

vhs

Volkshochschule
Oberberg

Themen Herbst/Winter 2022



www.vhs-oberberg.de



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SCHULE UND BILDUNG

VORWORT

VHS 2030: Nachhaltig. Zusammen in Vielfalt. Vernetzt. Im OBK.

VHS Oberberg Schon das Neueste gehört? In unseren Bildungsangeboten setzen wir verstärkt auf Nachhaltigkeit, Zusammenhalt in Vielfalt und Vernetzung. 😊

14:20

VHS-Teilnehmer*in Naja, schon möglich, aber das klingt ganz schön abgehoben ... 😊 Was habe ich davon? Persönlich meine ich - und konkret hier im Oberbergischen Kreis? 😊

14:24

VHS Oberberg Guter Hinweis! Übrigens hat passend dazu der berühmte Soziologe Jürgen Habermas, der im Oberbergischen aufgewachsen ist, einmal gesagt: „Die Menschen leben und handeln nur in den konkreten Lebenswelten je ihrer Gesellschaft, niemals in der <ganzen> Welt“. 😊 Wir meinen, das stimmt und haben das Ihnen nun vorliegende Heft ganz diesem Thema gewidmet. Schauen Sie doch mal rein... 😊

14:28

17 ZIELE FÜR EINE BESSERE WELT (SDGs)

Bei der UN-Generalversammlung 2015 haben sich 193 Staaten auf 17 Ziele von universeller Bedeutung geeinigt, um ein Leben in Würde auch für nachfolgende Generationen und vor allem fair überall auf der Erde verteilt zu ermöglichen. Diese Ziele heißen „Nachhaltige Entwicklungsziele“ oder „Sustainable Development Goals“ (SDGs).



Ein Leben in Würde ist für künftige Generationen aber nur möglich, wenn sich u.a. Konsumverhalten und Lebensstil auch in den Industrie- und Schwellenländern ändern. Deshalb verbinden die SDGs die soziale, ökologische und ökonomische Dimension von Nachhaltigkeit und verknüpfen so die Bekämpfung von Armut mit dem Schutz unserer natürlichen Lebensgrundlagen.

BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG (BNE)

Es ist gut, solche **Ziele** zu haben und zu verfolgen. Um aber diese Ziele zu erreichen und diese nachhaltig auch zu sichern, braucht es etwas ganz Entscheidendes: Bildung. Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) ist als politisches Ziel sowohl auf globaler als auch nationaler sowie Landesebene wirksam. **Hochwertige Bildung** wird als DIE zentrale Voraussetzung dafür gesehen, die Zukunft Nordrhein-Westfalens nachhaltig zu gestalten. Dabei sollen alle Bildungseinrichtungen, explizit auch die Volkshochschulen, die Menschen dabei unterstützen, die notwendigen Kenntnisse und Qualifikationen zur Mitgestaltung nachhaltiger Entwicklung zu erwerben und für eine gesellschaftliche Transformation die notwendigen Kompetenzen zu entwickeln.

VORWORT

Die globale Entwicklung führt zur Frage, wie wir uns unsere Zukunft vorstellen, was in der Konsequenz eine Veränderung unseres Handelns erforderlich macht. Bildung spielt hierbei eine zentrale Rolle. Der Grundsatz „global denken – lokal handeln“ ist gleichermaßen das Leitmotiv für den Denkansatz, dass wir die Erde von den nachfolgenden Generationen lediglich geborgt haben. Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) wurde von der Landesregierung NRW darum als wichtige Aufgabe u.a. auch der Volkshochschulen in das Weiterbildungsgesetz NRW aufgenommen und orientiert sich an den Themen: Gestaltung der Zukunft, Nachhaltigkeit, Globale Perspektiven und Gerechtigkeit.

Die VHS Oberberg hat dazu – und dem Habermas-Zitat entsprechend – auf den folgenden Seiten **sieben Lebenswelten im Oberbergischen Kreis** abgebildet, thematisch verknüpfte BNE-Ziele identifiziert und Anknüpfungspunkte zu diesen **BNE-Zielen** in den Bildungsangeboten hergestellt.

ZUSAMMEN IN VIELFALT – VOR ORT

Die von der Pandemie geprägten letzten Monate haben gezeigt, dass es um gesellschaftlichen Zusammenhalt geht, wenn eine globale Krise gemeinsam vor Ort, z.B. im Oberbergischen Kreis, bewältigt werden muss. In Anbetracht wachsender Polarisierung in der Gesellschaft gilt es hier zu handeln. Des Weiteren ringen wir um die Anerkennung der gesellschaftlichen Vielfalt. Gerade in solchen Krisen wird sichtbar, wie viel Potenzial vorhanden ist, wenn Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen und Kulturen auf Augenhöhe miteinander in Austausch treten und gemeinsam Lösungen entwickeln. Die **zwei Lebenswelten „Miteinander, Füreinander – in Vielfalt“ und „Kulturelle Vielfalt erleben“** zeigen Bildungsangebote im Oberbergischen Kreisgebiet, die einen solchen Zusammenhalt und gesellschaftliche Vielfalt unterstützen können.

VERNETZUNG – FÜR ALLE

Wir brauchen die (digitale) Vernetzung, damit der Dialog im Kleinen wie im Großen nicht abreißt. Hierzu bedarf es einer breit angelegten Bildungsoffensive für einen souveränen Umgang mit digitaler Technologie, die alle Teile der Gesellschaft einbindet. Die Lebenswelt **„Digitale Welten – sicher nutzen, selbst gestalten“** zeigt entsprechende Bildungsangebote im Oberbergischen Kreis auf und ermöglicht unterschiedlichen Zielgruppen gesellschaftliche digitale Teilhabe.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken und Stöbern in unserem neuen Themenheft und freuen uns sehr auf Ihren nächsten Kursbesuch. Bis dahin bleiben Sie gesund und interessiert.

P.S. In unserem Themenheft sind Schwerpunkte, d.h. eine Auswahl von Veranstaltungen, eingebettet. Unser komplettes Herbstprogramm finden Sie unter **www.vhs-oberberg.de**. Des Weiteren finden Sie zu jeder Veranstaltung einen sogenannten QR-Code, den Sie mit der Kamera Ihres Smartphones öffnen können. Alternativ dazu finden Sie einen Short-Link, den Sie in Ihren Browser eingeben können. Selbstverständlich steht Ihnen unser VHS-Team jederzeit für Fragen zur Verfügung.

Ihr VHS-Team
Renée Scheer
Leiterin der Volkshochschule Oberberg

INHALT / IMPRESSUM / BANKVERBINDUNG

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Inhaltsverzeichnis und Impressum	3
Meine Lebenswelt(en) – Der Oberbergische Kreis	4
Lebenswelt 1: Natur vielfältig erleben	6
Lebenswelt 2: Die Welt erschließen	8
Lebenswelt 3: Mit allen Sinnen genießen	10
Lebenswelt 4: Miteinander füreinander	11
Lebenswelt 5: Digitale Welten	12
Lebenswelt 6: Kulturelle Vielfalt	14
Lebenswelt 7: Unsere innere Welt	16
Highlights	
Highlight Gesellschaft	18
Highlight Gesundheit	20
Highlight Kreatives Gestalten	22
Schulabschlüsse des Zweiten Bildungswegs	24
Deutsch als Fremdsprache	25
Highlight Beruf, Digitales, Rhetorik	26
Stories	28
Außenstellen	32

„WO IST DENN DIE ANMELDEKARTE?“

Hier der Link: <https://www.vhs-oberberg.de/downloads/>

Volkshochschule Oberberg

Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach
Telefon-Hotline VHS 02261 8190-0
Telefon-Hotline Deutsch 02261 8190-65
Telefax 02261 8190-27
E-Mail: info@vhs-oberberg.de
Internet: www.vhs-oberberg.de

Volksbank Oberberg

BLZ 384 621 35 - Konto 7 009 583 011
BIC: GENODED1WIL, IBAN: DE02 3846 2135 7009 5830 11
Empfänger: Kreiskasse, Zahlstelle Volkshochschule Oberberg

Herausgeber

Oberbergischer Kreis – Der Landrat
Moltkestraße 42, 51643 Gummersbach

Verantwortlich für den Inhalt

Renée Scheer, Leiterin der VHS Oberberg
Volkshochschule Oberberg
Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach

Bildnachweis

Alle Bilder sind Eigentum der VHS Oberberg oder bei Adobestock erworben. Weitere Angabe siehe Seite 28.

