



Jahresprogramm

August 2023 - Juli 2024



Landesverband
der Volkshochschulen
Niedersachsen e. V.

Volkshochschule

für den Landkreis Cloppenburg e. V.






www.vhs-cloppenburg.de

BLEY

...schönerleben!



Jetzt
losleben

-  Riesenauswahl Weber Grills & Zubehör
-  Kompetente Fachberatung
-  Aufbau- und Lieferservice
-  Reparaturservice
-  Grillseminare live erleben



Vorwort	3
Ansprechpartner*innen	4

Mensch und Gesellschaft 6

Geschichte	6
Politik und Gesellschaft	7
Verbraucherfragen	8
Klima und Umwelt	8
Blick in die Welt	9
Fit fürs Ehrenamt - Veranstaltungsreihe	10
Ehrenamt: Betreuungsverein, amnesty international, Hospiz	12
Geburtsvorbereitung, Junge Eltern	14
PEKiP - Prager Eltern Kind Programm	15
VHS-Elternbildung für Eltern mit ihren Kindern	16
VHS für Menschen mit Beeinträchtigungen	17

Gesundes Leben 18

Vorträge	18
Alternative Heilmethoden	20
Yoga	21
Ruhe und Entspannung / Gesund durch Bewegung	22
Psychische Gesundheit und Wohlergehen	24
Selbsthilfe / Gesprächskreise	26

Kultur 24

Literatur und Schreiben	28
Fotografie und Film	29
Malerei	29
Künstlerisches und handwerkliches Gestalten	30
Textiles Gestalten	31
Floristik	31
VHS unterwegs	32
VHS Kochkultur	33

Sprachen 36

Englisch	36
Französisch / Spanisch	37
Portugiesisch / Italienisch	38
Russisch / Polnisch	38
Rumänisch / Arabisch	39
Plattdeutsch / Gebärdensprache	39

Deutsch als Zweitsprache 40

Einbürgerungstest, DTZ-Prüfung	40
Berufsbezogene Deutschsprachförderung	40
Integrationskurse und Alphabetisierung	41

Bildungsurlaube 42

Schulabschlüsse 43

Berufliche Bildung 44

Pädagogische Fachkräfte	
Zertifikatsabschlüsse für pädagogische Fachkräfte	44
VHS-Qualifizierungsangebote an Krippe und Kita	46
Fortbildungen für pädagogische Fach- und Lehrkräfte	48
Zertifikatslehrgänge Kindertagespflege	49
Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen	50
Erfolgreich im Beruf	
Berufsfeld Hauswirtschaft und Pflege	55
Kaufm. Zertifikatsabschlüsse / Xpert Business Präsenz und online	56
Fortbildung für Lehrende in der Erwachsenenbildung	60
Bildungsberatung - Bewerbungstraining und Berufsinformationen	61

Computer und Medien 62

Tastschreiben / Computer Schritt für Schritt / Grundlagen	62
Digitales Lerncafé	62
Word / Excel / Powerpoint	63
Tagesseminare Word und Excel / Bildungsurlaub am PC	63
vhs quicksteps - Online-Angebote zum Büromanagement	65

Außenstellen 66

Löningen	68
Friesoythe	72
Garrel	78
BarBel	79

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	80
--	----

Geschäftsstelle der Volkshochschule für den Landkreis Cloppenburg e. V.

Volkshochschule für den Landkreis Cloppenburg e. V.

Geschäftsführung Dr. Christina Neumann

Haus A

Altes Stadttor 16

49661 Cloppenburg

Tel. 04471 9469-0

Fax 04471 9469-30

E-Mail vhs@vhs-cloppenburg.de

Internet www.vhs-cloppenburg.de

Weitere Unterrichtsräume:

Haus C Bürgermeister-Heukamp-Straße 19

49661 Cloppenburg

Haus D Lange Straße 1

49661 Cloppenburg

Haus H Hagenstraße 5

49661 Cloppenburg

Bankverbindung

LzO Cloppenburg

IBAN DE38 2805 0100 0080 4905 50

BIC SLZODE22XXX

Die Außenstellen

Außenstelle Friesoythe

Moorstraße 12

26169 Friesoythe

Tel. 04491 299 97 90

friesoythe@vhs-cloppenburg.de

Gemeinsame Geschäftsstelle

des Katholischen Bildungswerks Lönigen e. V.

und der Volkshochschule Cloppenburg e. V.

Gelbrink 4

49624 Lönigen

Tel. 05432 92277

loeningen@vhs-cloppenburg.de

Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Barßel e. V.

Lange Straße 38

26676 Barßel

Tel. 04499 922696

info@bildungswerk-barssel.de

Vorstand der Volkshochschule für den Landkreis Cloppenburg e. V.

Ehrevorsitzender Ferdinand Cloppenburg

Vorsitzender Prof. Dr. Uwe Meiners

Zweite Vorsitzende Dr. Barbara Kappenberg

Josef Anneken

Robert Rausch

Landkreis Cloppenburg

Impressum

Inhaltlich verantwortlich:

Dr. Christina Neumann

Redaktion und Gestaltung:

Ina-Maria Meckies

Fotos:

VHS-Mitarbeiter*innen

Jörg Hemmen

pixabay / fotolia

Titelseite:

gestaltet von Ina-Maria Meckies, Foto: pixabay

Druck / Verteilung:

Münsterländische Tageszeitung

Druck Umschlag:

Wist & Laumann Offsetdruck GmbH

Wir sind
qualitätsgeprüft!





Liebe Besucher*innen der Volkshochschule für den Landkreis Cloppenburg,

ich freue mich sehr, Sie zum ersten Mal als Direktorin der VHS in unserem Programm begrüßen zu dürfen! Nach fast einem Jahr in diesem Amt habe ich zum ersten Mal die Programmplanung begleitet und kann Ihnen im Namen meiner Kolleg*innen ein buntes und vielseitiges Programm präsentieren, das zum einen Bewährtes fortführt, erweitert, vertieft und aus neuen Blickwinkeln betrachtet und zum anderen neue gesellschaftliche Herausforderungen an das lebenslange Lernen aufgreift.

Es ist uns wichtig, dass sich geänderte gesellschaftliche Realitäten auch im Angebot der VHS widerspiegeln. Daher ist unser Kernthema in diesem Jahresprogramm die Nachhaltigkeit, weit über Klimaschutz hinaus.

„Bildung ist nachhaltig!“ Sie schafft die Voraussetzungen für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung des Einzelnen und für ein demokratisches Miteinander.

Wir sind Teil des Organisationsteams für die ersten „Aktionstage für Nachhaltigkeit“ in Cloppenburg von Mittwoch, den 30. August bis Samstag, den 2. September 2023. Orientiert an den 17 Nachhaltigkeitszielen der

UNESCO möchten wir den aktuellen Krisen gemeinsames Handeln entgensetzen und Aufmerksamkeit für das Thema Nachhaltigkeit erzielen. Zahlreiche Impulse dazu können Sie im Verlauf unseres Programmjahres in Kursen und Workshops der VHS vertiefen und weiterverfolgen.

Wir würden uns freuen, Sie zum nachhaltigen Handeln inspirieren zu können!

