprachkompetenzen durch gemeinsame Aktivitäten, wie Spielen und Singen
- Hilfe und Unterstützung bei der Antragstellung
- Ansprechpartner für Familien, Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege
- Netzwerkkoordination im Sozialraum

Angebote für Familien - Feste Gruppen im Überblick

„Spielkinder“

Eltern-Kind-Gruppe (für Kinder von 1-6 Jahre)
Jeden zweiten Montag im Monat 15.30 – 17.30 Uhr
in Kooperation mit dem Mütterzentrum in der Willohstr. 20 in Vechta

„Familytime“

Internationales Familiencafé mit Kreativangeboten für die Kleinen (1-6 Jahre)
wöchentlich donnerstags 10.00 - 12.30 Uhr
in Kooperation mit den Pfadfindern Dornbusch 47 (neben der Tennishalle) Vechta

Beratungen im Rathaus

Sprechzeiten: Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag
8.30 – 12.30 Uhr

Individuelle Einstiegsbegleitung

Nach Vereinbarung im Lebensumfeld der Familie

Saisonale Angebote im öffentlichen Sozialraum

- Wandertage
- Family Cooking
- Schatzsuche
- Naturerkundungen
- Aktionen zur Sinneswahrnehmung

In den Sommerferien finden keine Gruppenangebote statt.
Bei weiteren Fragen stehe ich Ihnen jederzeit persönlich zur Verfügung.

*Auch Einheimische sind in den Gruppen
jederzeit herzlich willkommen!*

FÜR UNSERE KUNDEN BLEIBEN WIR NEUGIERIG.

Denn **Qualität** lebt von
Weiterbildung.

Und Bildung beginnt
mit **Neugier.**



Wir entwickeln das Konzept für Ihre erfolgreiche Unternehmenskommunikation.
Beratung – Layout – Druck ... alles aus einer Hand!



Schulische Bildung



Gabriela Pollmann

Tel.: 04442 / 93708 - 16
g.pollmann@kvhs-vechta.de



5001

Hauptschulabschlusskurs

Die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. und das Ludgerus-Werk e.V. Lohne bieten jungen Menschen die Möglichkeit, den Hauptschulabschluss nachträglich in Vollzeit zu erwerben. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Geschichte, Biologie und Wirtschaft. In diesen Fächern finden auch die schriftlichen und mündlichen Prüfungen statt.

Unterricht montags bis freitags von 8:00 - 13:00 Uhr. Starttermin August / September 2020.

Anmeldungen richten Sie bitte an Frau Elvira Helms 04442/8085590

Leitung Dozententeam

Termin 10 Monate, montags bis freitags, Kurstermine ab 31.08.2020 von 8:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Gebühr 500,00 €, in 10 Raten a 50,00 €

Ort Lohne, Landwehrstraße 5, LWL

die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Erdkunde und Wirtschaft. In diesen Fächern finden auch die schriftlichen und mündlichen Prüfungen statt.

Leitung Dozententeam

Termin 10 Monate, montags bis freitags, Kurstermine ab 31.08.2020 von 8:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Gebühr 750,00 €, in 10 Raten a 75,00 €

Ort Lohne, Kreisvolkshochschule, Lindenstraße 49

5003

Fachoberschule Wirtschaft Info

In diesem berufsbegleitend durchgeführten Lehrgang wird auf die Abschlussprüfung an Fachoberschulen - Fachrichtung „Wirtschaft“ - im Frühjahr 2022 vorbereitet. Voraussetzung für die Teilnahme sind das Abschlusszeugnis der Realschule, der Berufsfachschule Wirtschaft oder ein gleichwertiges Zeugnis und eine abgeschlossene einschlägige Berufsausbildung mit Berufsschulabschlusszeugnis. Der Unterricht wird in den Fächern Deutsch, Englisch, Mathematik, BWL, VWL, Rechnungswesen/Controlling, Politik, Physik und Wirtschaftsinformatik erteilt.

Geplanter Beginn ab Anfang November 2020!

Informationen unter: 04442/937080

Leitung Dozententeam

Termin 1,5 Jahre, dienstags und mittwochs abends, samstags vormittags, Kurstermine ab 20.10.2020 von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Gebühr 2.195,00 €, (95,00 € pro Monat zzgl. Prüfungsgebühr!)

Ort Lohne, Kreisvolkshochschule, Lindenstraße 49

Melden Sie sich

bitte rechtzeitig an:

Telefon: 044 42/93 708 - 0

oder 044 41/93 778 - 0

Telefax: 044 42/93 708 - 29

oder 044 41/93 778 - 29

Mail: info@kvhs-vechta.de

5002

Realschulabschlusskurs

Die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. und das Ludgerus-Werk e.V. Lohne bieten jungen Menschen die Möglichkeit, den Realschulabschluss nachträglich in Vollzeit zu erwerben. Unterrichtet werden



OFFENE FRAGEN ZUM THEMA NACHHALTIGKEIT?

Ist Plastik eigentlich grundsätzlich aus unserem Alltag wegzudenken?





Berufliche Bildung

Pädagogik	56
Fortbildungen nur für Kindertagespflege- personen aus Vechta und Visbek	57
Fortbildungen für Kindertagespflege- personen aus dem Landkreis Vechta	58
Aufbauqualifizierung für Kindertagespflege- personen aus dem Landkreis Vechta	59
VhsConcept	60
Sprachen	61
EDV	62
Wirtschaft	68
Gesundheit	71



Miriam Nost

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



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

Tel.: 044 41 / 93 778 - 18
ktp@kvhs-vechta.de

Pädagogik

Kindertagespflege - Was ist das?

Diese Informationsveranstaltungen richten sich an alle Interessierte, die an einer Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson teilnehmen möchten. Auch interessierte Eltern sind eingeladen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

6001

Kindertagespflege - Was ist das?

Leitung Bianca Senouwoe
Termin Montag, 28.09.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6002

Kindertagespflege - Was ist das?

Leitung Bianca Senouwoe
Termin Montag, 25.01.2021, 19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

6003

Vorankündigung: 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 Kindertagespflege, Bildung, Erziehung und Betreuung der Kinder.

Der Unterricht wird außerhalb der Schulferien mittwochs und freitags sowie an 3 – 4 Samstagen durchgeführt.

Leitung Dozententeam
Termin 40 Tage, jeweils mittwochs und freitags, Kurstermine ab 14.04.2021 von 8:30 Uhr bis 11:45 Uhr
Gebühr Nach Absprache mit den zuständigen Städten und Gemeinden.
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Kindertagespflege – eine flexible Betreuungsform

Die Kindertagespflege hat sich als zweites Standbein der Kinderbetreuung etabliert. Sie wird von Eltern gerne als Betreuungsangebot angenommen, die eine flexible und bedarfsorientierte Betreuung für ihre Kinder suchen, d.h. individuelle Betreuungszeiten können passgenau mit der TPP abgestimmt werden.

Dies ist auch ein Grund, an Interessierte zu treten, denen der Umgang mit Kindern Freude bereitet und die Kinder in ihrer Entwicklung unterstützen und fördern wollen.

Die KVHS bietet die Möglichkeit, sich zur Tagesmutter/-vater qualifizieren zu lassen. Nähere Informationen erhalten Sie unter: Tel.: 044 41/93 778 - 18.



6004

Frühkindliche Reflexe - Primärreaktionen

Immer wieder fallen Kinder mit bestehenden frühkindlichen Reflexen auf, besonders wenn sie unter Stress stehen. Diese Primärreaktionen, die in den ersten Lebensmonaten sinnvoll sind, können die kindliche motorische, aber auch emotionale Entwicklung blockieren. Koordination, Merkfähigkeit und die Körpererfahrung sind dem Alter entsprechend nicht adäquat entwickelt. Im Verhalten sind diese Kinder oft auffällig. In dieser Fortbildung soll bearbeitet werden:

- Woran erkenne ich Frühkindliche Reflexe?
- Wie lange sind sie physiologisch?
- Was wird durch den Nichtabbau gehemmt?
- Wie kommt es zu Spiel-Lern- und Verhaltensauffälligkeiten?

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bei Bedarf eigene Videoaufnahmen oder Fotobeispiele



Zielgruppe: Therapeuten, Mitarbeiter von Frühförderstellen, Pädagogen, Erzieher aus Kindergärten, Krippen und sozialpädagogischen Einrichtungen

Leitung Bettina Radola

Termin Donnerstag, 19.11.2020,
14:30 – 17:45 Uhr

Gebühr 65,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Fortbildungen nur für Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Anmeldungen sind nur telefonisch ab **Mittwoch, 08.07.2020, 8:00 Uhr** über das Kindertagespflegebüro unter 04441-93778-18 möglich.

6020

Tagesseminar: Entwicklung des kindlichen Essverhaltens

Diese Tagesfortbildung richtet sich an interessierte Tagespflegepersonen aus Vechta und Visbek, die das Essen und die gemeinsamen Mahlzeiten als Beziehungs- und Bildungsangebot nutzen möchten. Es geht u.a. um Voraussetzungen für ein positives Essverhalten, um die Bedeutung gemeinsamer Mahlzeiten und welche Rolle die pädagogische Kraft, aber auch das Kind und die Umgebung dabei einnehmen. Praktische Erfahrungen finden an diesem Tag genauso Platz wie diverse Umsetzungsmöglichkeiten und offene Fragen, um am Ende das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass Essen mehr als nur ein Punkt auf der alltäglichen Tagesordnung ist.

Leitung Anne Specker

Termin Samstag, 19.09.2020,
9:00 – 14:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos (nur für KTHP aus Vechta und Visbek).

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6021

Gesundes Aufwachsen in psychisch belasteten Familien

In Kooperation mit dem Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) e. V. Vechta Viele Studien zeigen, dass Kinder mit psychisch erkrankten Elternteilen ein erhöhtes Risiko haben selbst Störungen zu entwickeln. Wie kann deren psychische Widerstandskraft gestärkt werden? Welche Möglichkeiten gibt es in der Kindertagespflege Schutzfaktoren und Ressourcen der Kinder und Eltern zu fördern? Die Dozentinnen vom SkF e. V. Vechta berichten über ihre Arbeit im Angebot „Hilfen für Kinder psychisch erkrankter Eltern“, geben Anregungen zur kindgerechten Psychoedukation und weiteren Unterstützungsmöglichkeiten für Kinder und Eltern. Nach diesem inhaltlichen Vortrag wird es noch die Möglichkeit zum allgemeinen Austausch und zum Gespräch geben.

Leitung Karin Sander, Vera Fleddermann

Termin Dienstag, 22.09.2020,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos (nur für KTHP aus Vechta und Visbek).

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6022

Der erste Schritt - Wie lernt ein Kleinkind laufen und wie kommt es zum ersten Sitzen?

Fachkräfte aus der Kindertagespflege erhalten an diesem Abend Einblicke in die natürliche Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern. Unter anderem wird behandelt, wie Kinder von ganz alleine Laufen lernen und wie sie zum Sitzen kommen. Erwachsene können dabei durch ihr Verhalten und mögliche Hilfestellungen das Laufenlernen und das Sitzen positiv begleiten, so dass die normale Entwicklung unterstützt wird.

Leitung Kerstin Riecken

Termin Mittwoch, 30.09.2020,
19:30 – 21:45 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos (nur für KTHP aus Vechta und Visbek).

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

6023

Kreativer Bastelabend – Maracas und andere Instrumente selbstgemacht

Durch den Umgang mit verschiedenen Materialien werden Feinmotorik, Koordination, Spracherziehung und Bewegung von Babys und Kleinkindern geschult. Häufig spielen Kinder mit Gegenständen aus dem Alltag lieber als mit ihrem Kinderspielzeug. Die Dozentin gibt einen Überblick über die verschiedenen „Alltagsspielzeuge“, bespricht die „Einsatzmöglichkeiten“ sowie Vor- und Nachteile. Die Teilnehmenden können an diesem Abend Maracas, Rasseln und andere Instrumente sowie einen großen „Regenmacher“ aus vorbereitetem Material herstellen und direkt mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten (zwischen 2 € und 6 €) werden nach Verbrauch vor Ort erhoben.

Bitte mitbringen: Kleingeld für Materialkosten (zwischen 2 € und 6 €)

Leitung Linda Hoge

Termin Donnerstag, 29.10.2020,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Materialkosten werden vor Ort erhoben.

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



Discovod / Shutterstock.com

Bitte beachten Sie: Eine Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnehmergebühren. Wer an einem Kurs nicht teilnehmen kann, muss dies der Kreisvolkshochschule bis spätestens fünf Tage (der Samstag gilt nicht als Arbeitstag) vor Kursbeginn mitteilen. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr!



6024

Tagesseminar: Vom Lallen zum Sprechen - Auf dem Weg zur Sprache in der Kindertagespflege

Die Sprache ist unser Schlüssel zur Welt. Wie Kinder nun aber von den ersten Äußerungen wie Schreien und Lallen zu einzelnen Wörtern und Sätzen kommen, wollen wir in dieser Veranstaltung herausfinden. Dabei werden wir uns mit verschiedenen Aspekten beschäftigen:

- Meilensteine der Sprachentwicklung
- Mehrsprachigkeit
- Die Bedeutung des Vorlesens
- Methoden der Sprachbildung und Sprachförderung

Dieser Tag soll ihnen einen Einblick in die Sprachentwicklung bei Kindern geben und Möglichkeiten mit auf den Weg geben, wie Sie diese im Alltag unterstützen und fördern können.

Leitung Nina Trottnow

Termin Samstag, 07.11.2020,
9:00 – 16:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos (nur für KTPP aus Vechta und Visbek).

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6025

Ganzheitliches Lernen - Spielangebote und Fördermöglichkeiten

Ganzheitliches Lernen bedeutet, das Kind in den Entwicklungsbereichen Spiel, Motorik, Sprache und Wahrnehmung zu begleiten und zu fördern. Das Ziel dabei ist, die Eigenwahrnehmung und das Weltvertrauen des Kindes spielerisch so zu wecken und zu fördern, dass von ihm eine größtmögliche Selbständigkeit entwickelt werden kann.

Leitung Franziska Bröring

Termin Donnerstag, 12.11.2020,
19:00 – 21:30 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos (nur für KTPP aus Vechta und Visbek).

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6026

Tod und Trauer

Tod heißt nicht da sein? Oder was noch? In diesem zweiteiligen Seminar geht es um die persönliche Auseinandersetzung mit Erfahrungen zum Abschiednehmen, Trauern und Tod. Darüber hinaus werden Formen und Wege des Umgangs mit Verlust Erfahrungen im Rahmen der Arbeit in der Kindertagespflege erarbeitet und besprochen. Die Teilnahme an beiden Terminen ist verpflichtend.

Leitung Bernadette Timmen

Termin Samstag, 21.11.2020,
9:00 – 12:15 Uhr
Donnerstag, 26.11.2020,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos (nur für KTPP aus Vechta und Visbek)

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Arbeitskreis für Kindertagespflegepersonen aus Vechta

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

6027

Arbeitskreis

Leitung Bettina Espelage

Termin Montag, 07.09.2020,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6028

Arbeitskreis

Leitung Bettina Espelage

Termin Montag, 23.11.2020,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6029

Vernetzungstreffen der Großtagespflegestellen aus Vechta und Visbek

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

Leitung Bettina Espelage, Bianca Senouwoe

Termin Mittwoch, 28.10.2020,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

6030

Vernetzungstreffen in Visbek

Ein Treffpunkt für alle aktiven Tagesmütter aus Visbek.

Um Anmeldung wird gebeten.

Leitung Maria Hopping-Warneck

Termin Montag, 31.08.2020,
19:30 – 21:45 Uhr

Montag, 05.10.2020,

19:30 – 21:45 Uhr

Montag, 07.12.2020,

19:30 – 21:45 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

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

Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen aus dem Landkreis Vechta

Anmeldungen sind nur telefonisch ab **Mittwoch, 08.07.2020, 8:00 Uhr** über das Kindertagespflegebüro unter 04441-93778-18 möglich.

6040

2 Jahre „Satzung über die Förderung von Kindern in Kindertagespflege“

An diesem Abend wird die Dozentin die bisherige Umsetzung der „neuen“ Satzung



aus Sicht des Landkreises Vechta und der Kindertagespflegepersonen zusammenstellen. Daraufhin soll es einen Erfahrungsaustausch hinsichtlich der Umsetzung geben.

Leitung Britta Schröder

Termin Montag, 14.09.2020,
19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos (nur für KTPP aus dem LK Vechta)

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6041

Tagesseminar: Geschichten erzählen mit Legematerial

Kinder haben einen besonderen Sinn für Geschichten, sie können sich besonders gut darin einfühlen. Mit einem ganzheitlichen Ansatz, der alle fünf Sinne, Körper und Geist, Verstand und Gemüt der Kinder anregt, lassen sich die Kinder dabei besonders gut begleiten.

Der Einsatz von Legematerial ist eine bewährte Methode (vor allem aus der religionspädagogischen Praxis) mit Kindern verschiedene Themen zu bearbeiten und sie mit in das Geschehen einzubinden. Wir werden außerdem die Methode des „umkreisenden Verstehens“ kennenlernen und eigene Ideen entwickeln: Welche Geschichten eignen sich für diese Methoden? Wie und warum bleiben erarbeitete Inhalte mit dieser Methode besser hängen?

Leitung Linda Hoge

Termin Samstag, 28.11.2020,
9:00 – 14:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos (nur für KTPP aus dem LK Vechta).

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

Aufbauqualifizierung für Kindertagespflegepersonen aus dem Landkreis Vechta

Anmeldungen sind nur telefonisch ab **Mittwoch, 02.09.2020, 8:00 Uhr** über das Kindertagespflegebüro unter 04441-93778-18 möglich.

6060

Tagesseminar: Erziehungspartnerschaft - Kommunikation mit Eltern optimieren - Modul 1

Kommunikation mit der Vielfalt von Eltern - ob in Form einer alltäglichen Erziehungspartnerschaft, in Beratungsgesprächen oder auch in Form von Veranstaltungen - qualitativ gut und souverän zu führen, ist für pädagogische Fachkräfte immer wieder eine Herausforderung. Gerade dann, wenn es darum geht, etwaige Schwierigkeiten anzusprechen, zeigen sich häufig Kommunikationsprobleme. In diesem Seminar geht es darum, geeignete Methoden der systemischen Beratung, die eine qualitative Verbesserung innerhalb von Gesprächssequenzen ermöglichen, kennen zu lernen und zu erproben.

Leitung Bärbel Kruthaup

Termin Dienstag, 10.11.2020,
9:00 – 16:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos (nur für TN der Aufbauqualifizierung).

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6061

Tagesseminar: Inklusion in der Kindertagespflege – Was bedeutet das für unseren Alltag? – Modul 11

Im pädagogischen Alltag begegnet uns immer wieder Vielfalt. Die Blickrichtung der Inklusion ist es, jeden in dieser Vielfalt wahrzunehmen und individuell zu unterstützen. In dieser Veranstaltung möchte die Dozentin Ihnen einen Überblick zu den verschiedenen Aspekten und Facetten der Inklusion geben. Wir wollen zusammen herausfinden wie und wo Sie in ihrem Alltag schon inklusiv arbeiten und welche weiteren Möglichkeiten es noch gibt.

Leitung Nina Trottnow

Termin Samstag, 26.09.2020,
9:00 – 16:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos (nur für TN der Aufbauqualifizierung).

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

6062

Entwicklung von Moral und Vernunft im Kindersalter – Modul 15

Das soziale Denken und Verstehen ist für Kinder je nach Temperament eine schwierige Aufgabe. Die Entwicklung von Moral und Vernunft ist deshalb auch sehr störanfällig. Mit diesem Seminar erfahren Tagespflegepersonen, welche Grundlagen im Einzelnen eine wichtige Rolle spielen, welche unterschiedlichen Ausprägungen das soziale Lernen hat und ab wann Kinder entwicklungsbedingt in der Lage sind, sich durchgehend sozial angemessen und vernünftig zu verhalten.

Leitung Dr. Erika Butzmann

Termin Samstag, 05.09.2020,
10:00 – 13:30 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos (nur für TN der Aufbauqualifizierung).

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1





6063

Sozialkompetenz im Bereich Verhaltensauffälligkeiten, besonderer Förderbedarf und Fördermöglichkeiten – Modul 15

Wann ist ein Kind in seiner Entwicklung auffällig? Wann besteht besonderer Förderbedarf? Was für Fördermöglichkeiten gibt es? Wo kann ich mir Hilfe holen? Mit all diesen Fragen und noch mehr möchten wir uns an diesem Abend beschäftigen. Im guten Mix aus Theorie und Praxis soll Ihnen dieses Thema näher gebracht werden und Sie für ihren Alltag mit den Kindern und der Zusammenarbeit mit den Eltern stärken.

- Leitung** Sandra Bolles
- Termin** Donnerstag, 28.01.2021, 18:00 – 21:15 Uhr
- Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos (nur für TN der Aufbauqualifizierung).
- Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6064

Tagesseminar: Beobachtung = Beachtung – Modul 16

Kleine Kinder haben ganz spezielle Interessen und Bedürfnisse. Sie verfolgen eigene Wege des Denkens, Verstehens und Lernens und sie entwickeln spezifische Deutungs- und Ausdrucksformen. Beobachtung und Dokumentation verfolgen somit das Ziel, die Interessen, Bedürfnisse und Themen der Kinder zu entschlüsseln und auf der Grundlage der hier gewonnenen Erkenntnisse den pädagogischen Alltag und die Entwicklungsbegleitung der einzelnen Kinder fachlich fundiert zu gestalten.

In dieser Tagesveranstaltung wollen wir uns mit diesen Inhalten, sowie mit verschiedenen Möglichkeiten der Beobachtung und Dokumentation befassen. Im guten Mix aus Theorie und Praxis möchten wir die Wichtigkeit und Bedeutung von Beobachtung und Dokumentationen gemeinsam erarbeiten.

