

vhs

Volkshochschule
Oberberg



Herbst/Winter 2021

www.vhs-oberberg.de

Programm
Hückerwagen



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



Foto: VHS Oberberg

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.

DIE VHS-OBBERBERG WIRD 50 JAHRE JUNG!

50

Am 16.09.1971 eröffnete die neu gegründete Kreisvolkshochschule ihr erstes Semester. Diesen runden Geburtstag wollen wir gemeinsam mit Ihnen feiern und haben uns für Sie etwas Besonderes einfallen lassen:

ONLINE-LESEREIHE jeweils donnerstags, Beginn: 18:30 Uhr

16.09.2021: Eröffnung mit der Lindlarer Poetry-Autorin **Kiane l'Azin**

30.09.2021: liest der in Wipperfürth lebende Autor **Tom Saller** aus seinem neuen Roman

07.10.2021: **Horst Eckert** lebt und schreibt in Düsseldorf politische Krimis

28.10.2021: die Kölnerin **Anne Siegel** portraitiert Powerfrauen

18.11.2021: **Alex Beer** liest aus ihrem neuen Wien-Krimi

02.12.2021: Abschluss mit **Anne Weber**, Trägerin des Deutschen Buchpreises 2020

Der Wiehler Literaturspezialist **Mike Altwicker** begleitet die Autor*innen durch die Online-Lesereihe und bringt uns jeweils ganz dicht an sie heran. **Anmeldung online unter www.vhs-oberberg.de**

Unser **kleines Geschenk** für Sie, liebe Kursteilnehmer*innen:

Bei **50 ausgewählten** Kursen und Veranstaltungen ist **die erste eingehende Anmeldung jeweils gebührenfrei**.

Die 50 gebührenfreien Kursplätze sind **gleichmäßig in allen VHS-Abteilungen** zu finden und über alle Programm-bereiche verteilt.

Diese Kurse sind im Programmheft mit dem Symbol **50** markiert.

Pro Person ist nur **eine** erste Anmeldung gebührenfrei möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Grüßwort - 50 Jahre VHS Oberberg



*Bürgermeister Dietmar Persian und Andrea Poranzke, Leiterin der VHS-Abteilung Hückeswagen
Foto: Stadt Hückeswagen*

Liebe Leserinnen und Leser,

ein halbes Jahrhundert gibt es jetzt die Volkshochschule im Oberbergischen Kreis, das ist natürlich ein Anlass zum Feiern. Allerdings ist Hückeswagen selber noch nicht ganz so lange dabei, denn wir sind erst 1975 zum Oberbergischen Kreis hinzugestoßen, so dass wir die ersten Jahre noch nicht bei der Volkshochschule mitmachen durften.

Auch wenn wir die Fünfzig also noch nicht ganz voll gemacht haben, so war Hückeswagen immer sehr aktiv, was die Beteiligung an der Volkshochschule angeht. Die Entfernung nach Gummersbach ist zwar weit, aber die örtlichen Leiterinnen und Leiter der Volkshochschule haben immer dafür gesorgt, dass es ein breites Programm für Jung und Alt vor Ort in der Schloss-Stadt gibt.

Bei manchen Leuten hat das Wort „Volkshochschule“ ja immer ein etwas angestaubtes Image. Das sind aber Leute, die sich seit 50 Jahren nicht mehr mit der Volkshochschule beschäftigt haben. Denn Lernen ist immer modern und die Palette an Kursen und Angeboten, die unsere moderne Volkshochschule heute bietet, könnte breiter kaum sein. Das reicht von Computerschulung über Yoga-Kurse bis zu gemeinsamen Koch-Stunden. Aber natürlich ist auch der klassische Sprachunterricht weiterhin vertreten, denn Sprachkenntnisse sind in unserer immer kleiner werdenden Welt von großem Vorteil. Und wenn die Corona-Pandemie auch ausgerechnet im Jubiläumsjahr viele Kurse in Präsenz unmöglich gemacht hat, so hat auch die Volkshochschule mit vielen Online-Angeboten gezeigt, dass man auch mit widrigen Umständen umzugehen versteht.

Deswegen freut es mich auch besonders, dass die Anzahl der Kurse in der Hückeswagener Abteilung der Volkshochschule in den letzten Jahren stetig gestiegen ist. Von 40 Kursen im Jahr 2015 waren es 2019 schon über 50 Angebote für verschiedenste Interessen hier vor Ort. Und die Anmeldezahlen zeigen, dass diese Kurse auch ankommen. Über 600 Personen haben zuletzt an den verschiedenen Angeboten der VHS Hückeswagen teilgenommen.

Die Pandemie hat diese Werte für das Jahr 2020 leider naturgemäß deutlich sinken lassen. Ich bin mir aber sicher, dass mit der Rückkehr zur Normalität auch die Kurse wieder deutlich an Zulauf gewinnen werden.

Mein Dank gilt daher insbesondere der Hückeswagener Abteilungsleiterin der VHS, Andrea Poranzke, die mit ihren Ideen und ihrem Organisationstalent dafür sorgt, dass die VHS stets am Puls der Zeit bleibt. Mein Dank gilt natürlich auch der Hauptstelle der VHS in Oberberg und ihrer Leiterin, Renée Scheer, die die Rahmenbedingungen für diesen Erfolg schaffen.

Denn zum Lernen ist man nie zu alt – erst recht nicht mit Fünfzig.

Ihr Dietmar Persian

50 Jahre VHS Oberberg - Lesereihe



Mike Altwicker

Foto: Lina Sommer

Mike Altwicker (*13. Januar 1974 in Waldbröl) ist Literaturkritiker, Buchhändler, Moderator, Journalist und Hochschuldozent.

Mit seiner Literaturshow Expeditionen ins Buchreich tritt Altwicker seit 2004 an zahlreichen Orten in NRW auf. Er wurde bekannt durch seine Buchbesprechungen bei Hier und Heute im WDR Fernsehen und seine seit 2015 regelmäßig stattfindenden Buchhändlergespräche im Deutschlandfunk Kultur.