Seit jeher ist die Volkshochschule Cloppenburg ein lebendiger Ort, an dem alle willkommen sind. Hier begegnen sich Menschen verschiedener Herkunft und mit unterschiedlichen Hintergründen, um voneinander und miteinander zu lernen. Das aktuelle Programm mit seiner vielfältigen Bildungspalette bietet die Chance, Neues zu beginnen, sich mit anderen auszutauschen und sich zu vernetzen. Bildung in unserer Volkshochschule macht Spaß, wie ich selbst im letzten Jahr erfahren konnte. Es gibt viele Gründe, in die Volkshochschule für den Landkreis Cloppenburg zu kommen – wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst

Dr. Christina Neumann
Direktorin

4 ansprechpersonen

Leitung und Fachbereichsleitung

Dr. Christina Neumann
Direktorin, Geschäftsführung
Fachbereichsleitung
Mensch und Gesellschaft
neumann@vhs-cloppenburg.de
04471 9469-16



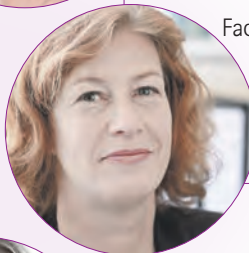
Ursula Meyer-Burke
stellv. Direktorin, Fachbereichsleitung
Elternbildung, Gesundheit,
Fortbildung für päd. Fachkräfte
meyer-burke@vhs-cloppenburg.de
04471 9469-20



Anja Block
Fachbereichsleitung
Deutsch und Integration,
block@vhs-cloppenburg.de
04471 9469-24



Ina-Maria Meckies
Fachbereichsleitung Kultur und Kreativität
Qualitätsbeauftragte
Öffentlichkeitsarbeit
meckies@vhs-cloppenburg.de
04471 9469-17



Gabriele Pollmann
Fachbereichsleitung
Berufl. Bildung, 2. Bildungsweg,
Fremdsprachen; Bildungsberatung
pollmann@vhs-cloppenburg.de
04471 9469-90



Julia Grever
Fachbereichsleitung
Berufliche Bildung, 2. Bildungsweg,
Digitalisierung
grever@vhs-cloppenburg.de
04471 9469-24



Verwaltung und Infrastruktur

Anne Staggenborg
Teamleitung Verwaltung
staggenborg@vhs-cloppenburg.de
04471 9469-37



Matthias Moorkamp
IT-Koordination
moorkamp@vhs-cloppenburg.de
04471 9469-40



Sabine Meiners
Buchführung und Verwaltung
meiners@vhs-cloppenburg.de
04471 9469 15



Helal Karaca (links)
Edeltraut Lücking (mitte)
Thi Thu Trang Ngyen (rechts)
Raumpflege und Service



Ansprechpersonen in den Außenstellen

VHS Lönigen
Alexandra Richter
Kath. Bildungswerk / VHS Lönigen
Gelbrink 4
49624 Lönigen
05432 92278
loeningen@vhs-cloppenburg.de

VHS Friesoythe
Andrea Kleimann
Elisabeth Schölzel-Plaggenborg
Moorstraße 12
26169 Friesoythe
04491 29 99 790
friesoythe@vhs-cloppenburg.de

VHS Barbel
Carmen Grüßing
Lange Straße 38
26676 Barbel
04499 922 696
barssel@vhs-cloppenburg.de

Anmeldung und Kursorganisation



Karin Niedenhof

Prisca Molenda

Mareike Neekamp

Organisation, Beratung und Verwaltung Integrationskurse (BAMF) und weitere Deutschkurse

Irina Boyko

Beratung und Organisation
Integrationskurse Deutsch
Sprechzeiten Mo., Di., Do. 8-15 Uhr
boyko@vhs-cloppenburg.de
04471 9469-22

**Andrea Kleimann**

Beratung und Organisation
Integrationskurse Deutsch
Sprechzeiten Mo., Di., Do. 8-15 Uhr
kleimann@vhs-cloppenburg.de
04471 9469-12

Gabriele Lüken

Beratung und Organisation
Prüfungen Deutsch, Berufssprachkurse
Sprechzeiten Mo., Di., Do. 8-15 Uhr
lueken@vhs-cloppenburg.de
04471 9469-29

**Rodica Bührmann**

Beratung und Organisation
Deutschkurse für Geflüchtete
buehrmann@vhs-cloppenburg.de
04471 9469-33

Ellen Dikan

Beratung und Organisation
Prüfungen Deutsch und Berufssprachkurs
dikan@vhs-cloppenburg.de
04471 9469-25

**Natalia Becker**

Organisation und Verwaltung
becker@vhs-cloppenburg.de
04471 9469-34

Elena Wagner

Organisation und Verwaltung
wagner@vhs-cloppenburg.de
04471 9469-0

Kindertagespflege und frühkindliche Bildung

**Kerstin Riecken**

Qualifizierung Kindertagespflege
Frühkindliche Bildung
riecken@vhs-cloppenburg.de
04471 9469-23

Geschichte



Dr. Christina Neumann
ist Ihre Ansprechpartnerin für Themen
aus Politik, Gesellschaft und dem Bereich Ehrenamt.

Sie erreichen Frau Dr. Neumann
unter 04471 9469-16
oder neumann@vhs-cloppenburg.de

Krapendorf-Cloppenburg im Mittelalter – neue Ergebnisse aus der Kirchhofgrabung.

Lange vor der Neugestaltung des Kirchhofs um die Pfarrkirche St. Andreas war interessierten Kreisen klar, dass neben neuzeitlichen Bestattungen auch Spuren aus der baulichen Entwicklung Krapendorfs aufgedeckt werden können. Die Grabungsergebnisse übertrafen am Ende jede Vermutung und lieferten neue Einblicke in die frühmittelalterliche Besiedlung.

Der Regionalforscher Klaus Steinkamp war als Hobbyarchäologe hautnah mit dabei. Er berichtet in seinem Lichtbildvortrag aus der 1200-jährigen Geschichte und stellt die spannendsten archäologischen Funde und Befunde vor.

Klaus Steinkamp, Regionalforscher
1000 Mi. 8. Nov. 2023, 18.30 Uhr
VHS, € 8,-

Die Cloppenburger Galgenstätte – eine Standort- und Umfeldbeschreibung

Bislang fehlte für das Cloppenburger Hochgericht eine gesicherte, schriftliche Standortzuschreibung. Anhand neu entdeckter Primärquellen ist es dem Regionalforscher Klaus Steinkamp nun erstmals gelungen, mit den Unterlagen aus dem Niedersächsischen Landesarchiv Licht ins Dunkel der damaligen Strafjustiz zu werfen.

Wo der frühneuzeitliche Galgen lag und welche Aufgaben den Scharfrichtern und Abdeckern zukam, erfahren Sie in dieser spannenden Zeitreise zurück in eine düstere Vergangenheit.

