

vhs

Volkshochschule
Oberberg

Herbst/Winter 2020



EUROPÄISCHE UNION



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



www.vhs-oberberg.de

Programm
Hückeswagen



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SCHULE UND BILDUNG



Hückeswagen

Abteilungsleitung

Fragen, Anregungen, Wünsche zu unserem Programm in Hückeswagen richten Sie bitte an

Andrea Poranzke

ehrenamtliche Leiterin der VHS-Abteilung in Hückeswagen.

Telefon 0152 28451094

Telefax 02192 935268

E-Mail: hueckeswagen@vhs-oberberg.de



Informationen zur Anmeldung

Zu allen Kursen und Veranstaltungen der VHS Oberberg ist Ihre **verbindliche Anmeldung** (Online, per Fax oder schriftlich) mit Angabe der Kursnummer erforderlich. Sofern keine andere Anmeldefrist in der Kursausschreibung festgelegt ist, **muss** die Anmeldung **5 Werktage vor Kursbeginn vorliegen**.

**Ihre Anmeldung richten Sie an: Jugendzentrum Hückeswagen,
Zum Sportzentrum 3, 42499 Hückeswagen, hueckeswagen@vhs-oberberg.de**

Im Falle der **Online-Anmeldung** (www.vhs-oberberg.de) oder **E-Mail-Anmeldung** (hueckeswagen@vhs-oberberg.de) erhalten Sie eine **Anmelde- und Buchungsbestätigung**.

Die VHS Oberberg benachrichtigt Sie darüber hinaus, wenn der Kurs belegt ist, nicht stattfindet oder eine Änderung eintritt.

Die **Gebühr zahlen Sie durch das SEPA-Lastschriftverfahren**, für Sie sicher und bequem und für die VHS Oberberg deutlich verwaltungsvereinfachend. Die Gebühr wird erst nach Veranstaltungsbeginn abgebucht. Ausführliche Informationen entnehmen Sie unseren Teilnahmebedingungen im Hauptheft und unserer Homepage www.vhs-oberberg.de.

HINWEIS



Wussten Sie schon?

Die in diesem Gemeindeprogramm aufgeführten Kurse sind lediglich eine kleine Auswahl des Gesamtkursangebots Ihrer VHS Oberberg.

Die VHS Oberberg bietet im gesamten Kreisgebiet und somit in allen 12 Gemeinden des Oberbergischen Kreises sowie in der VHS-Zentrale in Gummersbach-Niederseßmar ein breitgefächertes und jeweils eigenes Kursangebot an.

Das Gesamt-Programmheft mit über 450 spannenden Kursen finden Sie an verschiedenen Auslageorten in Ihrer Gemeinde, wie z. B. Ihrem Rathaus, Geldinstituten oder Einzelhandelsgeschäften, oder als Download auf www.vhs-oberberg.de/programmheft.

Da ist für Sie sicherlich auch in Ihren Nachbargemeinden etwas dabei!

ONLINE-ANGEBOTE



Volkshochschul-Kurse gehen ONLINE!

Auch in diesem Semester wird die VHS Oberberg wieder zusätzliche Online-Angebote aufnehmen! Bitte schauen Sie für weitergehende Informationen auf der Homepage der VHS Oberberg unter:

www.vhs-oberberg.de/online-web-angebote

Es lohnt sich, dort regelmäßig vorbeizuschauen, denn aktuell erweitern wir unsere Online-Angebote stetig.

So sollen im Herbst/Winter-Semester Livestreams in Kooperation mit „vhs.wissen live“ ebenso zum Programm gehören wie z. B. verschiedene WebSeminare in unterschiedlichen VHS-Fachbereichen. Diese werden auf der Homepage der VHS Oberberg kontinuierlich fortgeschrieben. Bei Fragen können Sie sich gerne an Ihre VHS wenden:

info@vhs-oberberg.de oder 02261 8190-0.

EIN PAAR PERSÖNLICHE WORTE VORAB...



Die VHS Oberberg trotz(t) Corona!

Gemeinsam haben wir ein Frühjahr hinter uns, das durch die Corona-Pandemie und deren Folgen in fast jeder Hinsicht außergewöhnlich zu nennen ist und nicht nur uns in unserer Region, sondern die Menschen weltweit vor große Herausforderungen gestellt hat - und noch stellt. Wir hoffen darum sehr, dass Sie mit Ihren Familien vor allem gesundheitlich gut durch diese Monate gekommen sind und Sie sich auch weiterhin in robuster Verfassung befinden.

Unsere Pläne, für Sie im Frühjahr ein attraktives Weiterbildungsangebot in gewohnter Präsenzunterrichtsform zusammenzustellen, wurden Mitte März von einem auf den anderen Tag komplett über den Haufen geworfen, und all unser analoges menschliches Tun erlebte eine für uns ungewohnte, fundamentale Entschleunigung. Spätestens ab dann wurde klar, dass die Digitalisierung und die vielfach bekräftigte Notwendigkeit, diese in vielen (Lebens-)Bereichen vorzubringen, nicht etwa etwas Abstraktes, irgendwie nebenbei Daseiendes ist, sondern dass deren Nützlichkeit und Erfordernis für viele Menschen z.B. im Home-Office und Home-Schooling ganz konkret erlebbar wurde.

Als VHS Oberberg haben wir auf diese Gestaltungsanforderung schnell mit Online-Angeboten aus den unterschiedlichsten Fachbereichen reagiert und auf unserer Webseite www.vhs-oberberg.de und in den Sozialen Medien veröffentlicht. Gleichzeitig zeigten auch viele unserer Kursleitenden ein hohes Interesse daran, sich an dem digitalen Gestaltungsprozess

durch das eigene Entwickeln neuer Lernformen und -settings zu beteiligen. Volkshochschulen waren und sind jedoch zuallererst analoge (Lern-)Orte der Begegnung, des persönlichen Austauschs und Aushandelns von Lernzielen, Inhalten und -formen. Diese besondere Stärke möchte auch die VHS Oberberg nie aufgeben.

Das Ihnen nun vorliegende Programmheft für den Herbst 2020 ist darum in der Absicht entstanden, Ihnen zum einen die gewohnte Lernumgebung zu bieten und ergänzend dazu Neugierde und Lust auf das Experiment Digitalisierung zu wecken.

Es besteht aus heutiger Sicht leider keine Garantie, dass ab September die Rahmenbedingungen für den Unterricht so sein werden wie vor Corona und wir unsere Kurse so durchführen können, wie wir sie für dieses Programmheft geplant haben. Damit müssen wir gemeinsam umgehen. Kreativ sein. Alternativen entwickeln. Und die möglicherweise zunächst nicht ganz freiwillige Mischung aus Präsenzunterricht und virtuellem Klassenzimmer auch als Chance begreifen. Wir sind sehr optimistisch, dass uns dies gemeinsam und erfolgreich gelingen wird.

Bis wir uns wiedersehen, bleiben Sie zuversichtlich und bleiben Sie bitte gesund - am besten immer!

Ihr VHS-Team
Renée Scheer
(Leiterin der VHS Oberberg)

Hückeswagen

GESELLSCHAFT UND POLITIK



B2013049 Wanderausstellung „30 Jahre Mauerfall und deutsche Wiedervereinigung - Von der Friedlichen Revolution zur deutschen Einheit“

Am 03. Oktober 2020 jährt sich die deutsche Wiedervereinigung zum 30. Mal. Doch was führte zu diesem bedeutenden Ereignis, das nichts weniger als das Ende des Kalten Krieges einläutete?