Für die VHS Oberberg begleitet er ab dem 16.09.2021 international bekannte Schriftsteller*innen durch die Online-Lesereihe. **Immer an einem Donnerstag, Beginn jeweils um 18:30 Uhr.**

Anmeldung unter: www.vhs-oberberg.de/online-lesereihe.
Sie erhalten nach Anmeldung einen Link als Zugang zur Lesung.

gebühren-
frei



B2113010 16.09.2021

Kiane l'Azin
liest Poetry „Auf dem Land“

Kiane l'Azin
Foto: Thorsten Wirth



B2113011 30.09.2021

Tom Saller
liest aus seinem neuen Roman „Julius oder die Schönheit des Spiels“

Tom Saller
Foto: Karin Maigut



B2113012 07.10.2021

Horst Eckert
liest aus seinem neuen Thriller „Die Stunde der Wut“

Horst Eckert
Foto: Kathie Wewer



B2113013 28.10.2021

Anne Siegel
liest aus „Wo die wilden Frauen wohnen“

Anne Siegel
Foto: Jacobia Dahm



B2113014 18.11.2021

Alex Beer liest aus ihrem neuen Wien-Krimi „Der Letzte Tod“

Alex Beer
Foto: Ian Ehm



B2113015 02.12.2021

Anne Weber
liest aus „Annette, ein Heldinnenepos“ (ausgezeichnet mit dem Deutschen Buchpreis 2020)

Anne Weber
Foto: Thorsten Greve

GESELLSCHAFT UND POLITIK



B2113049 Wanderausstellung „Umbruch Ost - Lebenswelten im Wandel“ **NEU!**

Die Wanderausstellung „Umbruch Ost - Lebenswelten im Wandel“ wirft Schlaglichter auf 30 Jahre deutsche Einheit. Im Zentrum stehen dabei die Umbrucherfahrungen der Ostdeutschen. Die Schau thematisiert auf 23 Tafeln mit Bildern und Texten die Erwartungen und das Vertrauen, das die Ostdeutschen mit der Wiedervereinigung verbunden hatten. Sie ruft die innerdeutsche Solidarität und Hilfsbereitschaft in Erinnerung. Die Ausstellung erzählt von den Neuanfängen und Aufbrüchen, wie auch vom Willen, die SED-Diktatur aufzuarbeiten. Sie dokumentiert die Verzweiflung, die mit dem wirtschaftlichen Zusammenbruch und dem Anstieg der Arbeitslosigkeit einherging und die Verluste und Ängste, die die 1990er Jahre in Ostdeutschland prägten. Themen sind bspw. die Gleichzeitigkeit von Sanierung und Rückbau der ostdeutschen Städte, die Situation der Frauen und Familien oder eine Jugendkultur zwischen Techno, Punk und Rechtsradikalismus.

Die VHS Oberberg lässt diese Ausstellung, die von der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und dem Beauftragten der Bundesregierung für die neuen Bundesländer herausgegeben wurde, im aktuellen Semester durch den Oberbergischen Kreistouristen. Die genauen Orte und Termine werden auf der Homepage der VHS Oberberg und in der Presse rechtzeitig bekanntgegeben.

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE



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

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.

Die VHS Oberberg bietet auch verschiedene Kurse für Selbstzahlende auf unterschiedlichen Niveaustufen (bis B 2) – z. T. im Online-Format – an. Da sich das Angebot während des Semesters häufig noch ändert, wird auf einen Abdruck des aktuellen Kursangebots verzichtet.

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

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

Hückeswagen

KREATIVES GESTALTEN



Radevormwald, Hückeswagen,
Wipperfürth

3 Städte
Depot
e. V.



für regionale Industriegeschichte

**B2103051 Metall zum Glühen bringen!
Vom Schmieden mit Feuer,
Stahl und Amboss der
Firma Beche & Grohs**

Das Schmieden von Hand gehört zu den ältesten Handwerkstechniken. Auch unsere Bergische Region haben Schmiedebetriebe stark geprägt. Die Firma Beche & Grohs in Hückeswagen war z. B. international führend in der Herstellung von riesigen Schmiedehämmern. Ihre einstige Fabrikhalle, in der sich jetzt das 3-Städte-Depot mit seiner umfangreichen Ausstellung technischer Maschinen, Geräte und historischer Werkzeuge befindet, bietet eine interessante und kreative Atmosphäre mit besonderer Erlebnisqualität für unser Schmiedeseminar.

Sie werden Metall mit Hammer und Amboss bearbeiten und erleben, worauf es beim Freiformschmieden ankommt. Sie werden erfahren, welche Arbeitsgänge notwendig sind, um ein Metallstück nach eigenen Wünschen zu formen. Alle Teilnehmenden dürfen selbst Hand anlegen und verschiedene Schmiedetechniken ausprobieren. Wir werden auch den historischen Luft-Schmiedehammer in Gang setzen und zum Schmieden nutzen. Die Teilnehmenden können selbst ein kleines Werkstück anfertigen und als Erinnerung mit nach Hause nehmen. Während der praktischen Schmiedeübungen werden die technisch-physikalischen Gesetze, die Geschichte und Bedeutung des Schmiedens von Dipl.-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.

Albrecht Nunn

Samstag, 30.10.2021, 10:00 - 14:00 Uhr,
Hückeswagen, „3-Städte-Depot“, Peterstraße 75
1 Termin (4 Ustd.),

Gebühr: 22,00 EUR + geringe Materialkosten,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



**B2103052 Textiltechnik. Bandwirken und
Mustersetzen - Ein praktischer
Workshop zum Bandweben!**

Sie interessieren sich für die Geschichte der Textiltechnik und möchten in einem praktischen Workshop wichtige Kenntnisse über das Weben erhalten, 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, der sein Handwerk exzellent versteht und dieses unterhaltsam und anschaulich vermitteln kann.

An einem historischen Bandwebstuhl können Sie alle Arbeitsgänge erlernen und selbst ausprobieren. Schnell wird verständlich, wie durch die industrielle Weiterentwicklung des Webens Abläufe mechanisiert und erste Programmierungen mittels Lochkarten eingeführt wurden. Am Jacquard-Webstuhl wird gezeigt, wie Textiltechniken endgültig revolutioniert und Webmuster jeder Art möglich wurden und daraus 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.

Ernst Köser

Samstag, 02.10.2021, 15:00 - 18:00 Uhr,
Hückeswagen, „3-Städte-Depot“,
Peterstraße 75

1 Termin (4 Ustd.),

Gebühr: 21,00 EUR + geringe Materialkosten,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

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.

