

vhs

Volkshochschule
Oberberg



Herbst/Winter 2020



EUROPÄISCHE UNION



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Europäischer Sozialfonds
für Deutschland



www.vhs-oberberg.de

Programm
Marienheide



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SCHULE UND BILDUNG



Marienheide

Abteilungsleitung

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

Christa Wagner

ehrenamtliche Leiterin der VHS-Abteilung in Marienheide

Telefon 02264 8994526

E-Mail: marienheide@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:

Christa Wagner, Wipperweg 52b, 51709 Marienheide, marienheide@vhs-oberberg.de

Im Falle der **Online-Anmeldung** (www.vhs-oberberg.de) oder **E-Mail-Anmeldung** (marienheide@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 voranzubringen, 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 Aushandeln 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)

Marienheide



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.

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

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

Weiterhin können Kurse für Asylbewerbende 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.

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

ERNÄHRUNG



B2005501 Griechisch Kochen - Urlaub in der Küche

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 an frischem Sesam-Brot. Unser Fischgericht wird von der Knoblauchsoße „Scordalia“ und allerlei Gemüse begleitet und unsere Lammsteaks von einer delikaten Schafskäsecreme. 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

Dienstag, 15.09.2020, 18:30 - 21:30 Uhr,
Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
1 Termin (4 Ustd.),

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

B2005502 Französische Küche

NEU!

Die französische Küche gilt als eine der besten der Welt und die verschiedenen regionalen Küchen machen die französische Kochkunst so besonders vielseitig, exquisit und abwechslungsreich. Mit frischen Kräutern, hochwertigen Zutaten und den richtigen Handgriffen werden auch Sie bald köstliche Gerichte aus der Normandie, Bretagne oder der Provence zu-

bereiten können. Freuen Sie sich auf eine Cremesuppe mit Minikroketten, lecker gefüllte Hähnchenkeulen sowie herzhafte Pfeffer-Medaillons mit frischem Salat und einem schönen Gratin. Eine feine Nachspeise wird wieder unsere Menüfolge abrunden. Dieser Kurs eignet sich für kochbegeisterte Anfänger*innen sowie bereits kocherfahrene Hobbyköch*innen. 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

Dienstag, 06.10.2020, 18:30 - 21:30 Uhr,
Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
1 Termin (4 Ustd.),

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

GESUNDHEITSBILDUNG



Hatha-Yoga

Yoga ist der Zustand, in dem die Aktivitäten des Geistes zur Ruhe kommen. Das Ziel ist es, Körper, Geist und Atem zu vereinen und in Harmonie zu bringen. Erreicht wird es durch beharrliches Üben.

Weitere Informationen unter 02264 7757.

Claudia Trommershausen

Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
12 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 67,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2005550

Beginn: 07.09.2020, montags, 18:30 - 20:00 Uhr

B2005551

Beginn: 02.09.2020, mittwochs, 19:15 - 20:45 Uhr
Am 28.10.2020 findet kein Kurs statt.

B2005552 - am Vormittag -

Beginn: 03.09.2020, donnerstags, 09:30 - 11:00 Uhr

Einführung ins Hatha-Yoga - Yoga am Abend

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 Entspannungs- und kleine Meditationsübungen. Diese ursprünglich aus der indischen Philosophie stammenden Übungen können in jedem Alter praktiziert

Marienheide

und begonnen werden. Indem wir Entspannung, Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation üben, wird unser Energiefluss angeregt, die Beweglichkeit erhalten und 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. 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 05.10., 12.10., 19.10., 02.11., 09.11.2020.

Sabine Kühn

Marienheide, Tagespflege Krosien, Bockelsburger Weg 33
10 Termine (14 Ustd.), Gebühr: 42,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2005553

Beginn: 31.08.2020, montags, 18:45 - 19:45 Uhr

B2005554

Beginn: 31.08.2020, montags, 20:00 - 21:00 Uhr

Pilates und Entspannung

Wenige, gut entworfene Bewegungen in einer ausbalancierten Sequenz und korrekt ausgeführt sind mehr wert als viele Stunden halbherziger Freiübungen oder erzwungener Verrenkungen. Pilates ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das geschaffen wurde, um den Körper zu dehnen, zu stärken und auszubalancieren. Es ist ein progressives Trainingssystem, in dem alle Übungen schonend aufgebaut und verbunden sind. Es entwickelt Ihren Körper einheitlich, falsche Bewegungsmuster werden korrigiert. Dabei wird Ihr Körper von innen nach außen aufgebaut und die physische Vitalität gefördert. Dies wirkt sich vorteilhaft auf Körperform und -gleichgewicht aus. Ihre Haltung verbessert sich, Ihre körperliche Stärke und Geschmeidigkeit wächst und die Konzentration wird gefördert. Bitte Gymnastikmatte und großes Badetuch oder Decke mitbringen.

Alexandra Gossmann

Marienheide, Turnhalle Pestalozzistr., Gebäude D, Raum 35
12 Termine (16 Ustd.),
Gebühr: 43,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2005555

Beginn: 07.09.2020, montags, 17:00 - 18:00 Uhr

B2005556

Beginn: 07.09.2020, montags, 18:00 - 19:00 Uhr

B2005557

Beginn: 07.09.2020, montags, 19:00 - 20:00 Uhr

B2005600 Aerobic, Bauch, Beine, Po & Co.

In diesem Kurs erwartet Sie ein effektives Fitnesstraining: Mit einer Mischung aus Aerobic, Dance-Aerobic, Step-Aerobic und Thai Bo werden wir zu fetziger Musik unser Herz-Kreislauf-System, unsere Flexibilität und Beweglichkeit sowie die Koordination verbessern. Wir kräftigen die Muskulatur gezielt und wirbelsäulenschonend. Nach der Belastung runden Stretching und verschiedene Entspannungstechniken das Programm ab. Bitte Übungsmatte mitbringen. Am 03. und 10.11.2020 findet kein Kurs statt.