Klaus Steinkamp, Regionalforscher
1001 Mi. 7. Feb. 2024, 18.30 Uhr
VHS, € 8,-

Warum verdrängte das Christkind den Nikolaus? Zur Geschichte des Weihnachtsfestes

Inbegriff der deutschen Weihnacht ist der Heilige Abend mit Bescherung unter dem Tannenbaum und Würstchen mit Kartoffelsalat. Zwischen 16 und 22 Uhr findet unter deutschen Dächern am 24. Dezember das Fest statt, das in vielen anderen Ländern erst am 25. gefeiert wird. Dass der Ursprung der „Bescherung“ in einer evangelischen häuslichen Andacht liegt, ist trotz „Stille Nacht“ und Kerzenschein kaum noch zu erahnen – und doch schimmert dieser religiöse Hintergrund noch hinter manchen Bräuchen auf. Wie es zum Heiligabend und seinen besonderen Ritualen kam, erläutert Volkskundler und Direktor des Museumsdorfes Dr. Torsten W. Müller in einem informativen Vortrag.

Dr. Torsten W. Müller
Direktor Museumsdorf Cloppenburg
1022 Do. 7. Dez. 2023, 19 Uhr, VHS, € 8,-

Illustration: Merian 1647



KI erobert Sprache – Vor welche Herausforderungen stellen ChatGPT, Neuroflash oder DeepL unsere Gesellschaft?

Niemand hätte für möglich gehalten, dass künstliche Intelligenz je in den Bereich der Imitation von menschlicher Sprache vordringt. Die sogenannten Sprachmodelle entwickeln sich so schnell, dass übliche Gebrauchstexte wie Berichte, Werbetexte und Gebrauchsanleitungen mittlerweile weitgehend automatisiert und in hoher Qualität erzeugt werden. Auch bei der Entwicklung von Softwareprogrammen leisten Sprachmodelle mittlerweile wertvolle Hilfe. Wie funktionieren Sprachmodelle, also ChatGPT, Neuroflash oder DeepL? Was können sie und was können sie nicht? Welche Fragen ergeben sich für unsere Gesellschaft? Wo sind sie längst auf den Handys unserer Kinder präsent? Schauen Sie bei diesem Abendanbot Sprachmodellen bei ihrer Arbeit zu und erfahren Sie etwas über ihre Funktion. Diskutieren Sie mit über gesellschaftliche Fragen, die sich aus der Existenz von Sprachmodellen ergeben.

Maik Riecken

1020 Di. 12. Sep. 2023, 19 Uhr, VHS, € 8,-

„(Un-)Ruhestand“ Politische Gesprächsrunde für Männer

Themen aus Wirtschaft, Politik, Regionalentwicklung, internationale Ereignisse und einige Exkursionen stehen alle 14 Tage am Montagnachmittag auf dem Programm. Interessierte Männer, die nach dem aktiven Arbeitsleben ihre Meinungen austauschen und Anregungen aufnehmen möchten, sind herzlich dazu eingeladen. Eigene Wünsche finden Berücksichtigung, die Semesterthemen werden gemeinsam ausgewählt. Fachleute referieren in der VHS, oder es werden bei Besichtigungen vor Ort Expert*innengespräche geführt.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Dr. Christina Neumann

1030 Ab Mo. 28. Aug. 2023, 15 Uhr
14-tägig, 9 Termine, VHS, € 54,-

1031 Ab Mo. 8. Jan. 2024, 15 Uhr
14-tägig, 12 Termine, VHS, € 72,-



FRAUEN LESEN FRAUEN – ein Abend mit Büchern

Auftakt für eine neue Veranstaltungsreihe der VHS in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Cloppenburg

„(...) als ich älter wurde, war Literatur das Gelände, an dem ich mich festhielt und das mir Orientierung gab, mich durchs Leben leitet. Als wollten die Bücher mir sagen: Hier geht's lang!“ (Elke Heidenreich in ihrem Buch „Hier geht's lang“ über Bücher von Frauen).

Ob es die Weltliteratur ist oder die unterhaltsame Urlaubslektüre, Kurzgeschichten, Historienromane oder Lyrik – das geschriebene Wort entführt in ferne Länder, alte Zeiten, fremde Welten, es öffnet Horizonte und schafft neue Perspektiven. Lesen macht glücklich.

Und zuhören übrigens auch. Vor allem, wenn Frauen aus dem Landkreis Cloppenburg aus ihren Lieblingsbüchern, ausschließlich von Schriftstellerinnen, vorlesen.

Welche Bücher und Geschichten das sein werden? Da dürfen Sie sich überraschen lassen, es wird vielfältig. Ganz so wie es sich für einen schönen Abend mit Büchern gehört.

Auf welche Vorleserinnen Sie sich freuen können? Silvia Breher (MdB), Doris Ostendorf (ehemalige Leiterin der VHS und Literaturexpertin), Marén Feldhaus (Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises CLP), Eva-Maria Burke (evangelische Pastorin) ... weitere interessante Frauen sind angefragt – lassen Sie sich auch da überraschen!

Die Veranstaltung „Frauen lesen Frauen – ein Abend mit Büchern“ ist zum Glücklichen gedacht, und an diesem Auftakttermin gibt es gleichzeitig Büchertipps für Weihnachtswunschlisten.

Dr. Christina Neumann, Direktorin VHS
Marén Feldhaus, Gleichstellungs-
beauftragte des Landkreises CLP

1010 Fr. 15. Dez. 2023, 19 Uhr, VHS
€ 10,- incl. kleiner Imbiss

Politik und Gesellschaft

„Die Mission als weiblicher Lebensentwurf“ – Vortrag

Ihr Respekt vor diesen Frauen sei spürbar gewachsen, sagt Christine Aka, Volkskundlerin und Geschäftsführerin des Kulturanthropologischen Instituts Oldenburger Münsterland. Sie erforscht derzeit Lebenswege von rund 400 Übersee-Missionarinnen aus dem Oldenburger Land. Wer waren diese Frauen, was trieb sie an? Je mehr sie liest und je mehr Interviews sie führt, desto mehr spürt sie: Es waren ganz schön mutige Frauen. Und manche wären heute vielleicht Fridays-for-Future-Aktivistinnen.

Viele seien knapp unter 20 Jahre alt gewesen und mit dem Wunsch in einen Orden eingetreten, hinaus in die Welt zu kommen, so Aka. Für manche war es eine Alternative zum vorgezeichneten Leben als unmündige Hausfrau und Mutter vieler Kinder.

Lassen Sie sich mitnehmen auf die Spuren dieser ungewöhnlichen Frauen!

Prof. Dr. Christine Aka, Geschäftsführerin des kulturanthropologischen Instituts für das Oldenburger Münsterland

1011 Do. 18. Jan. 2024, 19 Uhr, VHS, € 8,-

Frauenrunde – Aktuelles aus der Frauenpolitik

Es geht es im kommenden VHS-Jahr um Themen, die gleichstellungspolitisch vor Ort, national und international unter den Nägeln brennen: Altersarmut von Frauen, stärkere politische Partizipation, häusliche und sexualisierte Gewalt u. v. m. Alle Frauen mit Interesse an diesen Themen sind eingeladen. Bitte informieren sie sich bei Dr. Christina Neumann unter 04471 946916.

1012 Ab Di. 26. Sep. 2023, 19 Uhr, 8x, VHS



ZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG



Verbraucherfragen

Erbrecht auf den Punkt gebracht

Zwei Drittel der Deutschen haben kein Testament. Nach ihrem Tod tritt deshalb die gesetzliche Erbfolge ein - mit Konsequenzen, die viele so nicht gewollt haben. Eine kluge und vorausschauende Nachlassplanung kann Steuernachteile, Streit unter Angehörigen und die Zerschlagung des Familienvermögens vermeiden.