Finden Sie es heraus in der Wanderausstellung „30 Jahre Mauerfall und deutsche Wiedervereinigung - Von der Friedlichen Revolution zur deutschen Einheit“, die von der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und dem Beauftragten der Bundesregierung für die neuen Bundesländer herausgegeben wurde.

Letztmalig lässt die VHS Oberberg diese Ausstellung im aktuellen Semester durch den Oberbergischen Kreis touren. Die genauen Orte und Termine werden auf der Homepage der VHS Oberberg und in der Presse rechtzeitig bekanntgegeben.

ANKÜNDIGUNG: Die Folgeausstellung „Umbruch Ost - Lebenswelten im Wandel“, eine Ausstellung zur Geschichte der deutschen Einheit nach 1990, wird die VHS Oberberg voraussichtlich ab dem Frühjahr/Sommer-Semester 2021 im Oberbergischen Kreis zeigen.

B2003049 Frauen in der rechtsextremen Szene - Einführung und Diskussion zu einem unterschätzten Thema

In der öffentlichen Wahrnehmung gilt die rechtsextreme Szene als weitgehend männlich. Auch wenn viele Protagonisten Männer sind und das öffentliche Auftreten wie beispielsweise bei Demonstrationen männlich dominiert ist, sind Frauen dennoch ein wichtiger Bestandteil der Szene. Sie wirken häufig im Hintergrund, treten aber auch in die Öffentlichkeit und sind auf der Straße präsent. Dabei bewegen sie sich zwischen dem durch das Ideal der „NS-Volksgemeinschaft“ vorgegebenen Rollenbild und der modernen - auch kämpferischen - Aktivistin.

Feminismus war immer schon ein Feindbild der extremen Rechten. In den vergangenen Jahren ist dieses Thema in der rechten Szene immer wichtiger geworden, auch in der öffentlichen Kommunikation. Es wird auch von rechtsextremen Frauen entsprechend vertreten. In dem Vortrag werden verschiedene „weibliche“ Rollenangebote der rechtsextremen Bewegung, deren Organisationen und die inhaltlichen Positio-

nierungen betrachtet sowie dadurch entstehende Spannungsfelder, in denen sich die rechtsextremen Aktivistinnen bewegen.

Die Veranstaltung wird in enger Zusammenarbeit mit dem Netzwerk gegen Rechts im Oberbergischen Kreis durchgeführt.

Carolin Hesidenz

Montag, 30.11.2020, 19:00 - 20:30 Uhr,
Hückeswagen, Jugendzentrum,
Zum Sportzentrum 3

1 Termin (2 Ustd.), gebührenfrei;
finanziell unterstützt durch das Netzwerk
gegen Rechts im Oberbergischen Kreis,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



Netzwerk gegen Rechts im Oberbergischen Kreis

NRWelttoffen

demokratie
leben

Landeszentrale
für politische Bildung
Nordrhein-Westfalen



KREATIVES GESTALTEN



B2003051 Vom Schmieden mit Feuer, Stahl und Amboss bis zum Kennenlernen des historischen Luft-Schmiedehammers der Firma Beche & Grohs

Das Schmieden von Hand gehört zu den ältesten Handwerkstechniken und Schmiedebetriebe haben auch unsere Bergische Region stark geprägt. Die Firma Beche & Grohs in Hückeswagen war z. B. international führend in der Herstellung von riesigen Schmiedehämmern und ihre einstige Fabrikhalle, in der sich das 3-Städte-Depot mit seiner umfangreichen Ausstellung technischer Maschinen, Geräte und historischer Werkzeuge jetzt befindet, wird ein interessanter, spannender Umfeld mit sinnenreicher, kreativer Atmosphäre und besonderer Erlebnisqualität für unser Schmiedeseminar sein.

In einer Esse wird das Schmiedefeuhr entzündet und Sie werden Metall zum Glühen bringen, um es dann mit Hammer, Amboss und Muskelkraft zu bearbeiten. Dabei werden Sie Schritt für Schritt erleben, worauf es beim Freiformschmieden ankommt und welche Arbeitsgänge notwendig sind, um ein Metallstück nach eigenen Wünschen formen zu können. Alle Teil-

nehmenden sollen hierbei selbst Hand anlegen dürfen und verschiedene Schmiedetechniken ausprobieren. Zum Abschluss werden wir auch den historischen Luft-Schmiedehammer in Gang setzen und zum Schmieden nutzen. Es ist geplant, dass alle Teilnehmenden ein kleines Werkstück selbst anfertigen und als Erinnerung mit nach Hause nehmen können. Während der praktischen Schmiedeübungen werden die technisch-physikalischen Gesetze, die Geschichte und die Bedeutung des Schmiedens von Diplom-Ingenieur Albrecht Nunn fachkundig erklärt. Das Seminar ist daher auch für junge Forscher*innen, technisch-handwerklich Interessierte und alle Wissensdurstigen wertvoll.

Bitte kommen Sie in Arbeits- oder mit Schutzkleidung (z. B. Jeans, Baumwollbekleidung, festes Schuhwerk). Im Kurs erfolgt eine Unfallschutzbelehrung, die es zu beachten gilt. Kleingruppenkurs für 6-8 Personen. Es entstehen geringe Materialkosten von ca. 5,00 EUR, die am Veranstaltungstag an den Dozenten zu zahlen sind.

Weitere Informationen unter www.3-Staedte-Depot.com

Albrecht Nunn

Samstag, 19.09.2020, 10:00 - 14:00 Uhr,

Hückeswagen, „3 - Städte - Depot“,

Peterstraße 75

1 Termin (5 Ustd.),

Gebühr: 20,00 EUR + geringe Materialkosten,

Anmeldung schriftlich bis 12.09.2020

der sein Handwerk exzellent versteht und unterhaltsam und anschaulich vermitteln kann.

An unserem historischen Bandwebstuhl können Sie alle Arbeitsgänge - vom Erstellen des Kettbaumes bis zum Faden Einlegen und Verbinden - erlernen und selbst ausprobieren. So wird Ihnen schnell verständlich, wie in einer industriellen Weiterentwicklung des Webens Abläufe mechanisiert und die ersten Programmierungen mittels Lochkarten eingeführt wurden. Am Jacquard-Webstuhl wird gezeigt, wie Textiltechnik endgültig revolutioniert wurde und Webmuster jeder Art möglich wurden und neue Berufe entstanden, wie z. B. Mustersetter*in und Programmierer*in für Textiltechnik.

Verschaffen Sie sich einen Einblick in die Industriegeschichte des Bergischen Landes, es lohnt sich und wird spannend! Kleingruppenkurs für 6-8 Personen. Es entstehen geringe Materialkosten von ca. 5,00 EUR, die am Veranstaltungstag an den Dozenten zu zahlen sind.