Sonja Haase

Beginn: 08.09.2020, dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr,
Marienheide, Turnhalle Pestalozzistr., Gebäude D, Raum 35
8 Termine (16 Ustd.),
Gebühr: 48,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



Ausgleichsgymnastik und Entspannung für Ältere

Mit sanften Körperübungen stärken Sie Ihre Bewegungsfähigkeit, Koordination und Muskelkraft. Entspannungsübungen bilden den Abschluss der Stunde.

Anna Meier

Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
13 Termine (18 Ustd.),
Gebühr: 48,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2005601

Beginn: 31.08.2020, montags, 13:45 - 14:45 Uhr

B2005602

Beginn: 31.08.2020, montags, 14:45 - 15:45 Uhr

B2005610 Entspannung für Kinder

Du gehst zur Schule? Bist zwischen 6 und 10 Jahre alt? Dann ist das der richtige Kurs für dich, um eine Pause von der Hektik und dem Stress des Alltags zu bekommen. Dieser Kurs, speziell für Kinder, umfasst die Entspannungsmethoden des Autogenen Trainings, der progressiven Muskelentspannung und der Phantasiereise. Spielerisch lernen wir in den einzelnen Einheiten uns zu entspannen und achtsam auf uns aufzupassen. Mitzubringen sind Matte, Kissen, ggf. Decke und warme Socken.

Birgit Friedrichs

Beginn: 09.09.2020, mittwochs, 17:15 - 18:00 Uhr;
nicht am 11.11.2020,

Marienheide, Ev. Familienzentrum Müllenbach,
Müllenbacher Str. 27

8 Termine (8 Ustd.),

Gebühr: 29,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Dozentin in Verbindung! Kontakt zur Dozentin unter 0176 26068141.

Gabriele Räderscheidt

Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2005651

Beginn: 18.08.2020, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr,

6 Termine (12 Ustd.),

Gebühr: 36,00 EUR

B2005652

Beginn: 29.09.2020, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr,

5 Termine (10 Ustd.),

Gebühr: 30,00 EUR

B2005653

Beginn: 17.11.2020, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr,

5 Termine (10 Ustd.),

Gebühr: 30,00 EUR

Line Dance und Kreistänze für Anfänger*innen

Tanzen macht Freude und bringt Schwung ins Leben! Line Dance ist für Menschen jeglichen Geschlechts und aller Altersstufen, auch ohne vorherige Tanz-erfahrung, geeignet. Die Teilnehmer*innen erlernen einfache Schrittfolgen synchron in der Gruppe ohne feste*n Tanzpartner*in. Es wird in Reihen, Linien oder im Kreis zu unterschiedlicher Musik verschiedener Kategorien: Country, Folk, Pop, etc. getanzt. Gleichzeitig werden dabei Koordination, Gedächtnis und Rhythmusgefühl geschult. Bitte Sport- oder Tanzschu- he mit glatter Sohle sowie Sport- oder bequeme All- tagskleidung mitbringen!

Gisela Uhlmann-Senftleben

Marienheide, Turnhalle Pestalozzistr.,

Gebäude D, Raum 35

10 Termine (20 Ustd.),

Gebühr: 60,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2005658

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

B2005659

Beginn: 03.09.2020, donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr

MUSIK UND TANZ



Orientalischer Tanz

Frauen jeden Alters halten sich mit dem orientali- schen Tanz auf natürliche Weise fit. Er bezieht Kör- per und Seele ganzheitlich mit ein. Zu den Klängen orientalischer Musik vermittelt das Seminar Grund- lagen der Isolationsbewegung des Bauchtanzes. So- wohl Neueinsteigerinnen als auch Frauen mit Vor- erfahrung sind herzlich willkommen! Mit neuen Teilnehmerinnen trifft sich die Kursleiterin nach Ab- sprache etwas früher, um sie gezielt auf den Lernstand der Gruppe vorzubereiten.

Bitte Gymnastikkleidung und ein großes Tuch, das um die Hüfte gebunden wird, mitbringen.

Bitte setzen Sie sich vor Beginn des Kurses mit der

NEU!

Marienheide

FAMILIENBILDUNG



Foto: Adobestock

B2005850 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

Dienstag, 27.10.2020, 18:00 - 21:00 Uhr,
Marienheide, Tagespflege Krosien, Bockelsburger Weg 33
1 Termin (4 Ustd.), Gebühr: 12,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2005851 Crashkurs für Notfälle bei Seniorinnen und Senioren

Sie sind im Rentenalter, Ihr Gesundheitszustand ist hervorragend. Aber was machen Sie, wenn Ihr* 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 Not-

fällen im Alter. 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

Mittwoch, 04.11.2020, 18:00 - 21:00 Uhr,
Marienheide, Tagespflege Krosien, Bockelsburger Weg 33
1 Termin (4 Ustd.), Gebühr: 12,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



Foto: Adobestock

kompetent & engagiert



**EHRENAMTS-
AKADEMIE**
OBERBERGISCHER KREIS

Im Herbst/Winter 2020
interessante Online-Angebote



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

UNTERSTÜTZUNG DES EHRENAMTES



KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK
Oberbergischer Kreis



Volkshochschule
Oberberg



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Wipperfürth – Haus der Familie

EVANGELISCHER
KIRCHENKREIS



www.obk.de/ehrenamts-akademie

Telefon: 02261 88-1271



Auf den folgenden Seiten finden Sie Veranstaltungen der VHS Oberberg in der Zentrale in Gummersbach-Niederseßmar, Mühlenbergweg 3.

Ihre schriftliche Anmeldung für die Kurse B2013000-B2013999 richten Sie bitte an die VHS Oberberg, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach oder an info@vhs-oberberg.de.

Bitte beachten Sie, dass nachfolgende Kursaus-schreibungen z. T. stark gekürzt sind. Ausführliche Beschreibung der Kursinhalte, Voraussetzungen zum Besuch des Kurses, Materialhinweise und Sonderkonditionen finden Sie unter www.vhs-oberberg.de oder im Gesamtprogrammheft.

Informationen erhalten Sie auch bei der Zentrale der VHS Oberberg unter 02261 8190-0 oder unter einer der angegebenen Telefonnummern.