Als Fachanwalt für Erbrecht führt der Referent in die wichtigsten Bereiche des Erbrechts ein.

Philipp Hauke, Fachanwalt für Erbrecht
1080 Mi. 29. Nov. 2023, 18 Uhr, VHS, € 8,-

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Mit einer Patientenverfügung können Sie festlegen, wie Sie medizinisch behandelt werden wollen, wenn Sie selbst nicht mehr in der Lage sind, das zu entscheiden.

Eine Vorsorgevollmacht regelt, wer für Sie Entscheidungen treffen soll, falls Sie es selbst nicht mehr können.

In dieser Veranstaltung bekommen Sie Informationen, für welche Situationen Sie vorsorgen sollten und wie die Vollmachten rechtssicher verfasst werden können.

Philipp Hauke, Fachanwalt für Erbrecht
1081 Mi. 17. Jan. 2024, 18 Uhr, VHS, € 8,-

Das Behindertentestament

Was passiert, wenn ein behinderter Mensch erbt? Muss dann das ganze Erbe für Pflegekosten eingesetzt werden? Wie können Eltern ihre Kinder mit Behinderungen auch nach ihrem Tod absichern?

Zur Vorsorge für Menschen mit Behinderungen sind im Einzelfall besondere Regelungen erforderlich. Hier gibt es keine Standardlösungen. Der Referent zeigt verschiedene Möglichkeiten auf.

Philipp Hauke, Fachanwalt für Erbrecht
1082 Mi. 21. Feb. 2024, 18 Uhr, VHS, € 8,-



ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



Klima und Umwelt

Kann man Tierwohl kaufen? Was versprechen uns die Tierwohlabel und was können sie halten?

Viele Menschen wünschen sich, dass es Nutztieren gut geht. In den Medien, im Supermarkt und in Werbeflyern gibt es eine Vielzahl an Informationen, Logos und Labeln. Doch wer blickt da noch durch? Die Referentin Dorothee Seelhorst gibt einen Überblick über die verschiedenen Kennzeichnungen und klärt auf, welche Kriterien dahinter stecken.

Dorothee Seelhorst, Dipl. Oecotrophologin
1093 Ab Mi. 14. Feb. 2024, 19 Uhr
 VHS, € 8,-

Workshop: Grundlagen der Wärmepumpe im Wohngebäude – wie, was, wo?

Die Wärmepumpe: ein heißes Thema! Was kann sie wirklich und wo ist Vorsicht geboten?

In diesem Workshop informiert sie der Installateur- und Heizungsbaumeister Oliver Meyer, Sachkundiger nach VDI 4645, über die Fakten jenseits von Vorurteilen und Stammtisch-Weisheiten.

Oliver Meyer
1084 Sa. 4. Nov. 2023, 9-13 Uhr
 VHS, € 25,-
1085 Sa. 24. Feb. 2024, 9-13 Uhr
 VHS, € 25,-

Lass dein Haus nicht gleich verrotten. ruf doch lieber Firma Ötten!

INNENAUSBAU ÖTTEN

- ▶ **Dienstleistung**
 Hausmeisterdienst
 Reparaturen an Fenster & Türen
 Fassaden & Dachrinnenreinigung
 Haushaltsauflösung & Entrümpelung
- ▶ **Handwerk**
 Montageservice
 Trocken & Akkustikbau
 Laminat - Parkett - Teppich
 Ladenbau & Raurgestaltung

24 Stunden
 Reparaturverglasungen
 &
 Handwerkernotdienst
 ☎ 04471 - 6684

Boschstraße 48 • 49661 Cloppenburg • Fax 04471-913775 • Mail info@ott-e.de

Blick in die Welt

Der Iran – gestern, heute, morgen

Unter der Führung des Königs Mohammad Reza Pahlavi und der Königin Farah Pahlavi erlebte der Iran eines der größten und vielschichtigsten Revivals in seiner Geschichte. Das Land war ein regionales Zentrum für Industrie, Kultur, Wissenschaft, Kunst, Medizin und Tourismus. Doch das Ende der Moderne und damit der Pahlavi-Ära läutete auch das Ende aller Errungenschaften ein. Seit der islamischen Revolution unterdrückt das Mullah-Regime die Menschen im Iran, verhaftet willkürlich, mordet und hält die Welt seit 44 Jahren in Atem. Die Verstrickungen in das Leid vieler anderer Nationen, wie z.B. der Ukraine, Syrien, Afghanistan, Jemen, Irak, Libanon und vor allem Israel sind bekannt. Doch es gibt Hoffnung auf Freiheit, Wahrung der Menschenrechte im Iran, Stabilität und Sicherheit im gesamten Nahen Osten. „Der Iran - gestern, heute, morgen“ möchte die Geschichte und die aktuelle iranische Revolution beleuchten und eine Zukunft aufzeigen, die schon nahezu greifbar ist.

Schura Hosseiny-Grukke

1021 Do. 2. Nov. 2023, 19.30 Uhr
VHS, € 8,-



Integrationslotsen im Landkreis Cloppenburg e. V.

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag 9-15.30 Uhr
und nach Vereinbarung



Homepage:

www.integrationslotsen.com

Instagram:

[integrationslotsen_cloppenburg](https://www.instagram.com/integrationslotsen_cloppenburg)

Facebook:

Integrationslotsen im Landkreis Cloppenburg e. V.

Telefon:

04471 188 209 36

Die Beratungen werden, ggfs. mit Sprachmittlern, in allen Sprachen angeboten.



Ausstellungseröffnung „Raus von Zuhause – Wege ins Ausland“

Vom 14.09.2023 bis 11.10.2023 können Sie sich zu den Öffnungszeiten der VHS (ohne Anmeldung) über die unterschiedlichen Möglichkeiten ins (europäische) Ausland zu gehen informieren. Dafür bietet die Ausstellung „Raus von Zuhause“ von Eurodesk Deutschland auf 15 Roll-up-Bannern Informationen zu den Schwerpunkten des jeweiligen Programmes, Voraussetzungen, Finanzierungsmöglichkeiten und vieles mehr.

Besonders Bilder und Berichte von jungen Menschen, die mit dem jeweiligen Programm Erfahrungen im Ausland gesammelt haben, vermitteln einen realistischen und spannenden Einblick und machen Lust auf einen Auslandsaufenthalt.

Zur Ausstellungseröffnung am 14. September 2023 berichten junge Menschen, die bereits an europäischen Austauschprogrammen teilgenommen haben, über ihre Erlebnisse und Erfahrungen und geben Tipps und Infos für alle, die für ein paar Wochen oder länger ins europäische Ausland möchten.

Dr. Christina Neumann

1024 Do. 14. Sep. 2023, 19 Uhr, VHS

„Bem-vindos a Portugal“ – Länderabend Portugal

Wie ist es so in Portugal? Was macht das Land und die Portugiesinnen und Portugiesen aus? Carla Alexandra da Rocha Carneiro Pinhal wirft einen liebevollen und zugleich kritischen Blick auf ihr Heimatland und verrät uns z. B., warum die Portugiesinnen und Portugiesen so lange Namen haben oder sie trotz der vielbesungenen „Saudade“ eigentlich gut drauf sind. Nebenbei sind evt. auch ein paar (Geheim-)Tipps für die nächste Portugalreise dabei.