Weitere Informationen unter www.3-Staedte-Depot.com,

Ernst Köser

Samstag, 10.10.2020, 10:00 - 13:00 Uhr,

Hückeswagen, „3 - Städte - Depot“,

Peterstraße 75

1 Termin (4 Ustd.),

Gebühr: 16,00 EUR + geringe Materialkosten,

Anmeldung schriftlich bis 03.10.2020

**Radevormwald, Hückeswagen,
Wipperfürth**



für regionale Industriegeschichte

**B2003052 Von Bandwirker*innen
und Mustersetter*innen -
Ein praktischer Workshop
zum Bandweben!
In den Herbstferien!**

Sie interessieren sich für die Geschichte der Textiltechnik und möchten in einem praktischen Workshop wichtige Kenntnisse über das Weben bekommen, selbst an einem Handwebstuhl Techniken ausprobieren und ein selbst gewebtes, schönes Band mit nach Hause nehmen? Dann besuchen Sie uns und lernen Sie den gelernten „Bandwirker“ Ernst Köser kennen,

**DEUTSCH ALS
FREMDSPRACHE**



Die VHS Oberberg bietet BAMF-Integrationskurse in der VHS-Zentrale Gummersbach-Niederseßmar, in Hückeswagen und Wipperfürth an.

Weiterhin können Kurse für Asylbewerber*innen und Selbstzahlende angeboten werden.

Zum Abschluss eines Integrationskurses findet die Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) in der VHS-Zentrale statt. Der Test „Leben in Deutschland“ (LiD) zum Abschluss des Orientierungskurses findet am jeweiligen Unterrichtsort statt.

Bitte beachten Sie die allgemeinen Informationen zu „Deutsch als Fremdsprache“ in diesem Programmheft.

**Das aktuelle Programm finden Sie unter
www.vhs-oberberg.de.**

Hückeswagen

Da sich das Angebot auch noch während des Semesters häufig ändert (neue Kurse, Änderungen der Unterrichtszeiten etc.), wird auf einen Abdruck des aktuellen Kursangebots verzichtet. Bitte nutzen Sie die Möglichkeit der persönlichen Beratung und Einstufung: Wir suchen mit Ihnen nach einem geeigneten Kurs! Vereinbaren Sie bitte einen Termin.

Terminabsprache

- DaF-Hotline, 02261 8190-65 (08:00 - 12:00 Uhr)
- Lilli Reichenbach 02261 8190-35, lilli.reichenbach@vhs.obk.de
- Andrea Rüppel 02261 8190-25, andrea.rueppel@vhs.obk.de
- Julia Schnabel 02261 8190-41, julia.schnabel@vhs.obk.de

Verantwortlich für die Organisation der Kurse, Beratung und Einstufung:

- Sigrid Schuster 02261 8190-16, sigrid.schuster@vhs.obk.de
- Ewelina Pickhardt 02261 8190-50, ewelina.pickhardt@vhs.obk.de
- Mona Lisa Laufenberg 02261 8190-52, monalisa.laufenberg@vhs.obk.de

FREMSPRACHEN



Informationen und Beratung zu allen Fremdsprachenkursen der VHS Oberberg erhalten Sie unter 02261 8190-70.

Hinweis:

Bitte kaufen Sie das angegebene Lehrbuch erst, wenn sichergestellt ist, dass der Kurs stattfindet.



B2003260 „Parler avec plaisir“ Französisch Grundkurs 0 - A1 ohne Vorkenntnisse

„Comment ça va?“ - Sie lieben Frankreich und die französische Sprache und möchten die Gelegenheit nut-

zen, diese in einem Kleingruppenkurs ab 6 Personen zu erlernen. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die noch keine Französischkenntnisse haben und sich auf Reisen und/oder im Beruf auf Französisch verständigen und besser zurechtfinden möchten. In einem abwechslungsreichen, kommunikativen Sprachunterricht üben Sie systematisch die wichtigsten Vokabeln und Verben, damit Sie schon bald einfache Sätze bilden können und z. B. in der Lage sind, sich vorzustellen, einzukaufen, nach dem Weg zu fragen und vieles mehr. Mit einem sanften Einstieg, regelmäßigen Wiederholungsphasen und überschaubaren Lernportionen lernen auch Sie die französische Sprache und bummeln mit mir im landeskundlichen Teil von der Normandie bis zur Côte d'Azur und erhalten ganz nebenbei Informationen zu den attraktivsten Regionen Frankreichs. - Bitte melden Sie sich frühzeitig zu diesem neuen Sprachkurs an. Eine Kursfortsetzung ist geplant. Informationen zum Kurs unter 02336 9150676 oder unter fveley@web.de.
Lehrbuch: Voyages neu A1, Kurs- u. Übungsbuch Französisch mit 2 Audio-CDs, Klett Vlg.

Eva Winkler

Beginn: 10.09.2020, donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57
10 Termine (20 Ustd.),
Gebühr: 80,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2003262 Französisch Grundkurs A2/B1 mit Vorkenntnissen

„Comment ça va?“ - Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits mehrere Semester erfolgreich Französisch bei der VHS gelernt haben oder noch über Vorkenntnisse aus der Schulzeit verfügen. Wir arbeiten mit dem modernen Lehrbuch „Voyages neu A2“ und werden ab unité 11 den Unterricht fortsetzen. Mit lebendigen Texten und überschaubaren Lernportionen bauen Sie Ihre Französischkenntnisse behutsam und kontinuierlich weiter aus und üben im Kurs das freie Sprechen, das Sie in Alltag und Beruf sowie auf Reisen benötigen. Im landeskundlichen Teil bummeln Sie u. a. vom Baskenland bis nach Korsika und lernen viele attraktive Regionen Frankreichs kennen. Wenn auch Sie Frankreich und die französische Sprache lieben oder für die Anwendung im Beruf benötigen, sind Sie in diesem Französischunterricht herzlich willkommen. Wenn Sie neu in den Kurs einsteigen, kaufen Sie sich bitte nicht mehr das angegebene Lehrbuch, da wir schon bald zur B1-Ausgabe wechseln. Kurs ab 5 Personen. - Informationen zum Kurs und zum Lernstand der Gruppe unter 02336 9150676 oder unter fveley@web.de.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Kurs- u. Übungsbuch Französisch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag
(und ggf. Voyages neu B1, nach Absprache)

Eva Winkler

Beginn, 03.09.2020, donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr,
Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57
12 Termine (24 Ustd.),
Gebühr: 116,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



B2003272 „Bella Italia!“ - Italienisch Grundkurs A2 mit Vorkenntnissen

„Benvenuti! Willkommen!“ - Sie haben mehrere Semester erfolgreich Italienisch bei der VHS gelernt und möchten Ihre bereits vorhandenen Sprachkenntnisse erweitern? Ziel dieses Italienischunterrichts ist es, Ihnen Sicherheit bei der aktiven Sprachanwendung zu vermitteln. Unterhaltsam und kommunikativ werden daher unsere Übungen und Wiederholungen in den Bereichen Wortschatz, Satzbildung, Grammatik, Lesen, aktives Sprechen und Hörverständnis sein. Vermittelt wird ein zeitgemäßes, modernes Italienisch und in unserem auf Kommunikationsfähigkeit ausgerichteten Sprachunterricht werden Sie möglichst schnell und unkompliziert lernen, sich zunächst in einfachen Sätzen zu verständigen und Fragen stellen zu können. Dies ist eine gute Basis für eine Reise nach Italien und (berufliche) Kontakte mit Italienisch sprechenden Menschen. Auch italienische Kultur und Lebensweise werden wir thematisieren. Der Einstieg in diesen Kurs ist möglich, wenn Sie Vorkenntnisse besitzen. Bitte setzen Sie sich vorab mit der Dozentin in Verbindung, wenn Sie neu in den Kurs kommen möchten, und melden Sie sich frühzeitig zum Kurs bei der VHS an. Kleingruppenkurs ab 6 Personen.
„Ci vediamo!“ - Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02195 599098.