MEINE LEBENSWELT: DER OBERBERGISCHE KREIS



Miteinander, Füreinander



Kulturelle
Vielfalt

mein **OcBok**



Mit allen Sinnen
genießen



Natur

vielfältig erleben



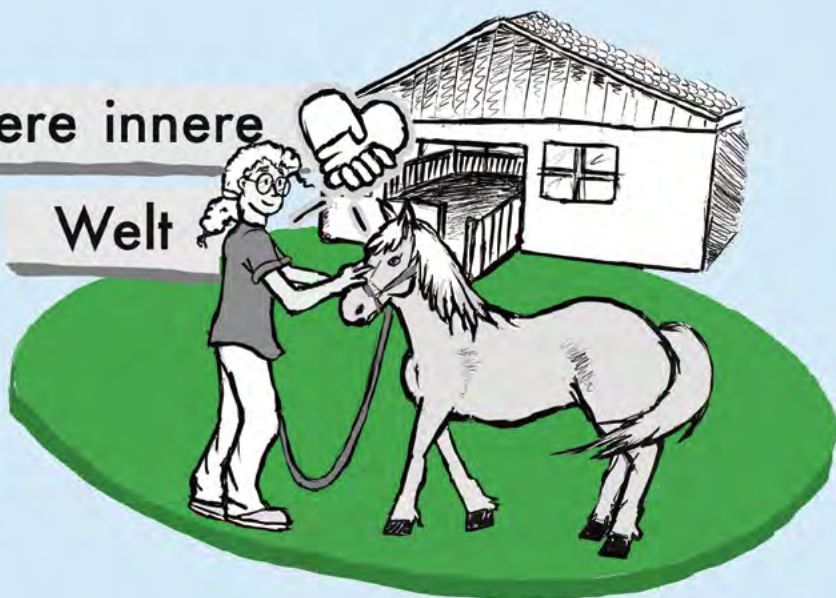
Digitale Welten



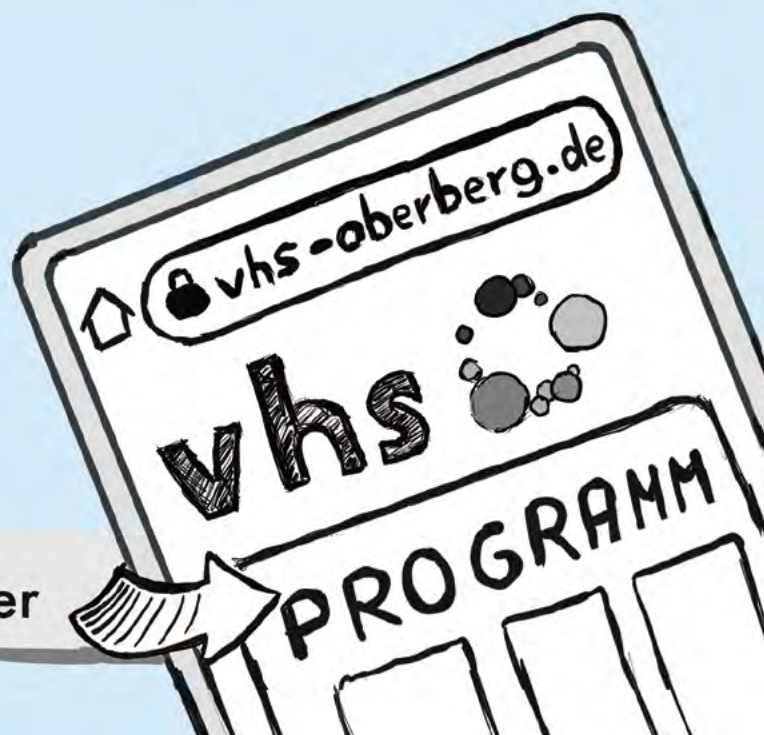
Die Welt erschließen



Unsere innere
Welt



Noch mehr entdecken unter



NATUR VIELFÄLTIG ERLEBEN



WUSSTEN SIE SCHON...

...dass 32 Prozent der Landfläche in Deutschland Waldfläche sind? *

...dass 39,2 Prozent der Landfläche des Oberbergischen Kreises Waldflächen sind? **

*Quelle: NABU 2022

** Quelle: 2019

LUST AUF EINEN 360-GRAD-VOGELFLUG ÜBER DEN OBERBERGER WALD?

1. Mit Smartphone: QR-Code scannen oder Kurz-Link eingeben
2. Den Flug genießen



<https://vhs.link/Bqg6Xz>

...ERFORSCHEN

- Digitale Helfer im Grünen
- Familienrundgang Baumwipfelpfad

... KREATIV SEIN

- Wolle färben
- Benjeshecke bauen

... AKTIV SEIN

- Gesundheitswandern
- Qigong im Park



B2213455

Digitale Helfer im Grünen - App-Workshop „Wandern, Natur & Garten“

Die Natur lockt! Erleben Sie Ihre Outdoor-Aktivitäten noch intensiver - mit getesteten, brauchbaren Apps: neue Wander- und Fahrrad-Apps, sowie Pflanzen-, Insekten und Vogelbestimmungs-Apps werden vorgestellt. Für den eigenen Garten: Brauchbare Gartenpflanz-Apps, Schädlings- und Nützlings-Erkennungs-Apps werden behandelt.

Dienstag, 13.09.2022,
18:00 - 19:30 Uhr,
Gebühr: 12,00 EUR
Hybrid (Online & GM)



vhs.link/SzVtXm



B2210850

Familienrundgang über den Baumwipfelpfad Panarbora

Während des geführten Rundgangs für Familien mit Kindern (ab Grundschulalter) über den Baumwipfelpfad Panarbora wird über die Bedeutung des Waldes, seine Typen und seine Prägung durch den Menschen referiert. Man erfährt, was einen gesunden und vielfältigen Forst ausmacht und erlangt Ausblicke auf unsere „grüne Zukunft“. Kinder werden durch Spiele aktiv einbezogen.

Samstag, 10.09.2022,
11:00 - 13:30 Uhr,
Waldbröl, gebührenfrei, zzgl. Parkeintritt



vhs.link/bpkB9w



B2210771

Wolle färben mit Pflanzen

Die Vielfalt von Färbepflanzen und interessante Färbepispiele, das Ansetzen eines Färbesudes für das Färben der Wolle und das Erstellen eines „Solarglases“ aus Pflanzenresten für einen schönen handgefärbten Strang Wolle sind Kursinhalte. Materialkosten werden je nach Wollmenge und -qualität vor Ort entrichtet.

Samstag, 22.10.2022,
11:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 31,00 EUR
Waldbröl



vhs.link/pNTdFD



B2208573

Gesundheitswandern

Gesundheitswandern© (DWV) kombiniert kurze Wanderungen mit wirksamen Bewegungs- und Entspannungsübungen und kurzen Informationen zu einem gesunden Leben. Das Gesundheitswandern richtet sich in erster Linie an Menschen, die sich (wieder) mehr bewegen und vorsichtig damit anfangen möchten.

Donnerstag,
08.09.2022,
10:00 - 11:30 Uhr,
Gebühr: 8,00 EUR,
Radevormwald



vhs.link/w5G4xt



B2208563

Qigong im Park

Ruhige, fließende Bewegungen in Verbindung mit unserer Aufmerksamkeit und der Atmung bringen unser Qi in Fluss. In diesem Kurs können Sie diese bewegte Entspannungsform an der frischen Luft kennen und lieben lernen.

Beginn: 02.09.2022,
freitags,
16:30 - 17:30 Uhr,
5 Termine,
Gebühr: 28,00 EUR
Radevormwald



vhs.link/DQhwB6



B2213011

Benjeshecke - Benjeswall - Totholzhaufen selbst gemacht

In Gärten fallen oft größere Mengen an Schnittgut an. In diesem Workshop werden Möglichkeiten vorgestellt, wie Sie daraus attraktive Zäune oder Sichtschutzelemente schaffen können und gleichzeitig einen nachhaltigen Beitrag zur ökologischen Gartengestaltung leisten. Auf dem Gartengelände der VHS Oberberg errichten Sie gemeinsam verschiedene Modelle.

Samstag, 05.11.2022,
11:00 - 15:00 Uhr,
gebührenfrei,
VHS-Zentrale



vhs.link/TWfwRr

WUSSTEN SIE SCHON...

...dass Lebenslanges Lernen positiv gegen Demenz wirkt?

Innsbrucker Studie 2020

<https://vhs.link/kfd2zj>

...dass beim Sprachenlernen im Bereich Wortschatz junge Erwachsene gegenüber Kindern im Vorteil sind?

Mehrere Studien, Goethe-Institut

<https://vhs.link/dZKgc6>

VERWENDE REDEWENDUNGEN WIE EIN(E) MUTTER- SPRACHLER(IN): ENGLISCH, SPANISCH, ITALIENISCH



<https://vhs.link/XqwYdW>

... MIT SPRACHE

- Gebärdensprache
- Arabisch Einführungskurs
- Integrationskurse

...MIT SCHRIFT

- Sketchnoting
- Handlettering
- Buchbinden

... MIT ABSCHLÜSSEN

- Erwerb des Hauptschulabschlusses



B2213014

Online-Schnupperkurs Deutsche Gebärdensprache

Dieser Online-Einführungskurs in die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist ein Angebot für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Kurs zielt darauf ab, den Körper als sprachliches Ausdrucksmittel gebrauchen zu lernen. Vermittelt werden das Fingeralphabet, die Fähigkeit, sich selbst vorzustellen, persönliche Infos auszutauschen, Grundwortschatz für den Alltag sowie Zahlen.

Montag, 05.11.2022,
14:00 - 16:15 Uhr,
Gebühr: 15,00 EUR,
Online



vhs.link/C6q358



B2204720

Die Kunst des Buchbindens

Ein handgefügtes Buch im digitalen Zeitalter? Ja, stellen Sie Ihr ganz persönliches und einzigartiges Buchexemplar her. Wir fertigen ein fadengeheftetes Buch im Format ca. DIN A5 sowie einen Zettelkasten in DIN A6. Mit einfachen Hilfsmitteln können weitere schöne, individuelle Bücher entstehen. Materialkosten von 6,00 € bitte vor Ort zahlen.

Termine:
22.10. und 23.10.22,
10:00 - 16:00 Uhr
Gebühr 64,00 EUR
Lindlar



vhs.link/yZ8MNn



B2213355

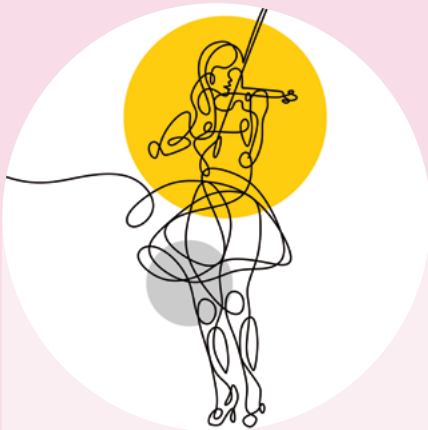
Sketchnotes: Tschüß Textwüste, hallo visualisierte Mitschrift

Lerne, deine To Do-Listen aufzupeppen und in Meetings mit visuellen Notizen (=Sketchnotes) zu glänzen. Sketchnotes haben diese Power: Gesagtes bleibt länger im Kopf, Zusammenhänge werden verständlich und überwinden Sprachbarrieren. Und das Beste ist: Jeder kann es lernen! Du brauchst nur Papier und Stift und schon kann's losgehen.