ZWEITER BILDUNGSWEG



Hauptschulabschluss nach Klasse 9

12.08.2020 - 24.06.2021

montags - freitags, jeweils 17:30 - 20:45 Uhr
Pauschale für U-Material einmalig: 300,00 EUR

Hauptschulabschluss nach Klasse 10 a

12.08.2020 - 21.01.2021

montags - freitags, jeweils 17:30 - 20:45 Uhr
Pauschale für U-Material einmalig: 150,00 EUR

Fachoberschulreife (FOR)

Lehrgang 2021: 25.01.2021 - 01.07.2021

montags - freitags, jeweils 17:30 - 20:45 Uhr
Pauschale für U-Material einmalig: 150,00 EUR

Die Lehrgänge sind **nicht BaFöG-fähig!**

Information, Beratung und Anmeldung:

Renée Scheer,
VHS Oberberg, Klasse 9/10a, 02261 8190-15

Dominik Clemens
VHS Gummersbach, FOR, 02261 87-2540

GESELLSCHAFT UND POLITIK



B2013051 Hate-Speech und Fake-News - Erkennen von und umgehen mit Online-Anfeindungen und Falschmeldungen

Online-Anfeindungen in sozialen Netzwerken (sog. Hate-Speech) sind mittlerweile an der Tagesordnung. Außerdem sind gerade in Bezug auf Migrant*innen und Flucht, aber auch rund um das Corona-Virus, Falschmeldungen im Netz immer häufiger. Sie werden gezielt gestreut oder unbedacht weiterverbreitet. Wie kann ich gegen Hate-Speech im Netz vorgehen? Wie erkenne ich Fake-News? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?

In enger Zusammenarbeit mit dem Netzwerk gegen Rechts im Oberbergischen Kreis durchgeführt.

Carolin Hesidenz

Freitag, 04.12.2020, 16:30 - 19:30 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

1 Termin (4 Ustd.), gebührenfrei;
finanziell unterstützt durch das Netzwerk gegen Rechts im Oberbergischen Kreis,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2013930 WebSeminar: HERstory - Geschichte und Gegenwart aus weiblicher Perspektive

In diesem WebSeminar blicken wir auf historische und gegenwärtige Ereignisse und fokussieren dabei die Rolle von Frauen. Mit Schriftstücken, Videos, Projekten, digitalen Museen sowie Biographien von Frauen erarbeiten wir uns einen neuen Blick auf Geschichte und Gegenwart, sodass umfangreichere Bilder von gesellschaftlichen Ereignissen möglich sind.

Das WebSeminar erstreckt sich über vier Wochen, mit jeweils einer Online-Präsenzsitzung von zwei Stunden pro Woche.

Die Anmeldevoraussetzungen und weitere Informationen wie z. B. zur Software finden Sie in der Veranstaltungsbeschreibung unter www.vhs-oberberg.de/online-web-angebote.

Lisa Teresa Gut, Veronika Reiser

dienstags, 18:00 - 20:00 Uhr,
10.11., 17.11., 24.11. und 01.12.2020,
4 Termine (12 Ustd.), gebührenfrei; Anmeldung über www.vhs-oberberg.de/online-web-angebote

Das WebSeminar „HERstory - Geschichte und Gegenwart aus weiblicher Perspektive“ wird im Rahmen des „Innovationsstipendiums 2020“ gefördert durch den VHS-Landesverband NRW und das NRW-Landesministerium für Kultur und Wissenschaft.

Zentrale

ANGEBOTE FÜR FRAUEN



B2013052 Diskriminierung von Frauen - Ein Workshop für engagierte Frauen

Wir schauen uns das Feld der Diskriminierung und die verschiedenen Ebenen genauer an und stellen konkrete Bezüge zur Alltagsrealität her. Gemeinsam überlegen wir, welche Konsequenzen dies hat und wie sich der (berufliche) Alltag diskriminierungssensibel(er) gestalten lässt. Und natürlich soll es auch darum gehen, wie sich Frauen stärken und unterstützen können.

Carolin Hesidenz

Samstag, 19.09.2020, 9:30 - 14:30 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (6 Ustd.), Gebühr: 33,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2013054 JETZT komme ICH! - Wirksames Auftreten für Frauen in Beruf und Öffentlichkeit

Ein Tag um selbstbewusst und durchsetzungsstark aufzutreten, um Ziele zu verfolgen und Inhalte vertreten zu können.

Bettina Loidl

Samstag, 14.11.2020, 9:00 - 17:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (10 Ustd.),
Gebühr: 44,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

INKLUSION



B2013050 Sprache bringt Menschen zusammen - Eine Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

Lernen Sie doch mit unserer Dozentin Maria Lancieri, die seit ihrer Geburt gehörlos ist, die Deutsche Gebärdensprache kennen. Diese eröffnet Ihnen die Möglichkeit, gehörlose Menschen zu verstehen und mit ihnen zu kommunizieren. Die Gebärdensprache steht der Lautsprache in ihrer Komplexität und Ausdrucksfähigkeit in nichts nach.

Maria Lancieri

Beginn: 07.11.2020, samstags, 9:30 - 15:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
2 Termine (14 Ustd.),
Gebühr: 52,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

GESUNDHEITSBILDUNG



B2013550 Workshop zum Thema Hochsensibilität Feinfühlig - sensibel - sensitiv?

In diesem Workshop geht es um Hochsensibilität. Er richtet sich an Erwachsene, die hochsensibel sind und leichter mit diesem Wesenszug umgehen möchten. Übungen, Rituale und „Erste-Hilfe-Maßnahmen“ sind ebenso Teil dieses Workshops wie ausreichend Raum für Fragen und gemeinsamen Austausch.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Schreibzeug.

Tanja Schmidt

Samstag, 05.12.2020, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (8 Ustd.),
Gebühr: 27,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

KREATIVES GESTALTEN



B2013701 Urban Sketching: Zeichnen aus Leidenschaft!

Das Zeichenmaterial wird Ihnen für eine Pauschale von 5,00 EUR zur Verfügung gestellt.
Info: 0172 3284026 (Doz.).