Lehrbuch: Nuovo Espresso A2, Hueber Verlag

Rosanna Tamburrelli

Beginn: 07.09.2020, montags, 18:30 - 20:00 Uhr,
Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57
10 Termine (20 Ustd.),
Gebühr: 80,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2003273 Niederländisch für Reise und Beruf A1.1 mit ersten Vorkenntnissen - Intensivlernangebot -

Sie machen regelmäßig Urlaub in den Niederlanden (Belgien) oder planen, dort eine Ausbildung oder ein Studium zu beginnen, für das Sie entsprechende Sprachkenntnisse benötigen? In diesem Kurs lernen Sie schnell und unkompliziert die Grundlagen der neuen Sprache und erwerben den für die Verständigung nötigen Wortschatz. Sie üben alltagspraktische Redewendungen, die es Ihnen schon bald ermöglichen, einfache Gespräche zu führen. Der Kurs eignet sich für alle, die bereits ein Semester erfolgreich Niederländisch bei der VHS gelernt haben oder anderweitig erworbene Vorkenntnisse mitbringen. Wir beginnen mit Wiederholungen zur Festigung und starten dann ab ca. Lektion 3 - 4 des angegebenen Lehrbuches. „Goedemiddag!“ - Kleingruppenkurs ab 6 Personen. Eine Kursfortsetzung ist geplant. Bitte melden Sie sich frühzeitig zum Kurs an, da die Plätze begrenzt sind. Informationen unter 02195 7565.

Lehrbuch: Welkom NEU! Niederländisch für Anfänger A1-A2, Kursbuch mit Audio-CD, Klett Verlag

Detlef Grass

Beginn: 07.09.2020, montags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57
12 Termine (24 Ustd.),
Gebühr: 96,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2003274 Niederländisch für Reise und Beruf A1.2 mit Vorkenntnissen - Intensivlernangebot -

Aufbauend auf ersten Grundkenntnissen aus zwei Semestern VHS erwerben Sie schnell und unkompliziert weitere Grundlagen der neuen Sprache und entwickeln den für die Verständigung nötigen Wortschatz. Sie üben alltagspraktische Redewendungen, die es Ihnen schon bald ermöglichen, einfache Gespräche zu führen. Wir starten ab ca. Lektion 6 - 7 des angegebenen Lehrbuches. Nutzen Sie die Zeit im Herbst 2020, um sich für Ihre nächste Reise in die Niederlande oder die Anwendung dieser neuen Zielsprache im Beruf fit zu machen! „Goedemiddag!“ - Kleingruppenkurs ab 6 Personen. Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02195 7565.

Lehrbuch: Welkom NEU! Niederländisch für Anfänger A1-A2, Kursbuch mit Audio-CD, Klett Verlag

Detlef Grass

Beginn: 03.09.2020, donnerstags, 19:45 - 21:15 Uhr,
Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57
12 Termine (24 Ustd.),
Gebühr: 96,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Hückeswagen



B2003275 Niederländisch für Reise und Beruf A2 mit praktischem Sprachtraining - Intensivlernangebot -

Mit viel Freude und Erfolg haben Sie schon einige Semester Niederländisch bei der VHS gelernt und möchten die Zeit im Herbst 2020 erneut aktiv nutzen, um Ihre Sprachkenntnisse - nun auf A2-Niveau - zu erweitern. Auch in diesem Semester werden Sie üben, sich sicherer in Niederländisch zu verständigen und das Hörverstehen zu verbessern, damit die Verständigung zunehmend flüssiger und besser klappt. Die bedarfsgerechte Kommunikation in der Zielsprache steht daher immer im Mittelpunkt des Unterrichts, der sich aber auch interessanten landeskundlichen Themen widmet. „Goedemiddag!“ - Vorkenntnisse auf A1-Niveau sind erforderlich, wenn Sie neu in diesen Sprachkurs einsteigen möchten.

Kurs ab 5 Personen. Neue Teilnehmende erhalten Informationen zum Lernstand der Gruppe sowie zum Lehrbuch unter 02195 7565.

Lehrbuch: Welkom NEU! Niederländisch für Anfänger A1-A2, Kursbuch mit Audio-CD, Klett Verlag

Detlef Grass

Beginn: 03.09.2020, donnerstags, 18:15 - 19:45 Uhr,

Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57

12 Termine (24 Ustd.),

Gebühr: 116,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2003281 „¡Aqui hablamos español!“ Spanisch Grundkurs A1.2 mit ersten Vorkenntnissen

„¡Hola! ¿Que tal?“ - Dieser Kurs eignet sich für alle Interessierten, die Grundkenntnisse der spanischen Sprache für Urlaub und Reise sowie Freizeit, Schule und Beruf benötigen und erste Kenntnisse bereits in zwei Semestern in einem VHS-Kurs oder anderweitig erworben haben. Sie erarbeiten einen zunehmend umfangreicheren Wortschatz, trainieren Aussprache und Hörverstehen und üben das Sprechen in zunächst einfachen Sätzen. In diesem abwechslungsreichen,

kommunikativen Fremdsprachenunterricht erhalten Sie natürlich auch landeskundliche und interessante Informationen über die Spanisch sprechende Welt. - „¡Hasta luego!“ Im Kurs bekommen Sie auch zusätzliche Arbeitsblätter zur Verfügung gestellt, die das Erlernen der Fremdsprache gezielt und bedarfsgerecht unterstützen. Für diese ist ein Kostenbeitrag von ca. 2,00 - 3,00 EUR direkt an die Dozentin zu zahlen. Neue Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen können gern in diesen Kurs einsteigen. Bitte melden Sie sich bei Interesse frühzeitig zum Kurs an.

Ab 8 Personen.

Informationen zum Kurs und zum Lernstand der Gruppe unter 02192 934907 oder 0152 31071309.

Lehrbuch: Caminos hoy A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag - ISBN 978-3-12-515770-5

Elsa Ortman

Beginn: 31.08.2020, montags, 18:00 - 19:30 Uhr,

Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57

13 Termine (26 Ustd.),

Gebühr: 78,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2003282 „¡Aqui hablamos español!“ Spanisch Grundkurs A2 mit Vorkenntnissen

„¡Hola! ¿Que tal?“ - Sie haben bereits fünf Semester Spanisch erfolgreich gelernt und möchten Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache, die Sie für Urlaub und Reise sowie Freizeit, Schule und Beruf benötigen, vertiefen? In diesem abwechslungsreichen, kommunikativen Fremdsprachenunterricht erweitern Sie Ihren Wortschatz und üben das freie Sprechen in alltagsrelevanten Situationen und Sie werden Texte lesen und schreiben. Natürlich erhalten Sie auch landeskundliche und interessante Informationen über die Spanisch sprechende Welt. Ergänzend zum Lehrbuch erhalten Sie von der Dozentin bedarfsgerecht zusätzliches Übungs- und Arbeitsmaterial, für das Sie einen Kostenbeitrag von ca. 2,00 - 3,00 EUR direkt an die Dozentin zahlen.