- Leitung** Sandra Bolles
- Termin** Samstag, 16.01.2021, 9:00 – 16:00 Uhr
- Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos (nur für TN der Aufbauqualifizierung).
- Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



Sabina Kramer
Tel.: 044 41 / 93 778 - 14
s.kramer@kvhs-vechta.de

VhsConcept

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 „vhs-Concept/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: 044 42/93 708-0 oder 044 41/93 778-0.



6080

Infoveranstaltung: Systemische/r BeraterIn

Dieser Lehrgang bietet Personen, die in sozialen Arbeitsfeldern mit Familien bzw. Teilfamilien arbeiten, die Möglichkeit, ihre Handlungskompetenzen zu erweitern. Sie werden im Lehrgang eine neue - systemische - Sichtweise erarbeiten und diese in ihre bisherige Tätigkeit integrieren. In diesem berufs begleitenden Lehrgang können eigene Erfahrungen eingebracht werden, ein Transfer der Lehrgangsinhalte in den eigenen Arbeitszusammenhang wird ermöglicht.

Zielgruppen sind Personen in pädagogischen, sozialen und beratenden Arbeitsfeldern wie z. B.:

- MitarbeiterInnen in Einrichtungen der Familien- und Erziehungshilfe,
- freien Praxis der Familien- und Paarberatung, Adoptionsvermittlung u. a.
- Beratungslehrkräfte an Schulen
- Psychologinnen und Psychologen
- Erzieherinnen und Erzieher
- Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen

Inhalte:

- Soziales Wirken und Systemisches Modell
 - Kommunikation mit Familien
 - Krisengespräche mit (Teil-)Familien
 - Familien-Rekonstruktionen
 - Suchtstrukturen in Familien
 - Selfcare der Familienberater/innen
- Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab. Jede/r Teilnehmende erhält nach absolvierter Prüfung ein Zertifikat von „vhs-Concept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e. V.“.

- Leitung** Heike Moed-Kohl
- Termin** Dienstag, 01.09.2020, 19:00 – 21:15 Uhr
- Gebühr** die Teilnahme ist kostenlos
- Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6081

Infoveranstaltung: Fachkraft Kleinstkindpädagogik

Immer mehr Kindertageseinrichtungen öffnen ihre Gruppen für Kinder unter drei Jahren. Hintergrund sind die veränderten gesetzlichen Rahmenbedingungen durch das Tagesbetreuungsgesetz (TAG), aber auch die Tatsache, dass in den Einrichtungen zunehmend freie Betreuungskapazitäten entstehen. Darauf müssen sich die Kindertageseinrichtungen und die darin tätigen ErzieherInnen und Erzieher einstellen und entsprechende Konzepte entwickeln, bei denen „die Kleinen“ von dem früheren Start profitieren. Mit diesem Lehrgang können Erzieherinnen und Erzieher ihre Kompetenzen im Bereich der Kleinstkindpädagogik entwickeln und so erweitern, dass sie in der Lage sind, die Rahmenbedingungen, das pädagogische Konzept sowie konkrete Spiel- und Lernangebote in ihrer Einrichtung speziell auf Kinder unter drei Jahren abzustimmen.

- Bausteine:
- Pädagogische Ansätze und Bildungsaspekte



- Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre
- Bildungsprozesse bei Kindern unter drei Jahren
- Individuelle Entwicklung
- Organisationsstruktur
- Gestaltung eines pädagogischen Alltags mit Kleinstkindern
- Rolle und Selbstverständnis der MitarbeiterInnen

Der 170 Unterrichtsstunden umfassende Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab. Jeder Teilnehmer erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von „vhs-Concept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V.“.

Leitung Dozententeam

Termin Donnerstag, 26.11.2020,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Modul 3: Resilienz im eigenen Arbeitsumfeld

- Sich selbst resilient führen
 - Kommunikation, Konflikte, Teams - resilient agieren
 - Entwicklung einer Prozessbeschreibung zur Weitergabe von Informationen innerhalb der eigenen Organisation
- Unter bestimmten Voraussetzungen (Besuch der Lerngruppe aller Module, Erstellung einer Hausarbeit, Abschlusskolloquium) kann die erfolgreiche Teilnahme am Lehrgang mit einem Zertifikat von vhs-Concept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt werden.

Leitung Stephanie Trapp

Termin Mittwoch, 30.09.2020,
18:30 – 20:45 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Voraussetzung: Englischkenntnisse, die dem Niveau der Mittleren Reife entsprechen.

Der Unterricht findet dienstags von 18:30 - 20:00 Uhr und samstags von 09:00 - 12.15 Uhr statt.

Der Beginn ist für November 2020 geplant. Dauer: ca. 1,5 Jahre.

Voraussetzungen: Englischkenntnisse, die dem Niveau der Mittleren Reife entsprechen.

Leitung Dozententeam

Termin Dienstag, 03.11.2020,
18:30 – 19:30 Uhr

Gebühr 1.710,00 €, (80,00 € pro Monat zzgl. Prüfungsgebühr der IHK)

Ort Lohne, Kreisvolkshochschule,
Lindenstraße 49

6082

Infoveranstaltung: Resilienz im beruflichen Kontext

Herausfordernde Situationen konstruktiv zu meistern und Krisen als Chance zu bewerten - das steckt hinter dem Begriff Resilienz. In Zeiten unzähliger Möglichkeiten der Lebensgestaltung, fortschreitender Arbeitsverdichtung und Digitalisierung sowie unzähliger Optionen und Entscheidungen, die täglich getroffen werden wollen, ist dies eine wesentliche Kompetenz, um sein Leben aktiv und selbstwirksam gestalten zu können. In diesem Lehrgang erarbeiten Sie sich im Rahmen von 120 UE das Thema aus drei unterschiedlichen Perspektiven:

Modul 1: Meine eigene Resilienz stärken

- Mit Resilienz zum persönlichen Gesundheitsplan
- Einführung in das Konzept der Resilienz
- Kennenlernen verschiedener Resilienz-faktoren
- Entwicklung eines persönlichen Gesundheitsplans

Modul 2: Resilienz stärken bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Eltern

- Resilienz bei der eigenen Zielgruppe fördern
- Herausforderungen mit der eigenen Zielgruppe beleuchten und resilient bewältigen
- Entwicklung eines Handlungskonzepts für den eigenen beruflichen Alltag



Sabina Kramer

Tel.: 0 44 41 / 93 778 - 14
s.kramer@kvhs-vechta.de



Gabriela Pollmann

Tel.: 0 44 42 / 93 708 - 16
g.pollmann@kvhs-vechta.de

Sprachen

6100

Fremdsprachenkorrespondent Englisch

Zunehmende Internationalisierung und Globalisierung der Märkte sind Gründe für Arbeitnehmer, sich in Sachen Fremdsprachen fit zu machen. Zum Nachweis dieser Fremdsprachenkenntnisse bietet die Kreisvolkshochschule wieder einen Vorbereitungslehrgang auf die Prüfung vor der Industrie- und Handelskammer an. Neben den klassischen Aufgaben des Fremdsprachenkorrespondenten wie Übersetzen, Aufbereiten und Wiedergeben wirtschaftsbezogener Texte und dem selbstständigen Formulieren und Gestalten von Geschäftsbriefen spielt auch die mündliche Kommunikation in der Fremdsprache eine sehr wichtige Rolle.



Firmeninterne Schulungen

Ermöglichen einen betriebs-spezifischen 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:

0 44 42 / 93 708 - 0

oder

0 44 41 / 93 778 - 0

Damit wir weitere Einzelheiten in einem Beratungsgespräch klären können.



Berufliche Bildung

6101

Zusatzqualifikation Englisch für kaufmännische Azubis

Zusatzqualifikation Englisch für kaufmännische Auszubildende (Vorbereitung auf die IHK Prüfung)

Zunehmende Internationalisierung sind Gründe für Unternehmen, ihre kaufmännischen Auszubildenden in Sachen Fremdsprachen fit zu machen. Zum Nachweis dieser Fremdsprachenkenntnisse bietet die Kreisvolkshochschule einen Vorbereitungslehrgang auf die Prüfung vor der Industrie- und Handelskammer an. Ziel der Ausbildung soll sein, dass die Teilnehmer in der Lage sind, in vielen Situationen ein wichtiger Ansprechpartner für ausländische Geschäftspartner zu sein. Voraussetzung: Englischkenntnisse, die dem Niveau der Mittleren Reife entsprechen.

Dauer: ca. 6 Monate.

Leitung Dozententeam

Termin Donnerstag, 05.11.2020, 18:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 570,00 €

Ort Lohne, Kreisvolkshochschule, Lindenstraße 49

6102

Business English für Anfänger

Sie haben bereits Englisch in der Schule gelernt aber Sie trauen sich nicht damit, englische Geschäftsgespräche durchzuführen. Dieser Kurs ist für Sie: Er bietet u.a. Geschäftskommunikation von Anfang an; Englisch für „Smalltalk“ (Geselligkeit) & Englisch für „Enquiry“ (telefonische und schriftliche Erkundigung/Anfrage).

Course Book: Mehrere Bücher bzw. Kursmaterial (PowerPoint)

Leitung Jack David Kayindu

Termin Beginn ist am Dienstag, 01.09.2020, 10 Abende, jeweils dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr 86,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6103

Business English – Niveau B1

Möchten Sie Ihre Beschäftigungsfähigkeit (employability) verbessern? Dieses Trainingsangebot ist für Sie. Bezüglich ihrer Exportgeschäfte bzw. Investitionen im Ausland suchen immer mehr Unternehmen in Deutschland Leute mit „Business English Skills“. Dieser Kurs bietet u.a. Geschäftskommunikation (Business English vocabulary); Englisch für „Smalltalk“; „First Impression“; „Presentation“ & telefonische und schriftliche Kommunikation mit Kunden bzw. int. Geschäftspartner*innen.

Leitung Jack David Kayindu

Termin Beginn ist am Dienstag, 01.09.2020, 10 Abende, jeweils dienstags, 19:15 – 20:45 Uhr

Gebühr 90,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



Charliene Sölter

Tel.: 04441 / 93778-23
c.soelter@kvhs-vechta.de



Kathrin Wotsch

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



Gabriela Pollmann

Tel.: 04442 / 93708-16
g.pollmann@kvhs-vechta.de

EDV

Die nachstehenden EDV-Einführungskurse und Seminare zu den Anwenderprogrammen werden mit dem Betriebssystem Windows 8.1 und dem MS-OFFICE-Paket 2013 durchgeführt. Zusätzlich bieten wir auf Wunsch Seminare zu verschiedenen Grafikprogrammen insbesondere zu Produkten des Marktführers Adobe an: Photoshop, In-Design, Acrobat und Illustratoren. Weitere mögliche Programme sind u.a. CorelDRAW und GIMP.

Selbstverständlich können für feste Gruppen auch Kurse mit dem Betriebssystem Windows 7 und dem MS-OFFICE-Paket 2010 eingerichtet werden.

Interaktives Arbeiten am Touchboard

Sie erhalten einen Überblick über:

- Das Touchdisplay erklärt: mehr als nur ein TV!
- Windows und Touch, was kann ich mehr?
- Office-Grundlagen, Touchfunktionen und ihr Nutzen.
- Die Freihandtools.

6200

Interaktives Arbeiten am Touchboard Grundlagen

Leitung Peter Kenkel GmbH

Termin Montag, 28.09.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr 12,00 €

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

6201

Interaktives Arbeiten am Touchboard Grundlagen

Leitung Peter Kenkel GmbH

Termin Montag, 30.11.2020, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr 12,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6202

Grundlagen Word

Im Berufsalltag ist das Textverarbeitungsprogramm Microsoft Word eines der meistgenutzten Standardprogramme. Nach einer kurzen Einführung in die Neuerungen der Office-Benutzeroberfläche lernen die Teilnehmer an zwei Vormittagen z. B. Briefe und Dokumente optimal zu formatieren, Tabellen und Grafiken in Texte einzubinden sowie das Verknüpfen mit weiteren Office-Programmen.



Seminarinhalte:

- Benutzeroberfläche Word
- Erfassen, Bearbeiten und Korrigieren von Texten
- Formatierungen zur Textgestaltung
- Grafiken einfügen (Clip Art, Smart Arts...)
- Dokumentverwaltung
- Rechtschreibung, Silbentrennung, Synonyme
- Suchen und Ersetzen
- Tabellen, Excel-Tabellen einbinden
- Grundlagen Serienbrief

Voraussetzungen: Basiskenntnisse im Umgang mit dem PC und Basiskenntnisse Word

Leitung Ursula Kreutzmann

Termin Beginn ist am Freitag, 04.09.2020, 2 Nachmittage, jeweils freitags, 15:30 – 18:30 Uhr

Gebühr 35,00 €

Ort Visbek, Fachklinik St. Vitus, Ahlhorner Straße 32

6203

Grundlagen Excel

Excel ist die Nummer 1 unter den Tabellenkalkulationsprogrammen. An praktischen Beispielen erfahren die Teilnehmer, wie sie Tabellen aufbauen, Daten erfassen und Berechnungen durchführen, und lernen anhand von Diagrammen Zahlen anschaulich zu präsentieren und sinnvoll auszudrucken.

Seminarinhalte:

- Aufbau des Excel-Bildschirms
- Dateneingabe
- Rechnen mit Funktionen und Formeln
- Formatieren in Excel
- Verwalten von Tabellen
- Erstellen von Diagrammen
- Druckmöglichkeiten

Voraussetzungen: Basiskenntnisse im Umgang mit dem PC und Basiskenntnisse Word

Leitung Ursula Kreutzmann

Termin Beginn ist am Freitag, 18.09.2020, 2 Nachmittage, jeweils freitags, 15:30 – 18:30 Uhr

Gebühr 35,00 €

Ort Visbek, Fachklinik St. Vitus, Ahlhorner Straße 32

6204

Grundlagen Outlook

Mit Microsoft Outlook steht uns eine Software zur Verfügung, die es uns erlaubt, effektiv den Büroalltag zu organisieren. Die elementaren Grundlagen vom E-Mail-Versand bis hin zur Terminverwaltung sowie Aufgabenverwaltung und Notizen werden in diesem Kurs praxisnah und verständlich erklärt.

Seminarinhalte:

- Benutzeroberfläche
- Ordnerstrukturen
- Nachrichten erstellen, versenden und empfangen
- Dateianhänge (z. B. Worddateien, Excel Tabellen)
- Arbeiten mit dem Adressbuch
- Verwalten von Kontakteinträgen
- Verteiler
- Kontakte in Word verwenden
- Kalender / Termingestaltung
- Aufgaben-, Ordner- und Nachverwaltung

Voraussetzungen: Basiskenntnisse im Umgang mit dem PC und Word

Leitung Ursula Kreutzmann

Termin Beginn ist am Freitag, 02.10.2020, 2 Nachmittage, jeweils freitags, 15:30 – 18:30 Uhr

Gebühr 35,00 €

Ort Visbek, Fachklinik St. Vitus, Ahlhorner Straße 32

6205

Speziell für Berufsrückkehrerinnen Auffrischung Word, Excel und Outlook

Kenntnisse in Microsoft Word, Excel und Outlook werden in vielen Firmen verlangt und sind für die tägliche Arbeit unerlässlich. Dieser praxisbezogene Kurs vermittelt verschiedene grundlegende Funktionen der Programme, um Daten und Zahlen effizient darstellen und verwalten zu können.

Der Kurs richtet sich speziell an Berufsrückkehrerinnen, die an den vorigen Einsteigerkursen Word, Excel und Outlook teilgenommen haben oder schon Basiskenntnisse im Umgang mit dem PC und Word, Excel und Outlook mitbringen.

Seminarinhalte:

- Erfassen, Bearbeiten und Korrigieren von Texten
- Formatierung zur Textgestaltung
- Dokumentenverwaltung
- Grundlagen Serienbrief
- Nachrichten erstellen und empfangen
- Verteiler
- Dateianhänge
- Benutzeroberfläche
- Arbeitsmappenverwaltung
- Tabellenstruktur
- Formatierungen von Zellen
- Formeln, erste Funktionen: Summe/ Mittelwert/Anzahl
- Drucken/Seitenansicht
- Diagramme erstellen und anpassen, Grafiken einbinden
- Sortieren und Filtern, bedingte Formatierung
- etc.

Leitung Ursula Kreutzmann

Termin Beginn ist am Freitag, 06.11.2020, 4 Nachmittage, jeweils freitags, 15:30 – 18:30 Uhr

Gebühr 70,00 €

Ort Visbek, Fachklinik St. Vitus, Ahlhorner Straße 32



Photo: Shutterstock.com

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



Excel Grundkurs

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.

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

Bitte mitbringen: USB-Stick
Voraussetzungen: Gute Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

6206

Excel Grundkurs

Leitung Bernd Wendelken
Termin Beginn ist am Dienstag, 01.09.2020, 6 Abende, jeweils dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr
Gebühr 120,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



selinofoto / Shutterstock.com

6207

Excel Grundkurs

Leitung Bernd Wendelken
Termin Beginn ist am Dienstag, 03.11.2020, 6 Abende, jeweils dienstags, 18:00 – 21:00 Uhr
Gebühr 120,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

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

6208

Excel Kompaktkurs

Leitung Bernd Wendelken
Termin Samstag, 26.09.2020, 9:00 – 16:00 Uhr
Gebühr 40,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6209

Excel Kompaktkurs

Leitung Bernd Wendelken
Termin Samstag, 05.12.2020, 9:00 – 16:00 Uhr
Gebühr 40,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6210

AutoCAD mit der aktuellen Version - Basiskurs

In diesem Kurs werden Basiskenntnisse vermittelt, die Sie benötigen, um die Arbeitsweise eines CAD-Systems zu verstehen. Anhand praktischer Übungen werden Sie mit den wichtigsten Zeichen- und Editierbefehlen vertraut gemacht und lernen, mit verschiedenen Zeichnungsfolien zu arbeiten, um Zeichnungen zu strukturieren. Sie trainieren das routinierte Zeichnen, Vermaßen, Beschriften und maßstabsgerechte Drucken von AutoCAD-Vorlagen und werden für das selbstständige Arbeiten mit dem Programm entsprechend Ihrer unterschiedlichen Projekte gerüstet.

Seminarinhalte:

- Arbeitsumgebung (Benutzeroberfläche)
- Vorlagendatei definieren
- Zeichenbefehle
- Änderungsbefehle
- Umgang mit den diversen Paletten
- Blockerstellung
- Beschriftung
- Bemaßung
- Layouten und Plotten

Fundierte Kenntnisse im Umgang mit dem PC sind erforderlich.

Bei Bedarf kann ein Aufbaukurs mit weiteren 5 Terminen eingerichtet werden.

Leitung Marion Wabulat
Termin Beginn ist am Montag, 26.10.2020, 12 Abende, jeweils montags und donnerstags, 18:00 – 21:15 Uhr
Gebühr 336,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



Vladimka production / Shutterstock.com

UNSERE MODULE FÜR DIE **DIGITALE ARBEITSWELT**



HERSTELLER & ENTWICKLER

Kommunikationsmodule,
Lösungen und Prozesse



peter kenkel

gmbh

Arbeitswelten **digital, modern**
und **zukunftsorientiert** gestalten.

www.peterkenkel.de

EINRICHTER

Moderne und agile Arbeits-
welten für aktuelle und
zukünftige Anforderungen



DIGITALISIERER

Digitale Lösungen für
Strategien, Kommunikation,
Digital Signage, Medientechnik



Peter Kenkel GmbH | Turmtannen 10 | D-49451 Holdorf
Showroom: Großer Kamp 12 | D-49692 Cappeln
Tel. +49 44 78 / 94 190-0 | Fax. +49 44 78 / 94 190-49 | info@peterkenkel.de



Seminarangebote für Unternehmen

Unser Dozent

Unser Dozent Frank Berends arbeitet im beruflichen Umfeld als Bankkaufmann und auch privat gezielt an der Umsetzung eines papierarmen Büros. Er nutzt die technischen Möglichkeiten, um dem Idealbild einer papierlosen Organisation näher zu kommen. Gleichmaßen ist er bestrebt, die Möglichkeiten der zur Verfügung stehenden Hard- und Software immer weiter auszunutzen und mit den gegebenen Mitteln eine weitere Effizienzsteigerung zu erreichen. Nach seiner Überzeugung bedarf es nicht laufend neuer Geräte, Programme und Apps für die täglichen Aufgaben. Vielmehr ist die vollständige Beherrschung der gegebenen IT-Infrastruktur deutlich zielführender und ressourcenschonender.

Die folgenden Seminare sind als Inhouse-Schulungen konzipiert und werden von der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. nach Ihren Bedürfnissen angepasst:

Papierloses Arbeiten

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihren Arbeitsplatz papierlos und digital organisieren. Sie lernen mögliche Vorgehensweisen für die Umstellung von analog zu digital kennen und beschäftigen sich mit den Gründen und Folgen einer Umstellung.

In weiteren Schritten betrachten Sie praxisorientiert konkrete Möglichkeiten, unterwegs – sei es in Sitzungen, bei Konferenzen oder bei Ihrem Kunden – effektiv und effizient auf Ihre Daten zuzugreifen, diese zu bearbeiten und für vielfältige Zwecke einzusetzen.

Begleitet werden die Inhalte durch Impulse aus dem Zeitmanagement und dem Selbstmanagement, dem im Rahmen einer digitalen Arbeitsweise ein hoher Stellenwert zukommt.

Aufbaukurs Excel

Als Teilnehmer des Kurses MS Excel Aufbaukurs lernen Sie, wie Sie mit Zellbezügen und der bewussten Verwendung von Zelladressierungen Ihre Formeln und Tabellen übersichtlicher gestalten. Daneben erfahren Sie, welche Funktionen MS Excel für die Durchführung Ihrer Berechnungen und Auswertungen bereithält.