Hans-Christian Sanladerer

Termine: 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 03.11., 10.11., 01.12., 08.12.2020.

Beginn: 08.09.2020, dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Termine (24 Ustd.),

Gebühr: 84,00 EUR + ggf. Materialkosten,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Bildhauerseminar: „Hau rein! Hau Stein!“ - Kleine Skulpturen und Objekte aus Tuffstein

Dana van Rijssen

Werkstatt für Bildhauerei,
Marienheide, Kempershöher Str.12
2 Termine (16 Ustd.),
Gebühr: 64,00 EUR + Materialkosten

B2013705

Samstag, 26.09.2020, 11:00 - 17:00 Uhr,
Sonntag, 27.09.2020, 11:00 - 17:00 Uhr,
Anmeldung schriftlich bis 19.09.2020

B2013706

Samstag, 10.10.2020, 11:00 - 17:00 Uhr,
Sonntag, 11.10.2020, 11:00 - 17:00 Uhr,
Anmeldung schriftlich bis 02.10.2020

Werkstattkurs: Einführung in die Kunst und die Techniken des Schweißens

Peter Herrig, Udo Ristau

Kursort: Kunstschlosserei Udo Ristau,
Überdorfstr. 22, 53783 Eitorf
1 Termin (7 Ustd.), Gebühr: 115,00 EUR,
inklusive Materialkosten und kleinem Imbiss.

B2013715

Samstag, 19.09.2020, 09:00 - 14:15 Uhr,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 12.09.2020

B2013716

Samstag, 14.11.2020, 09:00 - 14:15 Uhr,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 07.11.2020

B2013717 Schmieden, schweißen, flexen ... Kreatives Gestalten dekorativer Objekte aus Stahl in der Weihnachtszeit!

Udo Ristau, Nicole Heiduk

Samstag, 21.11.2020, 09:00 - 14:15 Uhr,
Kursort: Kunstschlosserei Udo Ristau,
Überdorfstr. 22, 53783 Eitorf
1 Termin (7 Ustd.), Gebühr: 115,00 EUR; inkl. Nutzung von
Maschinen/Werkzeug und Material von 50,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung an bis 14.11.2020

B2013710 Schmuckgestaltung mit Art Clay Silver® (ASC) (Feinsilber)

Anke Schmeichel-Kreitschmer

Samstag, 07.11.2020, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (10 Ustd.), Gebühr: 48,00 EUR + Materialkosten,
Anmeldung schriftlich bis 30.10.2020

TEXTILES GESTALTEN



Patchwork-Workshop

Kerstin Alznauer-Hötten

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
4 Termine (13 Ustd.), Gebühr: 39,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2013750

Beginn: 09.09.2020, mittwochs, 17:30 - 20:00 Uhr,
Termine: 09.09., 07.10., 11.11. und 09.12.2020

B2013751

Beginn: 16.09.2020, mittwochs, 17:30 - 20:00 Uhr,
Termine: 16.09., 28.10., 18.11. und 16.12.2020

MODE UND KOSMETIK



Farbtypberatung: Schöner und erfolgreicher mit den richtigen Farben in Beruf und Alltag!

Mirja Peters

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (8 Ustd.), Gebühr: 54,00 EUR

B2013801

Samstag, 26.09.2020, 10:00 - 16:00 Uhr,
Anmeldung schriftlich bis 18.09.2020

B2013802

Samstag, 31.10.2020, 10:00 - 16:00 Uhr,
Anmeldung schriftlich bis 23.10.2020

Schön geschminkt in Alltag und Beruf - Mit Tipps und Anleitungen einer jungen, professionell arbeitenden Visagistin

Diana Schulte

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (4 Ustd.), Gebühr: 28,00 EUR + 10,00 EUR Materialkosten (Pflege- und Schminkprodukte), die am Veranstaltungstag direkt an die Dozentin zu zahlen sind.

B2013805

Samstag, 26.09.2020, 10:00 - 13:00 Uhr,
Anmeldung schriftlich bis 18.09.2020

B2013806

Donnerstag, 08.10.2020, 17:30 - 20:30 Uhr,
Anmeldung schriftlich bis 01.10.2020

B2013807

Samstag, 07.11.2020, 10:00 - 13:00 Uhr,
Anmeldung schriftlich bis 30.10.2020

FAMILIENBILDUNG



B2013850 Entspannung fürs Kind - Eine Einführung in altersgerechte Entspannungsübungen

In diesem Kurs sind Sie als Eltern(-teil) oder vielleicht auch als Großeltern gefragt. Durch Selbsterfahrung lernen Sie in diesem Methodenkurs schnell, wie Sie Ihr

Zentrale

Kind/Enkel*in im Vorschul- oder Grundschulalter in einen Entspannungsmodus begleiten und unterstützen können. Bitte mitbringen: 1-2 Rouge-Pinsel, Matte, Kissen, ggf. Decke und warme Socken.

Birgit Friedrichs

Samstag, 28.11.2020, 9:00 - 12:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (4 Ustd.), Gebühr: 15,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2013851 Traurig sein ist okay! - Umgang mit Verlusterfahrungen bei Kindern

Wie gehen Kinder mit Verlusterfahrungen um? Wie können wir als Eltern, Großeltern oder auch Erzieher*innen und Lehrer*innen ihre Bedürfnisse erkennen und ihnen begegnen?

Die Koordinatorinnen im Ambulanten Hospizdienst der Johanniter laden Sie zu einem Vormittag mit vielen Informationen und Tipps, aber auch mit Zeit für Diskussion und Austausch ein.

Sabine Achenbach, Claudia Koch

Samstag, 26.09.2020, 9:30 - 12:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (4 Ustd.), gebührenfrei;
eine Anmeldung ist zwecks Planung erforderlich!
Information unter 02291 9265387 oder 02261 8190-26

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 Belastung wird, gibt es einen ausführlichen Überblick über die Themen Kindergeld, Elterngeld und Elternzeit sowie Hilfen beim Ausfüllen bzw. Stellen der Anträge.