B2103262 Französisch Grundkurs A2/B1 mit Vorkenntnissen

Vous avez appris le français pendant au minimum deux ans au lycée, au collège ou à l'université populaire et vous voulez approfondir ou rafraîchir ces connaissances? Alors, bienvenue dans ce cours. Nous utilisons le livre „Voyages neu A2“ et continuons à l'unité 10, mais c'est aussi possible de rafraîchir toutes les informations des unités 1 à 9. (oder auf deutsch: Sie haben Französisch mindestens zwei Jahre auf dem Gymnasium, der Realschule oder an der VHS gelernt und wollen diese Kenntnisse vertiefen oder auffrischen? Also herzlich willkommen in diesem Kurs. Wir verwenden das Buch „Voyages neu A2“ und machen bei Lektion 10 weiter, aber es ist auch möglich, alle Informationen aus den Lektionen 1 bis 9 aufzufrischen. Lehrbuch: Voyages neu A2, Kurs- u. Übungsbuch Französisch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag (und ggf. Voyages neu B1, nach Absprache)

Eva Winkler

Beginn: 16.09.2021, donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr,
Hückeswagen,
Realschule, Kölner Straße 57
10 Termine (20 Ustd.),
Gebühr: 120,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2103263 „Parler avec plaisir“ Französisch Grundkurs 0 - A1 ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse, die Französisch lernen möchten, um sich z. B. im Frankreichurlaub besser verständigen zu können. Das Lehrwerk „Voyages neu A1“ ist so aufgebaut, dass Sie am Ende jeder Lektion etwas über eine Region oder Stadt Frankreichs erfahren und die Grammatikinhalt in anschaulicher Art und Weise vermittelt werden. Kurs ab 6 Personen.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Kurs- u. Übungsbuch Französisch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag

Eva Winkler

Beginn: 16.09.2021, donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57

10 Termine (20 Ustd.),
Gebühr: 80,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



Foto: Adobestock

B2103265 „Vive la France“ - Kleingruppenkurs

Für Teilnehmende, die einfache Sätze verstehen und sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen können. Über die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben erhalten Sie die nötige Sicherheit, um in Alltagssituationen und im Urlaub die erworbenen Sprachkenntnisse anzuwenden.

Gudrun Verhoye

Beginn: 13.09.2021, montags, 11:00 - 12:30 Uhr,
Hückeswagen, Jugendzentrum, Zum Sportzentrum 3
10 Termine (20 Ustd.),
Gebühr: 96,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2103266 Grundkurs „Les couleurs de France“

NEU!

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die französische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um eine einfache Verständigung im alltäglichen und beruflichen Bereich zu erlangen. In entspannter Atmosphäre fällt uns das Lernen der Fremdsprache leicht.

Gudrun Verhoye

Beginn: 13.09.2021, montags, 09:30 - 11:00 Uhr,
Hückeswagen, Jugendzentrum, Zum Sportzentrum 3
10 Termine (20 Ustd.),
Gebühr: 96,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2103272 „Bella Italia!“ - Italienisch Grundkurs A2 mit Vorkenntnissen

„Benvenuti! Willkommen!“ - Sie haben mehrere Semester erfolgreich Italienisch an der VHS gelernt und möchten Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse erweitern? Ziel dieses Italienischkurses ist es, Ihnen Sicherheit bei der aktiven Sprachanwendung zu vermitteln.

Hückeswagen

Unterhaltsam und kommunikativ werden unsere Übungen und Wiederholungen in den Bereichen Wortschatz, Satzbildung, Grammatik, Lesen, aktives Sprechen und Hörverständnis sein. In diesem kommunikationsorientierten Sprachunterricht wird ein zeitgemäßes, modernes Italienisch vermittelt. Sie lernen schnell und unkompliziert, sich zu verständigen. Dies ist eine gute Basis für eine Reise nach Italien und (berufliche) Kontakte mit Italienisch sprechenden Menschen. Auch die schöne italienische Kultur und Lebensweise werden thematisiert. Der Einstieg in diesen Kurs ist möglich, wenn Sie Vorkenntnisse besitzen. Bitte setzen Sie sich vorab mit der Dozentin unter 02195 599098 in Verbindung. Kleingruppenkurs ab 6 Personen. „Ci vediamo!“

Lehrbuch: Nuovo Espresso A2, Hueber Verlag

Rosanna Tamburrelli

Beginn: 13.09.2021, montags, 18:30 - 20:00 Uhr,

Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57

10 Termine (20 Ustd.),

Gebühr: 120,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2103273 Niederländisch für Anfänger*innen

Sie machen gern Urlaub in den Niederlanden oder möchten dort eine Ausbildung oder ein Studium beginnen? In diesem Kurs lernen Sie schnell die Grundlagen der neuen Sprache. Sie erlernen einen Grundwortschatz und üben alltagspraktische Redewendungen, sodass Sie bald in der Lage sind, einfache Gespräche zu führen.

Kurs ab 6 Personen.

Weitere Informationen unter 02195 7565.

Lehrbuch: Leve de vakantie! Neu

ISBN 978-3-19-037243-0, Hueber Verlag

Detlef Grass

Beginn: 23.09.2021, donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr,

Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57

12 Termine (24 Ustd.),

Gebühr: 96,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2103274 Niederländisch für Fortgeschrittene

Mit viel Freude und Erfolg haben Sie bereits Niederländisch an der VHS gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse erweitern. Wir werden gemeinsam üben, damit Sie sich immer besser auf Niederländisch verständigen können. Die bedarfsgerechte Kommunikation in der Zielsprache bildet den Mittelpunkt des Unterrichts, der sich aber auch interessanten landeskundlichen Themen widmet.

Kurs ab 6 Personen.

Informationen unter 02195 7565.

Lehrbuch: In de startblokken, ISBN 978-90-469-0662-0,

Lehrbuch, Coutinho Verlag

Detlef Grass

Beginn: 23.09.2021, donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr,

Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57

12 Termine (24 Ustd.),

Gebühr: 96,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich



B2103281 „¡Aquí hablamos español!“ Spanisch Grundkurs A1.3 mit ersten Vorkenntnissen

„¡Hola! ¿Qué tal?“ - Dieser Kurs eignet sich für alle Interessierte, 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 sowie Hörverstehen und üben das Sprechen in zunächst einfachen Sätzen. In diesem abwechslungsreichen, kommunikativen Fremdsprachenunterricht erhalten Sie zudem landeskundliche und interessante Informationen über die Spanisch sprechende Welt. „¡Hasta luego!“

Sie bekommen zusätzliche Arbeitsblätter zur Verfügung gestellt, die das Erlernen der Fremdsprache gezielt 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. Wir arbeiten mit dem neuen, modernen Lehrwerk „Caminos hoy A1“ ab Lektion 8. Bitte melden Sie sich 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: 27.09.2021, montags, 18:00 - 19:30 Uhr,

Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57

11 Termine (22 Ustd.), Gebühr: 88,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2103282 „¡Aqui hablamos español!“ **Spanisch Grundkurs A2 mit Vorkenntnissen**

„¡Hola! ¿Qué 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 Übungs- und Arbeitsmaterial, wofür Sie einen Kostenbeitrag von ca. 3,00 EUR an die Dozentin zahlen. Kurs ab 8 Personen. Weitere Informationen unter 02192 934907 oder 0152 31071309.