Carla Alexandra Da Rocha Carneiro Pinhal

1025 Do. 21. Sep. 2023, 19 Uhr, VHS
€ 10,- inkl. kleiner Imbiss

„Bienvenue en France“ – Länderabend Frankreich

Frankreich ist eines der beliebtesten Urlaubsländer der Deutschen. Daher meinen Viele unser größtes Nachbarland im Westen zu kennen. Aber was zeichnet Land und Leute aus Sicht einer Französin aus? Christine Kervran-Möller wirft einen liebevollen und zugleich kritischen Blick auf ihr Heimatland und verrät uns z. B. warum die Französinnen und Franzosen so viel Wert auf gutes Essen legen oder sie lieber früher als später in Rente gehen wollen. Nebenbei erhalten Sie ein paar (Geheim-)Tipps für die nächste Frankreichreise.

Christine Kervran-Möller

1026 Di. 26. Sep. 2023, 19 Uhr, VHS
€ 10,- inkl. kleiner Imbiss

„Witamy w Polsce“ – Länderabend Polen

Polen, Deutschlands größter östliche Nachbar, wird seit dem Beitritt zur Europäischen Union 2004 vermehrt wahrgenommen. Dennoch sind vielen Menschen Polens beeindruckende Städte und die endlosen Strände unbekannt. Wie sind sie so, die Polinnen und Polen? Was zeichnet Land und Leute aus? Karolina Grodzka wirft einen liebevollen und zugleich kritischen Blick auf ihr Heimatland und verrät uns z. B., ob die Polinnen und Polen wirklich am liebsten Bier und Vodka trinken. Nebenbei erhalten Sie ein paar (Geheim-)Tipps für die nächste Reise nach Polen.

Karolina Grodzka

1027 Do. 5. Okt. 2023, 19 Uhr, VHS
€ 10,-inkl. kleiner Imbiss

Fortbildungsreihe „Fit fürs Ehrenamt“

Die Veranstaltungen 1040–1049 werden in Kooperation mit der Ehrenamtsagentur Cloppenburg durchgeführt. Sie werden von der Ehrenamtsagentur gefördert und sind kostenfrei. Die Anmeldung erfolgt über die Volkshochschule, telefonisch unter 04471 9469 0, per formloser E-Mail an anmeldung@vhs-cloppenburg.de oder über die Webseite www.vhs-cloppenburg.de



Stark im Leben – Mit Resilienz das Leben meistern!

In Krisen ist unsere Widerstandskraft, unsere Resilienz gefordert. Es gibt Menschen, denen es gelingt, selbst die schwersten Schicksalsschläge wegzustecken und nach einiger Zeit wieder ein glückliches Leben zu führen. Ihnen helfen dabei sieben Schutzfaktoren, die wir in dem Seminar kennenlernen. Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen, wie wir unsere Resilienz auch auf die ehrenamtliche Tätigkeit anwenden können.

Martin Kessens
Geschäftsführer Kess-Training
1040 Do. 24. Aug. 2023, 18.30 Uhr, VHS

So geht Pressearbeit

Auch Vereine sollten sich in der Öffentlichkeit bestmöglich präsentieren. In dieser Veranstaltung gibt es Antworten auf folgende Fragen: Wie können wir auf unsere Arbeit und unsere Anliegen in der Presse aufmerksam machen? Wie formuliere ich eine gute Pressemitteilung? Zu welchen Themen kann ich zu einer Pressekonferenz einladen und wie bereite ich diese vor?

Sascha Sebastian Rühl
Journalist und Pressesprecher
1041 Do. 7. Sep. 2023, 18.30 Uhr, VHS



Steuern, Satzung, Gemeinnützigkeit und Spenden im Verein

Vom Finanzmanagement über steuerliche Zusammenhänge bis hin zur Buchführung im Verein - heute bekommen Sie eine Einführung und können Ihre Fragen aktiv einbringen. Grundlagenwissen zu Gemeinnützigkeit und Vereinssteuerrecht wird anhand konkreter Fallbeispiele vermittelt. Ziel ist es, schon während des Seminars konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für die praktische Vereinsarbeit zu erkennen.

Sascha Willoh, Steuerfachwirt
awl Steuerberatungsgesellschaft mbH
1042 Do. 21. Sep. 2023, 18 Uhr, VHS



Das LEADER-Programm der EU – Fördermöglichkeiten für Vereine

Mit dem Förderprogramm LEADER unterstützt die EU eine nachhaltige Entwicklung in ausgewählten ländlichen Regionen. Mit LEADER-Mitteln sollen Projekte bezuschusst werden, die dazu beitragen, die Region im Sinne der Menschen vor Ort bedarfsorientiert weiter zu entwickeln. Gerade für Vereine kann eine finanzielle Unterstützung von Maßnahmen und Projekten aus LEADER-Mitteln in Frage kommen. Wir wollen Ihnen aufzeigen, was im Rahmen der Regeln des LEADER-Programms geht und wie Ihr Verein möglicherweise LEADER-Mittel nutzen kann.

Sven Hedicke, Regionalmanager
LEADER-Region Soestniederung
1043 Do. 5. Okt. 2023, 18.30 Uhr, VHS

Versicherungsschutz im Ehrenamt

Ehrenamtliche übernehmen in verschiedenen Aufgaben oft große Verantwortung. Sind Sie abgesichert, wenn trotz aller Umsicht doch ein Schadensfall eintritt? Welche Versicherungen können greifen? Im Vortrag wird die Haftungssituation von ehrenamtlichen Helfer*innen und von ehrenamtlichen Organen (z. B. Vereine) beleuchtet. Das Land Niedersachsen hat mit den VGH-Versicherungen einen Rahmenvertrag abgeschlossen, durch den Ehrenamtliche in der Freizeit bei einem bürgerschaftlichen Engagement gegen Unfälle versichert sind und auch einen Haftpflichtversicherungsschutz genießen. Die Inhalte dieses Vertrages werden umrissen und Abgrenzungen und Hinweise für eine sinnvolle weitergehende Absicherung gegeben.

Knuth Thiesen, VGH-Versicherung
1044 Do. 2. Nov. 2023, 18.30 Uhr, VHS



**ehrenamts
agentur
cloppenburg**

Mitglieder gewinnen, Mitglieder binden, Vorstand besetzen, Nachfolge regeln?

Personalplanung im Ehrenamt

Wie gewinne ich Mitarbeiter*innen und Mitstreiter*innen für meine Idee, für meinen Verein? Und wie kann ich diese aktiv mit einbeziehen in die Aufgaben, die anfallen? Welche Möglichkeiten gibt es, um Mitglieder an den Verein zu binden?

Wer kennt nicht den peinlichen Moment: Ein neuer Vorstand wird gesucht, alle blicken desinteressiert zur Seite und Schweigen macht sich breit. Oft warten Vereine bis zum Schluss, um ein frei gewordenes Amt zu besetzen. Dabei könnte man durch gute Planung eine derartige Verlegenheit vermeiden.