Gesa Heiden

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (4 Ustd.), Gebühr: 20,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2013852

Samstag, 12.09.2020, 10:00 - 13:00 Uhr

B2013853

Samstag, 28.11.2020, 10:00 - 13:00 Uhr

B2013854 Hochsensibilität bei Kindern und Jugendlichen - Ein Methoden-Workshop für Eltern und Fachkräfte

In diesem Methoden-Workshop können Sie Ihr Wis-

sen zum Thema Hochsensibilität bei Kindern und Jugendlichen intensivieren und lernen, welche praktischen Möglichkeiten es gibt, hochsensible Menschen zu begleiten. Dazu dienen Leitfragen wie:

- Was ist/Wie äußert sich Hochsensibilität?
- Wie können wir Verständnis entwickeln und anderen Menschen diesen Wesenszug verständlich machen?
- Wie kann bei Überforderung und Überlastung reagiert werden?
- Welche Stärken können diese Kinder und Jugendlichen haben?

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Schreibzeug.

Tanja Schmidt

Samstag, 28.11.2020, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (8 Ustd.),
Gebühr: 27,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2013855 Depression im Alter - Das unerkannte Leid

Bei Altersdepressionen gibt es einige Besonderheiten, die dazu führen können, dass sie oft nicht oder erst spät erkannt werden.

Der Themenabend widmet sich den Besonderheiten der Depression im Alter und soll einen Überblick über Symptome, Diagnostik und adäquate Behandlung geben.

Insbesondere sollen auch Hilfestellungen für betroffene Familien, Angehörige und Freunde im Umgang mit den Betroffenen vermittelt werden.

Dr. med. Johannes Michael Albers

Freitag, 30.10.2020, 16:00 - 18:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (3 Ustd.), gebührenfrei,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2013856 Der Kampf gegen das Vergessen - Demenz in Klinik und Alltag

Demenzkrankungen sind auch heute noch mit vielen Sorgen, Unsicherheiten und Stigmatisierung verbunden. Verluste von Selbstständigkeit, Mobilität, Orientierung und nicht zuletzt auch gewohnten Persönlichkeitsmerkmalen müssen erkannt und im Alltag begleitet werden. Der Abendvortrag widmet sich dem Krankheitsbild Demenz. Insbesondere sollen Auswirkungen auf Familie und Angehörige der Betroffenen in den Fokus genommen werden und hilfreiche Tipps im Umgang vermittelt werden.

Dr. med. Johannes Michael Albers

Freitag, 20.11.2020, 16:00 - 18:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (3 Ustd.), gebührenfrei,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

TIERFREUNDE



B2013400 „Ich will 'nen Hund!“ Vorbereitung auf Ihr Leben als „Frauchen“ oder „Herrchen“

Barbara Neuber-Wurth

Samstag, 31.10.2020, 11:00 - 14:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (4 Ustd.), gebührenfrei,
die Kosten für das begleitende Skript in Höhe von
10,00 EUR werden von der VHS Oberberg erhoben.
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 16.10.2020

UMWELT UND NATUR



B2013440 Klimacafé: Plastik vermeiden und das Klima schützen

Wo kann man als Privatperson im Alltag Plastik- und Verpackungsmüll vermeiden? Ist dies mit Hürden oder Hemmnissen verbunden oder muss ich für den aktiven Klimaschutz meine Komfortzone verlassen? Was ist überhaupt Plastik und wie gehen wir mit Kunststoffen in unserem Alltag um? Wir zeigen Ihnen, wie man mit ganz einfachen Tipps Plastik- und Verpackungsmüll im Alltag vermeiden kann. Zudem wird über das „Klimasystem Erde – über Wetter, Witterung und Klima, den Klimawandel und seine Auswirkungen auf unser Leben“ referiert. Außerdem wird sich der Unverpacktladen aus Bergisch Gladbach vorstellen. Referenten: Martin Beulker, Gerhard Lützel, Achim Marré,

In Kooperation mit :metabolon
Bergisches Energiekompetenzzentrum
Montag, 26.10.2020, 17:30 - 20:00 Uhr,
:metabolon, Bergisches Energiekompetenzzentrum,
Am Berkebach, 51789 Lindlar
1 Termin (2 Ustd.), gebührenfrei,
Anmeldung unter www.vhs-oberberg.de
oder telefonisch unter 02261 8190-13
oder 02263 805597 bis 12.10.2020

TECHNIK



B2013451 Wandern und Biken mit GPS und freien Karten

Bastian Friedrich

Montag, 02.11.2020, 18:00 - 20:15 Uhr,
Dienstag, 03.11.2020, 18:00 - 20:15 Uhr,

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
2 Termine (6 Ustd.), Gebühr: 24,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 16.10.2020

SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN UND FUNKZEUGNISSE



B2013455 Sportbootführerschein See

Der Sportbootführerschein See ist das amtliche Befähigungszeugnis für das Befahren der deutschen Küstengewässer mit Sportbooten über 11,03 kW (15 PS) Motorleistung. Er wird auch im Ausland anerkannt. Der Kurs ist ein Vorbereitungskurs. Themen: Gesetzeskunde, Navigation, Seemannschaft, Motorkunde, Knoten und Wetterkunde.

Info: www.vhs-oberberg.de

Matthias Baumgärtel

Freitag, 06.11.2020, 18:00 - 21:00 Uhr,
Samstag, 07.11., 14.11., 21.11.2020, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
4 Termine (28 Ustd.),
Gebühr: 112,00 EUR zzgl. Prüfungsgebühr/praktische
Ausbildung/Material in Höhe von ca. 350,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 23.10.2020

B2013456 Sportbootführerschein Binnen Motor (Segel auf Nachfrage)

Der Sportbootführerschein Binnen ist das amtliche Befähigungszeugnis für das Befahren der deutschen Binnenwasserstraßen mit Sportbooten über 20 m und/oder 15 PS Motorleistung, bzw. auf dem Rhein über 15 m und/oder 5 PS. Der Kurs bereitet auf die Prüfung vor. Themen: Gesetzeskunde, Seemannschaft, Motorkunde, Knoten und Wetterkunde.