Kurs ab 8 Personen.

Informationen zum Lernstand der Gruppe sowie zum Lehrbuch unter 02192 934907 oder 0152 31071309 -

„¡Hasta luego!“

Lehrbuch: Caminos hoy A1, Kurs- und

Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag

(ggf. Wechsel zu Caminos hoy A2)

Elsa Ortman

Beginn: 01.09.2020, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr,

Hückeswagen, Ev. Freikirchliche Gemeinde,

Montanusstraße 6

13 Termine (26 Ustd.),

Gebühr: 78,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

ERNÄHRUNG



B2003501 Griechisch Kochen - Urlaub in der Küche

NEU!

Haben Sie Lust, sich mit mir auf eine lukullische Entdeckungsreise nach Griechenland zu begeben? Wir verarbeiten in diesem Kochkurs qualitativ hochwertige und gesunde Lebensmittel, wie z. B. frisches Gemüse, Olivenöl, Kräuter, Fisch und mageres Fleisch zu einem tollen Menü. Freuen Sie sich auf eine warme Vorspeise mit Champignons und Tomaten zu frischem Sesambrot. Unser Fischgericht wird von der Knoblauchsoße „Skordalia“ und allerlei Gemüse begleitet und unsere Lammsteaks mit einer delikaten Schafskäsecreme serviert. Für unser Dessert bereiten wir gleich die doppelte Menge einer selbst gekochten Vanillecreme her, damit diese auch noch für die Füllung der leichten Milchtörtchen reicht, die man in Griechenland „Galaktobourekó“ nennt. Die sind einfach nur lecker!

Bitte bringen Sie auch ein Geschirrhandtuch, ein Weinglas und ggf. eine Vorratsdose mit.

Informationen zum Kurs auch unter www.BergischesKochstudio.de oder 0174 1357039.

Doris Seidl

Donnerstag, 10.09.2020, 18:30 - 21:30 Uhr,
Hückeswagen, Küche der Realschule, Kölner Str. 57
1 Termin (4 Ustd.),

Gebühr: 15,00 EUR zzgl. Lebensmittelumlage,
die zusammen mit der Kursgebühr erhoben wird.
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2003502 Fruchtiges Menü - einfach köstlich ...

NEU!

Sie lieben die Kombination von herzhaftem Essen mit Früchten, wie den Klassiker Toast Hawaii? Dann freuen Sie sich auf meine spannenden Kompositionen mit Orange und Olive, Hähnchen und Mango sowie Filet und Apfel. Auch in diesem Kurs zaubern wir mit vielen Händen ein mehrgängiges Menü mit Beilagen, frischem Brot und Mango-Butter, kräftigem Käse mit

Feigensenf sowie einer feinen Nachspeise. Außerdem schütteln wir einige fruchtige Cocktails mit und ohne Alkohol. Bitte bringen Sie auch ein Geschirrhandtuch, ein Weinglas und ggf. eine Vorratsdose mit.

Informationen zum Kurs auch unter www.BergischesKochstudio.de oder 0174 1357039.

Doris Seidl

Montag, 26.10.2020, 18:30 - 21:30 Uhr,
Hückeswagen, Küche der Realschule, Kölner Str. 57
1 Termin (4 Ustd.),

Gebühr: 15,00 EUR zzgl. Lebensmittelumlage,
die zusammen mit der Kursgebühr erhoben wird.
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2003503 Fleischlos lecker - mit positivem Einfluss auf das körperliche und seelische Wohlbefinden

NEU!

Haben Sie schon einmal über einen nachhaltigeren Lebensstil nachgedacht? Vielleicht fühlen Sie sich mit basischer Kost besser als mit zu viel vom Fleisch. Dann lassen Sie sich von meinen Ideen einer fleischlosen abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung überzeugen. Freuen Sie sich auf unser Menü beginnend mit einer Käsesuppe, einem mediterranen Gemüsetopf, Kostproben der Tortilla mit Zucchini und Tomate sowie vom schnellen Wok-Gemüse. Sämtliche Gerichte bereiten wir ohne Fleischersatzstoffe zu. Durch Zutaten wie Getreide, Hülsenfrüchte und Kartoffeln, kombiniert mit Milch und Eiern, kommen Eiweiße nicht zu kurz. Vitamin C lässt den Körper pflanzliches Eisen besser aufnehmen und Pilze enthalten sogar Vitamin D. Ein bunt gefüllter Teller ist gut für uns selbst und gut für die Umwelt.

Bitte ein Geschirrhandtuch, ein Weinglas und ggf. eine Vorratsdose mitbringen. Infos zum Kurs unter www.BergischesKochstudio.de oder 0174 1357039.

Doris Seidl

Montag, 16.11.2020, 18:30 - 21:30 Uhr,
Hückeswagen, Küche der Realschule, Kölner Str. 57
1 Termin (4 Ustd.),

Gebühr: 15,00 EUR zzgl. Lebensmittelumlage,
die zusammen mit der Kursgebühr erhoben wird.
Schriftliche Anmeldung erforderlich

GESUNDHEITSBILDUNG



B2003549 Vortragsabend: Wenn „das Erinnern“ schwer fällt - ein Themenabend zu Erinnerungsstörungen und Demenz

NEU!

Was kann dahinter stecken, wenn „das Erinnern“ schwer fällt? Ist es vielleicht schon eine beginnende

Hückeswagen

Demenz? Erinnerungsstörungen und der Verlust von kognitiven Fähigkeiten können viele Ursachen haben. Im Vortrag werden verschiedene Formen der Demenz unter die Lupe genommen, ihre Ursachen, der mögliche Verlauf und was man aus naturheilkundlicher Sicht dagegen unternehmen kann. Der Vortrag ist gebührenfrei, dennoch ist eine Anmeldung erforderlich! Die Dozentinnen sind praktizierende Heilpraktikerinnen.

Ingrid Jentjens

Petra Jentjens-Dordevic

Montag, 05.10.2020, 18:30 - 20:00 Uhr,
Hückeswagen, Jugendzentrum, Zum Sportzentrum 3
1 Termin (2 Ustd.), gebührenfrei,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

**B2003550 Vortragsabend:
„Mensch, sei nicht sauer“
Fit, fröhlich und gesund
durch basenreiche Ernährung!**

NEU!

Basenreiche Ernährung ist eine Grundvoraussetzung, um unseren Körper fit und gesund zu erhalten. Alle Körperfunktionen sind auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt angewiesen. Im Vortrag wird anschaulich erklärt, in welchen Nahrungsmitteln vorwiegend Säuren und Basen enthalten sind, welche Auswirkungen sie auf unseren Körper haben, und wie wir durch eine ausgewogene Ernährung und Lebensweise darauf Einfluss nehmen können.

Petra Jentjens-Dordevic

Ingrid Jentjens

Montag, 16.11.2020, 18:30 - 20:00 Uhr,
Hückeswagen, Jugendzentrum, Zum Sportzentrum 3
1 Termin (2 Ustd.), gebührenfrei,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



Hatha-Yoga und Meditation

Ein Weg zu innerem Frieden, Harmonie und Gleichgewicht. Durch die intensive Yogapraxis, die auch für Anfänger*innen geeignet ist, gelingt es, Abstand von der Hektik und den Sorgen des Alltags zu gewinnen, sich neuen Perspektiven zu öffnen. Achtsamkeit mit-ten im Leben - den Körper in der Ganzheit spüren -

Verspannungen lösen - sich wahrnehmen - abschalten und zur Ruhe kommen - auftanken: Yoga wirkt auf allen Ebenen. Bitte eine Übungsmatte, Decke und kleines Kissen mitbringen. Infos unter 02192 5229.