Stefanie Book, Andrea Helmer
Historisch-ökologische Bildungsstätte,
Papenburg
1045 Do. 9. Nov. 2023, 18.30 Uhr, VHS

Pressefotos und Videos attraktiv gestalten und gesetzeskonform einsetzen

In einer multimedialen Welt ist es schwierig, mit Fotos aus dem Vereinsleben für Interesse zu sorgen. Wie sollte ein Foto für die Presse oder die sozialen Medien gestaltet werden? Wie erzähle ich mit einem Foto eine Geschichte? Welche technischen Möglichkeiten gibt es heute? Wie kann sichergestellt werden, dass bei der Veröffentlichung von Fotos die gesetzlichen Vorgaben beachtet werden?

Sascha Sebastian Rühl
Journalist und Pressesprecher
1046 Do. 16. Nov. 2023, 18.30 Uhr, VHS

Anerkennung – Wertschätzung“

Ehrenamt – unbezahlt, aber nicht umsonst! Jeder Verein, jede Initiative braucht ehrenamtliches Engagement. Wenn viele anpacken, wird es was! Zur Wahrheit gehört aber auch: Ehrenamtliche „bei der Stange zu halten“, ist eine echte Mammutaufgabe. Wie motiviert man Ehrenamtliche? Wie funktioniert „Wertschätzung“? Wie schwört man viele Engagierte auf ein gemeinsames Ziel ein? „Anerkennungskultur“ lautet das Stichwort. Die Veranstaltung richtet sich an haupt- und ehrenamtlich Verantwortliche aus Vereinen, Institutionen oder Organisationen, die ehrenamtliches Personal koordinieren.

Dr. Christian Lünen
Ehrenamtsagentur Cloppenburg e. V.
1047 Do. 30. Nov. 2023, 18.30 Uhr, VHS



Social Media für Vereine

Öffentlichkeitsarbeit im Ehrenamt ist unbestritten wichtig. Natürlich muss man präsent sein bei Facebook, Instagram und anderen sozialen Medien. Viel Zeit bleibt oft nicht für diese Aufgabe.

- Wie erreiche ich Mitglieder (alte und neue) am besten?
- Welche Plattform eignet sich für welchen Zweck und welche Zielgruppe?
- Was zeichnet eine gelungene Social-Media-Strategie aus?
- Wie unterstütze ich eine dauerhafte Präsenz im Internet?

Sascha Sebastian Rühl
Journalist und Pressesprecher
1048 Do. 7. Dez. 2023, 18.30 Uhr, VHS

„Rhetorik – souverän kommunizieren“

Die kommunikative Kompetenz, die Fähigkeit zum freien Sprechen, vor allem die Lust daran, das Wort zu ergreifen, zählt heute im gesellschaftlichen und beruflichen Umfeld zu den Schlüsselqualifikationen. Im Ehrenamt sind kommunikative Fähigkeiten besonders gefragt. Wenn man weiß, worauf es ankommt bei der Vorbereitung, dem Aufbau und beim Halten einer Rede, fällt es leichter überzeugend zu wirken und den roten Faden zu halten. Ziel des Trainings ist, durch das Erlernen von Struktur und Technik mehr Spaß und Sicherheit beim Reden zu erlangen.

Dr. Barbara Kappenberg
Kommunikationstrainerin
1049 Do. 14. Dez. 2023, 18.30 Uhr, VHS

**Einführungsseminar
für ehrenamtliche BetreuerInnen**

Sie haben Interesse, ehrenamtlich eine gesetzliche Betreuung zu führen? Oder führen diese seit kurzem durch?

Der Betreuungsverein Cloppenburg bietet für ehrenamtliche Betreuer*innen kostenlose Einführungsseminare an.

In dem dreistündigen Seminar werden Ihnen die Grundlagen des Betreuungsrechtes, Inhalte, Pflichten und Rechte der Betreuungsarbeit und dessen praktische Umsetzung vermittelt.

Sie erhalten eine Einführung in die Aufgabenkreise sowie hilfreiche Unterlagen, zum Beispiel Vordrucke, die Ihnen die praktische Arbeit erleichtern.

Wichtige Ansprechpartner*innen werden Ihnen genannt und Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt.

- 1060** Do. 7. Sep. 2023, 18 Uhr
Betreuungsverein Cloppenburg
- 1061** Do. 7. Dez. 2023, 18 Uhr
Betreuungsverein Cloppenburg
- 1062** Do. 7. Mrz. 2024, 18 Uhr
Betreuungsverein Cloppenburg
- 1063** Do. 13. Jun. 2024, 18 Uhr
Betreuungsverein Cloppenburg

**Verwaltung
ehrenamtlicher Betreuung
Workshop**

Die Praxis hat gezeigt, dass neben Fortbildung und konkreter Hilfestellung in der Einzelberatung der Austausch mit anderen ehrenamtlichen Betreuer*innen sehr hilfreich und unterstützend ist.

Aus diesem Grund bietet der Betreuungsverein Cloppenburg e.V. diesen Workshop an, in dem die Teilnehmenden hilfreiche Anregungen zur Aktenführung und zur Organisation der Betreuung erhalten.

In der Gruppe können Sie sich über Ihre Erfahrungen in der Betreuungsarbeit austauschen und gegenseitig von Ihrem Wissen profitieren.

Ihre Anliegen und Fragestellungen werden konkret in anonymen Fallbesprechungen thematisiert.

- 1064** Mi. 11. Okt. 2023, 10 Uhr
Betreuungsverein Cloppenburg
- 1065** Mi. 21. Feb. 2024, 10 Uhr
Betreuungsverein Cloppenburg

**Psychische Erkrankung
Workshop**

Einige Betreute leiden an einer psychischen Erkrankung. Der Workshop vermittelt einführendes Wissen über verschiedene psychische Erkrankungen, damit Sie die Betreuten besser unterstützen können. Neben der Wissensvermittlung gibt es die Möglichkeit des Austauschs untereinander.

- 1066** Di. 21. Nov. 2023, 17 Uhr
Betreuungsverein Cloppenburg
- 1067** Di. 23. Apr. 2024, 17 Uhr
Betreuungsverein Cloppenburg

**Betreuungsrechtsreform
Workshop**

Die Praxis hat gezeigt, dass neben konkreter Hilfestellung in der Einzelberatung der Austausch mit anderen ehrenamtlichen Betreuer*innen sehr hilfreich und unterstützend ist.

Aus diesem Grund bietet der Betreuungsverein Cloppenburg e.V. einen Workshop an. In der Gruppe haben Sie die Möglichkeit, sich über Ihre Erfahrungen in der Betreuungsarbeit auszutauschen und gegenseitig von Ihrem Wissen zu profitieren.

Wir geben Ihnen die in der Praxis relevantesten Neuerungen der Betreuungsrechtsreform 2023 an die Hand.