„¡Hasta luego!“

Lehrbuch: Caminos hoy A2, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag ISBN 978-312-515-776-7

Elsa Ortman

Beginn: 28.09.2021, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Hückeswagen, Ev. Freikirchliche Gemeinde,
Montanusstraße 6

11 Termine (22 Ustd.),

Gebühr: 88,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

ERNÄHRUNG



B2103501 Party-Gerichte

Ob Geburtstag, Einweihungsfeier oder einfach nur so! Mit lieben Gästen zu feiern macht Spaß und ist ein Ereignis, an das man gern zurück denkt. Damit Ihre nächste Party auch kulinarisch in Erinnerung bleibt und von Ihnen mühelos vorbereitet werden kann, zeige ich Ihnen, passend zur Herbst- und Winterzeit, schöne Rezeptideen, u.a. „Alles-aus-einem-Topf“- oder Backofengerichte, die sich prima vorbereiten lassen, sättigen und fix fertig sind. Freuen Sie sich z. B. auf überbackende Tortilla-Chips und auf Hackkordeln mit Füllung. Außerdem bereiten wir einen asiatischen Hähnchentopf und Ofenschnitzel mit Gorgonzola-Sahne zu. Auch eine wärmende Suppe wie unsere tolle Pizzasuppe darf nicht fehlen. Als besonderes Dessert gibt es einen Kaffee-Kirschbecher. Bitte bringen Sie auch Geschirrtücher, ein Weinglas und Behälter für Speisen mit.

Informationen zum Kurs auch unter info@bergischeskochstudio.de oder 02296 908811. Die VHS Oberberg empfiehlt allen Teilnehmenden, mit Blick auf eine Corona-Prävention mehrere eigene

Probierlöffel mitzubringen.

Doris Seidl

Donnerstag, 04.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr,
Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 7
4 Ustd.,

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



B2103502 Fleischlos essen - positiver Einfluss auf das körperliche und seelische Wohlbefinden

NEU!

50

Haben Sie schon einmal über einen nachhaltigeren Lebensstil gedacht? Vielleicht fühlen Sie sich mit basischer, pflanzlicher Kost besser als mit zu viel Nahrung vom Tier. 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 schnellem 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 z. B. pflanzliches Eisen besser aufnehmen und Pilze enthalten sogar Vitamin D. Ein bunt gefüllter Teller mit pflanzlicher Kost ist gut für uns selbst und gut für die Umwelt.

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

Informationen zum Kurs auch unter info@bergischeskochstudio.de oder 02296 908811. Die VHS Oberberg empfiehlt allen Teilnehmenden, mit Blick auf eine Corona-Prävention, beispielsweise mehrere eigene Probierlöffel zum Kurs mitzubringen.

Doris Seidl

Montag, 15.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr,
Hückeswagen, Küche der Realschule, Kölner Str. 7
1 Termin (4 Ustd.),

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

Hückeswagen

GESUNDHEITSBILDUNG



B2103549 Vortrag: Richtig bewegen und ernähren bei Beschwerden des Bewegungsapparates **NEU!**

Mögliche Ursachen- und Therapiemöglichkeiten bei Rücken-, Muskel- und Gelenksbeschwerden werden aufgezeigt und wie man mit der richtigen Ernährung die Beschwerden lindern kann. Tipps und Anregungen für zu Hause gibt es auch!

Petra Jentjens-Dordevic

Ingrid Jentjens

Montag, 04.10.2021, 18:30 - 20:00 Uhr,
Hückeswagen, Jugendzentrum, Zum Sportzentrum 3
1 Termin (2 Ustd.),
gebührenfrei,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2103550 Vortrag: Fit durch die Herbst- und Winterzeit **NEU!**

Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie nach den Lehren der Traditionellen Chinesischen Medizin die Lungen- und Nierenenergie in der kalten Jahreszeit schützen und stärken können. Im Herbst ist der Funktionskreis Lunge besonders anfällig für Trockenheit. Genügend Lungen-Qi (Lungenenergie) ist aus Sicht der TCM eine wichtige Grundlage für eine gute Abwehrkraft.

Brigitte Schneiderlöchner

Samstag, 20.11.2021, 16:00 - 17:30 Uhr,
Hückeswagen, Jugendzentrum, Zum Sportzentrum 3
1 Termin (2 Ustd.),
gebührenfrei,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2103551 Vortrag: Unser Immunsystem - Wächter der Gesundheit **NEU!**

Der menschliche Körper wird ständig von Keimen, Viren, Bakterien aus der Umwelt attackiert. Die meisten Angriffe werden vom Immunsystem abgewehrt. Es ist der zentrale Wächter der Gesundheit. Aber welche Organe gehören überhaupt dazu, wie reagieren sie auf Eindringlinge und was kann man zur Stärkung oder Regulierung des Immunsystems selber tun?

Ingrid Jentjens

Petra Jentjens-Dordevic

Montag, 25.10.2021, 18:30 - 20:00 Uhr,
Hückeswagen, Jugendzentrum, Zum Sportzentrum 3
1 Termin (2 Ustd.),
gebührenfrei,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



B2103552 Zur inneren Ruhe finden - den Alltag vergessen - eine Klangreise **NEU!**

Die Klangreise ist eine Kombination von Klanginstrumenten (Klangschalen, Gong, Koshi), die zu einer tiefen Entspannung führt. In der Entspannung entsteht Raum für innere Bilder und Gedanken, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen und neue Kraft schöpfen lassen. Stärken Sie Ihre Kräfte durch Ruhe und Gelassenheit. Entdecken Sie auf Ihrer Reise Neues und Überraschendes.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, Decken, ein Kissen, eine Matte und ein Getränk mit. Informationen zu den Kursinhalten erhalten Sie bei der Dozentin unter 02195 6882266.