Hanne Fidorra

Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
11 Termine (22 Ustd.), Gebühr: 53,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2003551

Beginn: 03.09.2020, donnerstags, 09:00 - 10:30 Uhr

B2003552

Beginn: 03.09.2020, donnerstags, 10:40 - 12:10 Uhr

**B2003554 Einführung ins Hatha-Yoga -
Yoga für die Generation 60+**

Die Yoga-Praxis ist ein bewusster, kreativer Weg, um mit den altersbedingten Veränderungen unseres Körpers und Bewusstseins besser umzugehen. Die Yoga-Praxis beinhaltet Körper- und Atemübungen sowie Spannungs- und kleine Meditationsübungen. Die Übungen dieser ursprünglich aus Indien stammenden philosophischen Lehre können in jedem Alter praktiziert und begonnen werden. Indem wir Entspannung, Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation üben, wird unser Energiefluss angeregt, die Beweglichkeit erhalten sowie Muskelkraft und Knochen gestärkt. Außerdem werden Atmung und Wahrnehmungsfähigkeit geschult. Dies wiederum trägt zu einer besseren Atmung, mehr Vitalität und Wohlbefinden bei. Die Yoga-Übungen werden langsam und ruhig ausgeführt. Yoga ist ideal für Menschen, die die Verantwortung für die eigene Gesundheit selbst in die Hand nehmen wollen. Bitte bequeme Kleidung tragen und Yoga- oder Gymnastikmatte, 2 kleine Kissen und eine leichte Decke mitbringen. Kein Unterricht am 01.10., 08.10., 15.10. und 22.10.2020.

Sabine Kühr

Beginn: 27.08.2020, donnerstags, 17:15 - 18:15 Uhr,
Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
10 Termine (14 Ustd.), Gebühr: 42,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Einführung ins Hatha-Yoga

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die den Druck und die Anspannung des Arbeitstages loswerden möchten. Ziel ist es, Übungen zu erlernen, die es einem ermöglichen, nach dem Tag oder der Arbeit leichter abzuschalten, optimale Entspannung zu erlangen und seine Lebensqualität zu erhalten. Bitte bequeme Kleidung tragen und Yoga- oder Gymnastikmatte, 2 kleine Kissen und eine leichte Decke mitbringen.

Kein Unterricht am 01.10., 08.10., 15.10., 22.10.2020.

Sabine Kühn

Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
10 Termine (14 Ustd.), Gebühr: 42,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2003555 Hatha-Yoga „After Work“

Beginn: 27.08.2020, donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

B2003556 Hatha-Yoga am Abend

Beginn: 27.08.2020, donnerstags, 19:45 - 20:45 Uhr



B2003557 Denken macht Spaß - Gedächtnistraining mal anders

Getreu dem Motto „Vorbeugen ist besser als Heilen“ bietet ein ausgewogenes Training des Gedächtnisses eine gute Grundlage für ein hohes Maß an Lebensqualität auch im gehobenen Erwachsenenalter. Wer frühzeitig die „grauen Zellen“ trainiert, wird es auch in unserer schnelllebigen Zeit schaffen, geistig mitzuhalten. Es gilt wie beim Training der Muskulatur: Was trainiert wird, wächst. Gedächtnistraining fördert die Verknüpfung von Nervenzellen und erzielt im Nebeneffekt eine Steigerung des Selbstwertgefühls. Auf spielerische Art und Weise und ohne Leistungsdruck wird Ihr Gedächtnis geschult, damit Sie auch im hohen Lebensalter noch „aus dem Vollen schöpfen können“. Die verwendeten Übungs- und Trainingsformen können Sie später auch gut zu Hause anwenden. Informationen unter 02336 9155372.

Beate Fiekens

Beginn: 03.09.2020, donnerstags, 14:30 - 16:00 Uhr,
Hückeswagen, Jugendzentrum, Zum Sportzentrum 3
12 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 64,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

ZENbo®-Balance - ein gesunder Mix aus Yoga, Qigong und klassischer Entspannung

Entspannt und gelassen mit ZENbo®-Balance, einem sanften Mix aus Meditation, fernöstlicher Bewegung

und klassischen Entspannungstechniken. Regelmäßiges Üben lässt Muskeln und Nerven erwachen, löst innere Blockaden und sorgt für Gelassenheit. Lernen Sie in 3 Phasen gezielt, Ihre Körperwahrnehmung zu verbessern, sich zu zentrieren und abzuschalten:
1. Silence: Atemmeditation 2. Move: Sanfte, gymnastische Übungen aus Yoga und Qigong 3. Relax: Entspannungseinheit.

Der Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters und Geschlechts. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Matte, Decke und ggfs. Kissen mitbringen.

Tanja Schmidt

Hückeswagen, AWO-Familienzentrum, Montanusstr. 55
6 Termine (12 Ustd.),
Gebühr: 67,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2003560

Beginn: 02.09.2020, mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr

B2003561

Beginn: 28.10.2020, mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr

B2003601 Gymnastik für Frauen

Ausgleichsgymnastik steigert die Beweglichkeit, fördert den Kreislauf und verbessert Ihre Fitness. Informationen unter 02192 82407.

Bettina Breidenbach

Beginn: 31.08.2020, montags, 09:15 - 10:15 Uhr,
Hückeswagen, TBH-Turnhalle, Schnabelsmühle,
Schnabelsmühle 1
13 Termine (18 Ustd.),
Gebühr: 44,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2003610 Wassergymnastik

Die positiven Eigenschaften des warmen Wassers nutzen wir für die Wassergymnastik. Der Auftrieb des Wassers verhindert eine übermäßige Belastung der Gelenke. Durch den Wasserwiderstand kräftigen wir die Muskulatur und bringen den Kreislauf in Schwung. Informationen bei der Dozentin unter 02267 87793. Der Eintritt ist bar an der Kasse des Bades zu entrichten. Der Kurs findet nicht am 25.09. und 02.10.2020 statt, läuft aber in den Herbstferien (16.10. und 23.10.2020) weiter.

Annette Parge

Beginn: 04.09.2020, freitags, 14:00 - 15:00 Uhr,
Hückeswagen, Bürgerbad Hückeswagen gGmbH,
Zum Sportzentrum 9
12 Termine (16 Ustd.),
Gebühr: 42,00 EUR + Eintritt Hallenbad,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Hückeswagen

FAMILIENBILDUNG



B2003850 **Gemeinsam Werken mit dem Nachwuchs - Offene Werkstatt im 3-Städte-Depot**

Die Liebe zum Bauen und Werken begeistert meist auch den Nachwuchs. Die handwerkliche Betätigung fördert dabei die Konzentration und unterstützt die motorischen Fähigkeiten der Kinder. Und welches Kind findet es nicht genial, gemeinsam mit Papa/Mama oder Opa/Oma etwas Kreatives zu machen? Beim Werken spielen, neben den richtigen Werkzeugen, auch ein geeigneter Arbeitsplatz und die Sicherheit eine wichtige Rolle. Im Experimentiercenter des 3-Städte-Depots finden sich die geeigneten Einrichtungen, Werkzeuge und Maschinen für die Umsetzung kreativer Ideen.