Neben Berechnungen mit und ohne Bedingungen erfahren Sie mehr über die Datenanalyse. Bedingte Formatierungen helfen Ihnen im Anschluss, Ihre Arbeit auch grafisch zu optimieren und für eine Präsentation ansprechend aufzubereiten.

Abschließend werden hilfreiche Funktionen zur Dokumentation innerhalb der Datei vermittelt. Außerdem lernen Sie Möglichkeiten kennen, Ihre Datei vor Veränderungen und unberechtigter Ansicht zu schützen.

Aufbaukurs Word

Als Teilnehmer des Kurses MS Word Aufbaukurs lernen Sie, wie Sie Ihre Dokumente mit Formatvorlagen schnell und einheitliche formatieren und Ihre Texte damit übersichtlicher gestalten. Daneben erfahren Sie, wie Sie diese Funktion für Berichte, Protokolle und andere Ausarbeitungen, beispielsweise Studienarbeiten, nutzen können.

Neben Textmarken und Querverweisen lernen Sie die Möglichkeiten für die Erstellung von Zitat- und Literaturverzeichnissen kennen. Damit sind Sie in der Lage, Ihre Arbeit auch nach wissenschaftlichen Anforderungen aufzubauen. MS Word unterstützt Sie dabei und hilft Ihnen, Ihre wertvolle Arbeitszeit sinnvoll einzusetzen.

Außerdem lernen Sie die Möglichkeiten des Serieneindrucks kennen. Sie können nach dem Seminar Briefe und andere Dokumente oder Vorlagen mit Daten aus einer externen Datenquelle befüllen. Dabei helfen Ihnen die Wenn-Dann-Bedingung und die Feldformatierung, externe Daten in MS Word nach Ihren Anforderungen zu verändern. Verschiedene Möglichkeiten zum Ausdruck des Dokuments lassen Sie Ihre Arbeit verteilen.

GROSSARTIGE LÖSUNGEN ENTSTEHEN DURCH GROSSARTIGE LEUTE.



Du suchst neue Perspektiven und ein gutes Miteinander?

Wir sind führender Hersteller innovativer Kunststofflösungen mit mehr als 2.500 engagierten Mitarbeitenden. Gemeinsam und mit viel Know-How und Leidenschaft arbeiten wir an hochwertigen Produkten und Services. Dabei übernehmen wir jeden Tag auf's Neue Verantwortung. Wir kümmern uns. Um unsere Kunden, die Zukunft, um verantwortungsvolle Lösungen. Und wir kümmern uns umeinander.

**Wir freuen uns auf deine
Bewerbung!**



Ausbildungsberufe (m/w/d):

- Elektroniker für Betriebstechnik
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Fachinformatiker
- Industriemechaniker
- Industriekaufmann
- Informatikkaufmann
- Mechatroniker
- Technischer Produktdesigner
- Verfahrensmechaniker für Kunststoff- und Kautschuktechnik
- Werkstoffprüfer
- Werkzeugmechaniker

Duale Studiengänge (m/w/d):

PHWT Diepholz

Bachelor of Engineering

- Maschinenbau – Fachrichtung Kunststofftechnik
- Mechatronik
- Wirtschaftsingenieurwesen

PHWT Vechta

Bachelor of Arts

- Wirtschaftsinformatik

Hochschule Osnabrück

Bachelor of Science

- Maschinenbau
- Kunststofftechnik



PÖPPELMANN

Pöppelmann GmbH & Co. KG · Bakumer Straße 73 · 49393 Lohne
Telefon +49 4442 982-1972 · Fax +49 4442 982-1975
ausbildung@poeppelemann.com · www.poeppelemann.com

AUSBILDUNG
Der Grundstein.



Gabriela Pollmann
Tel.: 0 44 42 / 93 708 - 16
g.pollmann@kvhs-vechta.de

Wirtschaft

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

6300

Telefontraining für Auszubildende

Leitung Erich Machura
Termin Samstag, 12.09.2020,
9:00 – 16:00 Uhr
Gebühr 60,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Berufliche Bildung

6301

Telefontraining für Auszubildende

Leitung Erich Machura
Termin Samstag, 10.10.2020,
9:00 – 16:00 Uhr
Gebühr 60,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



Melden Sie sich bitte rechtzeitig an:
Telefon: 0 44 42/93 708 - 0 oder 0 44 41/93 778 - 0
Telefax: 0 44 42/93 708 - 29 oder 0 44 41/93 778 - 29
Mail: info@kvhs-vechta.de

Funke



Visbek



Astruper Straße 22 - 49429 Visbek - Tel.: 04445/2897
info@funke-visbek.de - www.funke-visbek.de

Mit der „vhs.cloud“ auf dem Weg zum digitalen Lernen

Mit der Corona-Pandemie rücken digitale Lernangebote in den Fokus. Die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. (KVHS) hat die Chancen schon früh für sich erkannt. Bereits seit 2018 besteht in der KVHS die Möglichkeit, über die vhs.cloud neue Lernangebote zu schaffen. Das hat sich in der Corona-Krise bewährt, denn innerhalb kurzer Zeit konnten einige Maßnahmen wie z. B. die Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme (BvB) auf digitales Lernen umgestellt werden und so trotz „Corona-Shut down“ fortgesetzt werden.

Die vhs.cloud ist ein bundesweites Netzwerk, das vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. entwickelt wurde. Mit der Cloud ist Lehren, Lernen und Arbeiten jetzt auch online möglich. Die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. wird so zu einer virtuellen Volkshochschule. Die vhs.cloud kann über alle digitalen Endgeräte abgerufen werden, ob PC, Laptop, Tablet oder Smartphone.

Das digitale Angebot kann selbst verwaltet werden. Dazu haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die Kursleitungen jeweils einen Zugang zur vhs.cloud. So können sie Informationen austauschen oder online gemeinsam an Konzepten arbeiten, ohne dass alle vor Ort im selben Gebäude sitzen müssen.

In Gruppen oder virtuellen Kursräumen können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den Kursleitenden austauschen oder Fragen stellen. Zusätzlich zu dem Präsenzunterricht können die Kursleiter*innen digitale Angebote zur Verfügung stellen, wie Aufgaben oder ergänzendes Kursmaterial. Möglich sind auch Kurse, die vollständig online in der vhs.cloud stattfinden.



vectorfusionart / Shutterstock.com

Dafür stehen in der Cloud unterschiedliche Kommunikations- und Organisationswerkzeuge zur Verfügung wie Messenger, Chatforen, Webkonferenzen, Terminverwaltungen, E-Mail oder die zentrale Ablage von Formularen und Unterlagen. Die vhs.cloud gewährleistet eine schnelle und datensichere Kommunikation.

Zusätzlich können sich die KVHS-Mitarbeiter*innen über das Netzwerk der vhs.cloud mit Mitarbeitenden und Kursleitungen anderer Volkshochschule deutschlandweit austauschen und profitieren so von der großen vhs-Community.



6302

BWL für „Nicht-Betriebswirte“

Betriebswirtschaftliche Kenntnisse sind in jedem Unternehmen auch für „Nicht-Betriebswirte“ von enormer Wichtigkeit. Egal in welchem Unternehmensbereich Sie tätig sind, wirtschaftliches Knowhow wird immer gefordert.

Modul 1: Grundlagen der BWL
(online - Modul vhs.cloud)

Modul 2: Finanzierung und Investitionen

Modul 3: Rechnungswesen

Modul 4: Materialwirtschaft und Beschaffung

Modul 5: Controlling

Modul 6: Marketing

Modul 7: Personalmanagement

(Jedes Modul umfasst 10 Unterrichtsstunden.)

Abschluss: Zertifikat der KVHS

Unterricht 6 x donnerstags 18:30 - 21:30 Uhr

und 6 x samstags 08:00 - 13:00 Uhr

Leitung Dozententeam

Termin 10 Termine, donnerstags 18:30 - 21:30 Uhr und samstags 08:00 - 13:00 Uhr, Kurstermine ab 05.11.2020 von 18:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Gebühr 380,00 €

Ort Lohne, Kreisvolkshochschule, Lindenstraße 49

6303

Bewerben mit XING - Einführungsvortrag

Plattformen wie LinkedIn und Xing sind nicht mehr aus der Arbeitswelt wegzudenken. Eine klassische Bewerbung ist für interessante Jobs oft nicht ausreichend. Eine aussagekräftige Onlinepräsenz auf professionellen Portalen wie Xing ist daher empfehlenswert. Das Ziel ist dabei vor allem, mit dem eigenen Profil Recruiter zu überzeugen.

Bitte bringen Sie Ihr Tablet (oder ggf. Handy) mit!

Leitung Ina Lohmeyer

Termin Mittwoch, 02.09.2020, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr 12,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

procedo

Digitalisierung! Aber wie? Mit procedo.

Ihr regionaler Partner für die Zukunft Ihres Unternehmens.

procedo Unternehmensberatung GmbH • Ammerländer Heerstr. 364 • 26129 Oldenburg
Tel. +49 (0) 441-77 92 930 • info@procedo-gmbh.de • www.procedo-gmbh.de

Seit über 30 Jahren ist die Tischlerei Harting aus Visbek kompetenter Partner, wenn es um die Planung, Fertigung und Montage von Wintergärten und Terrassendächern, Treppen, Haustüren und Fenstern sowie Möbeln und Innenausbau geht.



Wir bieten Zukunft im Handwerk!
Werde Teil unseres Teams und bewirb dich.

Tischlerei Harting GmbH
Visbeker Damm 22 | 49429 Visbek
Tel. 04445-9662-0 | Fax 04445-9662-26
info@harting-tischlerei.de | www.harting-tischlerei.de



6304

Bewerben mit XING 2 – Workshop

- Funktionen der Plattform
- Der digitale Lebenslauf
- Jobs finden - auf Jobs bewerben
- Netzwerke und Gruppen
Bitte bringen Sie Ihr Tablet (oder ggf. Handy) mit!

Leitung Ina Lohmeyer

Termin Samstag, 12.09.2020, 14:00 – 16:30 Uhr

Gebühr 18,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Weiter mit Bildung!



Veranstaltungen in Kooperation mit dem



Maria Abeling-Stegkämper

Tel.: 04441 / 99280-4
m.abeling-stegkaemper@kvhs-vechta.de



Nicole Mucker

Tel.: 04441 / 99280-3
n.mucker@kvhs-vechta.de

Gesundheit

6400

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

Dieser berufs begleitende Lehrgang ist für Personen geeignet, die in stationären Altenpflegeeinrichtungen als zusätzliche Betreuungskraft gem. § 43b, 53c 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.

Zielgruppe: Interessierte, Berufsrückkehrer

Leitung Ruth Klan

Termin Mittwoch, 15.07.2020, 19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6401

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

Infotext siehe Infoveranstaltung

Leitung Dozententeam

Termin 34 Termine, jeweils am Dienstag- und Donnerstagsvormittag und am Mittwochabend, Kurstermine ab 01.09.2020 von 8:15 Uhr bis 12:30 Uhr

Gebühr 725,00 €, (inkl. Lehrgangsmaterial)

Der Kurs ist nach AZAV zertifiziert. Eine Förderung ist über die Arbeitsagentur bzw. das Jobcenter möglich. Interessierte benötigen einen Bildungsgutschein, den sie von dem/der für sie zuständigen Jobvermittler/in erhalten.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6402

Infoveranstaltung: Qualifikation zum/zur HelferIn in der Pflege

Aufgrund des Pflegenotstandes werden dringend Pflegekräfte in der Pflege benötigt!

Die Qualifikation „Helfer 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.

Zielgruppe: Interessierte, Berufsrückkehrer

Leitung Daniela Lamping

Termin Montag, 06.07.2020, 19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6403

Qualifikation zum/zur HelferIn in der Pflege

Infotext siehe Infoveranstaltung

Leitung Dozententeam

Termin 38 Termine, jeweils am Dienstag- und Donnerstagabend und am Mittwochmorgen, Kurstermine ab 01.09.2020 von 17:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Gebühr 750,00 €,

(inkl. Lehrgangsmaterial)

Der Kurs ist nach AZAV zertifiziert. Eine Förderung ist über die Arbeitsagentur bzw. das Jobcenter möglich. Interessierte benötigen einen Bildungsgutschein, den sie von dem/der für sie zuständigen Jobvermittler/in erhalten.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6404

Thrombose und Thromboseprophylaxe

Eine Thrombose ist eine Verengung bzw. ein Verschluss eines Blutgefäßes durch einen Thrombus (Blutgerinnsel).

In diesem Seminar erwerben oder aktualisieren die Teilnehmer ihre Kenntnisse zur Thrombosegefahr, ihrer Entstehung sowie mögliche lebensbedrohliche Komplikationen.

Die Beobachtungsgabe wird geschult und es werden Kenntnisse zur lebenswichtigen Prophylaxe vermittelt.

Zielgruppe: Helfer in der Pflege und Altenpflege

Leitung Daniela Lamping

Termin Montag, 21.09.2020, 19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr 20,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



6405

Sturzprophylaxe

Stürze erleiden wir in allen Lebensphasen. Ältere Menschen stürzen jedoch nicht nur häufiger, sondern auch anders als junge Menschen. Ursachen hierfür sind altersbedingte Funktionseinschränkungen und vielfache Erkrankungen. Stürze können einen schwerwiegenden Einschnitt in die bisherige Lebensführung bedeuten. Eine selbständige Lebensführung kann dadurch gefährdet sein, und evtl. zugezogene Wunden oder Frakturen schränken den Bewegungsradius ein.

Die Sturzhäufigkeit ist in stationären Einrichtungen größer als allgemein angenommen. Besonders ältere Menschen stürzen statistisch gesehen einmal im Jahr.

Wie dieses Sturzereignis verhindert werden kann, wird in diesem Kurs vermittelt. Zielgruppe: Helfer in der Pflege und Altenpflege

Leitung Daniela Lamping

Termin Mittwoch, 28.10.2020,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr 20,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6406

Nahrungsverweigerung und Demenz

Inhalt:

- Welche Vorerfahrungen haben Sie im Bezug auf die Nahrungsverweigerung in der Demenz?!
- Ursachen der Weigerung von Demenz erkrankten Personen, zu essen und zu trinken, (motorische, demenzbedingte, verhaltensbedingte, psychosoziale, ...)
- Ursachen erkennen und Maßnahmen entwickeln
- Möglichkeiten der Kostanpassung und Umgebungsbedingungen
- Kommunikation mit den Betroffenen, im Team
- Gefahren der Mangelernährung, Schluckstörungen, Exsikkose
- rechtliche Rahmenbedingungen zu Zwang und Nötigung, Verantwortung der Pflege, Ansprüche des MDK und anderer Prüfinstanzen

Zielgruppe: Betreuungskräfte nach §53c SGB XI (ehemals 87b), Pflegende aus

Einrichtungen der ambulanten und stationären Alten- und Krankenpflege, Krankenhäuser

Leitung Ruth Klan

Termin Freitag, 06.11.2020,
18:30 – 20:45 Uhr

Gebühr 25,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6407

3. Symposium Notfallpflege Vechta 2020

Wir möchten Sie/Euch in diesem Jahr wieder zur unserer 3. Fachtagung Notfallpflege 2020 nach Vechta einladen.

In der Themenfindung und in der Konzeption gehen wir in diesem Jahr einen etwas anderen Weg:

Wir werden Impulsvorträge hören und möchten dann mit Ihnen in den Dialog gehen!

Unsere zwei Themenblöcke:

- Pflege in der Notaufnahme in veränderten Zeiten und
- Atemwegsmanagement in der Notaufnahme

Im ersten Teil geht es um die Reform in der Pflege, das Pflegeberufegesetz.

Was verändert sich praktisch auch für uns in der Zentralen Notaufnahme (ZNA)?

- Vorbehaltsaufgabe in der Pflege: das pflegerische Selbstverständnis zur Pflegeprozessplanung

- Ausbildung in der ZNA: Was sieht das Gesetz vor? Wie soll ausgebildet werden? Welche Chancen sind damit verbunden? Was kann/ soll erreicht werden?

- Krisen und Katastrophensituationen in der ZNA beherrschen, am Beispiel des Coronavirus Sars-CoV-2

- Podiumsdiskussion mit den Referenten

Im praktischen Teil des Notfallpflegetages wollen wir uns dem pflegerischen Atemwegsmanagement in der ZNA zuwenden!

Parallel besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an verschiedenen Workshops.

Wir versprechen Ihnen einen interessanten Tag, mit spannenden Themen, Erfahrungsaustausch, Diskussionen, Gesprächen, ein Wiedersehen mit lieben Kollegen, mit neuen noch unbekanntem Interessierten... und vieles mehr!

Leitung Dozententeam

Termin Mittwoch, 18.11.2020,
9:00 – 17:00 Uhr

Gebühr 80,00 €

Ort Vechta. VEC-Hallen, Buchholzstrasse 14

6408

Infoveranstaltung:

Weiterbildung zum/zur PflegeberaterIn (§ 7a SGB XI und § 45 SGB XI)

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

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 individuellen 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 PflegeberaterIn 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.

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

Leitung Thorsten Bücken
Termin Donnerstag, 16.07.2020, 18:00 – 20:15 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1

6409

Weiterbildung zum/zur PflegeberaterIn (§ 7a SGB XI und § 45 SGB XI)

Infotext siehe Infoveranstaltung

Leitung Thorsten Bücken, Sonja Groth, Anne Abeling-Brinkmann, Annette Simon, Bernhard Moorkamp
Termin 30 Termine, donnerstags, freitags und samstags, Kurstermine ab 17.09.2020 von 9:00 Uhr bis 16:15 Uhr
Gebühr 2.250,00 €, (Ratenzahlung möglich), Einzelmodule buchbar
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1

HIGHLIGHT

6410

Infoveranstaltung: Weiterbildung zur Medizinischen Kodierfachkraft

In Kooperation mit BueckerConsult - Bildung & Beratung im Gesundheitswesen

Seit Einführung der Fallkostenpauschale im Januar 2004 unterliegen Krankenhäuser einem immer größer werdenden Druck, wirtschaftlich und effizient zu arbeiten. Erfahrungen zeigen, dass Ärzte und medizinisches Fachpersonal häufig mit der Doppelbelastung, bestehend aus Behandlungsalltag sowie Dokumentation und Kodierung der behandelten Fälle, überfordert sind. Um diese Berufsgruppen zu entlasten sowie die notwendige Informationsverarbeitung und -auswertung zu optimieren, wird immer mehr Fachpersonal im Gesundheitswesen benötigt. Dieses sollte über Kenntnisse verfügen, die weit über ein medizinisches Grundverständnis und die Grundlagen des DRG-Systems hinausreichen.

Seminarumfang:

80 Unterrichtsstunden Präsenz sowie tutorielle Begleitung, (5 Module a 3 Tage)

Zielgruppe: Fachwirt im Sozial- und Gesundheitswesen, Kaufmann im Gesundheitswesen, Masseur, MTAs, Ergotherapeuten, Logopäden, Gesundheits- und Krankenpfleger, Altenpfleger, Medizinische Fachangestellte, Ärzte, Interessierte Personen für den Bereich Dokumentation und Abrechnung

Leitung Thorsten Bücken
Termin Donnerstag, 17.09.2020, 18:00 – 20:15 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1

6411

Weiterbildung zur Medizinischen Kodierfachkraft

Infotext siehe Infoveranstaltung

Leitung Thorsten Bücken
Termin 15 Tage, donnerstags, freitags und samstags, Kurstermine ab 29.10.2020 von 9:00 Uhr bis 16:15 Uhr
Gebühr 1.795,00 €, (Ratenzahlung möglich), Einzelmodule buchbar
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1





Fort- und Weiterbildungen Med./Zahnmed. Fach- angestellte

Die Kreisvolkshochschule bietet ein Angebot an Fortbildungen, die Kenntnisse und Fertigkeiten von medizinischen und zahnmedizinischen Fachangestellten auf den neusten Stand bringen. Qualitätsstandards, Beratungswunsch und Begleitungsnotwendigkeit sind nicht mehr allein in der Verantwortung der Ärzte, sondern fordern Kompetenzentwicklung von allen, die in der Praxis oder der Klinik tätig sind. Berufsbegleitende Aufstiegs- und Schwerpunktfortbildungen komplettieren das Fortbildungsangebot. Fachangestellten werden so die Möglichkeit geboten, sich auf die wachsenden Anforderungen in der Praxis vorzubereiten

Durch die Anmeldung im Voraus, besteht die Möglichkeit, einige Fragen an den Referenten zu stellen, welche dann im Vortrag beantwortet werden.

(Fragen an Maria Abeling-Stegkämper, Tel.: 04441/99-2804, E-Mail-Adresse: nsw@kvhs-vechta.de)

6414

Notfälle in der zahnärztlichen Praxis

Notfallsituationen sind in der zahnärztlichen 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 Zahnarztpraxis
- Zielgruppe: Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMFA), Azubis

Leitung Hartmut Stunkat

Termin Mittwoch, 16.09.2020,
18:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 30,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

HIGHLIGHT

6412

Infoveranstaltung: Datenschutz EU DS-GVO: Status quo und aktuelle praktische Erfahrungen

Auch nach Inkrafttreten der DS-GVO herrscht immer noch große Verunsicherung. Viele kleine und mittelständische Unternehmen fühlen sich überfordert, die rechtlichen Anforderungen vollständig umzusetzen. Diese Informationsveranstaltung soll „Licht in das Datenschutz-Dunkel“ bringen und Ihnen aktuelle Einblicke in die Praxis und die Umsetzung der Anforderungen gewähren.