Info: www.vhs-oberberg.de

Matthias Baumgärtel

Freitag, 27.11.2020, 18:00 - 21:00 Uhr,
Samstag, 28.11., 05.12.2020, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
3 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 80,00 EUR zzgl. Prüfungs-
gebühr/praktische Ausbildung/Material/ärztliches
Zeugnis in Höhe von ca. 300,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 12.11.2020

XPERT BUSINESS



B2013300 Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Büromanagement“

Die Fortbildung zur „Geprüften Fachkraft für Büro-
management (Xpert Business)“ wendet sich an
Berufstätige, Berufsrückkehrer*innen, Interessen-

Zentrale

ten*innen ohne Ausbildung sowie an Existenzgründer*innen.

Themen:

- Büroorganisation (24 UStd. plus Prüfung)
- Unternehmensführung, Wirtschaftsrecht und Rechnungswesen (56 UStd. plus Prüfung)
- Telefontraining (8 UStd.)
- Reklamation- und Beschwerdemanagement (8 UStd.)
- Tastschreiben und normgerechte Korrespondenz (38 UStd. plus Prüfung)

- EDV im Büro (Word, Excel, Outlook, Internet) (76 UStd.)
Das Zertifikat **„Geprüfte Fachkraft für Büromanagement (XB)“** erhält, wer regelmäßig teilnimmt und die 4 Xpert Teilprüfungen erfolgreich absolviert. Kaufmännische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Dozententeam

09.11.2020 bis Juni 2021,

montags, donnerstags, mittwochs (10.02., 12.05., 02.06.2020),
jeweils 18:00 - 21:00 Uhr und

2 Samstage, 09:00 - 16:00 Uhr,

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

55 Termine (218 UStd.),

Gebühr: 1169,00 EUR inkl. Lehrmitteln und Prüfungen

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 26.10.2020

B2013301 Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“

Das Zertifikat **Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“** ist besonders geeignet für:

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig sein wollen,
- Beschäftigte aus dem nicht kaufmännischen Bereich
- Selbstständige,
- Wiedereinsteiger*innen in das Erwerbsleben.

Sie lernen, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach gesetzlichen Bedingungen zu verarbeiten.

Sie arbeiten im Kurs mit Lexware financial office basis.

Marietta Krompaß

Beginn: 09.11.2020, Ende: September/Oktober 2021,

montags, 18:00 - 21:00 Uhr und einige ausgewählte
Mittwochabende. Die Prüfungen finden samstags statt.

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

35 Termine (140 UStd.), Gebühr: 928,00 EUR inkl. Prüfungs-

gebühr (216,00 EUR), inkl. Lehrbücher (137,71 EUR),

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 25.10.2020

BERUFLICHE BILDUNG



B2013320 Businessknigge für Auszubildende inkl. Telefon - Training

Die Auszubildenden werden mit professioneller Unternehmenskommunikation, Regeln des Ge-

schäftslebens und deren Sinn vertraut gemacht. Sie gewinnen Sicherheit, um jederzeit freundlich, respektvoll und wertschätzend mit Kunden*innen, Vorgesetzten und Kollegen*innen umzugehen.

Evelyn Schuy

Samstag, 26.09.2020, 09:00 - 16:00 Uhr,

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

1 Termin (8 UStd.), Gebühr: 75,00 EUR inkl. Skript,

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 13.09.2020

B2013323 Forderungsmanagement am Telefon

Unternehmen räumen ihren Kunden*innen großzügige Zahlungsziele ein und gewähren ihnen damit Kredit. Dennoch lässt das Zahlungsverhalten einiger Kunden*innen zu wünschen übrig. Professionelles Forderungsmanagement zielt darauf ab, Ausfälle zu vermeiden und Zinsverluste so gering wie möglich zu halten.

Evelyn Schuy

Samstag, 07.11., 14.11.2020, 09:00 - 16:00 Uhr,

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

2 Termine (16 UStd.), Gebühr: 146,00 EUR inkl. Skript,

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 25.10.2020

B2013325 Keine Macht der Niedertracht - schwarze Rhetorik und Manipulationstechniken

Kommen Sie sich manchmal ausgenutzt vor? Dieses Seminar erklärt die üblen Strategien und Tricks der Manipulatoren*innen und zeigt Ihnen wie Sie sich schützen und dagegen erfolgreich wehren können.

Evelyn Schuy

Samstag, 28.11.2020, 09:00 - 16:00 Uhr,

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

1 Termin (8 UStd.), Gebühr: 75,00 EUR inkl. Skript,

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 13.11.2020

B2013326 Intelligent Kontra geben

In Gesprächen passiert es mitunter, dass ein Gegenüber uns plötzlich mit Angriffen traktiert, mit Respektlosigkeit provoziert oder mit Killerbemerkungen konfrontiert. Die passende Antwort fällt uns meist erst viel zu spät ein. Sie erlernen Techniken und Strategien, um in jeder Situation schlagfertig und souverän zu kontern.

Evelyn Schuy

Samstag, 21.11.2020, 09:00 - 16:00 Uhr,

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

1 Termin (8 UStd.), Gebühr: 75,00 EUR inkl. Skript,

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 06.11.2020

B2013328 Lampenfieber Lerne damit umzugehen!

Im Workshop lernen Sie die Auslöser der Situation

und wie Sie dieser Situation gezielt begegnen und ohne Angst reden können.

Birgit Friedrichs

Samstag, 05.12.2020, 10:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termine (7 Ustd.), Gebühr: 48,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 20.11.2020

B2013330 Freie Rede einmal anders

Sich und andere interessant vorstellen, kurze Statements und Impulse überzeugend vortragen – das ist eine häufige Herausforderung, für deren Bewältigung dieser Workshop wirkungsvolle Ideen vermittelt.