Beginn: 08.11.2022,
18:00 - 19:30 Uhr,
dienstags, 3 Termine,
Gebühr: 36,00 EUR
Online



vhs.link/W6gYHx



B2213740

Upcycling & Handlettering

Upcycling, „des einen Müll ist des anderen Schatz“, lässt sich mit Handlettering hervorragend verbinden. So wird scheinbar nutzloses wiederbelebt und zu einem Lieblingsstück. In diesem Seminar erwarten Sie zahlreiche Ideen und Inspirationen.

Donnerstag,
29.11.2022,
17:30 - 19:00 Uhr,
Gebühr: 5,00 EUR,
Online



vhs.link/ZR3CXc



B2213252

Arabisch - Einführungskurs

Mit „Salam Aleykum“ („Frieden“) begrüßen sich Muslime. Mit dem Erlernen der arabischen Sprache und Kultur werden wir alltägliche Ausdrücke, Redewendungen und einfache Sätze zu Familie, Beruf, Freizeit, Wohnort etc. verstehen und verwenden lernen. Das arabische Alphabet bildet dabei die Grundlage.

Beginn: 07.09.2022,
mittwochs,
17:00 - 18:30 Uhr,
Gebühr: 105,00 EUR,
VHS-Zentrale



vhs.link/pg2CQM



B2213000

Schulabschluss

Sie möchten einen Schulabschluss für eine weitere schulische oder berufliche Ausbildung erwerben? Wir bieten Ihnen Lehrgänge am Abend dazu an und bereiten Sie auf den staatlich anerkannten Hauptschulabschluss (Klasse 9), den Sekundarabschluss (10a) sowie die Fachoberschulreife (FOR) in Kooperation mit der VHS Gummersbach vor.

Beginn:
August 2022,
17:30 - 20:45 Uhr,
VHS-Zentrale



vhs.link/Cx4YXZ

MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN



B2204001

Klimafreundliche Küche im LVR-Freilichtmuseum Lindlar

Wir nehmen Sie mit auf eine inspirierende (Zeit-)Reise zwischen Wildkräutern, alten Feldfrüchten und den Hofküchen des LVR-Freilichtmuseums Lindlar und spannen den Bogen von den vielfältigen Erfahrungen unserer Vorfahren bis zu neuesten Erkenntnissen für eine klimagerechte Zukunft.

Do, 22.09.2022,
15:00 - 18:00 Uhr,
Lindlar, gebührenfrei, zzgl. Eintritt und 5,00 EUR für Führung. Personen bis 18 J. frei.



vhs.link/M6j4dR



B2203552

Zur inneren Ruhe finden - eine Klangreise

Eine Kombination von Klanginstrumenten (Klangschalen, Gong, Koshi) hilft, eine tiefe Entspannung zu erreichen. In der Entspannung entsteht Raum für innere Bilder und Gedanken, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen und neue Kraft schöpfen lassen.

Samstag,
19.11.2022,
16:00 - 17:30 Uhr,
gebührenfrei,
Hückeswagen



vhs.link/8fsFRG



B2208571

Waldbaden - Entspannen mit der Kraft der Natur

„Waldbaden“ ist stilles Schlendern und achtsames Wahrnehmen mit allen Sinnen, um die Gesundheit zu stärken. Die wohlthuende Atmosphäre wirkt positiv auf unser Immunsystem, beruhigt unser Nervensystem und baut Stresshormone ab. Ideal also um abzuschalten, zu entspannen und Kraft zu tanken!

Mittwoch,
07.09.2022,
16:30 - 18:00 Uhr,
Gebühr: 8,00 EUR
Radevormwald



vhs.link/m8gFDZ

... GESCHMACK, GERUCH

- Gesund essen
- Klimafreundliche Küche
- Die Welt des Bieres

... OHREN

- Klangreise

... HAUT UND HAAR

- Waldbaden

Weitere Kurse und
Veranstaltungen unter
www.vhs-oberberg.de



B2213503

Topfit im Job - Gesund essen im Arbeitsalltag

Wie versorge ich mich im Büro, im Homeoffice oder unterwegs mit gutem Essen? Kann ich mich auch fit und wach essen? Was ist sinnvoll im Schichtdienst?

Dienstag, 29.11.2022,
18:30 - 20:00 Uhr,
Gebühr: 9,00 EUR
Niederseßmar



vhs.link/vmCqVc



B2204510

Die Welt des Bieres

Sie erfahren wissenswertes rund ums Bier und seinen unterschiedlichen Brauverfahren und verkosten kleine Mengen ausgewählter Biere.

Freitag, 18.11.2022,
18:00 - 21:00 Uhr,
Gebühr: 24,00 EUR
inkl. 9,00 Euro
Getränkeumlage,
Lindlar



vhs.link/DsVBfn

MITEINANDER, FÜREINANDER



B2213903

Analogue und digitale Werbung im Ehrenamt

Die Digitalisierung verändert das Ehrenamt. Wie wird im Ehrenamt erfolgreich analog und digital Werbung gemacht? Mit welchen Schritten erzielt man die schnellsten bzw. die besten Ergebnisse? Sie erhalten Impulse für die digitale Herangehensweise in der Gestaltung von Satzungen, Prozessen und der inhaltlichen Weiterentwicklung des Ehrenamtes.

Montag, 14.11.2022,
18:00 - 20:15 Uhr,
Online, gebührenfrei
für ehrenamtl. Tätige



vhs.link/G4D9ZJ



B2213855

Der Letzte-Hilfe-Kurs - Das „kleine 1x1 der Sterbebegleitung“

Das Umsorgen von Menschen am Lebensende lässt uns oft hilflos dastehen. Wir möchten Mut machen, sich dieser Herausforderung zu stellen, indem wir Ihnen Basiswissen und einfache Handgriffe aufzeigen. Die Moderatorinnen sind zertifizierte Kursleiterinnen für „Letzte Hilfe“ und beim ambulanten Hospizdienstes der Johanniter tätig.

Samstag,
22.10.2022,
9:30 - 13:30 Uhr,
VHS-Zentrale,
gebührenfrei



vhs.link/bBgH3s



B2213859

Ein Workshop zum Umgang mit Streit in Familie und Co.

Meist geht es bei Streit und Konflikten ums Gleiche: Verschiedene Bedürfnisse, Ansichten und Werte prallen aufeinander. Mit Hilfe der Wertschätzenden Kommunikation werden wir anhand von Beispielen aus Familie, Beruf oder dem Freundeskreis üben, wie wir das, was wir empfinden, mitteilen können, ohne dass es zu persönlichen Verletzungen kommt.

Montag, 19.11.2022,
10:00 - 16:00,
19,00 EUR,
VHS-Zentrale



vhs.link/6pQBvN

... IN BERUF UND GESELLSCHAFT

- Ehrenamts-Akademie (Marketing)
- Konflikte vermeiden

... ZWISCHEN DEN GENERATIONEN

- Sterbebegleitung
- Streit in der Familie
- Pflege



B2212854

Pflegebedürftig, was nun?

Sie werden von der Senioren- und Pflegeberatung des OBK informiert: Selbstbestimmt zu Hause leben im Alter, Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfen, Ermittlung eines Pflegegrades und Leistungen der Pflegekasse.

Mittwoch, 24.10.22,
18:00 - 20:15 Uhr,
Wipperfürth, gebührenfrei



vhs.link/NSF63h



B2213340

Konflikte vermeiden - durch richtiges Kommunizieren

Die meisten Konflikte, ob privat, beruflich oder in Vereinen, entstehen, wenn nicht bzw. unzureichend miteinander gesprochen wird. Lernen Sie Modelle einer ziel-führenden Kommunikation.

Samstag, 24.09.2022,
10:00 - 15:45 h, VHS-Zentrale
Gebühr: 40,00 EUR



vhs.link/mHcJTW

**Weitere Kurse und
Veranstaltungen unter
www.vhs-oberberg.de**

WUSSTEN SIE SCHON...

...dass sich acht von zehn Deutschen (83 %) die Förderung von Medien- und Informationskompetenz für alle wünschen?

Studie zum Digitaltag 2022

<https://vhs.link/Zj8rJD>

... dass schon vor der Pandemie digitalen Lernformaten erstmalig mehr Bedeutung als Präsenzformaten in der betrieblichen Weiterbildung zugesprochen wurde?

Hays-Studie, Feb. 2020

<https://vhs.link/DRSzNv>

ERLEBE DIE VERSCHMELZUNG VON REALER UND VIRTUELLER WELT

Wipperfürth



<https://vhs.link/nc9Dg3>

Hückeswagen



<https://vhs.link/yDWj6Z>

... SICHER NUTZEN

- Im Alltag sicher online bezahlen
- Mediennutzung bei Kindern
- Sicherheit im Medienalltag

... IMMER DIENSTAGS SCHNUPPERN

- #DigitalDienstag

... SELBST GESTALTEN

- Eigene Apps entwickeln für absolute Beginner
- Digitale Fotografie (Lightpainting)



B2208851

Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen - Wie kann eine sich entwickelnde Mediensucht erkannt werden?