Brigitte Schneiderlöchner

Samstag, 06.11.2021, 16:00 - 17:30 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 dem Leben - den Körper in der Ganzheit spüren - Verspannungen lösen - sich wahrnehmen - abschalten und zur Ruhe kommen - auftanken: Yoga wirkt auf allen Ebenen. Bitte Übungsmatte, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Informationen unter 02192 5229.

Hanne Fidorra

Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
11 Termine (22 Ustd.), Gebühr: 64,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2103553

Beginn: 23.09.2021, donnerstags, 09:00 - 10:30 Uhr

B2103554

Beginn: 23.09.2021, donnerstags, 10:40 - 12:10 Uhr

B2103558 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: 16.09.2021, donnerstags, 14:30 - 16:00 Uhr,
Hückeswagen, Jugendzentrum, Zum Sportzentrum 3
10 Termine (20 Ustd.),

Gebühr: 54,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

„Zentriert in Balance“ - ganzheitliche Body und Mind-Entspannung

NEU!

Kopfkino aus - Körper mobilisieren - Durchatmen!
Lernen Sie mit „Zentriert in Balance“ eine Entspannungsmethode kennen, die Ihnen eine perfekte Auszeit aus dem Alltag verschafft. Durch die Kombination aus stiller und bewegter Entspannung lernen Sie, Ihren Kopf frei zu bekommen, den Körper wieder zu spüren und Ihre natürliche Körperbalance zu schulen. Durch eine kurze Atemmeditation lenken Sie Ihren Fokus nach innen und verweilen ganz im Hier und Jetzt. Sanfte Bewegungs- und Dehnübungen aus z. B. dem Yoga, dem Qi Gong oder anderen körperbetonten Entspannungsmethoden fördern Ihre Beweglichkeit und kräftigen sanft Ihre Muskeln. Zum Abschluss gibt es noch einmal Erholung pur, wo Sie ganz passiv entspannen und sich von meiner Stimme zu einer Phantasiereise, einem Bodyscan oder einer Progressiven Muskelentspannung einladen lassen können. Die Körperübungen sind leicht erlernbar und setzen keine besonderen Kenntnisse voraus.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Sollte kein Präsenzunterricht möglich sein, findet der Kurs online statt. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihre Telefonnummer an.

Tanja Schmidt

Hückeswagen, AWO-Familienzentrum, Montanusstr. 55
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2103560 Schnupperkurs

50

Beginn: 15.09.2021, mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr,
4 Termine (8 Ustd.), Gebühr: 52,00 EUR

B2103561

Beginn: 27.10.2021, mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr,
8 Termine (16 Ustd.), Gebühr: 104,00 EUR



Einführung ins Hatha-Yoga

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. 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. 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.

Sabine Kühn

Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22

Hückeswagen

10 Termine (14 Ustd.), Gebühr: 42,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2103562 Yoga für die Generation 60+

Beginn: 23.09.2021, donnerstags, 17:15 - 18:15 Uhr

B2103563 Yoga „After Work“

Beginn: 23.09.2021, donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

B2103564 Yoga am Abend

Beginn: 23.09.2021, donnerstags, 19:45 - 20:45 Uhr

B2103601 Gymnastik für Frauen

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

Bettina Breidenbach

Beginn: 13.09.2021, montags, 09:15 - 10:15 Uhr,
Hückeswagen, TBH-Turnhalle, Schnabelsmühle 1
11 Termine (15 Ustd.),
Gebühr: 36,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

B2103610 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.

Annette Parge

Beginn: 17.09.2021, freitags, 14:00 - 14:45 Uhr,
Hückeswagen, Bürgerbad Hückeswagen gGmbH,
Zum Sportzentrum 9
12 Termine (12 Ustd.),
Gebühr: 32,00 EUR + Eintritt Hallenbad,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



B2103705 English Paper Piecing **NEU!** **50**

Was ist „English Paper Piecing“? Es ist ganz einfach: Wir legen Stoffstücke um Papierschablonen herum, heften sie auf der Rückseite und nähen dann die Teile mit möglichst unsichtbaren Stichen mit der Hand zusammen, bis alle Teile miteinander verbunden sind. Ob Decken, Kissen oder Platzsets – Sie können Ihr

persönliches, kleines oder größeres Projekt selbst wählen und gestalten. Der Kurs ist daher sowohl für Anfänger*innen geeignet, um erste Schritte dieses Handwerks zu erlernen, als auch für Profis, die in geselliger Runde werkeln und experimentieren oder einfach ein UFO (UnFertigesObjekt) beenden wollen. Bitte Nadeln (möglichst Quiltnadeln), Garn, Stoff (je nach Größe der Schablonen auch neue und ältere Stoffreste), EPP-Schablonen, Schere, Füllstoffe mitbringen. Für Rückfragen bitte die Dozentin unter 0151 54792282 kontaktieren.

Jasmin Riemann

Beginn: 13.09.2021, montags, 18:30 - 20:45 Uhr,
Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57
10 Termine (30 Ustd.),
Gebühr: 90,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



B2103710 Malerei - naturgetreu, abstrakt oder experimentell **NEU!**

Ob mit Acrylfarben, Aquarellfarben, Ölfarben oder Mischtechniken, in diesem Kurs können verschiedene Maltechniken und Basiswissen zu Bildträgern, Bildaufbau, Bild- und Farbkomposition angesprochen und ausprobiert werden. Die individuelle Ausdrucksform jeder bzw. jedes Einzelnen wird unterstützt und gefördert. Sie erhalten fachkundige Anregungen für die Umsetzung Ihrer Bild-Ideen, unabhängig davon, ob Sie naturgetreu, abstrakt oder experimentell malen. Die Themen und Ausdrucksformen können so vielfältig sein wie die individuellen Temperamente. In entspannter Atmosphäre entfalten Sie Ihr schöpferisches Potenzial und machen sich auf Ihren eigenen künstlerischen Weg.

Bitte eigenes Material mitbringen (womit Sie gewöhnlich malen oder was Sie ausprobieren möchten). Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Sven Raik Bernick

Beginn: 16.09.2021, donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr,
Hückeswagen, Realschule, Kölner Straße 57
8 Termine (16 Ustd.),
Gebühr: 78,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

FAMILIENBILDUNG



Radevormwald, Hückeswagen,
Wipperfürth

3 Städte
Depot
e. V.



für regionale Industriegeschichte

**B2103852 Roboter-Auto, Programmier-
grundlagen und Co. -
Einstieg in die Robotik für
Familien (für Kinder im Alter
von 9 - 14 Jahren)**

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 Papa/Mama oder Opa/Oma gemeinsam mit ihrem Nachwuchs das Roboter-Auto einer Spur folgen, programmieren es, damit es Kurven fahren und selbstständig Hindernisse überwinden kann. Wir beginnen mit dem Zusammenbau des Roboter-Autos und leichter Programmierung, probieren 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.