Ob Holz, Metall, Kunststoff oder Elektrik, mit den entsprechenden Werkzeugen und Maschinen machen wir fast alles Handwerkliche möglich! Ob Drachen bauen, Vogelhaus oder Insektenhotel, ob Wasserrad oder Windmühle, Auto oder Metallflugzeug, Elektroschaltung oder LED-Leuchte. Egal, wir finden das richtige Werker-Projekt für Ihr kleines Zweierteam.

Bitte beachten: Den Sicherheitsanweisungen muss gefolgt werden und wo gehobelt wird, da fallen bekanntlich Späne. Dementsprechend sollte die Kleidung gewählt sein. Alter der Kinder: 7-14 Jahre. Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 5,00 EUR, die am Kurstag an den Dozenten zu zahlen sind. Termine: 29.08., 26.09. und 24.10.2020.

Albrecht Nunn

Beginn: 29.08.2020, samstags, 10:00 - 14:00 Uhr, Hückeswagen, „3 - Städte - Depot“, Peterstraße 75
3 Termine (18 Ustd.),
gebührenfrei; Ein Materialkostenanteil in Höhe von ca. 5,00 EUR ist am Kurstag vor Ort zu zahlen.
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2003851 **Elektroautos ohne Batterie? ...wie geht das denn? Ein Familientag (für Kinder im Alter von 10-14 Jahren)**

NEU!

Elektroautos können ganz ohne Batterie fahren! Glauben Sie nicht? Dann finden Sie es an diesem elektrischen Familientag im 3-Städte-Depot heraus! In diesem Schwachstrom-Kurs für Mama/Papa oder Oma/Opa und einem Kind experimentieren wir mit einem Fahrzeugmodell, das mit Solarpaneelen und einer Brennstoffzelle angetrieben wird.

Wir testen die Leistung von Solarzellen in Parallel- und Reihenschaltung, zerlegen in einem Experiment Wasser in seine Bestandteile Wasserstoff und Sau-

erstoff und erfahren einiges über die Arbeitsweise einer Brennstoffzelle. Ziel des Tages ist der Bau eines reinen „Solarrenners“, den wir dann bei einem Wettrennen testen werden.

Weil der Dozent Norbert Schmitz ehemaliger Mathematik-, Technik- und Physiklehrer ist, kann sicherlich das eine oder andere Interessante auch für den eigenen Schulunterricht von Nutzen sein.

Bitte beachten: Den Sicherheitsanweisungen muss gefolgt werden und wo gehobelt wird, da fallen bekanntlich Späne. Dementsprechend sollte die Kleidung gewählt sein. Alter der Kinder: 10-14 Jahre. Erste Vorkenntnisse im Bereich Stromkreis sind wünschenswert. Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 12,00 EUR für beide Kurstage, die am ersten Kurstag an den Dozenten zu zahlen sind.

Termine: 29.08. und 31.10.2020.

Norbert Schmitz

Beginn: 29.08.2020, samstags, 10:00 - 14:00 Uhr, Hückeswagen, „3 - Städte - Depot“, Peterstraße 75
2 Termine (12 Ustd.),
gebührenfrei; Ein Materialkostenanteil in Höhe von ca. 12,00 EUR für beide Kurstage ist am ersten Kurstag vor Ort zu zahlen..Schriftliche Anmeldung erforderlich

Radevormwald, Hückeswagen, Wipperfürth

3 Städte Depot e.V.



für regionale Industriegeschichte

B2003852 **Roboter-Auto, Programmiergrundlagen und Co. - Einstieg in die Robotik für Familien**

Ein Roboter-Auto kann alleine fahren, wenn es richtig montiert und programmiert wurde. Das Robot-Smart-Auto ist das perfekte Modell für alle, die den Einstieg in das Thema Robotik finden wollen. In diesem Einstiegskurs lassen Mama/Papa oder Oma/Opa gemeinsam mit ihrem Nachwuchs das Roboter-Auto einer Spur folgen, programmieren es, damit es Kurven fahren und selbstständig Hindernisse überwinden kann. Wir beginnen mit leichter Programmierung, probieren alle Funktionen selbst aus und bekommen dadurch erste praktische Erfahrungen. Es bleibt viel Raum zum Selbstgestalten und Ausprobieren. Dieser Kurs im 3-Städte-Depot bietet die Möglichkeit, das Thema Robotik kennenzulernen.

Bitte beachten: Den Sicherheitsanweisungen muss gefolgt werden und wo gehobelt wird, da fallen

bekanntlich Späne. Dementsprechend sollte die Kleidung gewählt sein. Alter der Kinder: 9-14 Jahre. Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 5,00 EUR, die am Kurstag an den Dozenten zu zahlen sind.
Termine: 12.09. und 26.09.2020.

Albrecht Nunn

Beginn: 12.09.2020, samstags, 10:00 - 14:00 Uhr,
Hückeswagen, „3 - Städte - Depot“, Peterstraße 75
2 Termine (12 Ustd.),
gebührenfrei; Ein Materialkostenanteil in Höhe von
ca. 5,00 EUR ist am ersten Kurstag vor Ort zu zahlen.
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2003853 Hochsensibilität bei Kindern und Jugendlichen - Ein Informationsabend für Eltern und Fachkräfte

NEU!

Ihr Kind nimmt viel mehr wahr und es scheint, als ob es immer wieder empfindlicher reagiert als andere Kinder - auf Gesagtes, auf die Umwelt, auf Situationen, Gerüche oder Geräusche? Ihr Kind hat einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn oder Schwierigkeiten, Freunde zu finden oder Freundschaften aufrecht zu erhalten? Dies alles und noch mehr können Anzeichen dafür sein, dass Ihr Kind ein sog. FeinfühlerKid ist - ein Kind, das feinfühlig, hochsensibel, hochsensitiv ist. In diesem interaktiven Vortrag lernen Sie die Besonderheiten von Hochsensibilität kennen. Sie erfahren, wie Sie mit dieser Situation umgehen und Ihr Kind unterstützen können, diesen Wesenszug anzuerkennen und ins Leben zu integrieren.
Ein Intensiv-Workshop zum Thema findet am 28.11. in der VHS-Zentrale statt.

Tanja Schmidt

Montag, 26.10.2020, 18:30 - 21:30 Uhr,
Hückeswagen, Jugendzentrum, Zum Sportzentrum 3
1 Termin (4 Ustd.), Gebühr: 13,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2003854 Trotz Hormonchaos sicher durch den Formular-Dschungel! - Beratung zu Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld und Co.

Elternwerden ist aufregend! Doch zusätzlich zur Vorbereitung auf die Geburt und die erste Zeit mit dem neugeborenen Kind ist einiges an Papierkram zu bewältigen. Damit das nicht zu einer zusätzlichen Belastung wird, gibt es in dieser Gruppenveranstaltung einen ausführlichen Überblick über die Themen Kindergeld, Elterngeld und Elternzeit sowie praktische Hilfen beim Ausfüllen bzw. Stellen der Anträge. Auch offene Fragen können besprochen werden. Zusätzlich werden die aktuellen Antragsformulare in Papierform (und bei Interesse im Anschluss auch in digitaler Form per E-Mail) zur Verfügung gestellt.