- 1068** Do. 31. Aug. 2023, 10 Uhr
Betreuungsverein Cloppenburg

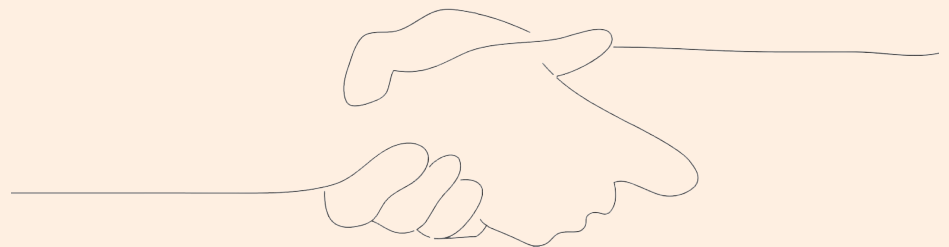
**Ehrenamts-Café –
Austausch ehrenamtlicher
Betreuer*innen**

Der Workshop richtet sich an alle ehrenamtlichen Betreuer*innen im Landkreis Cloppenburg. Es geht vor allem darum, sich in entspannter Atmosphäre über die Führung rechtlicher Betreuung auszutauschen. Ein Vereinsbetreuer des Betreuungsvereins steht für offene Fragen während des Workshops zur Verfügung.

- 1069** Do. 16. Nov. 2023, 15 Uhr
Betreuungsverein Cloppenburg
- 1070** Do. 11. Apr. 2024, 15 Uhr
Betreuungsverein Cloppenburg

Anmeldungen

beim Betreuungsverein Cloppenburg e. V.
04471 91 300
info@betreuungsverein-cloppenburg.de



amnesty international (ai) in Cloppenburg sucht neue enga- gierte Mitglieder

Erfolgreiche Intervention gegen Gewalt, Grausamkeit, Unrecht und Verletzung der Menschenwürde in aller Welt ist seit jeher das Ziel von amnesty international (ai). Tausende örtliche Gruppen kümmern sich um entrechtete, gequälte Menschen, schreiben ihnen Briefe, protestieren bei Regierungen und organisieren Kampagnen.

Die Cloppenburger Gruppe trifft sich in 14-tägigem Rhythmus, um Fälle verfolgter Menschen in aller Welt zu besprechen und Aktionen zu planen, um Menschen auf dieses Unrecht aufmerksam zu machen.

Amnesty international zählt weltweit mehr als 1,8 Million Mitglieder und Unterstützer*innen in über 150 Staaten.

Weitere Informationen finden Sie unter <https://amnesty-cloppenburg.de/>

1050 Bitte wenden Sie sich an
Günter Kannen,
g.kannen@ewe.net, 04471 4562

Besuchen und unterstützen Sie (junge) Frauen im Justizvollzug Besuchsgruppe des SKFM

Seit vielen Jahren besucht eine Gruppe des SKFM regelmäßig Frauen im Strafvollzug in Vechta und sucht nun dringend Nachwuchs. Besonders jüngere Frauen sind herzlich willkommen, da viele jüngere Inhaftierte Gesprächspartnerinnen von außen brauchen. Die Gruppenmitglieder fahren 14-tägig nach Vechta und erleben in ihrem Engagement wertvolle zwischenmenschliche Begegnungen.

Mit kreativen, kulturellen und unterhaltsamen Angeboten stellen sie Jahr für Jahr ein vielseitiges Programm zusammen, das von der VHS unterstützt wird.

Als Ansprechpartner ist Herr Lothar Weustermann mobil unter 0173 832 66 86 zu erreichen.

Lothar Weustermann

1052 jeden 2. Do. und 4. Mi. im Monat



ZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG



In Zusammenarbeit mit dem Hospizbüro

Der „Letzte Hilfe Kurs“– Grundwissen zur Sterbebegleitung

Wir bieten einen Basis-Kurs zur „Letzten Hilfe“ an. Sie können hier lernen, was sie für Ihre Mitmenschen und Angehörigen am Ende des Lebens sinnvoll tun können.

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen und bisher noch keine Erfahrungen haben.

Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, das Thema Sterben mit ins Leben zu nehmen. Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Eine Veranstaltung des Hospizbüros.

Gerda Spieker, Krankenschwester, Ambulanter Hospizdienst,
Karin Kellermann, Krankenschwester, Koordinatorin Ambulanter Hospizdienst

1090 Mo. 6. Nov. 2023, 17 Uhr, VHS, € 20,-

Was macht der Hospizdienst, was ist Hospizarbeit ?

Sie erhalten an diesem Abend viele Informationen rund um die Hospizarbeit.

Die Koordinatorinnen Anne-Christine Baro und Hildegard Meyer stehen Ihnen gerne an für all Ihre Fragen zum Thema Hospiz zur Verfügung und werden auf methodische Art und Weise über die Hospizarbeit berichten. Hildegard Meyer, Anne-Christine Baro Hospizdienst für den Landkreis Cloppenburg e. V.

1091 Do. 15. Feb. 2024, 18.30 Uhr, VHS

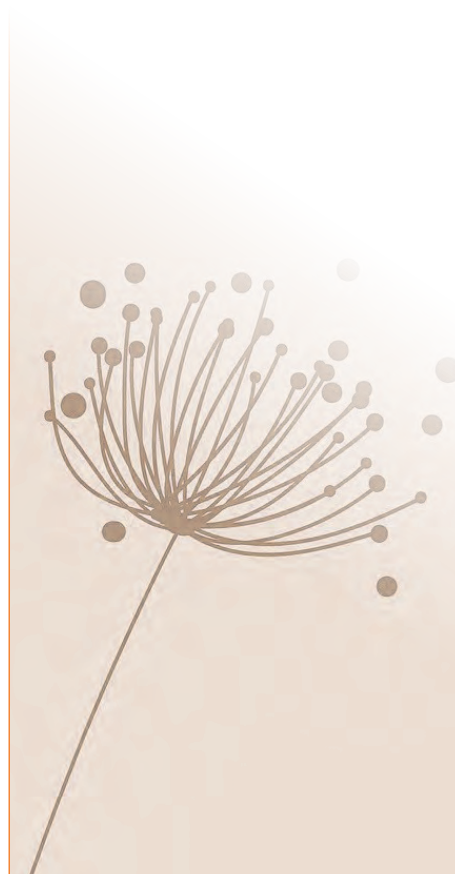
Demenz im Trauerfall

Demnzerkrankte Angehörige bringen bei einer Bestattung von Mitmenschen eine besondere Herausforderungen mit sich.

Es können Wege aufgezeigt werden, wie eine Bestattung unter solchen Rahmenbedingungen gelingen kann."

Guido Milder, Bestattungsfachkraft

1092 Do. 16. Mai 2024, 18.30 Uhr, VHS



Ulla Meyer-Burke

ist Fachbereichsleiterin und die Ansprechpartnerin für Eltern, ErzieherInnen, Kindertagespflegepersonen und Menschen mit Beeinträchtigungen
meyer-burke@vhs-cloppenburg.de
04471 9469-20



KERSTIN RIECKEN

unterstützt bei der Organisation und Betreuung der Fortbildungen für Eltern und Menschen mit Beeinträchtigungen
riecken@vhs-cloppenburg.de
04471 9469-23

VHS für junge Eltern

Wissenswertes für werdende Eltern zum Elterngeld und Elternzeit

Die Themen Familie und Beruf und Work-Life-Balance rücken immer mehr in den Vordergrund. Der Vortrag bietet Informationen rund um die Themen Elterngeld und -zeit und Kindergeld.