Jedes Kind muss einzeln angemeldet und im Kurs begleitet werden. Eine Anmeldung von einer erwachsenen Person mit mehreren Kindern (z. B. Geschwister) ist somit nicht zulässig.

Albrecht Nunn

Samstag, 25.09.2021, 10:00 - 14:00 Uhr

Samstag, 02.10.2021, 10:00 - 14:00 Uhr

Hückeswagen, „3-Städte-Depot“, Peterstraße 75

2 Termine (6 Ustd.),

gebührenfrei;

ein Materialkostenanteil in Höhe von ca. 5,00 EUR

ist am ersten Kurstag vor Ort zu zahlen.

Schriftliche Anmeldung erforderlich



Foto: AdobeStock

**B2103853 Babys erste Beikost selbst-
gemacht - Ein Kochkurs für
Mütter und Väter, Omas und
Opas und die, die es bald werden**

50

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 oder eine Küchenmaschine mit, die kochen und pürieren kann. Ebenso benötigen Sie mehrere kleine Behälter mit Deckel, um fertige Baby-speisen mit nach Hause zu nehmen.

Informationen zum Kurs unter info@bergischeskochstudio.de oder unter 02296 908811.

Die VHS Oberberg empfiehlt allen Teilnehmenden, mit Blick auf eine Corona-Prävention, beispielsweise mehrere eigene Probierröhrchen zum Kurs mitzubringen.

Doris Seidl

Donnerstag, 07.10.2021, 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

**B2103854 „Damit mein Kind entspannen
kann“ - Entspannungstipps
für Eltern und Bezugspersonen**

NEU!

Sie denken manchmal, Ihr Kind könnte Entspannung gut gebrauchen, aber Sie wissen nicht so recht, mit welchen Entspannungsmethoden Sie Ihr Kind unterstützen können? Oder Sie kennen ein Kind, das Sie unterstützen möchten? Dann wird dieser Methoden-

Hückeswagen

Workshop das Richtige für Sie sein!

Sie erhalten eine Vielzahl an Impulsen, wie Sie Kindern Entspannung näher bringen oder mit Ihrem Kind gemeinsam üben können. Zur Anwendung kommen unterschiedliche Methoden aus dem Yoga, der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, Fantasiereisen u. v. m.

Bitte eigene Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Tanja Schmidt

Samstag, 02.10.2021, 15:00 - 18:00 Uhr,
Hückeswagen, AWO-Familienzentrum, Montanusstr. 55
1 Termin (4 Ustd.), Gebühr: 18,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



B2103855 Pflegebedürftig - Wer zahlt was? Was kostet Pflege und wie setzen sich Leistungen der Pflegekasse, Eigenanteile und mögliche Leistungen des Sozialamtes zusammen? **NEU!**

Wenn man älter wird, geht es zunächst oft um die Frage, ob es im Ort eine gesellige Gruppe gibt oder ob die Pflegekasse etwas für die Haushaltshilfe beisteuert. Wird der Unterstützungsbedarf höher, stehen andere Überlegungen im Raum. Viele Menschen werden in ihrem häuslichen Umfeld durch Angehörige betreut und gepflegt, so dass sie in ihrem gewohnten Umfeld verbleiben und auf die Unterstützung ihrer Lieben vertrauen können. Pflegenden Angehörigen übernehmen dies gerne, stoßen dabei aber auch an Grenzen.

Insbesondere der Umstand, dass sie in Sachen Pflege häufig Laien sind, ist nicht zu verachten. Hinzu kommt die Bürokratie - Wie kommen wir an einen Pflegegrad? - Wie können wir uns mal entlasten? - Was ist, wenn das Geld knapp ist? ...

In einer mehrteiligen Veranstaltungsreihe liefert die Senioren- und Pflegeberatung des Oberbergischen Kreises zusammen mit verschiedenen Fachstellen kompakt und aktuell alle wichtigen Informationen zu Angeboten rund um das Thema Alter, Pflege, Vorsorge und zu Hause Wohnen im Alter. Angesprochen sind Interessierte, Betroffene und pflegende Angehörige. Der Referent Harald Klotz kommt vom Amt für Soziale Angelegenheiten des Oberbergischen Kreises und die Referentin Diana Hintemann ist Senioren- und Pflegeberaterin der Schloss-Stadt Hückeswagen. **HINWEIS:** Diese Veranstaltung wird eventuell kurzfristig als Online-Veranstaltung angeboten, sollte eine Präsenzveranstaltung nicht möglich sein.

Harald Klotz

Diana Hintemann

Montag, 15.11.2021, 18:00 - 20:15 Uhr,
Hückeswagen, Jugendzentrum,
Zum Sportzentrum 3
1 Termin (3 Ustd.), gebührenfrei,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

kompetent & engagiert

**EHRENAMTS-
AKADEMIE**
OBERBERGISCHER KREIS

OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

vhs
Volkshochschule
Oberberg

KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK
Oberbergischer Kreis

EVANGELISCHER
KIRCHENKREIS
AN DER AGGER

KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Wipperfürth - Haus der Familie

www.obk.de/ehrenamts-akademie
Telefon: 02261 88-1271

Zukunftsprojekt „Es blüht und summt in Oberberg! Der naturfreundliche Garten der VHS Oberberg als neuer Lernort“

Der Oberbergische Kreis wurde im Bundeswettbewerb „Naturstadt – Kommunen schaffen Vielfalt“ für eine Projektidee zur Förderung von Stadtnatur und Insekten im Siedlungsraum ausgezeichnet!

Auf dem Grundstück der VHS Oberberg wird gemeinsam mit Kursteilnehmenden ein grüner Freiluft-Kursraum für Naturthemen und ökologisches Gärtnern entstehen. Über mehrere VHS-Semester hinweg wird sich im Rahmen von VHS-Kursen ein neuer, nachhaltig gedachter Umweltbildungsstandort der VHS Oberberg entwickeln.

Das Projekt beginnt im Herbstsemester 2021 mit drei gebührenfreien Veranstaltungen.
Schriftliche Anmeldung erforderlich!