(Groß-)Eltern, pädagogische Fachkräfte und allgemein Interessierte werden darüber informiert, die Gefahren einer problematischen Anwendung und die Merkmale einer exzessiven Mediennutzung zu erkennen.

Mittwoch,
14.11.2022,
18:30 - 20:00 Uhr,
Radevormwald,
gebührenfrei



vhs.link/GSM8hT



B2213864

Klicks-Momente für Internetnutzerinnen und -nutzer - Sicherheit im Medienalltag

Die Präventionsdienststelle der Kreispolizeibehörde informiert über mögliche Risiken in der digitalen Welt und vermittelt verhaltensorientierte Sicherheitsempfehlungen, die jeder und jede einfach im Alltag umsetzen kann. Trojaner, Viren, Fake-Shops, gekaperte Smart-Home-Geräte oder gefälschte Internetseiten, die Einfallstore der Cyberkriminalen sind vielfältig.

Samstag, 05.11.2022,
10:00 - 11:30 Uhr,
Online, gebührenfrei



vhs.link/V7xSwC



B22133357

Online Sicher im Alltag bezahlen

Bezahlverfahren in Deutschland sind vielfältig. An einigen Stellen lauern Gefahren, die es zu umschiffen gilt. Der Dozent gibt Ihnen einen Überblick über mögliche Bezahlverfahren und geht auf Sicherheit bei Konto & Karte, Online- und Mobile-Banking, sowie auf sichere Bezahlprozesse im Internet ein (Kurs in Kooperation mit Sparkassen-Finanzgruppe).

Mittwoch,
19.10.2022,
18:30 - 20:00 Uhr,
gebührenfrei,
Hybrid (VHS-Zentrale & Online)



vhs.link/kCYvbD



B2213456

Eigene Apps entwickeln - für absolute Beginner

Ohne Programmierkenntnisse lernst du mit MIT App Inventor (Android/iOS Apple) neue Android-Apps spielend leicht aus Puzzle-ähnlichen Bausteinen zusammenzusetzen. Apps lassen sich so intuitiv per „Drag & Drop“ entwickeln. MIT App Inventor ist kostenfrei, wodurch die eigene App-Programmierung auch zuhause fortgesetzt werden können.

Mittwoch, 19.10.2022,
19:00 - 20:30 Uhr,
Gebühr: 11,00 EUR,
Online



vhs.link/6972rY



B22133350

Möglichkeiten der Digitalfotografie

Sie wollen alltägliche Motive in interessante Fotos verwandeln und bewusst mit Zeiten, Blenden, Brennweiten, Weißabgleich und Perspektive umgehen lernen? Hier lernen Sie dies. Fotografenmeister Maxx Hoenow vermittelt Ihnen kompetent diese Grundlagen der Fotografie. Zudem das wichtige Thema „Fotorecht“ besprochen.

Montag, 17.10.2022,
19:00 - 20:30 Uhr,
Gebühr: 83,00 EUR,
VHS-Zentrale



vhs.link/NpZhJ



#DigitalDienstag - Schnupperkurse mit Durchführungsgarantie!

Beruflich wenig Zeit, aber trotzdem der Wunsch nach Bildung? Entdecke unser Schnupper-Kursprogramm „DigitalDienstag“ für dich. An vielen Dienstagen ein frisches Thema aus vielen Fachbereichen zum Feierabend - zum kleinen Preis, mit Durchführungsgarantie!

dienstags,
ab 18:00 Uhr,
5,00 EUR,
Online



vhs.link/rt5svF

WUSSTEN SIE SCHON...

...was beim Sprachenlernen im Gehirn passiert?

<https://vhs.link/pQMgbT>

...wieviel Kunst es im öffentlichen oberbergischen Raum gibt?

<https://vhs.link/y8bPgT>

FINDE KULTURELLE VIELFALT BEI DIR VOR ORT - ÜBER „KULTUR. LANDSCHAFT.DIGITAL“



<https://vhs.link/pT2rX8>



... (ER) LEBEN

- Bunte Kerke
- Von der Burg zum Schloss
- Synagogen Besuch

... VERSTEHEN

- Islam?!
- Martin Luther King – Visionär der Liebe

... AKTIV MITGESTALTEN

- Vielfalt muslimischer Tradition, Kultur und Kunst



B2213070

Die Bunte Kerke Lieberhausen

Das bereits auf das 11. Jahrhundert zurückgehende kunsthistorische Kleinod ist weit über die Grenzen bekannt und von Bedeutung. Der besondere, verschwenderische Schmuck im Inneren sind die spätgotischen Decken und Wandmalereien, aus vor- nachreformatorischer Zeit. Die Ev. Kirchengemeinde Lieberhausen lädt zu einem Besuch ein und wir erhalten einen Einblick in die große Kirchenkunst dieser kleinen Dorfkirche.

Freitag, 16.09.2022,
15:00 – 16:00 Uhr,
Gebühr: 6,00 EUR,
Gummersbach



vhs.link/XTVv5K



B2213050

Shalom – Synagogenbesuch

Das Gemeindehaus in der Roonstraße in Köln ist das „Herzstück“ der Synagogen-Gemeinde und das religiöse und kulturelle Zentrum der jüdischen Gemeinde Köln. Sie erhalten einen Einblick in die Geschichte des jüdischen Lebens in Köln und viele Informationen zu jüdischem Leben und Glauben. Bitte Personalausweis mitbringen. Männliche Personen tragen bitte eine Kopfbedeckung.

Termin: 21.9.2022,
18:00 – 19:30 Uhr,
Gebühr: 5,00 EUR,
Synagoge Köln



vhs.link/fpSVZ2



B2201060

500 Jahre Septembertestament

Es ist genau 500 Jahre her, als auf der Wartburg bei Eisenach begann, das Neue Testament zu übersetzen. Nach kurzer Zeit konnte er das fertiggestellte Buch im September 1522 vorlegen, das als „Septembertestament“ bekannt wurde. Durch die rasante Verbreitung dieses Buches entstand erstmals eine einheitliche deutsche Schriftsprache. Nichts hat unsere Sprache so sehr geprägt, wie diese Übersetzung.

Termin: 19.10.2022,
18:00 – 19:30 Uhr,
Gebühr: 7,00 EUR,
Bergneustadt



vhs.link/7CJpHG



B2207700

Schloss Homburg – eine kulturhistorische Führung

Begeben Sie sich auf eine spannende Reise durch das 19. Jahrhundert bis in die Gegenwart: Schloss Homburg ist ein geschichtsträchtiger Ort und ein Wahrzeichen des Oberbergischen Kreises. Es ist heute ein moderner kulturhistorischer Ausstellungsort. Unter dem Motto „Kultur im Dialog“ vereinen sich hier Tradition und Moderne.

Termin: 16.9.2022,
16:30 – 18:00 Uhr,
Gebühr: 5,00 EUR,
Schloss Homburg,
Nümbrecht



vhs.link/7gGm3W



B2213080

Islam?!

Welches sind die religiösen Grundlagen des Islam und wie wird dieser Glaube gelebt, wenn in jeder Kultur die gemeinsame Religion eine andere Ausprägung erfährt: Die mit einem religiösen und kulturellen Wandel in Deutschland verbundenen Fragen und Aspekte muslimischer Kultur, Kunst und Literatur sind in mehrfacher Hinsicht für unsere Gegenwart interessant.

Beginn: 07.09.2022,
18:30 – 20:00 Uhr,
6 Termine,
Gebühr: 8,00 EUR
VHS-Zentrale



vhs.link/McFWHd



B2201056

Martin Luther King – ein Visionär der Liebe

Der schwarze Pastor und Bürgerrechtler Martin Luther King hat sich in den 1950-60er Jahren in Amerika für Rassentrennung und Gleichberechtigung von Schwarzen und Weißen eingesetzt. Seine berühmteste Rede enthält die bekannten Worte „I have a dream“. King entfaltet darin seine Vision von einer Welt, in der alle Rassen und Kulturen gleichberechtigt die Welt gestalten.

Donnerstag, 17.11.2022
18:00 – 19:30 Uhr
Gebühr: 9,00 EUR
Bergneustadt



vhs.link/Sk6B5t

WUSSTEN SIE SCHON...

...warum Entspannung aus medizinischer Sicht so wichtig ist?



<https://vhs.link/VxzcnC>

...was hinter Waldbaden / Feldenkrais steckt und welche Wege der Entspannung sich eröffnen?



<https://vhs.link/9gFpHK>

... HERAUS- FORDERUNGEN MEISTERN

- Traurig sein ist ok
- Lesung zum Thema Eltern suchtkranker Kinder
- Stressbewältigung

... ERFOLGREICH ERHOLEN

- Endlich besser Schlafen

... AUSGEGLICHEN LEBEN

- Das Glück in die Hand nehmen
- Achtsamkeit lernen von (und mit) Pferden



B2213852

**Traurig sein ist okay! -
Umgang mit Verlust-
erfahrungen bei Kindern**

Wie gehen Kinder mit Verlusterfahrungen um? Wie können (Groß-) Eltern oder auch (sozial-)pädagogische Fachkräfte ihre Bedürfnisse erkennen und ihnen begegnen? Die Moderatorinnen des Ambulanten Hospizdienst der Johanniter geben Ihnen viele Informationen und Tipps mit Zeit für Diskussion und Austausch.

Samstag, 24.09.2022,
10:00 - 14:00 Uhr
VHS-Zentrale,
gebührenfrei



vhs.link/t4DGBx



B2207851

**Autobiografische Lesung zu
'Eltern suchtkranker Kinder'**

Gisela Rausch-Teichmann erzählt ihre Geschichte und liest Passagen aus ihrem autobiografischen Buch: „Warum Tobias? Tobias, warum?“, das sie unter dem Pseudonym Gisa Rausch geschrieben hat. Sie beschreibt das Leben einer Familie mit und den Kampf gegen eine Sucht, der aussichtslos scheint und ständig von Rückschlägen begleitet wird. Aber sie gibt nicht auf!