Markus Lücke

Samstag, 07.11.2020, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (8 Ustd.), Gebühr: 71,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 23.10.2020

B2013331 Interessant fragen - gekonnt vortragen

Für das Erarbeiten interessanter und unterhaltsamer Vorträge ist geschicktes und kreatives Fragenstellen ein ebenso essenzielles Mittel wie für das Argumentieren und das Vorbereiten auf Einwände. Dieses Seminar gibt Ihnen Impulse zu systematischer Fragetechnik, die Ihnen hilft, Ihre Vorträge zu einem Erfolg zu machen.

Markus Lücke

Samstag, 28.11.2020, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (8 Ustd.), Gebühr: 71,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 13.11.2020

B2013349 Das Universitätsstudium an der FernUniversität in Hagen

Heidrun Schröter

Dienstag, 03.11.2020, 19:00 - 20:30 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (2 Ustd.), gebührenfrei,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 28.10.2020

FOTO AM PC



B2013350 Möglichkeiten der Digitalfotografie

Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen Mut zu machen, den „Automatikmodus“ Ihrer Kamera öfter abzuschalten und die vielen Möglichkeiten zu nutzen, die Ihre Digitalkamera wirklich bietet!

Maxx Hoenow

Montag, 02., 09., 16.11.2020, 19:00 - 20:30 Uhr,

Donnerstag, 05., 12., 19.11.2020, 19:00 - 20:30 Uhr,
Sonntag, 15.11.2020, 14:00 - 16:15 Uhr, Exkursion,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
7 Termine (15 Ustd.), Gebühr: 83,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 16.10.2020

B2013351 Bessere Digitalfotos

Maxx Hoenow

Samstag, 07.11.2020, 14:00 - 18:30 Uhr,
Sonntag, 08.11.2020, 14:00 - 18:30 Uhr,
Bergneustadt, Fotostudio Hoenow, Kölner Str. 143
2 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 88,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 25.10.2020

B2013353 Lightpainting

Malen mit Licht und Kamera ist etwas Spezielles, macht riesen Spaß und verleitet zu vielen kreativen Ideen. Infos unter www.vhs-oberberg.de.

Bastian Friedrich

Dienstag, 10.11.2020, 18:45 - 22:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (5 Ustd.), Gebühr: 24,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 27.10.2020

B2013360 Fotografie Oberberg

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Elke Erben unter info@de-erben.de oder 02263 951182.

Elke Erben

Mittwoch, 12.08., 09.09., 07.10., 11.11., 09.12.2020,
jeweils 17:30 - 20:30 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
5 Termine (20 Ustd.), gebührenfrei

COMPUTER



B2013369 PC-Grundwissen für Beruf und Ehrenamt

Peter Böcher

Freitag, 11.09.2020, 18:00 - 21:00 Uhr,
Samstag, 12.09.2020, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
2 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 48,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 28.08.2020

B2013371 Fit im Büroalltag - kompakt und praxisnah! Windows 10, Word/Excel 2016 und Internet für Frauen

In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundlagen für den Büroalltag vermittelt. Anhand von praxisnahen Beispielen wird das erforderliche Wissen zu

Zentrale

Dateimanagement, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Internetnutzung erarbeitet.

Udo Frevel

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
12 Termine (48 Ustd.), Gebühr: 192,00 EUR,
Beginn: 03.11.2020, dienstags und donnerstags,
08:30 - 11:30 Uhr, kein Unterricht am 05.11.2020,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 22.10.2020

B2013374 Effektiv im Büro - optimales Arbeiten mit Word und Excel

Kornelia Diehl

dienstags und donnerstags, 18:00 - 21:00 Uhr,
Termine: 27.10., 29.10., 03.11., 05.11., 10.11., 17.11., 24.11.2020,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
7 Termine (28 Ustd.), Gebühr: 154,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 13.10.2020

B2013380 Textverarbeitung mit MS-Word Einführung

Udo Frevel

dienstags und donnerstags, 18:00 - 21:00 Uhr, 22.09., 24.09.,
29.09., 01.10., 06.10.2020, 18:00 - 21:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
5 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 80,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 09.09.2020

B2013381 Textverarbeitung mit MS-Word 2016 - Kurzeinführung

Peter Böcher

Freitag, 20.11.2020, 18:00 - 21:00 Uhr,
Samstag, 21.11.2020, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
2 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 48,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 06.11.2020

B2013383 Tabellenkalkulation mit MS-Excel 2016

Kornelia Diehl

Freitag, 27.11.2020, 18:00 - 21:00 Uhr,
Samstag, 28.11., 05.12.2020, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
3 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 110,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 13.11.2020

B2013384 Tabellenkalkulation mit MS-Excel 2016 - Kurzeinführung

Peter Böcher

Freitag, 30.10.2020, 18:00 - 21:00 Uhr,
Samstag, 31.10.2020, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
2 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 66,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 16.10.2020

B2013385 Themenspezial Excel - effektives Arbeiten mit Formeln

Martina Wilsinger

Samstag, 19.09.2020, 09:00 - 12:00 Uhr,
Samstag, 26.09.2020, 09:00 - 12:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
2 Termine (8 Ustd.), Gebühr: 44,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 07.09.2020

B2013387 Präsentationsgestaltung mit MS-PowerPoint

N. N.

Freitag, 13.11.2020, 18:00 - 21:00 Uhr,
Samstag, 14.11.2020, 18:00 - 21:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
2 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 66,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 30.10.2020

B2013388 Organisation und Kommunikation mit MS-Outlook

Udo Frevel

Samstag, 19.12.2020, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (8 Ustd.), Gebühr: 44,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 04.12.2020

B2013389 IT-Sicherheit für ältere Anwender*innen

Bastian Friedrich

Donnerstag, 03.12.2020, 14:00 - 16:15 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
1 Termin (3 Ustd.), Gebühr: 15,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 18.11.2020

ONLINE-ANGEBOTE



Die folgenden Livestreams finden in **Kooperation mit „vhs.wissen live“** statt. Die Anmeldevoraussetzungen und weitere Informationen wie z. B. zu den Referent*innen oder zur Software finden Sie in den jeweiligen Veranstaltungsbeschreibungen unter www.vhs-oberberg.de/online-web-angebote/. Bei Fragen können Sie sich gerne an René Schultens wenden: rene.schultens@vhs.obk.de oder 02261 8190-26.