**B2113060 Im eigenen Garten Bienenblumenblühwiesen anlegen
25. September 2021, 17:00 bis 19:30 Uhr**

**B2113061 Nisthilfen für Wildbienen selbst gemacht - Ein Kurs für Familien
29. Oktober 2021, 15:00 bis 17:15 Uhr**

**B2113062 Benjeshecke – Benjeswall - Totholzhaufen selbst gemacht
06. November 2021, 11:00 bis 15:00 Uhr**



Die Umsetzung des Zukunftsprojekts „Es blüht und summt in Oberberg! Der naturfreundliche Garten der VHS Oberberg als neuer Lernort“ des Oberbergischen Kreises erfolgt im Rahmen des Wettbewerbs „Naturstadt – Kommunen schaffen Vielfalt“. Der Wettbewerb wird vom Bündnis „Kommunen für biologische Vielfalt e.V.“ durchgeführt und im Bundesprogramm Biologische Vielfalt durch das Bundesamt für Naturschutz mit Mitteln des Bundesumweltministeriums gefördert.

Gefördert durch

Ein Projekt von



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



Zentrale



JÜDISCHES LEBEN IN DEUTSCHLAND

1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland und eine Spurensuche im Oberbergischen

2021 ist das Jahr für ein bedeutendes Jubiläum: Seit 1700 Jahren leben Jüdinnen und Juden in Deutschland. Aus dem Jahre 321 stammt der erste historische Beleg für die jüdische Gemeinde in Köln. Um jüdisches Leben, jüdische Kultur und Religion in Deutschland und im Oberbergischen besser kennenzulernen, laden das Katholische Bildungswerk Oberberg und die Volkshochschule des Oberbergischen Kreises zur Teilnahme an diesem Jubiläum im Rahmen einer Veranstaltungsreihe ein.

In sechs Veranstaltungen wollen wir auf Spurensuche gehen, Ihre Kenntnisse, Erfahrungen und Fragen über jüdisches Leben mit Expert*innen diskutieren und das Wissen über jüdisches Leben im Oberbergischen erweitern.

Alle Veranstaltungen sind gebührenfrei.

VN 7201020 Jüdisches Leben in Deutschland und im Oberbergischen

Was wissen Sie über jüdisches Leben in Deutschland? Welche Quellen, Orte, Traditionen jüdischen Lebens kennen Sie? Jüdisches Leben und jüdische Kultur sind so vielfältig wie die Menschen. Vielleicht haben Sie persönliche Erfahrungen mit jüdischer Religion und Kultur? Wir wollen auf gemeinsame Spurensuche gehen und ausgehend von Ihren Kenntnissen, Erfahrungen und Fragen zu jüdischem Leben mit einem Experten diskutieren und unser Wissen erweitern.

Dr. Werner Höbsch

Experte im interreligiösen Dialog

Gummersbach, Hohenzollernbad, Moltkestr. 45

Mittwoch, 15.09.2021, 18:30 - 20:00 Uhr,

gebührenfrei,

Eine Online-Anmeldung beim Katholischen Bildungswerk unter www.bildungswerk-oberberg.de ist erforderlich.



Foto: Adobestock

VN 7201021 Die Thora-Rolle: die heiligen Schriften des Judentums

Jede Synagoge – und so auch die ehemalige Synagoge von Nümbrecht – besitzt eine Thora-Rolle. Wussten Sie, dass höchstwahrscheinlich ein Stück der Thora-Rolle von Nümbrecht gefunden wurde und im Rathaus Nümbrecht zu sehen ist? Die Thora-Rolle ist das Herzstück jeder Synagoge und jeder jüdischen Gemeinde. Mit ihr werden Gottesdienste und Feste gefeiert.

Themen:

- Wie entsteht eine Thora-Rolle?
- Worauf wird sie nach welchen Regeln geschrieben?
- Wie wird sie gottesdienstlich eingesetzt?

Peter Reinecke

Dozent für Nahost-Geschichte, Politik und Religion

N.N.

Thorarollenschreiber

Gummersbach, Hohenzollernbad, Moltkestr. 45

Mittwoch, 06.10.2021, 18:30 - 20:00 Uhr,

gebührenfrei,

Eine Online-Anmeldung beim Katholischen Bildungswerk unter www.bildungswerk-oberberg.de ist erforderlich.

B2113070 Pessach, Jom Kippur und Sukkot - Jüdische Feste und Feiern

Das eine oder andere Wort haben Sie schon einmal gehört, aber Sie wissen nicht, was wird eigentlich wann und aus welchem Grund gefeiert? Was hat es mit dem Sabbat, Pessach, dem Laubhüttenfest Sukkot oder dem Neujahrsfest Rosch Ha-Schana auf sich? Wir begeben uns auf die Suche nach den Ursprüngen und Traditionen verschiedener Feste im jüdischen Glauben und lernen dabei auch christliche und muslimische Bezugnahmen kennen. Wir erfahren, wie jüdische Feste heute begangen werden und machen uns mit verschiedenen Festen, Traditionen und Aspekten jüdischer Religion vertraut, um die jüdische Kultur und Religion besser kennenzulernen.

Peter Reinecke

Dozent für Nahost-Geschichte, Politik und Religion
Gummersbach, Hohenzollernbad, Moltkestr. 45
Mittwoch, 27.10.2021, 18:30 - 20:00 Uhr,
gebührenfrei,
Es ist eine schriftliche Anmeldung bei der VHS Oberberg
unter info@vhs-oberberg.de erforderlich.



VN 7601109

Die jüdische Puppenspielerin Fanny Meyer (1905 - 1943) – eine Lesung mit musikalischer Begleitung

Fanny Meyer ist eine reale Person. Sie war Puppenspielerin im „Hänneschen Ensemble“ in Köln. Da ihre Mutter Katholikin war, durfte sie als einzige Jüdin über 1933 hinaus bleiben. Als städtische Einrichtung musste auch das Theater seine jüdischen Angestellten melden, sodass Fanny Meyer 1935 gekündigt wurde. Was aus ihr nach 1937 wurde, war lange unbekannt. Durch die Recherchen von Marina Barth, der Leiterin des Kölner Kabarett-Theaters Klüngelpütz, wissen wir mehr: bis zu Ihrem letzten Lebenszeichen, einer Postkarte vom 3. März 1943 aus Auschwitz an ihren Vater. Mit der teils fiktiven Biographie „Lumpenball“ zeigt Marina Barth, wie sich die „Nürnberger Gesetze“ auf den Alltag jüdischer Menschen auswirkte: vom Berufsverbot über den Vermögensentzug bis zu Alltagschikanen von Kollegen, Nachbarn und ehemals guten Freundinnen.