Zielgruppe: Medizinische Fachangestellte (MFA), Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMFA), Azubis, Mitarbeiter aus Physiopraxen, Interessierte

Leitung Christoph Schultejeans

Termin Mittwoch, 01.07.2020,
18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6413

Workshop: Datenschutz EU DS-GVO konform in 2 Tagen, mit allen wichtigen Informationen und Dokumenten für die EU DS-GVO Umsetzung

Wir vermitteln Ihnen nicht nur die rechtlichen Grundlagen der neuen DS-VGO sondern erarbeiten gemeinsam mit Ihnen die erforderlichen Unterlagen für Ihren Betrieb oder Verein. Ziel ist es, Ihnen eine praktische Herangehensweise an das Thema Datenschutz zu ermöglichen. Hierzu steht jedem Teilnehmer ein eigener Computerarbeitsplatz zur

Verfügung. Alle erstellten Unterlagen, inkl. Checklisten und Erläuterungen, können im Anschluss mitgenommen und weiterverwendet werden.

Folgende Themen und Fragestellungen sind Teil des zweitägigen Workshops:

Tag 1:

- Einführung in die EU DS-GVO
- Wie sieht ein anforderungsgerechtes Datenschutzkonzept für meine Organisation aus?
- Wie erstelle ich eine Einwilligung und wie verpflichte ich meine Mitarbeiter zur Vertraulichkeit?
- Ist die Datenschutzerklärung meiner Website Datenschutzkonform?
- Wann und warum brauche ich die Melderegister?

Tag 2:

- Erarbeitung eines sogenannten Data-Inventories (Übersicht der Prozesse, in denen personenbezogene Daten verarbeitet werden)
- Anleitung zur Erstellung der Verzeichnisse der Verarbeitungstätigkeit, der Informationspflichten sowie ggf. einer Datenschutz-Folgenabschätzung
- Wie dokumentiere ich meine technischen und organisatorischen Maßnahmen?
- Wann brauche ich einen Auftragsverarbeitungsvertrag? Wie sieht dieser aus und wie prüfe ich einen entsprechenden Vertrag?

Zielgruppe: Medizinische Fachangestellte (MFA), Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMFA), Azubis, Mitarbeiter aus Physiopraxen, Interessierte

Leitung Dozententeam

Termin Donnerstag, 17.09.2020,
9:00 – 18:00 Uhr
Freitag, 18.09.2020,
9:00 – 18:00 Uhr

Gebühr 799,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



6415

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.

Ziel ist es, einen praktischen Lösungsansatz für einen Praxisbetrieb zu vermitteln. Zielgruppe: Medizinische Fachangestellte (MFA), Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMFA), Azubis

Leitung Christina Fung

Termin Mittwoch, 25.11.2020,
18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 30,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 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)

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

6416

Grundlagen der Hygiene

Leitung Olaf Janssen

Termin Mittwoch, 08.07.2020,
18:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 30,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6417

Grundlagen der Hygiene

Leitung Olaf Janssen

Termin Mittwoch, 07.10.2020,
18:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 30,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6418

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.

Ziel der Fortbildung:

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

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

Leitung Tim Reinermann

Termin Mittwoch, 28.10.2020,
17:00 – 20:00 Uhr

Gebühr 40,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6419

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 Begehung 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

Leitung Katharina Hellwig

Termin Mittwoch, 04.11.2020,
18:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 30,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

OFFENE FRAGEN ZUM THEMA NACHHALTIGKEIT?

Dürfen Naturkosmetikprodukte auch Mikroplastik enthalten?



Kreisvolkshochschule begleitet Jugendliche auf dem Weg in die Ausbildung

Bereits seit dem Jahr 2008 kooperiert die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. mit dem Ludgerus-Werk Lohne e.V. als gemeinsamer Bildungsträger für die Berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahmen (BvB) der Bundesagentur für Arbeit.

Bis zu 46 Jugendliche werden in dieser Bildungsmaßnahme gleichzeitig auf ihrem Weg in eine betriebliche Ausbildung begleitet. „Viele der Jugendlichen befinden sich in einer entscheidenden Lebensphase und werden bei ihren unterschiedlichen Problemen und Fragestellungen von uns unterstützt“, erläutert Gabriela Pollmann, Päd. Mitarbeiterin der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. In einem Zeitraum von 9 bis 18 Monaten werden Defizite aufgearbeitet und die Jugendlichen gezielt auf den Einstieg in eine Ausbildung vorbereitet.

„Wie im Berufsleben auch, haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine 39 Stunden-Woche und Anspruch auf eine feste Anzahl von Urlaubstagen. Sie sind vertraglich an die Maßnahme gebunden und erhalten eine Vergütung in Form von Berufsausbildungsbeihilfe“, erläutert Gabriela Pollmann das Konzept. Für viele Jugendliche sei es wichtig, einen festen Tagesablauf kennenzulernen und dem Tag eine Struktur zu geben, ergänzt sie.

Vormittags findet im BvB-Bildungszentrum in Lohne theoretischer Unterricht statt. „Dabei werden schulische Defizite aufgearbeitet aber auch Kommunikations- und Bewerbungstrainings

durchgeführt sowie das Erstellen von Praktikumsanfragen geübt“, erläutert Sylvia Wessel, Bildungsbegleitende Leiterin der BvB. Es besteht auch die Möglichkeit, den Hauptschulabschluss nachzuholen. Nachmittags können im praktischen Unterricht Erfahrungen aus handwerklichen Berufen gesammelt werden, wie aus den Bereichen Metall und Maler oder auch aus dem Büroalltag. „Wir möchten den Jugendlichen die Möglichkeit geben, verschiedene Berufe kennenzulernen und handwerkliche Fähigkeiten herauskitzeln“, erklärt Sandra Mix, Bildungsbegleiterin für das Gewerk Maler. Dazu dienen auch die betrieblichen Praktika, die die Teilnehmer*innen absolvieren müssen. „Wir haben mittlerweile einen Pool von Betrieben, mit denen wir zusammenarbeiten“, erzählt Sylvia Wessel. „Die Jugendlichen können so erfahren, welcher Beruf sie interessiert und sich dann einen entsprechenden Ausbildungsbetrieb suchen“, ergänzt sie. Auch während des Praktikums müssen die Jugendlichen ein bis zweimal in der Woche an den sogenannten Rückholtagen am Unterricht teilnehmen. „Der enge Kontakt ist ein wesentlicher Teil der Maßnahme, um das Ziel zu erreichen und die Jugendlichen in eine Ausbildung zu bringen“, so Wessel.



Mit dem „Shut down“ während der Corona-Krise stand die Maßnahme von einem Tag auf den anderen auf der Kippe. „Wir wollten die Jugendlichen in dieser kritischen Lebensphase aber nicht hängen lassen“, so Julian Hülsemann, päd. Mitarbeiter der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. „Innerhalb kürzester Zeit haben wir mit der vhs.cloud den Unterricht auf digitales Lernen umgestellt“, erzählt er. So konnte die Maßnahme aufrechterhalten werden und die Jugendlichen konnten weiterhin von dem BvB-Team auf dem Weg in eine Ausbildung begleitet werden.



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“ 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

Ausbildungsbegleitende Hilfen (abH)

Inhalte: individuelle Förderung in den Berufsschulfächern, Deutsch / DaF, sozialpädagogische Förderung

RehaNT (Fachpraktiker Hauswirtschaft und Metall)

Ausbildung in den beiden Berufen mit besonderem Förderbedarf

Zielgruppe: Personen in längerer Beschäftigungslosigkeit (Förderung durch das Jobcenter Vechta)

Fit für Arbeit

Sechsmontatige 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: Berufsrückkehrer nach langfristiger Arbeitslosigkeit mit individuellem Förderbedarf

gbB – ganzheitliche berufsbegleitende Betreuung (§16e und i / SGBII)

individuelles Einzelcoaching zu Beginn der Arbeitsaufnahme, Begleitung im Betrieb für Arbeitgeber und Arbeitnehmer

Zielgruppe: Berufsrückkehrerinnen (Förderung durch die Agentur für Arbeit Vechta / BCA)

Fit für Arbeit – Teilzeit

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

Angebote zur beruflichen Qualifizierung (AZAV – zertifiziert) / Förderung über die Agentur für Arbeit und das Jobcenter Vechta möglich

Umschulung zum Koch/Köchin

Fortbildung zum/zur Küchenhelfer/in

Qualifizierung zum Helfer in der Pflege

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

Bei Fragen zu diesen Maßnahmen berät Sie:

Gabriela Pollmann

Tel: 04442 / 937080

Info@kvhs-vechta.de



Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft

im Oldenburger Münsterland



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 Schlarman, 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**, Eschstr. 29: **Renate Hitz**, Tel: 04471/ 15-383

In **Vechta**, Ravensberger Str. 20: **Gaby Middelbeck**, 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.





Sprachen



Sabina Kramer

Tel.: 04441 / 93778-14
s.kramer@kvhs-vechta.de



Charliene Sölter

Tel.: 04441 / 93778-23
c.soelter@kvhs-vechta.de

Englisch	81
Spanisch	85
Französisch	85
Italienisch	86
Russisch	86
Türkisch	86
Arabisch	86
Deutsch als Fremdsprache	86
Weitere Fremdsprache	88



Verschiedene international anerkannte Prüfungen sind möglich:
z. B. Cambridge, LCCI, DELF, DALF, D.E.L.E., Goethe-INSTITUT

C2 Oberstufe Kann praktisch alles, was er liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Sachverhalte und Argumente aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen wiedergeben und in einer kohärenten Darstellung zusammenfassen. Kann sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und auch bei komplizierten Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

C1 Oberstufe Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, auch längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter offensichtlich nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache wirksam und flexibel im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium gebrauchen. Kann sich klar und strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern, etwas ausführlich beschreiben oder berichten und seine Aussagen inhaltlich und sprachlich verknüpfen.

B2 Aufbaustufe Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen, versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler ohne Belastung für beide Gesprächspartner möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einem Problem erklären und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Europäische Sprachenzertifikatsprüfungen möglich

B1 Aufbaustufe Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Grundbausteinprüfung der Europäischen Sprachenzertifikate möglich

A2 Grundstufe Kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke im Zusammenhang mit Bereichen von unmittelbarer Bedeutung verstehen (z. B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten und direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Kann mit einfachen Mitteln Personen, Orte, Dinge, die eigene Ausbildung und seine Umwelt beschreiben.

A1 Grundstufe Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung einfacher, konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. Name, Wohnort, Bekannte, Dinge, die sie besitzen usw. – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.



Englisch

7005

Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse – Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich, ohne Vorkenntnisse zu haben, auf den Weg machen wollen, die englische Sprache zu erlernen.

Ziel dieses Kurses ist es, an einfachen Gesprächen teilnehmen zu können und Verständnis für die Grammatik der englischen Sprache zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Easy English A1.1, Cornelsen Verlag

Leitung Roxana Sabou

Termin Beginn ist am Mittwoch, 02.09.2020, 12 Abende, jeweils mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 83,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Weiter mit Bildung!

7006

Englisch für Anfänger 2 Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer aus dem letzten Semester und an Interessierte, die sich, ohne Vorkenntnisse zu haben, auf den Weg machen wollen, die englische Sprache zu erlernen.

Ziel dieses Kurses ist es, an einfachen Gesprächen teilnehmen zu können und Verständnis für die Grammatik der englischen Sprache zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Easy English A1.1, Cornelsen Verlag

Leitung Mareike Holthaus-Hövmann

Termin Beginn ist am Mittwoch, 02.09.2020, 12 Abende, jeweils mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 83,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7007

Englisch für Anfänger 5 Niveau A1

Dieser Englischkurs richtet sich an die Teilnehmer aus dem letzten Semester

und an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.

Leitung Mareike Holthaus-Hövmann

Termin Beginn ist am Freitag, 28.08.2020, 12 Abende, jeweils freitags, 16:30 – 18:00 Uhr

Gebühr 83,00 €

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

7008

Englisch für Anfänger 11 Niveau A1/A2

Fortsetzungskurs für die Teilnehmer des Englisch 10-Kurses aus dem letzten Semester.

Das Unterrichtsmaterial wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Leitung Mareike Holthaus-Hövmann

Termin Beginn ist am Donnerstag, 27.08.2020, 12 Abende, jeweils donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 83,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

HIGHLIGHT

Einstufung und Beratung

Was trocken und nach Schulbank klingt, ist nicht nur klärend, sondern auch interessant und spannend. Dieses Angebot ist eine Orientierungshilfe für Englisch-Interessierte, die unsicher sind, welcher Kurs der Richtige ist. Durch standardisierte Tests und Gespräche werden die jeweiligen Vorkenntnisse festgestellt, so dass der passende Kurs ausgewählt werden kann.

7001

Einstufung und Beratung – Englisch

Termin Dienstag, 18.08.2020, 16:30 – 18:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7002

Einstufung und Beratung – Englisch

Termin Dienstag, 18.08.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7003

Einstufung und Beratung – Englisch

Termin Donnerstag, 27.08.2020, 16:30 – 18:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7004

Einstufung und Beratung – Englisch

Termin Donnerstag, 27.08.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



7009

English Refresher Course 8 Niveau A2

Alles vergessen? Dieser Kurs bezieht Ihre Erinnerungsreste mit ein. Als Vorbereitung auf den kommenden Urlaub oder für die fortgeschrittenen Englischkurse im neuen Semester oder einfach, um die Sprachkenntnisse zu erfrischen bzw. zu erneuern. Die Schwerpunkte liegen auf Urlaubsthemen, alltäglichem Sprachgebrauch und Grammatikauffrischung. Voraussetzung für diesen Kurs sind etwa 3 - 4 Jahre Englischunterricht. Das Unterrichtsmaterial wird in der 1. Stunde bekanntgegeben.

Leitung Mareike Holthaus-Hövemann

Termin Beginn ist am Dienstag,
01.09.2020, 12 Abende,
jeweils dienstags,
19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 87,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7010

Am Vormittag: Englisch für Fortgeschrittene – Niveau A2

Enjoy the English language by reading, listening and talking about traveling, sightseeing, hobbies, family, friends and other interesting topics.

Bitte mitbringen: Fairway Refresher A2, KLETT Verlag ISBN 978-3-12-501470-1

Leitung Annelie Bocklage

Termin Beginn ist am Dienstag,
01.09.2020, 12 Vormittage,
jeweils dienstags,
9:30 – 11:00 Uhr

Gebühr 87,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7011

Englisch Refresher Course Niveau A2

Sie wollen Ihre Englischkenntnisse, die Sie früher einmal erworben haben, in kur-

zer Zeit auffrischen und vertiefen? Dann sind Sie hier genau richtig. Dieser Kurs bietet Ihnen einen erfolgreichen Wiedereinstieg und eine Aktivierung des bereits Gelernten im Rahmen kommunikativer Situationen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett

Leitung Heidemarie Wagner

Termin Beginn ist am Donnerstag,
01.10.2020, 10 Abende,
jeweils donnerstags,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 72,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Fit for travel - English for holiday makers Niveau A2

Planen Sie eine Reise ins Ausland oder befinden Sie sich schon in englischsprachigen Räumen viel unterwegs? Hier ist ein entsprechendes Angebot für Sie. Dieses Trainingsangebot beinhaltet u.a. „Intercultural Communication Skills“; „English Phrases for Travel & Reservations“; „communicating at the airport, hotel,

KURZBACH
GmbH

Ihr Systemhaus für
Büroeinrichtung und
Bürokommunikation.

www.kurzbach-vechta.de

**Ihr Partner für
Büro & Bildung.**



restaurant etc.. Das Lernziel dieses Angebotes ist es, mit Selbstvertrauen im Ausland bzw. mit englischsprachigen Bekannten kommunizieren zu können. Darüber hinaus vermittelt der Kurs interkulturelle Kompetenz. Erwarten Sie eine entspannte, freundliche Lernatmosphäre mit Interaktionen! Je unterschiedlicher der Altersgruppen der Teilnehmer*innen, umso besser.

Course Book: Mehrere Bücher bzw. Kursmaterial (PowerPoint)

7012

Fit for travel – English for holiday makers – Niveau A2

Leitung Jack David Kayindu

Termin Beginn ist am Donnerstag, 27.08.2020, 10 Abende, jeweils donnerstags, 17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr 72,00 €

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

7013

Fit for travel - English for holiday makers Niveau A2

Leitung Jack David Kayindu

Termin Beginn ist am Montag, 31.08.2020, 10 Abende, jeweils montags, 19:15 – 20:45 Uhr

Gebühr 72,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7014

Brush up your English! Niveau A2/B1

Basisgrammatik und Wortschatzerweiterung sind die die Schlüsselkomponenten dieses Kurses. Der Kurs ermöglicht nicht nur eine Auffrischung, sondern auch die Chance, Ihr Englisch auf die nächste Stufe zu bringen. Inhaltlich werden Übungen sowohl in geschäftlichen als auch alltäglichen Kontexten in einer freundlichen Lernatmosphäre angeboten.

Kursbuch: Mehrere Bücher bzw. Kursmaterial

UPCYCLING

TIPP 3

Setzlinge im Eierkarton

Alte Eierkartons können prima für Setzlinge genutzt werden.

Dafür benötigt man Erde, einen Eierkarton, Samen und einen Löffel zum Befüllen der Kammern.

Erde in die Kammern füllen, ein bis zwei Samen in jede Kammer legen und die Samen anschließend etwas in die Erde drücken. Nur noch gießen und fertig!

Nachdem die Pflanzen gewachsen sind, können die Setzlinge mitsamt der Pappe beispielsweise in ein Hochbeet umgepflanzt werden.

Die Pappe der Eierkartons ist biologisch abbaubar und zersetzt nach kurzer Zeit durch die Feuchtigkeit im Boden.



Bitte mitbringen: Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett

Leitung Jack David Kayindu

Termin Beginn ist am Donnerstag, 27.08.2020, 10 Abende, jeweils donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 72,00 €

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

7015

English Conversation Course - Let's Talk. – Niveau B1

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre mündlichen/verbalen Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern. Der Kurs ist ideal für Menschen, die Sicherheit und

Selbstvertrauen beim Englischsprechen in verschiedenen Kontexten und Umgebungen gewinnen möchten. Er gibt Ihnen die Möglichkeit, an Sprachübungen, an Gesprächen wie Small Talk, Debatten und Diskussionen, kurzen Präsentationen und Mini-Berichten teilzunehmen, um Grammatikfehler zu minimieren und Ihren Wortschatz zu erweitern. Es erwartet Sie eine entspannte und freundliche Lernatmosphäre mit vielen Sprechanlässen und Interaktionen

Leitung Jack David Kayindu

Termin Beginn ist am Montag, 31.08.2020, 10 Abende, jeweils montags, 17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr 75,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



7016

Am Vormittag: Englisch für Fortgeschrittene Niveau B1/B2

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

Lehrbuch: Wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben.

Leitung Annelie Bocklage

Termin Beginn ist am Dienstag, 01.09.2020, 12 Vormittage, jeweils dienstags, 11:00 – 12:30 Uhr

Gebühr 90,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



7017

English Conversation Group Niveau B1/B2

This course aims at talking about various topics of interest chosen by the participants. They should have a good knowledge of English, approximately level 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, 01.10.2020, 10 Abende, jeweils donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr

Gebühr 75,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7018

Intensive English Writing and Grammar Workshop

This workshop is intended for pupils from the 11th Grade and above who lack confidence when writing in English because they feel their grammar is not good enough and are afraid of making mistakes.

The workshop will give pupils plenty of opportunities to write and thereby improve their writing skills in English, while paying close attention to areas of grammar they have difficulty with. Pupils will be assigned a variety of writing tasks which will be followed by feedback and suggestions for improvement.

After each day (except Friday), the workshop will be followed by further consolidation tasks in the form of an online learning platform. The tasks and materials will be chosen based on the areas for improvement indicated by the pupils writing. Pupils will also be trained in using selected online resources to edit and proofread their writing on their own.

Depending on the outcome of an initial diagnostic writing task, the course will cover the following areas: the grammar of writing (especially using a variety of sentences), using vocabulary correctly, writing good paragraphs, and using punctuation correctly.

Leitung Mahaesvary Kayser

Termin Beginn ist am Montag, 17.08.2020, 5 Vormittage, Montag bis Freitag, jeweils 9:00 – 12:15 Uhr

Gebühr 110,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

HIGHLIGHT

7019

Bildungsurlaub – English for the Job

Sind Sie nervös bei dem Gedanken an die nächste Präsentation, die Sie auf Englisch halten sollen? Oder machen Sie sich Gedanken über die nächste Besprechung mit internationalen Kollegen, weil Sie sich nicht sicher sind, ob Ihr Englisch ausreichend ist und Sie Angst haben, Fehler zu machen? Wenn ja, dann ist genau dieser Workshop etwas für Sie.

Der Workshop bietet den Teilnehmenden zahlreiche Möglichkeiten, Präsentationen zu individuell ausgewählten Themen zu halten. Dazu gibt es dann ein detailliertes Feedback zu den Stärken und zu den Bereichen, die noch entwickelt werden können. Vermittelt werden dabei Strategien zur Verbesserung der Sprachgewandtheit, der Grammatik und der Aussprache. Der Fokus liegt dabei auf der gezielten Stärkung des Selbstvertrauens der einzelnen Teilnehmenden.

Der Workshop wird - abhängig von den Bedürfnissen der Teilnehmenden neben Präsentationen auch andere Sprechsituationen abdecken, z.B. Videokonferenzen, Telefongespräche, Meetings und geschäftlichen Smalltalk. Dieser Bereich wird im Laufe des Workshops auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt.

Für Teilnehmer ab dem Sprachniveau B1+

Leitung Mahaesvary Kayser

Termin Montag, 05.10.2020, 9:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 06.10.2020, 9:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 07.10.2020, 9:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 08.10.2020, 9:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 09.10.2020, 9:00 – 12:15 Uhr

Gebühr 110,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



Spanisch

7100

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Niveau A1

Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die sich auf eine Reise in ein spanischsprachiges Land vorbereiten möchten oder einfach nur Spaß am Erlernen einer neuen Fremdsprache haben.