Mittwoch, 16.11.2022,
18:00 - 19:30 Uhr,
Nümbrecht,
gebührenfrei



vhs.link/75Mnt8



B2213561

**Glückliches Leben -
wie Sie ihr Glück selbst
gelassen in die Hand nehmen**

Auf den Spuren aktueller Glücksforschung: Warum Sie Ihr Glück in der Hand haben. Was macht laut aktueller Glücksforschung wirklich glücklich? Was kann ich für mein eigenes Glück tun? Welche Glückstätigkeiten sind für Sie relevant? Wie bleibe ich glücklich? Wir setzen Ihr Glückspuzzle zusammen.

Samstag, 29.10.2022,
09:00 - 15:00 Uhr,
Gebühr: 39,00 EUR
VHS-Zentrale



vhs.link/rQ9BMZ



B2209561

**Achtsam mit mir -
Achtsamkeit lernen
von (und mit) Pferden**

Gönnen Sie sich eine achtsame Auszeit und nehmen Sie sich ‚frei‘ vom Alltag. Erfahren Sie Grundlegendes zum Thema Achtsamkeit. Eine Wanderung mit ein bis zwei Pferden bringt uns in die Natur, vermittelt Schutz, Zuversicht und Vertrauen.

Samstag,
24.09.2022,
10:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 37,00 EUR,
Reichshof



vhs.link/8G46sC



B2213562

**Stress frisst Leistung? -
Strategien zur Stressbewältigung**

Damit Stress weder Leistung noch Freude kostet: Wenn Sie sich vor chronischem Stress schützen, wieder mehr Freude in Ihrem Alltag finden und diesen erfolgreicher gestalten wollen, dann sind Sie in diesem Workshop richtig.

Samstag,
24.09.2022,
09:30 - 13:30 Uhr,
Gebühr: 56,00 EUR
VHS-Zentrale



vhs.link/T2StYV



B2211560

**Endlich besser schlafen -
mit dem M A P Training**

In diesem Seminar erfahren Sie wissenswertes rund um das Thema Schlaf und lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen, um besser ein- und durchzuschlafen.

Beginn: 19.10.2022,
mittwochs,
19:30 - 20:30 Uhr,
8 Termine,
Gebühr: 46,00 EUR,
Wiehl



vhs.link/Q839zt



B2213020

Eine Vortragsreihe zu Aspekten des Nationalsozialismus im Oberbergischen

Donnerstag, 01.09.2022, 18:00 - 20:00 Uhr, VHS-Zentrale, gebührenfrei

Auch im Oberbergischen ist die Aufarbeitung des Nationalsozialismus noch nicht abgeschlossen. Zum Auftakt der 13-teiligen Vortragsreihe werden Schicksale jüdischer Familien im Oberbergischen im Nationalsozialismus und das Thema Schulalltag in der NS-Zeit aufgegriffen.



vhs.link/H6VsKM



B2213010

Naturnahe Böschungen - Heideblüte und insektenfreundliche Wildstaude

Samstag, 29.10.2022, 10:00 - 12:00 Uhr, VHS-Zentrale, gebührenfrei

Gemeinsam legen wir eine Heideböschung mit heimischen Wildstauden im Garten der VHS Oberberg an und erfahren viel über diese wertvollen Biotope, deren Pflege und die Tiere und Pflanzen, die auf diesen Lebensraum angewiesen sind.



vhs.link/GgvznT



B2213904

Kontinuierlich und mühelos für Vereine und kleine Organisationen werben

Samstag, 19.11.2022, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS-Zentrale, gebührenfrei für ehrenamtlich Tätige

Sie sind ehrenamtlich in einer kleinen Organisation aktiv und möchten sich für die Öffentlichkeitsarbeit einsetzen? Hier erfahren Sie bspw., welche Software leicht zu bedienen und kostengünstig sind.



vhs.link/kYfGxw



B2213863

Riegel vor! - wie Einbruchschutz gelingt - Die Kreispolizeibehörde Oberbergischer Kreis gibt Praxistipps zur Prävention

Samstag, 29.10.2022, 10:00 - 11:30 Uhr, online, gebührenfrei

Die Präventionsdienststelle der Kreispolizeibehörde informiert über wirkungsvollen Einbruchschutz, von der Mechanik über Alarmanlagen bis zur Smart Home-Technologie und Fördermöglichkeiten.



vhs.link/rF7vJX



B2202849

Pflegebedürftig - Wer zahlt was?

Montag, 12.09.2022; 18:00 - 20:15 Uhr; Engelskirchen, gebührenfrei

In diesem ersten Vortrag einer 9-teiligen Reihe liefert die Senioren- und Pflegeberatung des Oberbergischen Kreises zusammen mit einer lokalen Fachstelle kompakt und aktuell wichtige Informationen zu: Was kostet Pflege und wie setzen sich Leistungen der Pflegekasse, Eigenanteile und mögliche Leistungen des Sozialamtes zusammen?



vhs.link/CG9cg5



B2213005

Försterwanderung am Übergang von Sommer zu Herbst

Samstag, 10.09.2022, 11:00 - 13:00 Uhr, VHS-Zentrale, Gebühr: 8,00 EUR

Gemeinsam wollen wir auf dieser Wanderung den Wald in seinem Übergang zwischen Sommer und Herbst erleben. Kleine Wahrnehmungsübungen helfen uns dabei, den Alltag kurz abzustreifen.



vhs.link/Vcjfk6



B2201002

Islamismus im Internet – Wie eine islamistische Online-Radikalisierung erkannt werden kann

Mittwoch, 02.11.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, Bergneustadt, gebührenfrei

Auch im Islamismus wird das Internet intensiv genutzt, um „Nachwuchsförderung“ zu betreiben. Das Präventionsprogramm ‚Wegweiser‘ gibt in mehreren Vorträgen und Workshops Praxistipps, eine Radikalisierung zu erkennen und handeln zu können.



vhs.link/Vt6QsS



B2203851

Wie in der Partnerschaft, mit den eigenen Kindern, im Freundeskreis oder Arbeitsalltag Streit anders angegangen werden kann

Mittwoch, 16.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr, Hückeswagen, Gebühr: 10,00 EUR

Mit Hilfe Wertschätzender Kommunikation - auch als GfK bekannt - wird geübt, wie das, was empfunden wird, der oder dem Gegenüber mitgeteilt werden kann, ohne dass es zu Verletzungen kommt.



vhs.link/HcsCkh



B2211850

Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen

Mi, 14.09.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, Wiehl, gebührenfrei

(Groß-)Eltern, pädagogische Fachkräfte und allgemein Interessierte werden darüber informiert, die Gefahren einer problematischen Anwendung und die Merkmale einer exzessiven Mediennutzung zu erkennen.



vhs.link/6myBpN



B2213012

Antisemitismus im pädagogischen Kontext erkennen und handeln

Sa, 05.11.2022, 10:00 - 14:30 Uhr, VHS-Zentrale, gebührenfrei

In diesem Workshop wird erarbeitet, wie man als (sozial-)pädagogische Fachkraft Antisemitismus erkennen und wie diesem begegnet werden kann. Welche Wirkung hat Antisemitismus.



vhs.link/wYp495



GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG, TANZ

Kontakt

Lars Nelson
Telefon: 02261 8190-17
lars.nelson@vhs.obk.de



B2203551

Salute! Was die Seele stark macht - Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen

Beginn: 29.08.2022, montags, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine,
Gebühr: 67,00 EUR, Hückeswagen

Sie begeben sich auf die Suche nach Ihren persönlichen Ressourcen und setzen sich bewusst mit psychischen Gesundheitsfaktoren auseinander.



vhs.link/YVR7hf



B2202550

Entspannungsmassage nach asiatischer Art

Beginn: 04.09.2022, sonntags, 09:00 - 15:00 Uhr, 2 Termine,
Gebühr: 52,00 EUR, Engelskirchen

Massagen werden seit geraumer Zeit eingesetzt, um einen Entspannungszustand zu fördern. Sie erlernen die entspannenden Ganzkörpermassagetechniken der chinesischen Vier-Seiten- sowie die tibetischen Ku-Nye-Massage.



vhs.link/nBKpJV



B2206502

Thailändische Küche - und andere asiatische Köstlichkeiten

Mo, 24.10.22, 18:30 - 21.30 Uhr,
Gebühr: 17,00 Euro zzgl. Lebensmittelumlage, Morsbach

Wenn Sie die asiatische Küche kennen lernen möchten oder bereits lieben, erhalten Sie in diesem Kochkurs eine Vielzahl an Anregungen für das asiatisch-thailändische Kochen zuhause.



vhs.link/f6c49G



B2209561

Achtsam mit mir - Achtsamkeit lernen von (und mit) Pferden

Samstag, 24.09.2022, 10:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 37,00 EUR, Reichshof

Gönnen Sie sich eine achtsame Auszeit und nehmen Sie sich ‚frei‘ vom Alltag. Erfahren Sie Grundlegendes zum Thema Achtsamkeit. Eine Wanderung mit ein bis zwei Pferden bringt uns in die Natur, vermittelt Schutz, Zuversicht und Vertrauen.



vhs.link/8G46sC



B2211560

Endlich besser schlafen - mit dem M A P Training

Beginn: 19.10.2022, mittwochs, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 Termine,
Gebühr: 46,00 EUR, Wiehl