Marina Barth

Kabarettistin und Autorin
Gummersbach, Halle 32, Steinmüllerallee 10
Dienstag, 16.11.2021, 18:30 - 20:00 Uhr,
gebührenfrei,
Eine Online-Anmeldung beim Katholischen Bildungswerk
unter www.bildungswerk-oberberg.de ist erforderlich.

B2113071 Jüdische Spurensuche im Oberbergischen – Nümbrecht und der jüdische Friedhof

Friedhöfe sind in der jüdischen Tradition Orte des Gedankens und des Gebets. Sie sind zugleich Orte, an denen sich eine lokale und regionale Geschichte jü-

dischen Lebens ablesen lässt. Insofern sind sie Orte deutsch-jüdischer Geschichte. Da die Gräber auf Ewigkeit angelegt sind, werden sie nicht - wie in der abendländischen Tradition - nach wenigen Jahrzehnten aufgelöst, auch wenn in vielen Dörfern und Städten jüdische Gemeinden nicht mehr existieren. Die mehr als 2000 jüdischen Friedhöfe in Deutschland sind somit lokalgeschichtlich und kulturell höchst interessant. Diese Orte und die Inschriften der Grabsteine kennenzulernen und somit auch die Erinnerung an sie wachzuhalten, wird Thema dieser Veranstaltung sein.

Walter Schiffer

Theologe und Judaist
Zentrale, Online, 08.12.2021, 18:30 - 20:00 Uhr,
gebührenfrei,
Es ist eine schriftliche Anmeldung bei der VHS Oberberg
unter info@vhs-oberberg.de erforderlich.

B2113072 Ein Wunder wird gefeiert: Chanukka - das jüdische Lichterfest

Chanukka ist eines der bekanntesten jüdischen Feste. Zumeist findet das Fest im Dezember statt und gilt deshalb oft als „jüdisches Weihnachten“. Außer der Jahreszeit gibt es zwischen den beiden Feiertagen jedoch kaum Ähnlichkeiten. Zwei Jahrhunderte lang duften die Juden unter der Herrschaft der Griechen ihre Religion nicht ausüben, doch im Jahr 164 v. Chr. eroberten sie Jerusalem zurück. Im Tempel fand sich ein Ölkrug, um den Leuchter zu entzünden. Aber das Öl reichte nur für eine Nacht. Am Ende brannte es acht Tage lang: ein Wunder. Deshalb wird an Chanukka acht Tage täglich mit einem Dankesspruch eine Kerze entzündet. Am Beispiel des Chanukka-Festes wollen wir uns mit weiteren interessanten Aspekten jüdischer Kultur auseinandersetzen.

Peter Reinecke

Dozent für Nahost-Geschichte, Politik und Religion
Gummersbach, Hohenzollernbad, Moltkestr. 45
Mittwoch, 15.12.2021, 18:30 - 20:00 Uhr,
gebührenfrei,
Es ist eine schriftliche Anmeldung bei der VHS Oberberg
unter info@vhs-oberberg.de erforderlich.

Diese Veranstaltungsreihe wird gemeinsam von der VHS Oberberg und vom Katholischen Bildungswerk Oberbergischer Kreis organisiert. Die Moderation wird von Dr. Kristina Reiss und Dr. Bernhard Wunder durchgeführt.

2021 JÜDISCHES
LEBEN IN
DEUTSCHLAND

Zentrale



VHS digital!

Online durchgeführte Kurse und Veranstaltungen haben viele Vorteile – Sie entscheiden z. B. selbst, wann und wo Sie lernen möchten.

Sie sind unsicher, weil Sie noch keine Online-Veranstaltung besucht haben?

Hier finden Sie einige wichtige Informationen!

Technische Voraussetzungen

Online-Veranstaltungen finden oft in Form einer Videokonferenz statt.

Technische Voraussetzungen für Ihre aktive Teilnahme sind:

- PC, Laptop, Tablet oder großes Smartphone
- aktueller Browser mit WebRTC-Unterstützung (Chrome, Firefox, Edge, Safari, o. Ä.)
- Kamera, Lautsprecher, Mikrofon (Headset empfehlenswert)
- stabiler Internetzugang mit mind. 6 Mbit/s,
- LAN- oder WLAN-Anschluss

Viele Online-Kurse der VHS Oberberg werden über die „vhs.cloud“ angeboten, dem Online-Lernportal des Deutschen Volkshochschul-Verbands.

Hierfür müssen Sie sich vor Kursbeginn auf der Internetseite www.vhs.cloud registrieren und Ihren persönlichen Account einrichten:

- Geben Sie Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre E-Mail-Adresse an, um nach der Registrierung Ihre Zugangsdaten zu erhalten.
- Ihr Benutzername ist zugleich Ihr Login zur vhs.cloud.
- Mit dem angezeigten Namen sind Sie für andere Mitglieder sichtbar.
- Akzeptieren Sie die AGB und den Datenschutzhinweis.
- Nach Absenden des Registrierungsformulars erhalten Sie eine E-Mail mit Ihrem vorläufigen Passwort, mit dem Sie sich einloggen können.
- Über den Schreibtisch in der vhs.cloud können Sie im Menü dem Kurs beitreten.

Wenn Sie sich dabei unsicher fühlen, können Ihnen zahlreiche sich auf YouTube befindende, kurze hilfreiche Videos zur „Registrierung in der vhs.cloud“, „Kursanmeldung“ und „Teilnahme an der Konferenz“ weiterhelfen.

Um Ihnen den Einstieg in die digitale Welt und in die Arbeit mit der vhs.cloud zu erleichtern, bietet die VHS Oberberg im Herbstsemester mehrere Kurse mit dem Titel „Online-Lernen mit der vhs.cloud“ an.

In den Kursen B2113360 - B2113368 lernen Sie sich in der vhs.cloud zu registrieren und sich dort zu bewegen.

Kursbeschreibungen, Eingangsvoraussetzungen und Daten finden Sie auf den Seiten 58/59 im Gesamtprogrammheft.

Die Kurse B2113360 und B2113364 bietet die VHS Oberberg zu Ihrem 50-jährigen Bestehen gebührenfrei an.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg mit „VHS digital“!



Lernraum der Zukunft
zum Mitgestalten

vielseitig und modular
www.vhs.cloud



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.