B2013931 Livestream: Pandemien - Corona und die neuen globalen Infektionskrankheiten

Mit Blick auf die aktuelle Coronasituation erläutert

Jörg Hacker, früherer Präsident des Robert-Koch-Institutes (RKI), die Strategien zur Eindämmung von Pandemien sowie ihre Auswirkungen auf Wirtschaft, Politik und die Teilhabe am öffentlichen Leben.

Freitag, 02.10.2020, 19:30 - 21:00 Uhr,

1 Termin (2 Ustd.), gebührenfrei; Anmeldung über www.vhs-oberberg.de/online-web-angebote

B2013932 Livestream: Von Melodien zu Wörtern: Wie Babys Sprache(n) lernen

Babys können jede Sprache der Welt erlernen, unabhängig davon, wie komplex sie ist. Im Unterschied zu Erwachsenen können Babys auch scheinbar mühelos zwei und mehr Sprachen erwerben. Die Muttersprache hinterlässt bereits vor der Geburt Spuren im Gehirn, die sich dann in den Melodien der Weinlaute Neugeborener zeigen. Weinen Mädchen anders als Jungen? Was verbindet die Sprachentwicklung von Babys mit dem Gesangerlernen junger Singvögel? Was können Eltern tun, damit Babys Sprache(n) besser lernen?

Mittwoch, 14.10.2020, 19:30 - 21:00 Uhr,

1 Termin (2 Ustd.), gebührenfrei; Anmeldung über www.vhs-oberberg.de/online-web-angebote

B2013933 Livestream: Wandel' Dich, nicht das Klima

Der Klimawandel gilt als eine der großen Herausforderungen, vor denen die Menschheit heute steht. Um den Klimawandel abzumildern bedarf es kollektiver Anstrengungen von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Jede*r Einzelne ist gefragt - und kann auch antworten!

Donnerstag, 29.10.2020, 19:30 - 21:00 Uhr,

1 Termin (2 Ustd.), gebührenfrei; Anmeldung über www.vhs-oberberg.de/online-web-angebote

B2013934 Livestream: Kommentar und Diskussion zum Ergebnis der Präsidentschaftswahl in den USA

Die Präsidentschaftswahl in den Vereinigten Staaten 2020 ist für den 3. November 2020 vorgesehen. Stephan Bierling, Professor für Internationale Politik an der Universität Regensburg, wird sie für uns kommentieren. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Hanns-Seidel Stiftung statt.

Donnerstag, 05.11.2020, 19:30 - 21:00 Uhr,

1 Termin (2 Ustd.), gebührenfrei; Anmeldung über www.vhs-oberberg.de/online-web-angebote

Ausführliche Beschreibung der Kursinhalte, Voraussetzungen zum Besuch der Kurse und Sonderkonditionen finden Sie unter www.vhs-oberberg.de.

B2013935 Livestream: Die Erfindung des (jüdischen) Essens: Popkultur, Ernährung, Identität

Warum wurden in der Corona-Krise so viele Konserven, Mehl und Zucker gekauft - obwohl die Versorgungssicherheit nie gefährdet war? Essen kann solide wirken und Sicherheit suggerieren. Der Vortrag erläutert in einem ersten Schritt theoretische Annäherungen an das „Kulturthema Essen“. In einem zweiten Schritt werden wir danach fragen, warum jemand eine bestimmte Speise als „jüdisch“ wahrnimmt.

Donnerstag, 12.11.2020, 19:30 - 21:00 Uhr,

1 Termin (2 Ustd.), gebührenfrei; Anmeldung über www.vhs-oberberg.de/online-web-angebote

B2013936 Livestream: Gerechtigkeit und Gesundheit - wie kann die Pharmaforschung allen zugutekommen?

Arzneimittel gehören zu den größten Errungenschaften der Menschheit. Der globale Markt für Arzneimittel hat derzeit einen Wert von jährlich 1.430 Milliarden Dollar. Rund 800 Milliarden Dollar entfallen dabei auf Markenprodukte, die in der Regel patentgeschützt sind und dadurch sehr teuer verkauft werden können. Die Pharmaindustrie rechtfertigt ihre hohen Produktpreise durch die entstandenen Kosten bei der Forschung und Entwicklung der Arzneimittel. Für ärmere Gesellschaften sind diese hohen Preise oft nicht zu zahlen. Wie könnte eine Lösung aussehen?

Freitag, 20.11.2020, 19:30 - 21:00 Uhr,

1 Termin (2 Ustd.), gebührenfrei; Anmeldung über www.vhs-oberberg.de/online-web-angebote

B2013937 Livestream: Verschwörungstheorien: Charakteristika - Funktionen - Folgen

Verschwörungstheorien sind derzeit in aller Munde und scheinbar überall. Doch was macht eigentlich eine Verschwörungstheorie aus, und warum glauben Menschen an sie? Und warum sind sie unter Anhängern der neuen populistischen Bewegungen so verbreitet? Ist das gefährlich für unsere Demokratie, und was kann man dagegen tun? Anhand aktueller und historischer Beispiele wird der Vortrag in das Wesen und die Wirkung des konspirationistischen Denkens einführen.

Dienstag, 01.12.2020, 19:30 - 21:00 Uhr,

1 Termin (2 Ustd.), gebührenfrei; Anmeldung über www.vhs-oberberg.de/online-web-angebote

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 Lastschriftermächtigung (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.

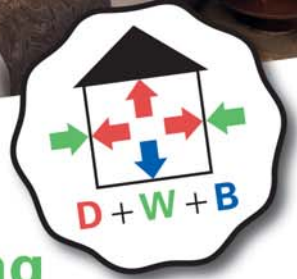


 **Bondke**
vielseitig · flexibel · kompetent

Ihre Experten für Decke, Wand und Boden!



Raumdesign
Fassadengestaltung
Bodentechnik



F. Bondke GmbH

Hardtstrasse 2 · 51643 Gummersbach
Telefon 02261 290298-0 · www.bondke.de