Gesa Heiden

Samstag, 24.10.2020, 10:00 - 13:00 Uhr,
Hückeswagen, Jugendzentrum, Zum Sportzentrum 3
1 Termin (4 Ustd.), Gebühr: 20,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



Foto: Adobestock

B2003855 Crashkurs - Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Ein plötzlicher Notfall bei Ihrem Kind! Was tun, wenn es mehr ist als die typische, routinierte Versorgung einer kleinen Wunde mit einem Pflaster? Was ist, wenn Ihr Kind plötzlich hohes Fieber bekommt oder gar einen Krampfanfall oder plötzliche Atemnot? Welche Maßnahmen zur Ersthilfe sind bei Kindern angezeigt? Wir vermitteln Ihnen Kenntnisse, damit Sie Notfall-Situationen kompetent und mit Ruhe bewältigen, bevor Sie einen Arzt erreichen. Sie erfahren das Wichtigste rund um die folgenden Themen, in Theorie und Praxis:

- Fieber und Fieberkrampf
- Atemnot
- Allergische Reaktionen
- Verletzungen nach Sturz
- Verbrennungen/Verbrühungen
- Verschlucken oder Vergiftungen
- Vermeiden von Unfällen
- Herz-Lungen-Wiederbelebung

Natürlich werden auch Ihre Fragen beantwortet!

Michael Gwosdek

Montag, 14.09.2020, 18:00 - 21:00 Uhr,
Hückeswagen, Jugendzentrum, Zum Sportzentrum 3
1 Termin (4 Ustd.), Gebühr: 12,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2003856 Crashkurs für Notfälle bei Seniorinnen und Senioren

Sie sind im Rentenalter, Ihr Gesundheitszustand ist hervorragend. Aber was machen Sie, wenn Ihr*e Partner*in plötzlich eine Unterzuckerung hat, über Atemnot klagt? Einen Herzinfarkt oder sogar einen Schlaganfall erleidet?

In diesem Crashkurs erhalten Sie fachkundige Tipps für das sofortige und selbstsichere Handeln bei Notfällen im Alter.

Hückeswagen

Themen, die wir aufgreifen werden:

- Unterzuckerung
- Atemnot
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Herz-Lungen-Wiederbelebung

Natürlich wird auch Zeit für Ihre Fragen vorhanden sein. Gerne können Sie den Kurs auch besuchen, wenn Sie z. B. für Notfälle Ihrer älter werdenden Eltern gerüstet sein möchten.

Michael Gwosdek

Montag, 28.09.2020, 18:00 - 21:00 Uhr,
Hückeswagen, Jugendzentrum, Zum Sportzentrum 3
1 Termin (4 Ustd.), Gebühr: 12,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



Foto: Adobestock

B2003857 Babys erste Beikost selbstgemacht - Ein Kochkurs für Mütter und Väter, Omas und Opas und die, die es bald werden **NEU!**

Wann ist der richtige Zeitpunkt, mit der Beikost Ihres Babys zu beginnen und mit welchen Lebensmitteln genau soll man anfangen? Was kann ich meinem Baby anbieten, Fingerfood oder doch Gläschen? Und wo liegen die Unterschiede zwischen selbstgekocht und fertig gekauft? Diese und andere Fragen werden gemeinsam erörtert und wir praktizieren die „Selbstgekocht-Variante“.

Wir kochen Babys erste Breie aus Gemüse, Getreide und Obst, bieten gegartes Gemüse als Stück an und erläutern Methoden zum Haltbarmachen.

Bitte bringen Sie ein schlankes hohes Gefäß sowie einen Pürierstab mit oder eine Küchenmaschine, die Kochen und Pürieren kann. Ebenso benötigen Sie mehrere kleine Behälter mit Deckel, um fertige Baby Speisen mit nach Hause zu nehmen. Infos unter www.BergischesKochstudio.de oder 0174 1357039.

Doris Seidl

Donnerstag, 01.10.2020, 18:30 - 20:45 Uhr,
Hückeswagen, Küche der Realschule, Kölner Str. 57
1 Termin (3 Ustd.),
Gebühr: 12,00 EUR zzgl. Lebensmittelumlage,
die zusammen mit der Kursgebühr erhoben wird.
Schriftliche Anmeldung erforderlich

HINWEIS



Spezialisten gesucht!

- Sie sind Spezialist*in für ein bestimmtes Thema?
- Sie teilen Ihr Wissen gerne mit anderen?
- Sie arbeiten gerne mit einer Gruppe interessierter Menschen?

Dann melden Sie sich doch bei der VHS Oberberg!

**Bitte melden Sie sich in der VHS-Zentrale:
02261 8190-0
info@vhs-oberberg.de**

kompetent & engagiert



**EHRENAMTS-
AKADEMIE**
OBERBERGISCHER KREIS



Im Herbst/Winter 2020
interessante Online-Angebote



OBERBERGISCHER KREIS
DER LÄNDRÄT

UNTERSTÜTZUNG DES EHRENAMTES



KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK
Oberbergischer Kreis

vhs
Volkshochschule
Oberberg



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Wipperfürth – Haus der Familie

EVANGELISCHER
KIRCHENKREIS



www.obk.de/ehrenamts-akademie

Telefon: 02261 88-1271



Anmeldung

Ihre **Anmeldung** ist verbindlich und wird von der VHS Oberberg nicht bestätigt. Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr. Bitte beachten Sie, dass eine Kursbuchung nur mit der Erteilung der **SEPA-Einzugsermächtigung** (siehe SEPA-Mandat) möglich ist.

Ihre Anmeldung muss **bis 5 Werktage vor Kursbeginn** vorliegen. Die Gebühr wird nach Kursbeginn eingezogen.

Eine **kostenfreie Abmeldung** kann nur **bis 5 Werktage vor Kursbeginn** - sofern keine anderen Fristen ausgeschrieben sind - unter Angabe der Kursnummer **schriftlich** ohne Angabe von Gründen bei der **Volkshochschule Oberberg, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach** erfolgen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Senden Sie bitte Ihre Anmeldung zusammen mit dem umseitig ausgefüllten SEPA-Mandat in einem verschlossenen Umschlag an die Volkshochschule Oberberg in Ihrer **Stadt** oder **Gemeinde**. Sollten Sie bereits in den letzten 36 Monaten ein SEPA-Mandat erteilt haben, brauchen Sie das SEPA-Mandat nicht erneut erteilen!

Bitte beachten Sie auch die Möglichkeit einer Online-Anmeldung unter www.vhs-oberberg.de

Ihre Anmeldung mit Lastschrifttermächtigung (Siehe SEPA-Mandat)

Bitte gut lesbar ausfüllen!

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs der VHS Oberberg an und akzeptiere die allgemeinen Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung: (* = Pflichtfelder)

Kurs-Nummer* Geburtsjahr*: _____ Geschlecht*: männlich weiblich divers

Name, Vorname* _____

Straße, Hausnummer* _____

PLZ, Wohnort* _____

(Vorwahl) Telefon _____

Mobilfunknummer _____

E-Mail _____

Ihre Telefonnummer und E-Mail-Adresse hilft uns, Sie kurzfristig zu benachrichtigen!

Datum / Ort / Unterschrift* _____

Die ausführlichen Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung der VHS Oberberg finden Sie unter www.vhs-oberberg.de und im Hauptheft.