Leitung García Yusta, Montserrat

Termin Beginn ist am Montag,
31.08.2020, 12 Abende,
jeweils montags,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 83,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7101

Spanisch 11 Niveau A2

Fortsetzungskurs für die Teilnehmer des Anfängerkurses Spanisch 10 Niveau A2 aus dem letzten Semester. Neueinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Caminos neu 2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514956-4

Leitung Olga Ester Ruiz Diaz Adorno

Termin Beginn ist am Montag,
31.08.2020, 10 Abende,
jeweils montags,
19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 72,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7102

Spanisch Konversationsabend

In Deutschland ist es eher schwierig, im Alltag Spanisch zu üben und zu sprechen. Der Kurs dient dazu, sich auf Spanisch zu unterhalten und richtet sich an Teilnehmer, die bereits einen Spanischkurs besucht haben oder anderweitig Kenntnisse erlangt haben. Dabei werden wir uns über Themen aus dem Alltag austauschen, sodass Sie Gelegenheit bekommen auf Spanisch zu kommunizieren und das Erlernte im Alltag anzuwenden. Die Konversationsabende sind für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Leitung García Yusta, Montserrat

Termin Beginn ist am Montag,
31.08.2020, 12 Abende,
jeweils montags,
19:45 – 20:30 Uhr

Gebühr 40,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Französisch

7200

Französisch für Anfänger Niveau A1

Für alle, die die französische Sprache ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen kennen lernen möchten, um im Urlaub oder im Austausch mitreden zu können.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Voyages neu A1, KLETT Verlag ISBN 978-3-12-529412-7

Leitung Annelie Bocklage

Termin Beginn ist am Montag,
31.08.2020, 12 Abende,

jeweils montags,
20:00 – 21:30 Uhr

Gebühr 83,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7201

Französisch für Fortgeschrittene – Niveau B1/B2

Faites l'expérience de la fascination de la langue française en lisant, écoutant et parlant des régions, des fêtes, de l'histoire ou d'autres sujets actuels.

Bitte mitbringen: On y va ! Der Französischkurs B1, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-003354-6

Leitung Annelie Bocklage

Termin Beginn ist am Montag,
31.08.2020, 12 Abende,
jeweils montags,
18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr 90,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7202

Französisch für Fortgeschrittene – Niveau B2 - C1

Venez discuter avec nous des sujets d'actualité, des chansons et des sujets de grammaire.

Leitung Christiane Kathe

Termin Beginn ist am Mittwoch,
02.09.2020, 10 Abende,
jeweils mittwochs,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr 78,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

OFFENE FRAGEN ZUM THEMA NACHHALTIGKEIT?

Sind Online-Seminare umweltschonender als Präsenzveranstaltungen?





Italienisch

7300

Italienisch für Anfänger Niveau A1

Ein Italienischkurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Das Lehrmaterial wird in der 1. Stunde bekanntgegeben.

Leitung Angelica Fortunato

Termin Beginn ist am Dienstag, 22.09.2020, 11 Abende, jeweils dienstags, 18:45 – 20:15 Uhr

Gebühr 76,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7301

Italienisch für Anfänger Niveau A2

Ein Italienischkurs für Teilnehmer aus dem letzten Semester und für Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen. Das Lehrmaterial wird in der 1. Stunde bekanntgegeben.

Leitung Angelica Fortunato

Termin Beginn ist am Donnerstag, 24.09.2020, 11 Abende, jeweils donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 80,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Russisch

7400

Russisch für Anfänger Niveau A1

Wenn Sie, ohne Vorkenntnisse zu haben, die russische Sprache in einer freundlichen Atmosphäre erlernen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Leitung Olga Seebold

Termin Beginn ist am Dienstag, 22.09.2020, 10 Abende, jeweils dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 70,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Türkisch

7500

Türkisch für Anfänger Niveau A1

Dieser Türkischkurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Das Lehrmaterial wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Leitung Emine Aktas

Termin Beginn ist am Dienstag, 01.09.2020, 10 Abende, jeweils dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 70,00 €

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

Arabisch

7600

Arabisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Niveau A1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die über keine Vorkenntnisse der arabischen Sprache verfügen.

Leitung Belal Elsayed

Termin Beginn ist am Montag, 31.08.2020, 10 Abende, jeweils montags, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 70,00 €

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

7601

Arabisch für Anfänger mit ge- ringen Vorkenntnissen Niveau A1

Kursteilnehmer aus dem letzten Semester und Teilnehmer die bereits über geringe Vorkenntnisse der arabischen Sprache verfügen, sind herzlich willkommen.

Leitung Belal Elsayed

Termin Beginn ist am Dienstag, 01.09.2020, 10 Abende, jeweils dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 70,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Deutsch als Fremdsprache

7700

Ein Deutschkurs für Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Im Kurs werden grammatische Strukturen der deutschen Sprache erarbeitet und ein Grundwortschatz aufgebaut. In einem abwechslungsreichen, kommunikativen Unterricht erlernen Sie die deutsche Sprache.

Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger – Niveau A1.1

Leitung Angelica Fortunato

Termin Beginn ist am Dienstag, 22.09.2020, 12 Abende, jeweils dienstags und donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr 83,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7701

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger – Niveau A1.2

Leitung Angelica Fortunato

Termin Beginn ist am Dienstag, 24.11.2020, 12 Abende, jeweils dienstags und donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr 83,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7702

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger – Niveau A1

Leitung Emine Aktas

Termin Beginn ist am Dienstag, 01.09.2020, 12 Abende, jeweils dienstags, 17:45 – 19:15 Uhr

Gebühr 83,00 €

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



7703

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger – Niveau A1

Leitung Emine Aktas

Termin Beginn ist am Samstag, 29.08.2020, 12 Nachmittage, jeweils samstags, 15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr 83,00 €

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

Deutsch als Fremdsprache - Niveau A2

Der Deutschkurs A2 ist ein Kurs für Personen, die sich die Grundzüge der deutschen Sprache bereits angeeignet haben. In diesem Kurs vertiefen Sie die Grammatik und lernen, fließender über vertraute Themen aus Familie, Beruf und Freizeit zu sprechen.

7704

Deutsch als Fremdsprache Niveau A2

Leitung Anneliese Kröger-Ubbenjans

Termin Beginn ist am Mittwoch, 02.09.2020, 6 Termine, jeweils mittwochs, 8:30 – 11:45 Uhr

Gebühr 87,00 €

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

7705

Deutsch als Fremdsprache Niveau A2

Leitung Meike Kähnlein

Termin Beginn ist am Montag, 31.08.2020, 12 Abende, jeweils montags, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 87,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7706

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

An dieser Prüfung können alle Interessierten teilnehmen, die ausreichende

Deutsch-Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 haben. Die Prüfung besteht aus folgenden drei Teilen:

- Hören / Lesen
- Schreiben
- Sprechen

Das erforderliche Anmeldeformular ist im Büro der KVHS Vechta in der Bahnhofstraße 1 in Vechta erhältlich.

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 04.11.2020!

Leitung Dozententeam

Termin Freitag, 04.12.2020, 9:00 – 16:00 Uhr

Gebühr 140,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Deutsch im Alltag und Beruf

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit bereits guten Deutschkenntnissen, die in Deutschland leben und arbeiten oder arbeiten möchten. Lebensnahe Alltags- und Arbeitssituationen stehen thematisch im Mittelpunkt des Kurses. Der Schwerpunkt liegt auf den kommunikativen Kompetenzen.

7707

Deutsch im Alltag und Beruf Niveau B1.1

Leitung Olga Seebold

Termin Beginn ist am Donnerstag, 27.08.2020, 10 Abende, jeweils donnerstags und dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 75,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7708

Deutsch im Alltag und Beruf Niveau B1.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits den ersten Teil des Kurses (Niveau B1.1) abgeschlossen haben.

Leitung Olga Seebold

Termin Beginn ist am Donnerstag, 01.10.2020, 10 Abende, jeweils donnerstags und dienstags,

18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 75,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7709

Deutsch als Fremdsprache Niveau B1.3

Der Deutschkurs B1.3 ist ein Folgekurs und für Personen, die sich die Grundzüge der deutschen Sprache bereits angeeignet haben. Quereinsteiger sind willkommen. In diesem Kurs vertiefen Sie die Grammatik und lernen fließender über vertraute Themen aus Familie, Beruf und Freizeit zu sprechen.

Bitte mitbringen: Pluspunkt Deutsch Leben in Deutschland B1.1, Teilband 1 Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120733-5

Leitung Anneliese Kröger-Ubbenjans

Termin Beginn ist am Donnerstag, 27.08.2020, 12 Abende, jeweils donnerstags und dienstags, 19:45 – 21:15 Uhr

Gebühr 75,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7710

Deutsch als Fremdsprache Niveau B2.3

Dieser Kurs ist der Folgekurs von B2.2. Quereinsteiger mit entsprechen Vorkenntnissen sind willkommen. Sie haben die Gelegenheit, Ihre Kenntnisse im Bereich Hör- und Leseverstehen, in der Grammatik sowie Ihren Wortschatz weiter auszubauen.

Bitte mitbringen: Mittelpunkt neu, B2.3, Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene, Lektion 1-6, Klett Verlag, ISBN: 9 783126 766526

Leitung Anneliese Kröger-Ubbenjans

Termin Beginn ist am Donnerstag, 27.08.2020, 12 Abende, jeweils donnerstags und dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 94,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



7711

Deutsch als Fremdsprache Niveau C1

In diesem Kurs werden Sie intensiv auf die C1-Prüfung vorbereitet. Es werden Übungen in allen Bereichen bereitgestellt, die helfen, das Wissen zu festigen. Alle Materialien werden von der Lehrkraft zur Verfügung gestellt

Leitung Meike Kähnlein
Termin Beginn ist am Montag, 31.08.2020, 12 Abende, jeweils montags, 19:45 – 21:15 Uhr
Gebühr 98,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7712

Deutsche Gebärdensprache für Anfänger ohne Vorkenntnisse Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer aus dem letzten Semester, die aufgrund der Corona-Krise, den Kurs nicht zu Ende bringen konnten. Sie werden langsam mit der Sprache vertraut gemacht und lernen, einfache Gesprächssituationen zu meistern.

Die Deutsche Gebärdensprache dient der Kommunikation unter Gehörlosen und Ertaubten.

Interessierte, wie Eltern, Lehrer und Arbeitskollegen können sich durch das Erlernen der Gebärdensprache besser mit hörbehinderten Menschen verständigen.

Leitung Karin Rensen
Termin Beginn ist am Dienstag, 25.08.2020, 5 Abende, jeweils dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr 48,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7713

Deutsche Gebärdensprache - Aufbaukurs – DGS 2

Dieser Gebärdensprachkurs ist ein Aufbaukurs für Teilnehmer, die bereits Vorkenntnisse erlangt haben. Sie üben in diesem Kurs Gestik, Mimik und Körper-

ausdruck der Deutschen Gebärdensprache selbstbewusst zu nutzen, um sich verständlich zu machen.

Die Deutsche Gebärdensprache dient der Kommunikation unter Gehörlosen und Ertaubten.

Interessierte, wie Eltern, Lehrer und Arbeitskollegen können sich durch das Erlernen der Gebärdensprache besser mit hörbehinderten Menschen verständigen.

Leitung Karin Rensen
Termin Beginn ist am Dienstag, 29.09.2020, 10 Abende, jeweils dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr 98,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7714

Vorankündigung: Deutsche Gebärdensprache für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Sie werden langsam mit der Sprache vertraut gemacht und lernen, einfache Gesprächssituationen zu meistern.

Die Deutsche Gebärdensprache dient der Kommunikation unter Gehörlosen und Ertaubten.

Interessierte, wie Eltern, Lehrer und Arbeitskollegen können sich durch das Erlernen der Gebärdensprache besser mit hörbehinderten Menschen verständigen. Der Kurs beginnt mit dem Fingeralphabet und einfachen Gebärden.

Leitung Karin Rensen, Sabine Lünswilken
Termin Beginn ist am Dienstag, 09.02.2021, 10 Abende, jeweils dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr 110,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7715

Infoveranstaltung: Lesen und Schreiben für Deutsch sprechende Erwachsene und Jugendliche

Wenn Sie diesen Text lesen können, sind Sie klar im Vorteil! Sollten Sie Personen kennen, die nicht lesen und schreiben können, informieren Sie sie bitte über unser Angebot:

Die Kreisvolkshochschule bietet Kurse an, die sich an Erwachsene und Jugendliche wenden, die das Lesen und Schreiben weder in der Schule noch später erlernt oder dabei große Schwierigkeiten haben. In den Kursen wird die Möglichkeit gegeben, das Versäumte nachzuholen und in kleinen Gruppen noch einmal ohne Zeit- und Leistungsdruck das Lesen und Schreiben zu lernen.

Leitung Dozententeam
Termin Montag, 30.11.2020, 18:00 – 20:15 Uhr
Gebühr die Teilnahme ist kostenlos
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Weitere Fremdsprache

7800

Lateinkurs für Fortgeschrittene – Kurze lateinische Texte: Pico della Mirandas Rede über die Würde des Menschen

Texte zur Entdeckung des Menschen und der Welt!

Dieser Kurs ist für erwachsene Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen der lateinischen Sprache.

Leitung Wolfgang Zapfe
Termin Beginn ist am Do., 03.09.2020, 10 Vormittage, jeweils donnerstags, 9:30 - 11:00 Uhr
Gebühr 75,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

Räumlichkeiten mieten!

Für Veranstaltungen, Schulungen, Seminare oder Tagungen können die Kurs-, Bewegungs- und EDV-Räume unserer Geschäfts- und Außenstellen gemietet werden.



Kreativität



Charliene Sölter
Tel.: 04441 / 93778-23
c.soelter@kvhs-vechta.de



Christiane Wolke
Tel.: 04441 / 93778-21
c.wolke@kvhs-vechta.de

Kunsth Handwerk	91
Textiles Gestalten	91
Musik	93
Wohnraumgestaltung	93
Fotografie	95



ARTHUR MÜLLER

Seit 1919



Ihr Juwelier



Ihr Augenoptiker



Ihr Uhrmacher



Ihr Hörakustiker



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, 26.09.2020,
11:30 – 17:00 Uhr
Sonntag, 27.09.2020,
11:00 – 17:00 Uhr

Gebühr 50,00 €, zzgl. 40,00 € Materialkosten

Ort Bramsche-Malgarten, Atelier im Malgarten, Am Kloster 4

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, 10.10.2020,
11:30 – 17:00 Uhr
Sonntag, 11.10.2020,
11:00 – 17:00 Uhr

Gebühr 50,00 €, zzgl. Materialkosten

Ort Bramsche-Malgarten, Atelier im Malgarten, Am Kloster 4

8003

Betonskulpturen „Schlank und lang“

Wir arbeiten mit dem faszinierenden Material Beton.

Die Skulptur ist abstrakt und ca. 1,20 Meter lang. Wir schnitzen das Grundgerüst nach eigenen Wünschen aus einem feinen Beton. Ob mit oder ohne anliegende Arme, männlich oder weiblich, mit oder ohne Haare. Ihrer Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Die Skulptur ist wetterfest und ein Hingucker als moderne Deko für draußen oder drinnen.

Eine gute Standfestigkeit für draußen ist durch eine Eisenstange (mit 14 mm x 100 cm), die man in die Erde stecken kann, gegeben.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung-Schürze, Gummihandschuhe und Arbeitshandschuhe

Leitung Judite Weitekamp

Termin Freitag, 04.12.2020,
16:30 – 19:30 Uhr
Samstag, 05.12.2020,
11:00 – 14:00 Uhr

Gebühr 45,00 €, zzgl. 40,00 € Materialkosten

Ort Lohne, Kreisvolkshochschule, Lindenstraße 49

Textiles Gestalten

Nähkurs am Vormittag

Bitte mitbringen: eine Nähmaschine, Nähutensilien und Stoffe

8200

Nähkurs am Vormittag

Leitung Stefanie Bohne

Termin Beginn ist am Montag,
31.08.2020, 6 Vormittage,
jeweils montags,
9:00 – 11:15 Uhr

Gebühr 54,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

8201

Nähkurs am Vormittag – Folgekurs

Leitung Stefanie Bohne

Termin Beginn ist am Montag,

26.10.2020, 8 Vormittage,
jeweils montags,
9:00 – 11:15 Uhr

Gebühr 72,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

8202

Nähkurs am Vormittag – Folgekurs

Leitung Stefanie Bohne

Termin Beginn ist am Dienstag,
01.09.2020, 6 Vormittage,
jeweils dienstags,
9:00 – 11:15 Uhr

Gebühr 54,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

8203

Nähkurs am Vormittag – Folgekurs

Leitung Stefanie Bohne

Termin Beginn ist am Dienstag,
27.10.2020, 8 Vormittage,
jeweils dienstags,
9:00 – 11:15 Uhr

Gebühr 72,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3



UtaBzPhoto / Shutterstock.com





Nähkurs am Abend

Bitte mitbringen: eine Nähmaschine, Nähutensilien und Stoffe

8204

Nähkurs am Abend

Leitung Stefanie Bohne
Termin Beginn ist am Donnerstag, 27.08.2020, 7 Abende, jeweils donnerstags, 19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr 63,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

8205

Nähkurs am Abend

Leitung Stefanie Bohne
Termin Beginn ist am Donnerstag, 29.10.2020, 7 Abende, jeweils donnerstags, 19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr 63,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

8206

Nähkurs am Abend

Leitung Maria Eilermann
Termin Beginn ist am Mittwoch, 02.09.2020, 10 Abende, jeweils mittwochs, 19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr 90,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Nähkurs am Wochenende

Sie sind motiviert und möchten nähen, wissen jedoch nicht, wie Sie Ihre Nähmaschine am besten zum Einsatz bringen. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit der Maschine und alles das, was noch dazugehört. Genäht werden können: Kissenbezüge, Tischläufer, leichte Änderungsarbeiten, Teile nach Schnittmuster und vieles mehr.

Bitte mitbringen: eine Nähmaschine, Nähutensilien und Stoffe

8208

Nähkurs am Wochenende

Leitung Stefanie Bohne
Termin Samstag, 26.09.2020, 9:00 – 15:15 Uhr
Gebühr 35,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

8209

Nähkurs am Wochenende

Leitung Stefanie Bohne
Termin Samstag, 07.11.2020, 9:00 – 15:15 Uhr
Gebühr 35,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

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

HIGHLIGHT

8207

Die lange Nacht des Nähens

Kleider, Kissen, Kinderschürzen: Nähen liegt im Trend. Und an diesem Wochenende darf genäht werden, was Spaß macht. Entdecke kreatives Schneiden als neues Hobby oder nutze das Wochenende, um ungestört deiner Lieblingsbeschäftigung zu frönen. Unter Gleichgesinnten, mit einem Pott Kaffee, zwischen Schnittmustern und Stecknadeln, macht das Nähen doppelt soviel Spaß. Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen, sowie Fortgeschrittene - von einem regen Austausch profitieren beide Seiten. Bitte mitbringen: Nähmaschine + Garne, Schere, evtl. Schnittmuster, Stoffe und Nähutensilien, die Sie auch sonst benötigen.



GoodStudio / Shutterstock.com

Leitung Stefanie Bohne
Termin Samstag, 21.11.2020, 13:00 – 23:00 Uhr
Sonntag, 22.11.2020, 9:00 – 13:00 Uhr

Gebühr 68,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6



Musik

Gitarre für Anfänger

In diesem Gitarrenkurs werden einfache Techniken zur Liedbegleitung erarbeitet. Es werden die Grundakkorde und einfache Begleittechniken erlernt, um dann selbstständig Songs spielen (und nach Möglichkeit singen) zu können.

Benötigt wird nach Wahl: Eine Konzertgitarre (Nylonsaiten), eine Westerngitarre (Stahlsaiten) oder eine E-Gitarre (mit kleinem Verstärker), ein Notenständer und möglichst ein (einfaches) Stimmgerät.

8300

Gitarre für Anfänger

Leitung Thomas Kuhlmann

Termin Beginn ist am Dienstag, 08.09.2020, 10 Abende, jeweils dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr

Gebühr 66,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

8301

Gitarre für Anfänger

Leitung Thomas Kuhlmann

Termin Beginn ist am Mittwoch, 09.09.2020, 10 Abende, jeweils mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr

Gebühr 66,00 €

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

8302

Gitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf dem Anfängerkurs auf. Es sollten entsprechend die einfachen Akkorde und Rhythmen beherrscht werden. Neu werden in diesem Kurs Zupftechniken, Barréakkorde und aufwendigere Begleitrhythmen vermittelt. Nach Bedarf können auch Grundkenntnisse im Melodiespiel erlernt werden. Es ist kein Lehrbuch erforderlich. Benötigt wird nach Wahl: Eine Konzertgitarre (Nylonsaiten), eine Westerngitarre (Stahlsaiten) oder eine E-Gitarre (mit kleinem Verstärker), ein Notenständer und möglichst ein (einfaches) Stimmgerät.

Leitung Thomas Kuhlmann

Termin Beginn ist am Dienstag, 08.09.2020, 10 Abende, jeweils dienstags, 20:00 – 21:00 Uhr

Gebühr 66,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

8303

Blues-Harp (Mundharmonika) für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie die Anfänge der Blues-Harp mit single notes Blues-Improvisation der Abfolge im 12 taktigen Blues.

Für die Teilnahme sind Vorkenntnisse nicht erforderlich. Die Inhalte werden, soweit möglich, ohne Noten vermittelt. Auf die Begleitakkorde im Blues wird jedoch eingegangen.

Voraussetzung ist eine Blues-Harp in A-Dur!

Bitte mitbringen: Eine Blues-Harp in A-Dur.

Leitung Thomas Kuhlmann

Termin Beginn ist am Mittwoch, 09.09.2020, 10 Abende, jeweils mittwochs, 20:00 – 21:00 Uhr

Gebühr 66,00 €

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

Wohnraumgestaltung

8500

Wohlfühlfaktor Farbe

In diesem Kurs geht es um die Bedeutung und Wirkung von Farben in Kombination mit stimmiger Wohnatmosphäre sowie die Grundregeln der Farblehre. Besonders durch Farben lassen sich unterschiedliche Wirkungen und Stimmungen auf uns übertragen.