In diesem Seminar erfahren Sie wissenswertes rund um das Thema Schlaf und lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen, um besser ein- und durchzuschlafen.



vhs.link/Q839zt



B2213562

**Stress frisst Leistung? -
Strategien zur Stressbewältigung**

Samstag, 24.09.2022, 09:30 - 13:30 Uhr, Gebühr: 56,00 EUR, VHS-Zentrale

Damit Stress weder Leistung noch Freude kostet: Wenn Sie sich vor chronischem Stress schützen, wieder mehr Freude in Ihrem Alltag finden und diesen erfolgreicher gestalten wollen, dann sind Sie in diesem Workshop richtig.



vhs.link/T2StYV



B2212550

Themenabend: Diagnose und Therapie von Herzklappenerkrankungen

Mi., 14.09.22 - 18:00 - 19:30 Uhr, gebührenfrei, Wipperfürth

Die Symptome einer Herzklappenerkrankung können oft sehr unspezifisch sein, weshalb viele Betroffene ihren Arzt nicht aufsuchen. Chefarzte der Helios Klinik informieren: Wie kann man eine Herzklappenerkrankung erkennen? Welche Therapiemöglichkeiten gibt es? In Kooperation mit: Initiative Herzklappe e.V.



vhs.link/3xFMrJ



B2213501

ICH nehme ab! Das zertifizierte Ernährungsprogramm

Beginn: 31.08.2022, mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine, Gebühr: 227,00 EUR, VHS-Zentrale

Gesund abnehmen – ohne Diätpläne! Sie erarbeiten langfristig umsetzbare Ernährungs- und Verhaltensweisen, um ihr Traumgewicht zu erreichen (und zu halten). Der Kurs ist von den ges. Krankenkassen anerkannt und eine Bezuschussung möglich.



vhs.link/QNgF9D



B2212510

Die Welt des Bieres

Fr, 21.10.2022, 18:00 - 21:00 Uhr, Gebühr: 24,00 EUR inkl. 9,00 Euro Getränkeumlage, Wipperfürth

Sie erfahren wissenswertes rund ums Bier und seinen unterschiedlichen Brauverfahren und verkosten kleine Mengen ausgewählter Biere.



vhs.link/YDtgpM



B2204556

**„Ninja“-
Parkour-Training -
für Jugendliche
ab 12 Jahren**

Beginn: 29.08.2022, montags, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 Termine, Gebühr: 61,00 EUR, Lindlar

Seit der RTL-Fernsehsendung ist es in aller Munde: Parkour-Training fordert und macht Spaß, es fördert u.a. Kraft, Schnelligkeit und Koordination.



vhs.link/Sr67mN



**Weitere Kurse und
Veranstaltungen unter
www.vhs-oberberg.de**

KREATIVES GESTALTEN

Kontakt

Dr. Kristina Reiss
Telefon: 02261 8190-70
kristina.reiss@vhs.obk.de



B2204771

Die kleine Zaunkönigkugel - Weidengeflecht für den Garten

Termin: 08.10.2022, 11:00 – 15:00 Uhr, Gebühr: 19,00 EUR, Lindlar

Aus eingeweichten Weidenzweigen flechten wir eine 20-25 cm große Kugel mit Aufhänger. Sie dient als Nisthilfe für den Zaunkönig und sollte jetzt bald regengeschützt und sicher platziert werden, da der kleine Vogel diese attraktiven Kugeln auch gerne als Schlafplatz nutzt.



vhs.link/Dz458v



B2204807

Daily Make-up - Einstiegskurs für Teenager

Termin: 07.09.2022, 18:00 – 20:00 Uhr, Gebühr: 28,00 EUR, Lindlar

Highlighten?! Viele Jugendliche können dieses sehr gut, doch bleibt dabei oftmals die Natürlichkeit und „tatsächliche“ Schönheit auf der Strecke, wenn z.B. Gesichtsförmlichkeiten verändert werden. Insbesondere im Teenageralter ist Natürlichkeit wichtig. Die Jugendlichen lernen sich sowohl natürlich schön und typgerecht zu schminken.



vhs.link/2K9Mp6



B2202805

Strahlend schön in Alltag und Beruf

Termin: 30.08.2022, 17:00 – 20:00 Uhr, Gebühr: 28,00 EUR, Engelskirchen

Jedes Gesicht ist von Natur aus schön, kann aber durch professionelle Anleitung und Auswahl passender Farben und Schminktechniken in seiner Ausstrahlung optimiert werden. In diesem Schmink-Workshop erfahren Sie, wie Sie die optischen Stärken Ihres Gesichts hervorheben und kleinere Makel mit einem gekonnten Make-up kaschieren.



vhs.link/vVx4Nc



B2213760

Schaf und Wolle - ein Wollfühltag!

Freitag: 09.09.2022, 17:00 – 20:00 Uhr, Gebühr: 23,00 EUR, VHS-Zentrale

Schafe und Wolle sind etwas ganz Besonderes - in und von der Natur! Wir werden Bergschafwolle nach Herzenslust fühlen, kämmen, filzen und spinnen. Wir machen erste Filzverfahren und bekommen einen Eindruck, wie man einen Faden selbst spinn.



vhs.link/Wg6PmD



B2213070

Bunte Kerke im Oberbergischen - Die Bunte Kerke Lieberhausen

Freitag: 16.09.2022, 15:00 – 16:00 Uhr, Gebühr: 6,00 EUR, VHS-Zentrale

Seit mehr als 900 Jahren ist die alte Dorfkirche Mittelpunkt des malerischen Ortes Lieberhausen. Das bereits auf das 11. Jahrhundert zurückgehende kunsthistorische Kleinod ist weit über die Grenzen des Oberbergischen Landes bekannt und von Bedeutung.



vhs.link/XTVv5K



B2204770

Von Lumpen und Altenkleidern

Freitag: 09.09.2022, 16:45 – 18:00 Uhr, Gebühr: 5,00 EUR, Lindlar

Im Müllershammer wurden einst Lumpen gerissen und recycelt. Heute steht das rund 200 Jahre alte Gebäude im LVR-Freilichtmuseum und beherbergt die Ausstellung „Textile Wege“. Diese spannt den Bogen von den Lumpen unserer Vorfahren bis zum Umgang mit unserer Zweiten Haut heutzutage.



vhs.link/892xg7



B2213080

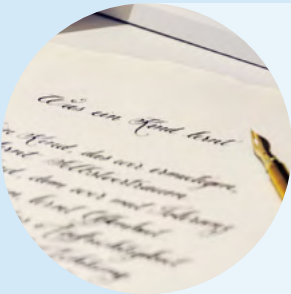
Vielfalt muslimischer Kultur

Mittwoch: 07.09.2022, 18:30 – 20:00 Uhr, Gebühr: 8,00 EUR, VHS-Zentrale oder Online

Welches sind die religiösen Grundlagen des Islam und wie wird dieser Glaube gelebt, wenn in jeder Kultur die gemeinsame Religion eine andere Ausprägung erfährt? Die mit dem religiös-kulturellen Wandel in Deutschland verbundenen Fragen muslimischer Kultur, Kunst und Literatur sind äußerst interessant.



vhs.link/McFWWhD



B2213730

Kunst des schönen Schreibens

29.10. – 30.10.2022, 10:30 – 16:30 Uhr, Gebühr: 77,00 EUR, VHS-Zentrale

In diesem Einstiegsworkshop lernen Sie die „Humanistische Kursive“ kennen. Eine Schrift, die erstmals in den italienischen Kanzleien des 15. Jahrhunderts geschrieben wurde. Sie ist der ideale Einstieg in die Kalligrafie und bietet wie keine andere Schrift eine große Interpretations- und Variationsbreite.



vhs.link/N3n6HF



B2207700

Von der Burg zum Schloss

Schloss Homburg ist ein geschichtsträchtiger Ort und ein Wahrzeichen des Oberbergischen Kreises. Es ist heute ein moderner kulturhistorischer Ausstellungsort. Unter dem Motto „Kultur im Dialog“ vereinen sich hier Tradition und Moderne.

Freitag: 16.09.2022, 16:30 – 18:00 Uhr, Gebühr: 5,00 EUR, Nümbrecht



vhs.link/7gGm3W



B2203055

Neue Bande weben

Sie erhalten interessante Einblicke in die Geschichte der Textiltechnik und Kenntnisse über das Weben, arbeiten selbst an einem Handwebstuhl Techniken und erstellen unter fachkundiger Anleitung ein selbst gewebtes, schönes Band.