Wir versuchen so neue Impulse für stimmungsvolle Farbgestaltung zu schaffen und für jeden die persönliche Note herauszuarbeiten.

Im Vordergrund stehen Farbkontraste und Farbharmonie. Zum Einsatz kommen Farbfächer, um so zwischen Farbklängen von ruhig, entspannend bis temperamentvoll und belebend unterscheiden zu können.

Leitung Lisa Hake

Termin Freitag, 04.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr 10,00 €

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

8501

Mehr Lebensqualität durch Wohnraumgestaltung

In der heutigen Zeit ist unser Alltag immer mehr von Stress und Hektik eingenommen. Ich werde Ihnen anhand von Anschauungsmaterialien verschiedene Tipps und Tricks beibringen, mit denen Sie Ihr Heim so umgestalten können, dass Sie sich richtig wohlfühlen. Mit einfachen Handgriffen können Sie eigenständig eine Menge bewirken. Allein durch die Farbwahl, Textilien und Wohnaccessoires, können Sie einzelnen Räumen eine ganz neue Wirkung verleihen. Auch durch unterschiedliche Materialien, können Sie Räume auf eine ganz neue Art hervorheben.

Leitung Lisa Hake

Termin Mittwoch, 30.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr 10,00 €

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

OFFENE FRAGEN
ZUM THEMA
NACHHALTIGKEIT?

Gibt es umweltfreundliche Rasierer, die ohne Plastik auskommen?

?



8502

Neubau

Sie planen Ihr Haus umzubauen oder ein neues Haus zu bauen und haben dafür bereits einen Grundriss vorliegen?

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, worauf Sie bei der Planung der Innenräume achten sollten. Häufig können vorab kleine Fehler vermieden werden, um das Einrichten der Innenräume zu erleichtern. Hat Ihr Grundrissplaner zum Beispiel erfragt, welche Form ihr Sofa hat? Oder, ob Sie ein Boxspringbett haben, welches Sie unter die Dachschräge stellen möchten? Wurde bei der Planung der Ablauf Ihres Alltags berücksichtigt und welche Laufwege für Sie am meisten Sinn machen? Dies sind nur einige Beispielfragen, die wir bearbeiten werden. Es erwarten Sie noch viele weitere Punkte, die Sie vor Baubeginn überdenken und berücksichtigen sollten.

Leitung Lisa Hake

Termin Mittwoch, 28.10.2020,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 10,00 €

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

8503

Kleine Veränderung - neues Raumgefühl

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie mit gezielter Dekoration einige Blickfänge in Ihrem Zuhause schaffen. Beispielsweise eine Bilderwand oder bunte Textilien, schenken einem Raum mit einfachen Handgriffen eine ganz neue Wirkung. Wir besprechen, wie Sie Ihre Fensterbänke, Kommoden, Ihr Sofa, etc. dekorativ in Szene setzen und wie Sie alte Möbelstücke mit neuen kombinieren können.

Leitung Lisa Hake

Termin Freitag, 06.11.2020,
18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr 10,00 €

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

Wohnraumgestaltung

Haben Sie Interesse daran, Ihren Wohnraum individuell zu gestalten? Haben Sie Spaß daran Ihre Wohnräume einzurichten und zu dekorieren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Ich zeige Ihnen liebevoll arrangierte Kompositionen zwischen Wänden, Möbeln und Dekoration. Bereits kleine Kniffe zeigen oftmals eine große Wirkung. Lernen Sie hier, Ihren eigenen, persönlichen und originellen Stil sowie Regeln für Ihre eigenen vier Wände kennen. Entwickeln Sie ein Gefühl für Proportionen und Blickfänge und lernen Sie, Ihre Wohnaccessoires effektiv einzusetzen.

Weiter mit Bildung!

WOHNRAUM KONZEPTE

BERATUNG, PLANUNG, UMSETZUNG



Wir bieten ein breites Leistungsspektrum von der Beratung zur Einrichtungsidee, über Umbaukonzepte bis hin zur Umsetzung der ausgearbeiteten Planungen. Zudem können Sie über uns alles an Möbel und Wohnaccessoires beziehen und einiges in unserer Geschäftsstelle direkt erwerben.

NEU
EVENTPLANUNG

Lisma Design - Hauptstraße 25 - 49429 Visbek - 04445-4479151 - info@lisma-design.de - www.lisma-design.de



8504

Wohnzimmer, Esszimmer und Küche

Leitung Lisa Hake

Termin Freitag, 20.11.2020,
18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr 10,00 €

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

8505

Flur, Schlafzimmer, Badezimmer und Ankleidezimmer

Leitung Lisa Hake

Termin Mittwoch, 02.12.2020,
18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr 10,00 €

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

Fotografie

8601

Fotografieren mit Spiegelreflex-/Systemkamera 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!

Am 1. Abend (Wochentag) setzen wir uns mit den fotografischen Grundlagen und der Bildgestaltung auseinander.

Am 2. Tag (Samstag) geht's als kleine Gruppe auf Foto-Tour durch Vechta! In kleiner Gruppe setzen wir gemeinsam unterschiedlichste Motive und fotografische Herausforderungen um.

Tipps und Anregungen für Kamerakauf, Objektivauswahl 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 Mittwoch, 04.11.2020,
18:30 – 21:00 Uhr
Samstag, 07.11.2020,
10:30 – 14:45 Uhr

Gebühr 65,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

HIGHLIGHT

8602

Fotografieren mit der Spiegelreflex-/Systemkamera Fotospaziergang Engelmansbäke

Der Fotokurs beginnt mit einem Theorie-Abend im Haus der Bildung und Familie in Visbek. Dabei schauen wir uns in lockerer Runde die verschiedenen Einstellmöglichkeiten der Kamera an. Neben dem Fotografieren mit Motivprogrammen werden auch manuelle Einstellungen geübt. Weiter geht es mit den Grundregeln der fotografischen Bildgestaltung für spannendere Bilder.

Am 2. Tag (Samstag) geht's auf Fototour durch die Wälder bis zu den größten Steindenkmälern Norddeutschlands (Visbeker Braut & Bräutigam). Ob naturmaher Bachlauf im feuchten Auebereich oder Heidenopfertisch, es gibt in diesem Naturschutzgebiet fotografisch immer viel zu entdecken. Wir verlassen dabei den „Automatik-Modus“ und erfahren, wie man Blende, Zeit, ISO, Blitz und Belichtungs-korrektur gezielt einsetzen kann.

Dieser Kurs 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, 06.10.2020,
18:30 – 21:00 Uhr
Samstag, 10.10.2020,
10:30 – 14:45 Uhr

Gebühr 65,00 €

Ort Visbek. Engelmansbäke



VIZAPHOTO PHOTOGRAPHER / Shutterstock.com



8603

Bildbearbeitung mit Photoshop – Grundkurs

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 Ausdrücke 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 Beginn ist am Mittwoch, 11.11.2020, 2 Abende, jeweils mittwochs, 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.

8604

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. Ih-

nen stehen eine Fülle an kreativen Gestaltungsmöglichkeiten zur Verfügung: Stile, Seitenlayouts, Hintergründe, Cliparts, 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 Beginn ist am Mittwoch, 25.11.2020, 2 Abende, jeweils mittwochs, 18:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 56,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

TIPP 4

UPCYCLING

Grillanzünder aus Trocknerflusen und Klorollen

Diese Müllverwertung als Starthilfe für den Grill ist simpel und genial.

Einfach alte Trocknerflusen in eine Papprolle/Klorolle stecken, in den Kamin oder auf die Kohle legen und anzünden.



Veranstaltungen in Kooperation
mit dem



Gesundheit / gesunde Er- nährung / Sport



Maria Abeling-Stegkämper

Tel.: 04441 / 99280 - 4

m.abeling-stegkaemper@kvhs-vechta.de



Nicole Mucker

Tel.: 04441 / 99280 - 3

n.mucker@kvhs-vechta.de

Patientenvorträge	98
Therapien	102
Gesunde Ernährung	102
Entspannung und Bewegung	104
10er Karte	108
Reha-Sport	109



Patientenvorträge

An dieser Stelle bieten sowohl niedergelassene Ärzte als auch Ärzte des St. Marienhospitals Vechta gGmbH aus den unterschiedlichsten Fachbereichen 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.

Die Referenten machen in den Vorträgen den Teilnehmern die Hintergründe der Erkrankungen, deren Ursachen und Verlauf sowie Therapiemöglichkeiten verständlich.

Ferner besteht zum Ende eines Vortrags in der Regel die Möglichkeit, dem Referenten persönlich Fragen zu stellen. Aus organisatorischen Gründen sind Anmeldungen unbedingt erforderlich!

9001

Allergische Kinder in Kita und Kindergarten

Allergische Erkrankungen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen im Kindesalter. Gerade vor dem Start in Kita und Kindergarten sind Eltern von betroffenen Kindern verunsichert und müssen sich eng mit Ärzten und der Kita-Leitung absprechen.

In dieser kostenlosen Informationsveranstaltung wird der Referent erläutern, worauf Eltern und Erzieher achten müssen, wenn ein allergisches Kind in die Kita, den Kindergarten kommt. Er wird außerdem über Auslöser der Allergie, Medikamente und rechtliche Situationen sprechen sowie Vorschläge für ein konkretes Vorgehen bei Notfällen berichten. Die Veranstaltung, die sich an Mitarbeiter von Kindergärten, Kitas, Eltern und Interessierte richtet, soll die Teilnehmer nicht zum Notarzt ausbilden, sondern dafür sorgen, dass sie im Notfall nicht hilflos zusehen müssen, wie es dem Kind jede Minute schlechter geht!

Leitung Dr. Christian Denne M.A.

Termin Montag, 14.09.2020,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

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

Möglichkeiten der Schmerzlinderung unter der Geburt

Jede natürliche Geburt ist mit Schmerzen verbunden. Doch Schmerz ist nicht gleich Schmerz. Er wird individuell wahrgenommen. Was für eine Frau gut auszuhalten ist, kann für eine Andere schon unerträglich sein. Außerdem kann keine Schwangere vorhersehen, wie ihre Geburt verläuft und wie sie darauf reagieren wird. Glücklicherweise verlangt das auch niemand. Jede Frau darf sich auf das Geburtserlebnis einlassen und aus der Situation heraus entscheiden, ob sie mit den Schmerzen zurechtkommt oder ob sie Hilfe annehmen will.

Eine Schmerzerleichterung kann z.B. durch eine anästhesiologische Schmerzkathedertechnik (Periduralanästhesie) deutlich verringert werden. In dieser kostenlosen Infoveranstaltung soll den werdenden Müttern und Vätern die Angst vor einem regionalen Narkoseverfahren genommen werden, welches nachweislich keinen Nachteil für die Frauen bzw. Kinder unter der Geburt hat. Unter anderem soll erläutert werden: Was ist eine Periduralanästhesie? Welche Medikamente setzt man dafür ein? Wann sollte man sich hierüber informieren? Wann sollte eine Periduralanästhesie zur Erleichterung der Geburt angelegt werden. Es besteht im Anschluss die Möglichkeit, persönliche Fragen an den Referenten zu stellen.

9002

Möglichkeiten der Schmerzlinderung unter der Geburt

Leitung Priv. Doz. Dr. med. Christian Hönemann

Termin Montag, 31.08.2020,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

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



9003

Möglichkeiten der Schmerzlinderung unter der Geburt

Leitung Priv. Doz. Dr. med. Christian Hönemann

Termin Montag, 16.11.2020,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

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

9004

Individuelles Schminken

Immer mehr Frauen jeden Alters haben den Wunsch, ihre individuelle Schönheit durch ein typgerechtes, natürliches Make-up zu unterstützen. An diesem Abend wird eine Komplettberatung zur Grundierung, Make-up, Augen- und Lippenkosmetik für jeden Tag angeboten. Lernen Sie viele Schminktipp für Ihr Tages Make-up kennen, unter dem Motto: Einfaches und effektives Schminken. Folgende Fragen werden beantwortet:

- Wie wähle ich den richtigen Make-up Ton aus?

- Wie setze ich Highlights?

- Wie bringe ich meine Augen zum Leuchten?

- Brauche ich überhaupt ein Rouge?

Es wird ein Verbrauchsbeitrag von 5,00 Euro erhoben. Gerne kann auch das eigene Make-up mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Ein bis zwei Handtücher und einen kleinen Spiegel!

Leitung Nicole Pille

Termin Dienstag, 15.09.2020,
19:00 – 22:00 Uhr

Gebühr 18,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

9005

Schmerzen im Knie - Welche Behandlung ist für mich die richtige?

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 Knie-



gelenk 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, 15.09.2020,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

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

9006

Chronische Schmerzen - Moderne Therapiemöglichkeiten

Ca. 20 Millionen Deutsche leiden unter chronischen oder immer wiederkehrenden Schmerzen. Die Ursachen für Schmerzen sind dabei ganz unterschiedlich und können die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken. Fehlbelastungen des Bewegungsapparates, Schlaflosigkeit und sozialer Rückzug sind nur einige der Nebeneffekte, die ständige Schmerzen mit sich bringen können. Um die Lebensqualität und Selbständigkeit der Patienten wiederherzustellen bzw. zu erhalten, bedarf es einer speziellen Behandlung der Schmerzen. So individuell Schmerzen sein können, so individuell muss auch deren Anamnese und Behandlung durchgeführt werden. Welche Möglichkeiten die moderne Schmerztherapie bietet, wird der Referent Priv. Doz. Dr. med. Christian Hönemann, Chefarzt der Abteilung für Anästhesie und operative Intensivmedizin am St. Marienhospital Vechta, erläutern. Er wird die verschiedenen Therapieansätze aufzeigen sowie die persönlichen Fragen der Teilnehmer gerne beantworten.

Leitung Priv. Doz. Dr. med. Christian Hönemann

Termin Montag, 28.09.2020,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

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

9007

ELVeS Radial - minimal invasive Lasertherapie bei Krampfadern

- Schonendes Verfahren zur Entfernung auch ausgeprägter Krampfadern - Deutschlandweit leiden mehrere Millionen Menschen an Venenkrankheiten. Schwere und müde Beine, Schmerzen, Krampfadern, Anschwellen der Gliedmaßen oder auch Hautveränderungen an den Unterschenkeln können typische Symptome sein. Dank modernster Therapien können alle Formen der venösen Erkrankungen der Beine, z.B. Krampfadern, Venenentzündungen oder Thrombosen, ohne Belastung für den Patienten diagnostiziert und schließlich konservativ oder operativ behandelt werden. Die meisten Patienten können bereits am Tag der Operation wieder ihren Alltagsaktivitäten nachgehen und sind fast ausnahmslos einen Tag nach der Behandlung wieder arbeitsfähig. Der Referent wird die moderne Technik erläutern und gerne die Fragen der Teilnehmer beantworten.

Leitung Dr. med. Volker Jasnoch

Termin Montag, 05.10.2020,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

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

9008

Alte Hausmittel - neu entdeckt! Was Küche und Keller an Heilmitteln bereit halten.

Wer freut sich nicht über Lavendel, Rosmarin und Thymian? An diesem Abend soll es darum gehen, welche der Kräu-

ter, die man in vielen Gärten findet, Heilpflanzen sind und in welchen Bereichen wir diese gesundheitsfördernd einsetzen können.

Leitung Ingrid vom Felde

Termin Mittwoch, 07.10.2020,
19:30 – 21:45 Uhr

Gebühr 8,00 €

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

9009

Mit Pflanzen das Immunsystem stärken

Mit Pflanzen das Immunsystem stärken - Ein interaktiver Vortrag
Aus dem Reich der Pflanzen gibt es unglaublich viele Möglichkeiten, die das Immunsystem stärken können. Und mit einem starken Immunsystem sind wir gegen vieles im Leben gefeit.
Pflanzliche Unterstützung gibt es in vielerlei Form, als Tees, Cremes, Säfte, ätherische Öle, usw.

Bei diesem Vortrag gibt es Informationen über das Immunsystem und danach praktische Tipps zur Stärkung, die ausprobiert werden. Jede/r TeilnehmerIn bekommt ein Handout.

Leitung Melanie Friedenberger-Traidl

Termin Mittwoch, 28.10.2020,
19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 20,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

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

OFFENE FRAGEN ZUM THEMA
NACHHALTIGKEIT?
Ist Einwecken nachhaltiger als Wegschmeißen?



9010

- Das schwache Herz - Erkennung und Behandlung der Herzinsuffizienz

Die Zahl der Verstorbenen mit Todesursache - Herzinsuffizienz - konnte in den letzten Jahren erfreulicherweise gesenkt werden. Die Erkrankungshäufigkeit ist allerdings, auch bedingt durch die immer älter werdende Bevölkerung, weiterhin steigend. Neben einer Vermeidung der Faktoren, die zu einer Herzschwäche führen können, ist es wichtig, die ersten Anzeichen der Erkrankung, wie Atemnot und Leistungsabfall bei Belastung, frühzeitig zu erkennen und richtig einzuordnen. Werden diese Symptome nicht ernst genommen und abgetan, kann das zu fatalen Folgen führen.

In dieser Vortragsveranstaltung sollen Interessierte über Ursachen, Erkennung und Behandlung der Herzschwäche informiert werden. Im Anschluss besteht reichlich Zeit, um Fragen an den Referenten zu stellen.

Vortragsveranstaltung von Chefarzt Dr. med. Achim Gutersohn, Chefarzt der Kardiologie, St. Marienhospital Vechta, in Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung!

Leitung Dr. med. Achim Gutersohn

Termin Dienstag, 27.10.2020,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Rathaus, Burgstraße 6

9011

Schmerzen im Fuß - Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Unsere Füße werden jeden Tag stark strapaziert. Nicht immer sind Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke den Beanspruchungen gewachsen, so dass viele Beschwerden an diesen Extremitäten auf Verschleiß oder Verletzungen beruhen. Frau Dr. med. Nicola Jansen vom St. Marienhospital Vechta, informiert in diesem Vortrag über verschiedene Fehlstellungen sowie über andere mögliche Erkrankungen der Füße. Sie gibt Hinweise und Tipps, welche Beschwerden selber behandelt werden können und bei welchen Problematiken man sich professionelle Hilfe suchen sollte. Außerdem besteht im Anschluss die Möglichkeit, persönliche Fragen an die Referentin zu stellen.

Leitung Dr. med. Nicola Jansen

Termin Mittwoch, 28.10.2020,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

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



9012

Wie fit ist Ihr Immunsystem? Moderne Darm- und Blut- diagnostik geben Aufschluss!

Von welchem Gesundheitszustand zeugt ihr Blut? Die Betrachtung des Blutes (Vitamine, Mineralien und Spurenelemente) gibt Aufschluss über eine falsche Lebensweise, schlechte Ernährung oder eine zu intensive Arbeitsweise. Darüber hinaus wird oftmals der Darm als Ursache von Erkrankungen nicht erkannt. Wie es um Ihren Darm steht und was Sie für einen gesunden Darm tun können, lässt sich mit einem Darmcheck ermitteln.

In diesem Vortrag wird der Fokus auf die Betrachtung unseres Immunsystems gelegt und darauf, was wir tun können, um dauerhaft gesund zu werden und zu bleiben. Viele Beschwerden (z.B. chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Blähungen, Völlegefühl, chronische Krankheiten, Hauterkrankungen, Allergien, Kopfschmerzen, usw.) können mittels der Blut- und Darmdiagnostik gelindert bzw. behoben werden. Einige wichtige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente werden praxisnah erläutert.

Leitung Nicole Pille

Termin Donnerstag, 29.10.2020,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr 10,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

HIGHLIGHT

9013

Pflegeberatung – was ist das? – 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 begegnen zu können. 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 zur pflegerischen Versorgung? Wo findet Pflegeberatung statt? Auf all diese Fragen wird die Referentin an diesem Abend eingehen.

Leitung Anne Abeling-Brinkmann

Termin Mittwoch, 04.11.2020,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

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



9014

Patientenverfügung/ Vorsorgevollmachten

Die meisten Menschen gehen davon aus, dass im Krankheitsfall automatisch der Ehepartner, die Kinder oder andere nahestehende Personen des Erkrankten über die Durchführung oder Unterlassung medizinischer Maßnahmen entscheiden können, wenn er hierzu krankheitsbedingt vorübergehend oder dauerhaft nicht in der Lage ist. Doch ohne entsprechende schriftliche Vollmachten können die Angehörigen nicht über erforderliche medizinische Maßnahmen oder Regelungen mit Ämtern und Behörden entscheiden. In diesen Fällen muss durch das Betreuungsgericht ein sog. gesetzlicher Betreuer bestellt werden.

Durch das Verfassen einer Vorsorgevollmacht kann - je nachdem, wie umfassend die Vorsorgevollmacht erteilt wurde - die Einrichtung einer gesetzlichen Betreuung überflüssig werden. Sinnvoller Weise sollte die Vorsorgevollmacht um eine Patientenverfügung ergänzt werden. In ihr regelt der Betroffene, welche medizinischen Maßnahmen er im Falle einer schwerwiegenden Erkrankung für sich wünscht oder ablehnt.

Im Rahmen der Veranstaltung sollen die Unterschiede zwischen der Vorsorgevollmacht und der Patientenverfügung dargestellt werden. Ebenso sollen praktische Tipps gegeben werden, worauf es bei der Erstellung dieser Papiere zu achten gilt. Die Referentin steht außerdem für weitere Fragen zur Verfügung.