Samstag: 22.10.2022, 15:00 – 18:00 Uhr, Gebühr: 24,00 EUR, Hückeswagen



vhs.link/KgHPRW

Kulturelle Bildung
vhs.link/kxDZGf

Mode Make Up
vhs.link/WqRnxH

Textiles Gestalten
vhs.link/9mztpx

Kreatives Gestalten
vhs.link/H3gPNm

Weitere Kurse und Veranstaltungen unter
www.vhs-oberberg.de

SCHULABSCHLUSS

Kontakt

Renée Scheer
Telefon: 02261 8190-15
renee.scheer@vhs.obk.de



Mit Erfolg zum Schulabschluss

Sie möchten:

- den ersten staatlich anerkannten Schulabschluss erwerben
- einen höherwertigeren Bildungsabschluss für eine weitere schulische Ausbildung erreichen
- Ihre schulischen Kenntnisse verbessern, um Ihre Berufs- oder Ausbildungschancen zu erhöhen

Wir bieten:

- Lehrgänge am Abend, montags bis freitags, 17:30 – 20:45 Uhr
- wir bereiten Sie auf den staatlich anerkannten Hauptschulabschluss nach Klasse 9, den Sekundarabschluss (10a) sowie die Fachoberschulreife (FOR) in Kooperation mit der VHS Gummersbach vor
- die abschlussbezogenen Lehrgänge an Volkshochschulen sind Bestandteil des Zweiten Bildungswegs (ZBW) in NRW
- je nach Voraussetzung, können Sie in die einzelnen Module quer einsteigen

Welche Voraussetzungen sind zu beachten:

- Sie haben das 17. Lebensjahr vollendet
- Sie haben die Vollzeitschulpflicht erfüllt und/oder eine Freistellung von der Berufsschule
- Deutschkenntnisse auf dem Niveau von mindestens B1 und höher

Was müssen Sie bei der Anmeldung einreichen:

- tabellarischer Lebenslauf
- Lichtbild
- Zeugnis (Abgangs- oder Abschlusszeugnis)
- formloses Anschreiben mit aktueller Adresse und Telefonnummer

Termine:

- **Klasse 9:**
10.08.2022 – 01.06.2023
- **Klasse 10a/Sek I:**
10.08.2022 – 18.01.2023
- **Klasse 10b/FOR:**
19.01.2023 – 21.06.2023

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Kontakt

Sigrid Schuster
sigrid.schuster@vhs.obk.de

Ewelina Pickhardt
ewelina.pickhardt@vhs.obk.de

DaF-Hotline: 02261 8190-65



Sie möchten Deutsch lernen?

Wir finden einen passenden Kurs für Sie! Wir bieten in der VHS-Zentrale in Gummersbach-Niederseßmar sowie in verschiedenen Kommunen des Oberbergischen Kreises Deutsch-Kurse auf unterschiedlichem Niveau an.

**Informationen zu allen Kursen und Prüfungen,
Terminvergabe für Beratung und Testung:
Telefon 02261 8190-65,
8:00 - 12:00 Uhr**



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

**Dorina B.,
Rumänien, 33 Jahre**

Der Kurs ist schön.
Ich möchte gut die deutsche
Sprache lernen, Lesen und
Schreiben ist noch
ein Problem.



**Özgür S.,
Türkei, 32 Jahre**

Ich bin hier für meine Kinder,
für das Leben., für die Bildung.
Die Klasse ist super. Alle aus
anderen Ländern, gut für
mich, andere Kulturen,
andere Sprachen.



**Amela T.,
Kosovo, 42 Jahre**

Interessant ist, dass viele
Leute aus anderen Ländern
kommen, aus anderen Kulturen.
Ich möchte mit Kindern
arbeiten, das ist
mein Wunsch.



**Mohamed A.,
Syrien, 17 Jahre**

Ich muss Deutsch lernen.
Ich brauche den Deutschkurs,
für mich, für die Arbeit.
Ich bin in Deutschland!



Unser Angebot an Kursen:

- Allgemeine Integrationskurse (BAMF)
- Integrationskurse für Zweitschriftlernende (BAMF)
- Integrationskurse mit Alphabetisierung (BAMF)
- weitere Sprachkurse von A 1 – B 2

Unser Angebot an Prüfungen:

- telc Start Deutsch A 1
- telc A 2/B 1 (DTZ)
- telc B 2
- Test „Leben in Deutschland“ (LiD)
- Einbürgerungstest

**Das aktuelle Angebot an Kursen
und Prüfungen finden Sie auf
www.vhs-oberberg.de**



**Omol B. H.,
Afghanistan, 31 Jahre**

Ich bin mit dem Alphabet
fertig. Ich lerne jetzt A 1.2.
Wir haben sehr gute Lehrer-
innen. Ich möchte gerne
Verkäuferin werden, ich
war Schneiderin in
Afghanistan.

BERUF, DIGITALES, RHETORIK

Kontakt

Michael Beiderwellen
Telefon: 02261 8190-13
michael.beiderwellen@vhs.obk.de



B2213455

Digitale Helfer im Grünen - App-Workshop „Wandern, Natur & Garten“

Di., 13.09.2022, 18:00 – 19:30 Uhr, Gebühr: 12,00 EUR, Hybrid (Online & VHS-Zentrale)

Die Natur lockt! Erleben Sie Ihre Outdoor-Aktivitäten noch intensiver – mit getesteten, brauchbaren Apps: neue Wander- und Fahrrad-Apps, sowie Pflanzen-, Insekten und Vogelbestimmungs-Apps werden vorgestellt. Dazu: Brauchbare Gartenpflanz-Apps, Schädlings- und Nützlings-Erkennungs-Apps werden behandelt.



vhs.link/SzVtXm



B2209350

Computer / Laptop -Kompaktkurs für Generation 60+: Grundlagen MS-Windows 10 / Internet

Dienstag, 18.10.2022, 9:00 – 12:00 Uhr, Gebühr: 36,00 EUR, Reichshof

Der Laptop ist als PC-Ersatz für viele EDV-Anfänger inzwischen erste Wahl. Der Kurs macht Sie mit den wichtigsten Grundfunktionen vertraut. Wegen des angenehmen Lerntempos und der persönlichen Betreuung ist er besonders für Ältere geeignet. Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit installiertem Betriebssystem Windows 10 mit.



vhs.link/9W5BJC



B2213340

Konflikte vermeiden – durch richtiges Kommunizieren

Samstag, 24.09.2022, 10:00 – 15:45 Uhr, Gebühr: 40,00 EUR, VHS-Zentrale

Die meisten Konflikte, ob privat, am Arbeitsplatz oder in Vereinen, entstehen, wenn nicht bzw. unzureichend miteinander gesprochen wird. Hier lernen Sie Modelle einer zielführenden Kommunikation kennen, die Ihnen dabei helfen, heikle Situationen zu meistern und von Gesprächspartnern (besser) verstanden zu werden.



vhs.link/mHcJTW



B2213325

Keine Macht der Niedertracht - schwarze Rhetorik und Manipulationstechniken

Samstag, 19.11.2022, 11:00 – 16:00 Uhr, Gebühr: 75,00 EUR, VHS-Zentrale

Kommen Sie sich manchmal ausgenutzt vor? Hatten Sie nach einem Gespräch das Gefühl, dass man Sie über den Tisch gezogen hat? Ihr Gefühl sagt Ihnen, dass Sie manipuliert wurden. Wir erklären Ihnen die üblen Methoden und Tricks der Manipulator*innen und zeigen Strategien und Maßnahmen, wie Sie sich schützen können.



vhs.link/3My4sQ



B2213355

Sketchnotes für den Job: Tschüß Textwüste, hallo visualisierte Mitschrift (Basis-Kurs)

Beginn: 08.11.2022, dienstags, 3 Termine, 18:00 – 19:30 Uhr, Gebühr: 36,00 EUR, Online

Mit nur drei Grundelementen kannst du deine to-do-Listen aufpeppen oder in Meetings mit deinen visuellen Notizen (=Sketchnotes) glänzen. Sketchnotes haben eine riesen Power: Gesagtes bleibt länger im Kopf, machen Zusammenhänge verständlich und überwinden sogar Sprachbarrieren. Und das Beste ist: Jeder kann es lernen!



vhs.link/W6gYHx



B2213456

Eigene Apps entwickeln - für absolute Beginner

19.10.2022, 19:00 – 20:30 Uhr, 11,00 EUR, Online

Eigene, kleine Apps für Android ohne Programmierkenntnisse entwickeln? Lerne es in diesem Kurs mit dem MIT-App Inventor. Apps können spielend leicht aus Puzzle-ähnlichen Bausteinen zusammengesetzt werden, ohne dass erst eine Programmiersprache erlernt werden muss.



vhs.link/6972rY



B22133350

Möglichkeiten der Digitalfotografie

Montag, 17.10.2022, 19:00 – 20.30 Uhr, Gebühr: 83,00 EUR, VHS-Zentrale

Sie wollen, dass alltägliche Motive in interessante Fotos besser werden und bewusst mit Zeiten, Blenden, Brennweiten, Weißabgleich und Perspektive umgehen lernen? Hier können Sie dies. Fotografenmeister Maxx Hoenow vermittelt Ihnen kompetent diese Grundlagen der Fotografie. Zudem das wichtige Thema „Fotorecht“ besprochen.



vhs.link/NpZhJj



B22133357

Sicher im Alltag bezahlen

Mittwoch, 19.10.2022, 18:30 – 20:00 Uhr, gebührenfrei, Hybrid (VHS-Zentrale & Online)

Bezahlverfahren in Deutschland sind vielfältig geworden. Der Dozent gibt Ihnen einen Überblick über mögliche Bezahlverfahren und geht auf Sicherheit bei Konto & Karte, Online- und Mobile-Banking, sowie auf sichere Bezahlprozesse im Internet ein. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Sparkassen-Finanzgruppe statt.



vhs.link/kCYvbD



B2213327

Konzentrations-training

Der Geschäftsalltag ist komplex und hektisch – ein hohes Maß an Konzentration ist da wichtig. Ablenkungen, Stress und Ärger lauern allerdings allorts. Hier lernen Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit neu zu trainieren – mit Einzel- und Gruppenübungen.

Sa., 03.12.2022,
9:00 – 16:00 Uhr,
Gebühr: 75,00 EUR,
VHS-Zentrale



vhs.link/GCHVwq



B22133358

Finanzen unter Kontrolle halten

Die Inflation trifft viele Haushalte hart. Der finanzielle Spielraum schrumpft. Themen im Kurs: Budget im Gleichgewicht behalten, finanzielle Verpflichtungen einlösen, finanzielle Engpässe bewältigen, Budgetfragen klären

Do., 24.11.2022
18:00 – 19:30 Uhr
gebührenfrei,
Hybrid (VHS-Zentrale & Online)



vhs.link/fkCJ37

Kommunikation
vhs.link/9RKVYS

Computer
vhs.link/N9jPQs

Wirtschaft
vhs.link/qm78Tg

Schlüsselqualifikationen
vhs.link/Ngnt5d

Weitere Kurse und Veranstaltungen unter
www.vhs-oberberg.de



Dozentinnen stellen sich vor:

Hallo,

mein Name ist **Maxie Fischer**.

Ich bin studierte „international management assistant“, spreche vier Sprachen und habe 4 Kinder.

Mein ganzes Leben verbringe ich damit, mich zu kümmern: um meine Chefs, um meine Familie, um meine Kinder.... und seit 3 Jahren auch um meine Kursteilnehmenden an der VHS Oberberg.

Die Arbeit als Dozentin macht mir sehr viel Freude und ich habe einen tollen Kontakt zu meinen Lernenden in diversen Sprachkursen.

Besonders die Corona-Zeit mit Lockdown war eine große Herausforderung für uns alle. Aber: Ich bin dazu ausgebildet, immer Lösungen zu finden, wenn Probleme auftauchen.... und zwar schnelle...

So haben die Kursteilnehmenden und ich uns gemeinsam im digitalen VHS.Cloud-Unterricht die Stange gehalten - und das in der Altersklasse von 25 - 86.

Ist doch klasse, oder?

Cathrin Kröll, 42 Jahre,

Leiterin Marketing und Unternehmenskommunikation beim AWO Bezirksverband Rheinland e.V. und selbstständig als Graphic Recorder Girl und Illustratorin.

Sie visualisiert seit drei Jahren professionell für Unternehmen und lebt mit Mann, Sohn und Feel Good Manager Kater Lui im Rheinland.

In ihrer Freizeit ist sie u.a. als Mentorin sowie IHK-Prüferin tätig und für allerlei Neues zu haben (aktuell sind alte Vespa-Roller).

Mehr Infos unter cathrinkroell.com oder auf Instagram @sketching.cat



Weitere Bildnachweise:

S. 6/7: Naturerlebnispark Panarbora - S. 9: Heiko Burak - S. 13/17: www.polizei-beratung.de - S. 13: Logo Digital-Dienstag, VHS Halle/Saale
S. 17: Gisela Rausch-Teichmann - S. 17/19: Lars Nelson - S. 18: LVR-Freilichtmuseum Lindlar - S. 26/28: Kathrin Kröll - S. 29: Heribert Lennarz
S. 29: Doris Seidl



„...ich versuche immer, mich in die Lebenswelt der Teilnehmenden hineinzusetzen und ein Klima der Angstfreiheit beim Lernen zu schaffen. Das funktioniert ganz gut bei meinen Teilnehmenden, von der Hausfrau bis zum Ingenieur, von 16 bis 92 Jahren“



Habe in meinem VHS-Kurs einer Frau erzählt, dass ich einen hellgrauen Baumwollpullover ausmisten wollte, diesen aber dunkelrot gefärbt habe und er nun zu meinem Lieblingspullover geworden ist.

Am folgenden Tag kommt sie mit einem neugekauften Kommunionkleid und fragt mich, ob ich dieses färben könne. Ich sagte ihr: Das machst du schön selbst, ein neues Kleid färben!

Ich war mir nämlich nicht sicher, ob Batik gerade bei einer Kommunion angesagt ist.

„Die älteste Dame im EDV-Kurs war 92 Jahre und hat Computer-Grundlagen gelernt – weil sie ein Leben lang gelernt hat. Das fand ich bemerkenswert.“

„Der älteste Mann im EDV-Kurs war 85 Jahre. Seine Motivation: er macht mit seiner Frau eine Kreuzfahrt und muss jetzt lernen, Emails zu verschicken“

„In die VHS-Kurse kommen Menschen mit dem Motiv ‚Ich will lernen‘.

In manchen Firmenkursen herrscht das Motiv ‚ich muss lernen‘.

„Kein Genuss ist vorübergehend, denn der Eindruck, den er hinterlässt, ist bleibend.“

Johann Wolfgang von Goethe



Mein Name ist **Doris Seidl** und in diesem Jahr feiere ich mein 15-jähriges Unterrichtsjubiläum an der VHS Oberberg.

Meine Liebe zur Kochkunst vermittele ich nicht nur in meinem eigenen Kochstudio in Reichshof-Denklingen, sondern auch in vielen anderen Küchen des Kreises.

In meinen Kursen gebe ich Ihnen gerne Infos und Tipps zur Frischküche und speziellen Kochtechniken und habe dabei erlebt, dass das Kochen als Gemeinschaftserlebnis von unschätzbarem Wert ist.

Kommen Sie doch mal in einen Kurs und wir erkunden gemeinsam die Kunst des Kochens!

Ich freu` mich drauf!

Wer sind Sie?

Mein Name ist **Petra Fahl**, ich bin 68 Jahre alt und Pädagogin und Künstlerin aus Gummersbach.

... und was hat Sie motiviert, bei der VHS Kurse anzubieten?

Schon früher habe ich VHS-Kurse geleitet und bin jetzt von der Biologischen Station Oberberg auf das Naturstadt-Projekt, in dessen Rahmen der VHS-Garten gemeinsam mit Kursteilnehmenden umgestaltet wird, aufmerksam gemacht worden.

Im Rahmen dieses Projekts habe ich einen Kurs zum Thema ‚Brennnessel - das magische Kraut‘ angeboten.



Warum sollten VHS-Kurse besucht werden?

VHS-Kurse bieten die Möglichkeit, sich auch mal ganz neue Themen zu erschließen. Dabei ist aber nicht nur das Thema wichtig, sondern das Gemeinsame, das soziale Miteinander während der Veranstaltung.

Was nehmen Sie für sich aus Ihren Kursen mit?

Der Austausch mit Teilnehmenden bringt mir als Kursleiterin sehr viel.

Die Teilnehmenden sind häufig Quelle der Inspiration, denn die Kurse werden ja auch durch die Teilnehmenden positiv beeinflusst und bereichert.

Und sonst?

Naturräume erhalten und neuschaffen für eine lebenswerte Zukunft.

UNSER VHS TEAM



Unser VHS Team in der Zentrale Niederseßmar

ab Treppe im Uhrzeigersinn:

Aliya Kaya (Auszubildende)

René Schultens (Fachbereichsleiter Politische Bildung)

Renée Scheer (Leiterin der VHS Oberberg)

Sigrid Schuster (Fachbereichsleiterin DaF)

Ewelina Pickhardt (Pädagogische Mitarbeiterin DaF)

Kerstin v. Scheidt (Verwaltungsleiterin)

Aurelia Kalski (Kreiskasse)

Lars Nelson (Fachbereichsleiter Gesundheitsbildung)

Julia Schnabel (Verwaltungsmitarbeiterin DaF)

Dr. Kristina Reiss
(Fachbereichsleiterin Fremdsprachen, Kreatives)

Patrick Höller (stellv. Verwaltungsleiter)

Michael Beiderwellen
(stellv. VHS-Leiter und Fachbereichsleiter für Digitales)

die Maus
WDR

Die Maus
zum Hören

auf [die-maus.de](https://www.die-maus.de), in der **MausApp**,
als Podcast in der ARD Audiothek und auf DAB+

Wir sind deins
ARD 1

VHS OBERBERG - UNSER TEAM IN DEN ABTEILUNGEN

Radevormwald

Cornelia Ronge-Bartsch

Siepenstr. 42 b · 42477 Radevormwald
Telefon 0178 3347246
radevormwald@vhs-oberberg.de



Radevormwald

Hückeswagen

Andrea Poranzke

Zum Sportzentrum 3 · 42499 Hückeswagen
Telefon 0152 28451094
hueckeswagen@vhs-oberberg.de

Wipperfürth

Lars Schreckegast

Hansestadt Wipperfürth
Marktplatz 1 · 51688 Wipperfürth
Telefon 02267 64-276
wipperfuerth@vhs-oberberg.de



Wipperfürth

Lindlar

Gabriele Cosler

Am Langen Hahn 28 · 51789 Lindlar
Telefon 02266 3400
lindlar@vhs-oberberg.de



Marienheide

Marienheide

Christa Wagner

Wipperweg 52b · 51709 Marienheide
Telefon 02264 8994526
marienheide@vhs-oberberg.de

Bergneustadt

Jens-Holger Pütz

Am Grafweg 2 · 51702 Bergneustadt
Telefon 02261 45651
bergneustadt@vhs-oberberg.de

Reichshof

Gerhard Dittich

Steigers Garten 5 · 51588 Nümbrecht
Telefon 02293 2356
reichshof@vhs-oberberg.de



Bergneustadt



Lindlar



Engelskirchen



Wiehl



Reichshof

Engelskirchen

Hans-Willi Rudloff

Finkenweg 6 · 51766 Engelskirchen
Telefon 02263 20133
engelskirchen@vhs-oberberg.de

Wiehl

Tim Vogel

Postanschrift: Rathaus Wiehl · 51674 Wiehl
Hausanschrift: Bahnhofstr. 15 · 51674 Wiehl
Telefon 02262 99-210
wiehl@vhs-oberberg.de

Nümbrecht

Karin Vogel

Rathaus Nümbrecht · 51588 Nümbrecht
Telefon 02293 302304
nuembrecht@vhs-oberberg.de



Nümbrecht



Waldbröl



Morsbach

Waldbröl

Ursula Lennarz

Seifener Str. 4 · 51545 Waldbröl
Telefon 02291 2006
waldbroel@vhs-oberberg.de

Morsbach

Mechtild Solbach

Rathaus Morsbach
Bahnhofstr. 2 · 51597 Morsbach
Telefon 02294 699-140 (d), 02294 90226 (p)
morsbach@vhs-oberberg.de