Leitung Erika Rüwe
Termin Donnerstag, 05.11.2020,
19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Bürgermeister-Möller-Platz 1

9015

„Wenn die Galle Ärger macht“

Die Galle findet im normalen Alltag kaum Beachtung. Dabei spielt die Galle eine sehr wichtige Rolle, um Fette aus der Nahrung zu verarbeiten. Kommt es zu Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen im Bereich des Rippenbogens oder z.B. zu einer Gelbfärbung der Augen, kann das auf Gallenprobleme hinweisen und sollte von einem Facharzt abgeklärt werden. In dieser Vortragsveranstaltung werden die Referenten Andreas Fangmann, Oberarzt der Gastroenterologie und Frau Andrada Gabriela Dinculescu, Assistenzärztin der Gastroenterologie am St. Marienhospital Vechta, über die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten bei Gallenleiden informieren. Im Anschluss an den Vortrag beantworten die Ärzte ausführlich die Fragen der Besucher.

Leitung Andreas Fangmann, Andrada Dinculescu
Termin Montag, 09.11.2020,
19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Bürgermeister-Möller-Platz 1

9016

Was macht eigentlich ein Heilpraktiker? – Möglichkeiten der Naturheilkunde –

In diesem Vortrag geht es um wertvolle Hilfen, die in vielen Haushalten vorrätig sind. Welche Wirkungen entfalten Salzbäder oder Essigumschläge. Kann Quark tatsächlich eine Bronchitis oder eine Gelenkentzündung lindern? Warum sind Kartoffeln nicht nur ein hochwertiges Lebensmittel, sondern auch ein wertvolles Heilmittel? Was kann ich bei einem Insektenstich sofort tun? Wussten Sie schon, dass man Kohl das Antibiotikum der Armen nennt? Wann ist er für uns eine wertvolle Unterstützung?

Leitung Ingrid vom Felde
Termin Mittwoch, 11.11.2020,
19:30 – 21:45 Uhr

Gebühr 8,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



HIGHLIGHT

9017

Informationen zum Thema Organtransplantation

Die Organspende verhilft schwerst kranken Menschen zu einem neuen Leben. Oft ist die Transplantation die einzige Therapie, die das Leben dieser Menschen noch retten kann und/oder deren Lebensqualität deutlich verbessert. In Deutschland stehen etwa 12.000 Patienten auf der Warteliste für eine Transplantation. Viele der Patienten warten vergebens und sterben, weil für sie nicht rechtzeitig ein passendes Organ verfügbar ist. Laut Umfrage stehen zwar viele Menschen der Organspende positiv gegenüber, aber nur etwa 20 Prozent verfügen über einen Organspendeausweis.

Angehörige müssen dann, in der ohnehin schon schwierigen Situation, über die Organspende entscheiden.

Der Referent gibt in dieser Veranstaltung Informationen zum formellen Ablauf einer Organspende nach der Hirntoddiagnostik. Bei einer Organspende müssen viele Verantwortliche eng miteinander kooperieren. Um ein Organ vom Spender zum Empfänger zu vermitteln, ist eine medizinische und logistische Herausforderung nötig. Im Anschluss an den Vortrag besteht reichlich Zeit für Fragen und Diskussionen.

Leitung Priv. Doz. Dr. med. Christian Hönemann
Termin Montag, 30.11.2020,
19:00 – 21:15 Uhr

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



Therapien

9100

Fuß-, Hand-, Kopfmassage

Die Fuß-, Hand-, Kopfmassage ist eine wunderbare schonende Massage an Füßen, Händen und am Kopf.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Buntstifte, Decke, Getränk, evtl. Kissen

Leitung Dörthe Münz

Termin Mittwoch, 23.09.2020,
18:00 – 21:15 Uhr
Mittwoch, 30.09.2020,
18:00 – 21:15 Uhr

Gebühr 95,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

9101

Fußreflexzonenmassage

FRZM Grundkurs:

An insgesamt fünf Abenden lernen Sie alles über die Massage an den Füßen. Wir besprechen die rechtlichen Grundlagen, Kontraindikationen und Sie lernen, wo die Reflexzonen der Organe sich im Fuß befinden. Welche Aufgabe haben die Organe im menschlichen Körper und wie sind die verschiedenen Massagetechniken am Fuß wo anzuwenden? Die Wirkung der FRZM dürfen Sie dann gleich selbst am ersten Abend am Körper erfahren.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, evtl. Knierolle und Getränk. Auf Wunsch auch gerne eine Fußcreme.

Leitung Dörthe Münz

Termin Beginn ist am Mittwoch,
28.10.2020, 5 Abende,
jeweils mittwochs,
18:00 – 21:15 Uhr

Gebühr 220,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

9102

Schröpfen

Das Schröpfen ist eine jahrhundertalte Form, um den Körper zu entgiften. Es wird bei Rücken-, Nacken-, und Schulterproblemen, gynäkologischen Erkrankungen, Nieren-Blasen-Problematiken, Lungenthemen uvm. eingesetzt.

An diesem Tag lernen Sie den Unter-

schied zwischen trockenem und blutigem Schröpfen kennen. Auch über das Schröpfen mit Feuer erlangen Sie in diesem Kurs Kenntnisse. Im theoretischen Teil werden Sie über die Möglichkeiten und Grenzen des Verfahrens informiert. Wir sprechen über weitere Entgiftungsmöglichkeiten, die das Schröpfen unterstützen können.

Zielgruppe: Physiotherapeuten, Heilpraktiker, Heilpraktikeranwärter, Kosmetikerinnen

Leitung Dörthe Münz

Termin Samstag, 14.11.2020,
10:00 – 15:00 Uhr

Gebühr 95,00 €, (zzgl. 7,50 € Materialkosten)

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

9103

Handreflexzonenmassage

Die Handreflexzonenmassage hat neben einigen Kontraindikationen viele praktische Anwendungsmöglichkeiten:

Sie erlernen verschiedene Massagetechniken und wie Sie diese wann, wie und in welcher Dosierung anwenden, und wie Sie sich selber einfach nur mal etwas Gutes gönnen können.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Buntstifte, Getränk

Leitung Dörthe Münz

Termin Dienstag, 24.11.2020,
18:00 – 21:15 Uhr
Dienstag, 01.12.2020,
18:00 – 21:15 Uhr

Gebühr 95,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

9104

Vorankündigung: Fußreflexzonenmassage - Aufbaukurs -

Diese Veranstaltung ist für alle gedacht, die Vorkenntnisse besitzen und die ihr Wissen in der Fußreflexzonenmassage noch erweitern wollen. Aufbauend auf den Grundkurs vom Herbst 2020.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, evtl. ein Kissen und Getränk

Leitung Dörthe Münz

Termin Beginn ist am Mittwoch,

13.01.2021, 4 Abende,
jeweils mittwochs,
18:00 – 21:15 Uhr

Gebühr 220,00 €

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 zeigt Ihnen die Diätassistentin Anna-Sophie von Lipinski-Thien in der Lehrküche der Geschwister-Scholl-Schule verschiedene Wege und Möglichkeiten auf, 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.



Anna-Sophie von Lipinski-Thien,
Diätassistentin, allgemeine Pädiatrie, VDD-zertifiziert, BA Sport- und Erziehungswissenschaften

9201

Fisch und fertig – Schnelle Fischgerichte

„Klar esse ich Fisch, nur leider viel zu selten!“

Manchmal fehlen die Ideen Fisch mal anders zuzubereiten. Mit diesen pffiffigen und blitzschnell zubereiteten Speisen aus



Fisch, kommt der ebenso flotte Geselle aus dem Wasser häufiger auf den Tisch. Bitte mitbringen: Getränk, Behälter für eventuell mitzunehmende Speisen sowie bei Bedarf eine Schürze

Leitung Anna-Sophie von Lipinski-Thien
Termin Donnerstag, 03.09.2020,
 19:00 – 21:30 Uhr
Gebühr 20,00 €, inkl. Lebensmittelumlage
Ort Vechta, Geschwister-Scholl-Schule, Driverstraße 12

9202

Pasta, e basta! Schmackhafte Zubereitungen aus Nudelteig, gesund auf regionaler Basis

Nudelteig ist in Form, Farbe und Geschmack so großartig zu variieren. Gefüllt, oder mit schmackhafter Sauce ist er immer eine Geschmacksreise wert. Vor allem, wenn die Reise Bekanntes neu erscheinen lässt.

Bitte mitbringen: Getränk, Behälter für eventuell mitzunehmende Speisen sowie bei Bedarf eine Schürze

Leitung Anna-Sophie von Lipinski-Thien
Termin Donnerstag, 17.09.2020,
 19:00 – 21:30 Uhr
Gebühr 20,00 €, inkl. Lebensmittelumlage
Ort Vechta, Geschwister-Scholl-Schule, Driverstraße 12

9203

Quer Beet - frische Beilagen zum Grillen

Der Spaß am Grillen liegt in seiner Vielfältigkeit. Die Beilagen für ein perfektes Grillmenü sollten hierbei nicht außer Acht gelassen werden. Ob knackig frisch oder warm-mediterran, runden Sie Ihr sommerliches Event mit spannenden Beilagen aus diesem Kurs schmackhaft ab. Bitte mitbringen: Getränk, Behälter für eventuell mitzunehmende Speisen sowie bei Bedarf eine Schürze

Leitung Anna-Sophie von Lipinski-Thien
Termin Donnerstag, 10.09.2020,
 19:00 – 21:30 Uhr
Gebühr 20,00 €, inkl. Lebensmittelumlage
Ort Vechta, Geschwister-Scholl-Schule, Driverstraße 12

9204

Kürbis-Gerichte – Der goldene Herbst –

Kürbisse sind sogenannte Alleskönner und eignen sich zum Braten, Grillen, Überbacken, Einlegen oder Kochen. Kürbisliebhaber stellen aus dem Gemüse vor allem Suppe, Eintopf, Auflauf, Kompott und Brot her. Da Kürbis ein recht dezentes Aroma besitzt, lässt er sich sowohl mit kräftigen Gewürzen pikant zubereiten, als auch mit Beigabe von Zucker oder Likör als süße Variation genießen. Der Kürbis ist nicht nur als Kompott ein Klassiker. Die besonders schmackhaften Rezepte sollten in jedem Kochbuch von Großmutter schon längst verewigt sein und auf dem Goldrandteller serviert werden.

Bitte mitbringen: Getränk, Behälter für eventuell mitzunehmende Speisen sowie bei Bedarf eine Schürze

Leitung Anna-Sophie von Lipinski-Thien
Termin Donnerstag, 01.10.2020,
 19:00 – 21:30 Uhr
Gebühr 20,00 €, inkl. Lebensmittelumlage
Ort Vechta, Geschwister-Scholl-Schule, Driverstraße 12

9205

Wildgerichte – gesund und lecker

Wildbret ist gesund, nachhaltig, fettarm und einfach zuzubereiten. Dieses Wissen wird immer populärer und fördert die Nachfrage nach der richtigen Zubereitung von Wildfleisch. Durch seinen hohen Eiweiß- und niedrigen Fettgehalt ist es sehr bekömmlich. Bei richtiger Zubereitung kann man das Wild auch in der Schonkost verwenden. In diesem Kurs lernen Sie auf einfache Weise, wie gesunde Gerichte mit Wildbret gezaubert werden können.

Bitte mitbringen: Getränk, Behälter für eventuell mitzunehmende Speisen sowie bei Bedarf eine Schürze

Leitung Mathilde Koch
Termin Dienstag, 10.11.2020,
 18:00 – 21:30 Uhr
Gebühr 25,00 €, inkl. 10 € Lebensmittelumlage
Ort Vechta, Geschwister-Scholl-Schule, Driverstraße 12

LUST AUF WILD?

Viele neue Rezeptideen liefert das „Zweite Oldenburger Münsterland Wildkochbuch“ der Jägerschaften Vechta und Cloppenburg



Junge, moderne Wildrezepte von A wie Antipasti bis W wie Wrap



Das Wildkochbuch ist in der Region über den Buchhandel, Agrar- und Bauernmärkte, Raiffeisenmärkte und Jagd Ausstatter zum Preis von 22,95 € erhältlich. Alle Verkaufsstellen sind auch auf den Webseiten der Jägerschaften Vechta und Cloppenburg zu finden. (www.ljn.de/jaegerschaften/vechta/) oder www.ljn.de/jaegerschaften/cloppenburg/). Ansprechpartner und Bestelladresse ist Martina Böckermann, Tel. 0171 12 77 696 oder martina.boeckermann@ewetel.net.

Jetzt nur
22,95 €



9206

Beratung für ernährungs-spezifische Probleme

Die Ernährung eines jeden Menschen muss auf seine persönliche Lebenssituation abgestimmt sein.

Die Diätassistentin und Ernährungsberaterin/DGE Nicole Döbbeler 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.



Nicole Döbbeler,
Diätassistentin
und Ernährungs-
beraterin/DGE

Leitung Nicole Döbbeler

Termin Termin nach Absprache unter 04441/992800

Gebühr 60,00 € pro Beratungsstunde (bitte sprechen Sie bzgl. einer möglichen Kostenübernahme mit Ihrer Krankenkasse)

9207

Basenfasten – Was ist 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 Gebühr auf Anfrage

Entspannung und Bewegung

AquaFitness

AquaFitness umfasst gezielte Wassergymnastik zur Förderung der allgemeinen Fitness und Entspannung und ist ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining. Bewegungsformen im Wasser haben zum Ziel, effektiv aber gelenkschonend die Beweglichkeit, die Kraftausdauer und die koordinativen Aspekte zu fördern.

Im Vordergrund des Kurses steht ein umfassendes Bewegungstraining, bei dem im Wasser gleichzeitig Gesundheit, Fitness und Entspannung erfahren werden können. Trainiert wird zum Teil bei aktivierender Musik und mit verschiedenen Trainingsgeräten.

9300

AquaFitness

Leitung Jan Holthaus

Termin Beginn ist am Dienstag, 01.09.2020, 6 Abende, jeweils dienstags, 17:00 – 17:45 Uhr

Gebühr 33,00 €

Ort Vechta, Gymnasium Antonianum, Schwimmhalle

9301

AquaFitness

Leitung Jan Holthaus

Termin Beginn ist am Dienstag, 01.09.2020, 6 Abende, jeweils dienstags, 17:45 – 18:30 Uhr

Gebühr 33,00 €

Ort Vechta, Gymnasium Antonianum, Schwimmhalle

9302

AquaFitness - Fortgeschrittene

Leitung Jan Holthaus

Termin Beginn ist am Donnerstag, 03.09.2020, 6 Abende, jeweils donnerstags, 17:30 – 18:30 Uhr

Gebühr 45,00 €

Ort Vechta, Gymnasium Antonianum, Schwimmhalle

**OFFENE FRAGEN ZUM THEMA
NACHHALTIGKEIT?**

- Müssen Reste gleich in den Müll?
- Brotdose oder Plastiktüte?
- Mehrweg oder Einweg oder gar Glas?
- Unverpackte Lebensmittel – wie transportieren?
- Was heißt „Unverpackt“ für mich?

????????????????



9303

AquaFitness

Leitung Jan Holthaus

Termin Beginn ist am Dienstag,
27.10.2020, 8 Abende,
jeweils dienstags,
17:00 – 17:45 Uhr

Gebühr 44,00 €

Ort Vechta, Gymnasium
Antonianum, Schwimmhalle

9304

AquaFitness

Leitung Jan Holthaus

Termin Beginn ist am Dienstag,
27.10.2020, 8 Abende,
jeweils dienstags,
17:45 – 18:30 Uhr

Gebühr 44,00 €

Ort Vechta, Gymnasium
Antonianum, Schwimmhalle

9305

AquaFitness - Fortgeschrittene

Leitung Jan Holthaus

Termin Beginn ist am Donnerstag,
29.10.2020, 8 Abende,
jeweils donnerstags,
17:30 – 18:30 Uhr

Gebühr 60,00 €

Ort Vechta, Gymnasium
Antonianum, Schwimmhalle



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: Eine Decke

9306

Hatha-Yoga für Jedermann

Leitung Anni Averbeck

Termin Beginn ist am Dienstag,
13.10.2020, 10 Abende,
jeweils dienstags,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 110,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

9307

Hatha-Yoga für Jedermann

Leitung Anni Averbeck

Termin Beginn ist am Dienstag,
13.10.2020, 10 Abende,
jeweils dienstags,
20:00 – 21:30 Uhr

Gebühr 110,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

9308

Hatha-Yoga für Jedermann

Leitung Anni Averbeck

Termin Beginn ist am Mittwoch,
14.10.2020, 10 Abende,
jeweils mittwochs,
18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr 110,00 €

Ort Steinfeld, Heilpädagogischer
und Integrativer Kindergarten,
Zur Schemder Bergmark 2

9309

Hatha-Yoga für Jedermann

Leitung Anni Averbeck

Termin Beginn ist am Mittwoch,
14.10.2020, 10 Abende,
jeweils mittwochs,
20:00 – 21:30 Uhr

Gebühr 110,00 €

Ort Steinfeld, Heilpädagogischer
und Integrativer Kindergarten,
Zur Schemder Bergmark 2

9310

Hatha-Yoga für Jedermann

Leitung Anni Averbeck

Termin Beginn ist am Donnerstag,
15.10.2020, 10 Abende,
jeweils donnerstags,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 110,00 €

Ort Steinfeld, Heilpädagogischer
und Integrativer Kindergarten,
Zur Schemder Bergmark 2

9311

Hatha-Yoga für Jedermann

Leitung Anni Averbeck

Termin Beginn ist am Donnerstag,
15.10.2020, 10 Abende,
jeweils donnerstags,
19:45 – 21:15 Uhr

Gebühr 110,00 €

Ort Steinfeld, Heilpädagogischer
und Integrativer Kindergarten,
Zur Schemder Bergmark 2

Schade übrigens, wenn wir einen Kurs vor Beginn schon abgesagt haben, weil wir nicht wussten, dass Sie kommen. Deshalb: Bitte melden Sie sich rechtzeitig telefonisch oder online unter www.kvhs-vechta.de an.



Yoga für Jedermann

Zeit für sich haben, Abstand von der Hektik des Alltags bekommen und Verantwortung für das eigene Wohlergehen übernehmen:

In diesem Kurs lernen wir uns selbst wieder besser zu spüren, bewusst zu fühlen, wo Verspannungen sitzen und wie wir diesen mit gezielten Yoga - Übungen entgegenwirken können. Wir lernen unsere Denk- und Bewegungsmuster kennen, die sich im Laufe unseres Lebens eingeschlichen haben und wie oft wir unsere Atmung im Alltag blockieren. Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg: Wir erkennen, was aus dem Gleichgewicht geraten ist, kehren zur natürlichen Atmung zurück und bringen die Atmung mit der Bewegung in Einklang. Das sorgt für ein besseres Körpergefühl und erhöht unsere Vitalität. In der Klangentspannung können Stresshormone abgebaut werden, geistige Ruhe kehrt ein und hilft, die Herausforderungen des Lebens entspannter und positiver anzunehmen.

Bitte mitbringen: zwei Decken und ein kleines Kissen

9312

Yoga für Jedermann

Leitung Christa Richter

Termin Beginn ist am Dienstag, 01.09.2020, 12 Vormittage, jeweils dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr

Gebühr 132,00 €

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

9313

Yoga für Jedermann

Leitung Christa Richter

Termin Beginn ist am Dienstag, 01.09.2020, 12 Abende, jeweils dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 132,00 €

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

9314

Kundalini Yoga für Schwangere

Mit Yoga auf die inneren und äußeren Veränderungen einstellen. Spezielle Atem- und Körperübungen, tiefe Ent-

spannung und Meditation führen zu stärkerer Harmonie mit sich selbst und dem heranwachsenden Baby. So unterstützt Yoga die Schwangerschaft und die Geburt. Dieser Kurs wirkt aktivierend und entspannend zugleich. Einfach loslassen und auftanken!

Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, kleines Kissen, Handtuch

Leitung Ulrike Fortmann

Termin Beginn ist am Montag, 26.10.2020, 5 Abende, jeweils montags, 17:00 – 18:00 Uhr

Gebühr 45,00 €

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.

Bitte mitbringen: eine Decke und warme Socken

9315

Autogenes Training für Anfänger

Leitung Ulrike Mallas

Termin Beginn ist am Montag, 07.09.2020, 6 Abende, jeweils montags, 17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr 48,00 €

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

9316

Autogenes Training für Anfänger

Leitung Ulrike Mallas

Termin Beginn ist am Donnerstag, 29.10.2020, 6 Abende,

jeweils donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 48,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

9317

Autogenes Training für Fortgeschrittene

Leitung Ulrike Mallas

Termin Beginn ist am Montag, 02.11.2020, 6 Abende, jeweils montags, 17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr 48,00 €

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

Pilates

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 können muskuläre Dysbalancen korrigiert und somit haltungsbedingte Verspannungen und Schmerzen gelindert oder sogar ganz beseitigt werden.

Pilates - Anfänger

9318

Pilates - Anfänger

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Mittwoch, 02.09.2020, 6 Abende, jeweils mittwochs, 19:30 – 20:30 Uhr

Gebühr 48,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



9319

Pilates - Anfänger

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Mittwoch,
28.10.2020, 7 Abende,
jeweils mittwochs,
19:30 – 20:30 Uhr

Gebühr 56,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Pilates - Mittelstufe

9320

Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Dienstag,
01.09.2020, 6 Abende,
jeweils dienstags,
18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr 48,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

9321

Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Dienstag,
27.10.2020, 7 Abende,
jeweils dienstags,
18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr 56,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

9322

Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Mittwoch,
02.09.2020, 6 Abende,
jeweils mittwochs,
17:30 – 18:30 Uhr

Gebühr 48,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Wir bieten ein Klönschnack-Frühstück

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
von 8.30 Uhr bis 10.30 Uhr
im Niels-Stensen-Werk,
Bürgermeister-Möller-Platz 1
49377 Vechta,
für alle onkologischen Patienten und deren Angehörigen an.

Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Kommen Sie doch einfach mal vorbei und lernen uns kennen!

Wenn es noch Fragen gibt, dann rufen Sie uns gerne an.
0176/32 90 81 93

www.hilfe-bei-krebs-vechta.de
kontakt@hilfe-bei-krebs-vechta.de

9323

Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Mittwoch,
28.10.2020, 7 Abende,
jeweils mittwochs,
17:30 – 18:30 Uhr

Gebühr 56,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

9324

Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Mittwoch,
02.09.2020, 6 Abende,
jeweils mittwochs,
18:30 – 19:30 Uhr

Gebühr 48,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

9325

Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Mittwoch,
28.10.2020, 7 Abende,
jeweils mittwochs,
18:30 – 19:30 Uhr

Gebühr 56,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

9326

Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Donnerstag,
03.09.2020, 6 Vormittage,
jeweils donnerstags,
9:15 – 10:15 Uhr

Gebühr 48,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



9327

Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye
Termin Beginn ist am Donnerstag,
29.10.2020, 7 Vormittage,
jeweils donnerstags,
9:15 – 10:15 Uhr
Gebühr 56,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Pilates - Fortgeschrittene

9328

Pilates - Fortgeschrittene

Leitung Bärbel Stoye
Termin Beginn ist am Dienstag,
01.09.2020, 6 Abende,
jeweils dienstags,
19:00 – 20:00 Uhr
Gebühr 48,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

9329

Pilates - Fortgeschrittene

Leitung Bärbel Stoye
Termin Beginn ist am Dienstag,
27.10.2020, 7 Abende,
jeweils dienstags,
19:00 – 20:00 Uhr
Gebühr 56,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

10er Karte

Die 10er-Karte gibt Ihnen die Möglichkeit, variabel je nach Lust und Zeit an allen Kursen des 10er-Karten Kurssystem 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 49,00 € 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 89,00 € zu erwerben. Sie können auch durch ein einmaliges Probetraining (5,00€) ganz unverbindlich ins Kursangebot „hineinschnuppern“.

Bitte mitbringen: Handtuch und ein Getränk.

Hinweis: Die Karten sind nicht übertragbar auf andere Personen!

Kursplan siehe Seite 110

9400

Gymnastik für Frauen

Dieser Kurs ist für alle Frauen, 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. Seniorengymnastik 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. Schwerpunkt: Dehnen, Strecken und Kräftigen

Leitung Beate Lonnemann
Termin wegen Corona,
siehe tagesaktuellen Kursplan
Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Gymnastikhalle, Bürgermeister-
Möller-Platz 1

Bodystyling

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

9401

Bodystyling

Leitung Beate Lonnemann
Termin wegen Corona,
siehe tagesaktuellen Kursplan
Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Gymnastikhalle, Bürgermeister-
Möller-Platz 1

9402

Bodystyling

Leitung Mirca Knüpling
Termin wegen Corona,
siehe tagesaktuellen Kursplan
Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Gymnastikhalle, Bürgermeister-
Möller-Platz 1

9403

Complete Bodyworkout

Leitung Beate Lonnemann
Termin wegen Corona,
siehe tagesaktuellen Kursplan
Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Gymnastikhalle, Bürgermeister-
Möller-Platz 1

9404

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. Schwerpunkt: Kräftigung & Widerstandsfähigkeit

Leitung Beate Lonnemann
Termin wegen Corona,
siehe tagesaktuellen Kursplan
Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Gymnastikhalle, Bürgermeister-
Möller-Platz 1

9405

Gymnastik für Frauen

Ein speziell für Frauen abgestimmtes Programm, in dem die Teilnehmerinnen gemeinsam in altersspezifischer Dosierung trainieren können. Der Kurs beinhaltet ein angepasstes Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung der Muskulatur, spezielle Wirbelsäulengymnastik sowie



Stretching- und Entspannungsübungen.
Schwerpunkt: Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten

Leitung Gabriele Frilling

Termin wegen Corona,
siehe tagesaktuellen Kursplan

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

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

9407

Rücken-Fit

Leitung Karin Schröder

Termin wegen Corona,
siehe tagesaktuellen Kursplan

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

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

9408

Rücken-Fit

Leitung Karin Schröder

Termin wegen Corona,
siehe tagesaktuellen Kursplan

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

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

9409

Rücken-Fit

Leitung Beate Lonnemann

Termin wegen Corona,
siehe tagesaktuellen Kursplan

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

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

Leitung Beate Lonnemann

Termin wegen Corona,
siehe tagesaktuellen Kursplan

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

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

Rücken-Fit

Bringen Sie Ihren Rücken in Schwung und machen ihn stabil und beweglich für Alltagsbelastungen. Nach einem kurzen Aufwärmen und Konditionstraining erfolgt eine gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Durch Gymnastik werden die Muskelgruppen in Rücken, Schultern, Bauch und Gesäß trainiert. Einseitigen Belastungen, die längerfristig zu Haltungsschäden führen können, wird entgegengewirkt. Eine Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie eine Kräftigung der Haltemuskulatur werden angezielt. Abschließend erfolgen leichte Entspannungsübungen.

Schwerpunkt: Rumpf & Stabilität



9406

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), der Muskelanteil bei Männern beträgt 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 ab dem 50. Lebensjahr, wird in dosierter Form das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, die Muskulatur gekräftigt und gedehnt. Außerdem wird eine gezielte Wirbelsäulengymnastik durchgeführt.

Schwerpunkt: Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten

Reha-Sport

9500

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. Ziel des Trainings sind der Erhalt und die Verbesserung von Funktionen bestimmter körperlicher Strukturen (Gelenke, Muskeln etc.). 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! Alle Kurse finden in der Gymnastikhalle des Niels-Stensen-Hauses statt. Bitte bringen Sie Sportkleidung, Handtuch und Getränk mit. Die Sporthalle ist ausschließlich mit sauberen Hallenschuhen zu betreten.

Termin wegen Corona,
siehe tagesaktuellen Plan

Gebühr Abrechnung über
Krankenkasse

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

Wir möchten Ihnen auch weiterhin die Möglichkeiten bieten, an den Reha-Sport-Kursen teilnehmen zu können. Zum Zeitpunkt der Programmplanung war es uns leider aufgrund der Corona-Krise nicht möglich, einen Kursplan für das Herbstsemester zu erstellen. Daher bitten wir Sie, sich über die aktuellen Reha-Sport-Kurse online über unsere Webseite www.kvhs-vechta.de oder über die aktuelle Tagespresse zu informieren.



YAKOBCHUK VIACHESLAV / Shutterstock.com



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, 49,00 EUR, Gültigkeit: 1 Jahr

3-Monatskarte 89,00 EUR

Probetraining 5,00 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

Der Sportplan gilt aufgrund der Corona-Krise bis auf Weiteres ab dem 08.06.2020. 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
09:00 - 09:45 Uhr Bodystyling <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>	09:00 - 09:45 Uhr Rücken-Fit <i>Bärbel Stoye</i>
10:30 - 11:15 Uhr Gymnastik für Frauen <i>Beate Lonnemann</i>				
	18:00 - 18:45 Uhr Bodystyling <i>Mirca Knüpling</i>	18:00 - 18:45 Uhr Complete-Bodyworkout <i>Beate Lonnemann</i>	18:00 - 18:45 Uhr Rücken-Fit <i>Karin Schröder</i>	
19:00 - 19:45 Uhr Rücken-Fit <i>Karin Schröder</i>				
Programm gültig ab 08.06.2020				
Wo: Turnhalle im Niels-Stensen-Haus, Bgm.-Möller-Platz 1, Vechta				



Dozentenliste

Abeling-Brinkmann, Anne	Zertifizierte Pflegeberaterin, Fachschwester für Nephrologie, St. Marienhospital Vechta gGmbH
Aktas, Emine	Dozentin
Averbeck, Anni	Yogalehrerin BDY/EYU
Badr, Dr. Mohyeldin	Dozent
Balz, Angelika	Landwirtin
Barisic, Juliane	Dozentin
Bartels, Margot	Jumping® Fitness Instruktorin
Barth, Esther	Dipl.-Oecotroph.
Baumgart, Marianne	Physiotherapeutin / Verwaltungsangestellte
Behrens, Heiko	Dozent
Beyer, Dr. Colja	Dozent
Bocklage, Annelie	Gymnasiallehrerin
Böckmann, Joost	Landwirt
Bohne, Stefanie	Textil- und Bekleidungstechnikerin, Integrationskursdozentin
Bolles, Sandra	Erzieherin mit heilp. Zusatzausbildung
Bolte, Birgitta	Dozentin
Bommes, Elke Luise	Fremdsprachenkorrespondentin (Englisch, Spanisch, Französisch), Wirtschaftsdolmetscherin
Bröring, Franziska	Heilpädagogin
Brüning, Rolf	Künstler
Bücker, Thorsten	Dipl. Pflegewirt (FH), Autor und Business Coach im Gesundheitswesen
Butzmann, Dr. Erika	Erziehungsberaterin und Entwicklungspsychologin
Carius, Dr. Wulf	Biologe
De Schutter, Hannelore	SchokoLaden
Denne, Dr. med. Christian	Chefarzt für Kinder und Jugendmedizin, St. Marienhospital Vechta gGmbH

Dickerhoff, Dr. Heinrich	Theologe, Historiker, Märchenerzähler
Dinculescu, Andrada	Assistenzärztin in der Abtg. für Gastroenterologie, St. Marienhospital Vechta gGmbH
Döbbeler, Nicole	Diätassistentin und Ernährungsberaterin/DGE
Dwars, Michaela	Zumba Instruktorin - Alle Lizenzen -
Dwertmann, Stefanie	Hebamme
Eilermann, Maria	Dozentin
Ellers, Erika	Erzieherin
Elsayed, Belal	Dozent
Espelage, Bettina	Dipl. Sozialarb./-päd.(FH)
Fangmann, Andreas	Oberarzt der Abtg. für Gastroenterologie, St. Marienhospital Vechta gGmbH
Fleddermann, Vera	Dozentin
Fortmann, Ulrike	Kinesiologin, Kundalini-Yoga Dozentin
Fortunato, Angelica	Dozentin
Friedenberger-Traidl, Melanie	Dozentin
Frilling, Gabriele	Physiotherapeutin, Rehabilitationssport
Fritzges, Michaela	Dozentin
Frühling, Willi	Dozent
Fung, Christina	Qualitätsmanagement und Organisationsentwicklung, Schwester Euthymia Stiftung
Geers, Horst	Dozent
Gelhaus, Matthias	Rechtsanwalt
Grawe, Madleen	Jumping® Fitness Instruktorin
Groth, Sonja	Fachkrankenschwester für Intensiv und Anästhesiepflege
Gutersohn, Dr. med. Achim	Chefarzt der Kardiologie, St. Marienhospital Vechta gGmbH
Hake, Lisa	Innenarchitektin

Allgemeine Infos

Hanken, Karl-Heinz	Landwirt
Harjes, Anne	Dozentin
Hasso, Amira	Dozentin
Hein, Jennifer	Geschäftsführerin Lamameer, stellv. Direktorin HVHS Loccum e.V., Coach (Kontaktstudium)
Heitkamp, Verena	Erzieherin
Hellwig, Katharina	Hygienebeauftragte
Hilgenberg, Dr. med. Jens	Chefarzt der Klinik für Chirurgie und Orthopädie, St. Marienhospital Vechta gGmbH
Hoge, Linda	Religionspädagogin
Hölscher, Alessia	Fitnesstrainerin
Holthaus, Jan	Physiotherapeut, Aquafitness Instruktor
Holthaus-Hövemann, Mareike	Lehramt für Gymnasium deutsch und englisch
Hönemann, Priv. Doz. Dr. med. Christian	Chefarzt der Anästhesie und operativen Intensivmedizin, Organtransplantationsbeauftragter, St. Marienhospital Vechta gGmbH
Honkomp, Ruth	Dozentin
Hoping-Warcking, Maria	Dipl. Pädagogin
Horstmann, Martin	BARMER Geschäftsführer
IQ-Netzwerk Niedersachsen, bus GmbH	Beratungsstelle für ausländische Berufsabschlüsse
Jansen, Dr. med. Nicola	Oberärztin der Klinik für Orthopädie, Hand- und Unfallchirurgie, St. Marienhospital Vechta gGmbH
Janssen, Olaf	Fachgesundheits- und Krankenpfleger für Krankenhaushygiene
Janßen, Regina	Rhythmik- und Musikschul-Lehrerin
Janzen, Nadeschda	Zumba Instruktorin
Jasnoch, Dr. med. Volker	Facharzt für Dermatologie, Venerologie, Allergologie, Phlebologie, St. Marienhospital Vechta gGmbH
Kähnlein, Meike	Lehrerin, Übersetzerin
Kathe, Christiane	Dozentin

Kayindu, Jack David	Journalist
Kayser, Mahaesvary	Dozentin
Klan, Ruth	Gerontologin (B.A.), Krankenschwester
Knüpling, Mirca	Übungsleiterin, Jumping® Fitness Instruktorin
Koch, Steffen	Dozent
Kramer, Jürgen	MSc. Integrative Therapie, Psychologe, Psychotherapeut, Lehrtherapeut
Kreutzmann, Ursula	Dozentin
Kröger-Ubbenjans, Anneliese	Grundschullehrerin
Kruthaup, Bärbel	Dipl. Pädagogin
Kühling, Claudia	Rechtsanwältin, Kanzlei Dr. Lenze & Partner
Kuhlmann, Thomas	Dozent
Lamping, Daniela	Gesundheits- und Krankenpflegerin, Fachtherapeutin Tracheotomie und Laryngektomie
Lilge, Sebastian	Dozent
Lohmeyer, Ina	Dozentin
Lonnemann, Beate	Übungsleiterin, Rehabilitationssport
Lünswilken, Sabine	Dozentin
Lupfer, Sandra	Babyschwimmlehrerin
Machura, Erich	Betriebswirt (IDB)
Mackert, Eugenia	Hebamme
Mähler, Kerstin	Kleinkindpädagogik, Kinderkrankenschwester
Mallas, Ulrike	Entspannungspädagogin
Moed-Kohl, Heike	Systemische Therapeutin/ Familientherapeutin (DGSP)
Moorkamp, Bernhard	Zertifizierter Pflegeberater
Morawietz, Dr. Holger	Dozent
Münz, Dörthe	Heilpraktikerin
Nordmann, Lena	Lehramt an Hauptschulen Sport und Englisch
Nost, Miriam	Dipl. Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin, PEKiP®-Gruppenleiterin

Oberschmidt, Christina	Kinesiologin
Pabst, Dr. Heike	Dozentin
Pille, Nicole	Heilpraktikerin, Klassische Homöopathie
Pollmann, Gabriela	Pädagogische Mitarbeiterin
Radola, Bettina	Kinderphysiotherapeutin, Bo- bath-, SI Lehr- und Atemthera- peutin, rehaKINDfachberaterin
Reinermann, Tim	Dipl. Sozialpädagoge, Vollzugsabteilungsleiter
Reiners-Homann, Margret	Dozentin
Rensen, Karin	Dozentin
Renze, Gundolf	Dozent
Richter, Christa	Yogalehrerin
Riecken, Kerstin	Erzieherin, Elternberater/ Elternbegleiter, PEKiP®-Gruppenleiterin
Rohe, Ludger	Fachanwalt für Arbeitsrecht, Kanzlei Bode & Partner
Rosenbaum, Marianne	Dozentin
Ruiz Diaz Adorno, Olga Ester	Dozentin
Rüwe, Erika	Dipl. Sozialarbeiterin/Sozial- pädagogin (FH), Dipl. Geron- tologin, St. Marienhospital Vechta gGmbH
Sabou, Roxana	Dozentin
Sander, Karin	Dipl.-Pädagogin
Scholz, Anna	Dozentin
Schräder, Karin	Übungsleiterin
Schröder, Britta	Dozentin
Schultejans, Christoph	procedo Unternehmens- beratung GmbH
Schwarz, Dr. Martin	Wissenschaftl. Mitarbeiter Hochschule Vechta
Seebold, Olga	Dozentin
Seelhorst, Dorothee	Dozentin
Senouwoe, Bianca	Sozialarbeiterin (B.A.)

Sieveke, Janina	Hebamme
Simon, Annette	Staatlich anerkannte Sozialpädagogin
Specker, Anne	Student/-in
Stoye, Bärbel	Zertifizierte Pilates-Trainerin, Übungsleiterin Rehabilitations- sport
Stunkat, Hartmut	Funktionsoberarzt der Chirurgi- schen Klinik, St. Marienhospital Vechta gGmbH
Tebbe, Stephan	Dipl. Ingenieur Gartengestaltung
Timmen, Bernadette	Dipl.-Sozialarb./Sozialpäd. (FH)
Toutziaridou, Michael	Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie
Traidl, Konrad	Dozent
Trapp, Stephanie	Schauspielpädagogin, Coach Präsentations-Training
Triemer, Stephanie	Stillberaterin
Trottnow, Nina	Dozentin
Voelcker, Eduard	Dozent
Voget, Giseltraud	Dozentin
vom Felde, Ingrid	Heilpraktikerin
von dem Berge, Saskia	Bürokauffrau, Fremdsprachen- korrespondentin
von Lipinski-Thien, Anna- Sophie	Diätassistentin, VDD-zertifiziert, BA Sport- und Erziehungs- wissenschaften
Wabulat, Marion	Dozentin
Wagner, Heidemarie	Dozentin
Wendelken, Bernd	Dozent
Wengerowski, Miriam	Student/-in
Wiediger, Dennis	Rechtsanwalt, Kanzlei Dr. Lenze & Partner
Willloh, Sarah	Heilpädagogin
Zapfe, Wolfgang	Gymnasiallehrer

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. Nichtinanspruchnahme von Unterrichtseinheiten

Die Nichtinanspruchnahme einzelner Unterrichtseinheiten berechtigt nicht zu einer Ermäßigung des Rechnungsbetrages.

4. Rücktritt

Bei Seminaren (1 – 3-tägige 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.

5. 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 Lehrgangsentgelt 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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/.

9. 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.

10. Urheberrecht

Arbeitsunterlagen und verwendete Computersoftware sind urheberrechtlich geschützt. Das Kopieren oder die Weitergabe an Dritte ist nur nach vorheriger Zustimmung des Urheberrechteinhabers zulässig.

11. Gerichtsstand und Erfüllungsort

Ausschließlicher Gerichtsstand und Erfüllungsort – sofern gesetzlich zulässig - ist Vechta.

12. 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.

Vorstand der Kreisvolkshochschule Vechta e.V.

Vorstand

1. Vorsitzender	Werner Fangmann, Realschulrektor a.D., Visbek
stellv. Vorsitzende	Inge Wenzel, Oberstudiendirektorin, Vechta
Geschäftsführer	Werner Becker, Stadtoberamtsrat a.D., Lohne

Beisitzer

Rita Espelage, Leiterin der Erich-Kästner-Schule, Vechta
Karin Schulz, Reiseverkehrskauffrau, Visbek
Dr. Cornelia Wienken, Vechta
Benno Fangmann, Dipl.-Bankbetriebswirt ADG, Dinklage
Michael Scheper, Studiendirektor, Dinklage
Gregor Raabe, Dipl.-Ingenieur, Vechta

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.
Lindenstraße 49 · 49393 Lohne
Fax: 04442 93708-29
Mail: info@kvhs-vechta.de

Sie können dafür das beigegefügte 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.

Lindenstraße 49 · 49393 Lohne

Fax: 04442/93708-29 · 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: _____

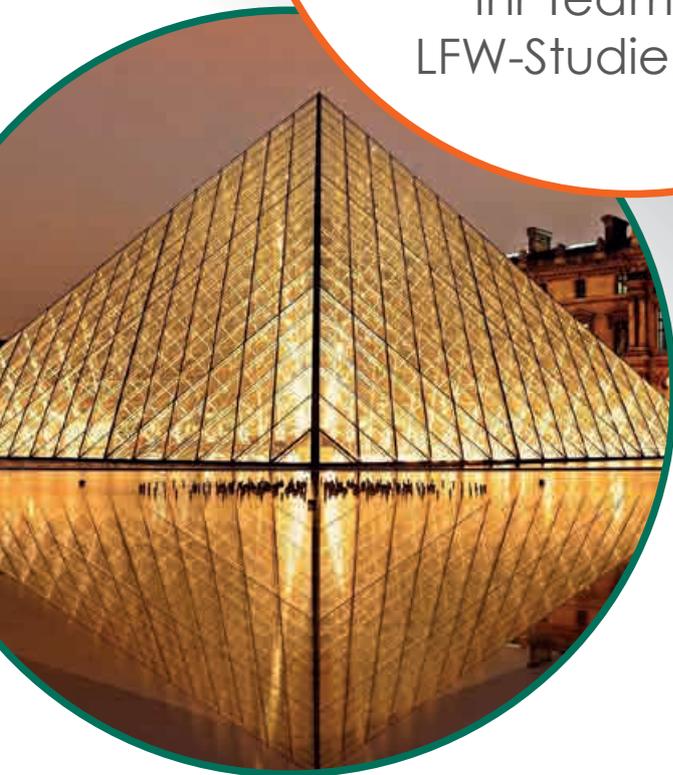
Datum: _____ Unterschrift des Verbrauchers: _____



**„Die schönste
Sehenswürdigkeit ist die
Welt – sieh sie Dir an!“**

Wir laden Sie herzlich ein, im
Sinne von Kurt Tucholsky mit
uns auf Reisen zu gehen.

Ihr Team von
LFW-Studienreisen



STUDIEN
REISEN *lfw*

LFW Studienreisen

Oeseder Straße 66

49124 Georgsmarienhütte

T 0 54 01 / 4 41 68 • F 0 54 01 / 87 13 48

info@lfw.de • www.lfw.de



**Voller Freude
neugierig in die Zukunft
blicken.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Sie suchen einen starken Finanzpartner, der erst zuhört und dann berät? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Mit unserer Genossenschaftlichen Beratung stehen Ihre Ziele und Wünsche stets im Mittelpunkt.
www.vr.de

**Volksbanken
im Kreis Vechta** 