Mitarbeiter*in der Elterngeldstelle
LK Cloppenburg

1100 Mi. 29. Mai 2024, 19 Uhr, VHS, € 5,-

Säuglingspflegekurs „Fit für’s Baby“

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich auf ein Leben mit Baby oder die Betreuung von Säuglingen vorbereiten möchten, an werdende Eltern, die keine Hebammenbetreuung im Wochenbett haben und/oder keinen Geburtsvorbereitungskurs besuchen. Als Grundlage für eine gesunde Entwicklung des Babys soll dieser Kurs helfen, die elterlichen Kompetenzen zu stärken und Sicherheit im Umgang mit dem Baby zu erhalten.

Bärbel Preut, Hebamme

1101 Informationen, Termine 2023/24 und Anmeldung unter 04471 1804878
b.preut-clp@web.de



Vorbereitung auf die Geburt

In einer festen Gruppe unter der Leitung einer Hebamme können sich Schwangere untereinander austauschen. Sie erhalten Informationen rund um die Geburt, zum Thema Beckenboden, zur Zeit des Wochenbetts und zum Stillen. Es bleibt Zeit für Atem- und Entspannungsübungen.

Die Kosten übernehmen i. d. R. die Krankenkassen, Fehlstunden werden privat gezahlt.

Bärbel Preut, Hebamme

1102 Informationen, Termine 2023 und Anmeldung unter 04471 1804878.

1103 Informationen, Termine 2024 und Anmeldung unter 04471 1804878.

Einblick in die Stoffwindelwelt

Der ökologische Aspekt ist wohl der bekannteste Grund, um wieder mit Stoff zu wickeln. Stoffwindeln sind aber auch auf gesundheitlicher Ebene die deutlich bessere Wahl. Lernen Sie dies und andere Vor(ur)teile kennen und lassen sich Fragen zum Thema beantworten.

Rebecca Kalvelage, Heilerziehungspflegerin, Bildungsref. für nachhaltige Entwicklung

1104 Mi. 22. Nov. 2023, 20 Uhr, VHS, € 8,-

„Wickelakrack“ – Alles von der einfachen Einwegwindel über Stoffwindeln bis zur windelfreien Erziehung

Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Einwegwindeln, Ökowindeln, Stoffwindeln und was die windelfreie Methode beinhaltet. Es wird auf die Unterschiede, Vor- und Nachteile eingegangen. Damit erhalten Sie die Möglichkeit, für sich und Ihr Baby bei der Vielfalt das für Sie passende zu finden.

Rebecca Kalvelage, Heilerziehungspflegerin, Bildungsref. für nachhaltige Entwicklung

1105 Mi. 24. Apr. 2024, 20 Uhr, VHS, € 8,-

Fragen rund um das Stillen

Junge Eltern sind eingeladen, sich in Begleitung einer Still- und Laktationsberaterin zu allen Fragen der Ernährung ihres Säuglings auszutauschen, auch wenn die Mütter nicht stillen. In entspannter Atmosphäre besprechen sie die Eindrücke und Fragen im Umgang mit dem Neugeborenen. Die Babys können gewogen werden. Themen sind u. a. das Tragen im Tuch, Schlafen und Wachen, Schreibabys, eigene Fragen sind willkommen. Auch der berufliche Wiedereinstieg kann zur Sprache kommen. Ganz nebenbei ergeben sich neue Kontakte.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

In Kooperation mit der Elternschule des St. Josefs-Hospitals Cloppenburg, Informationen, Termine und Anmeldung unter 04471 161103.

Martina Lübken, Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)

Anneliese Kuper, Kinderkrankenschwester

1106 Ab Mi. 6. Sep. 2023, 15.30 Uhr, jeden 1. und 3. Mi. im Monat

1107 Ab Mi. 17. Jan. 2024, 15.30 Uhr, jeden 1. und 3. Mi. im Monat

Rückbildungsgymnastik nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik und der Austausch über die neuen Erfahrungen, über die Entwicklung und Ernährung des Babys helfen Frauen, nach der Geburt wieder fit und sicherer zu werden. Kreislaufanregende Übungen, Stärkung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, Rücken- und Nackenmuskeln sowie Entspannungsübungen stehen auf dem Programm. Das Training eignet sich ab der 6. Woche nach der Geburt, bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

Die Kosten übernehmen i.d.R. die Krankenkassen, Fehlstunden werden privat gezahlt.

Bärbel Preut, Hebamme

1108 Informationen, Termine 2023 und Anmeldung unter 04471 1804878

1109 Informationen, Termine 2024 und Anmeldung unter 04471 1804878

Weitere Angebote zu Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit finden Sie auf der Webseite
www.hebammenzentrale-cloppenburg.de
Die Hebammenzentrale unterstützt Sie auch bei der Suche nach einer Hebamme, Tel. 017091 69017
hebammenzentrale@skf-cloppenburg.de



PEKiP®

Prager Eltern-Kind-Programm

Das PEKiP ist ein gruppenpädagogisches Konzept für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Ziel ist es, Eltern und Babys im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens zu unterstützen. Im Mittelpunkt stehen Bewegungs- und Sinnesanregungen, die sich am Entwicklungsstand des einzelnen Kindes orientieren. Im intensiven Kontakt mit ihrem Kind und in der Beobachtung erfahren Eltern, welche Bedürfnisse ihr Kind signalisiert und was ihm Freude macht. So können sie die Entwicklung positiv begleiten.

PEKiP unterstützt den Aufbau einer positiven Beziehung zwischen Eltern und Kind durch gemeinsames Erleben von Bewegung, Spiel und Freude. Außerdem findet in der PEKiP-Gruppe ein intensiver Erfahrungsaustausch über Themen rund um das erste Lebensjahr statt.

Babymassage

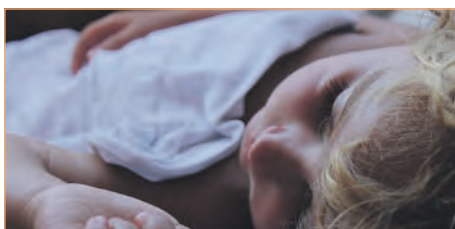
Körpernähe und Hautkontakt sind sehr wichtige Grundlagen für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Durch Massage des ganzen Körpers vermitteln Sie Ihrem Kind ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Der innige Hautkontakt fördert das Wohlbefinden und die Selbstwahrnehmung Ihres Kindes. Die Babymassage kann für Linderung bei Blähungen sorgen. Darüber hinaus stärkt die Massage die Eltern-Kind-Bindung. Nach und nach lernen Sie die konkreten Handgriffe für die Babymassage. Die Kursleiterin führt die Handgriffe an einer Puppe vor. Die Babymassage ist geeignet für Säuglinge ab der achten Lebenswoche bis zum Krabbelalter.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch oder Decke für Erwachsene und Kind, ein weiteres Handtuch, Wickelutensilien und Verpflegung mit.

Kerstin Riecken, PEKiP-Gruppenleiterin
Erzieherin, System. Familienberaterin

1120 Ab Do. 7. Sep. 2023, 10.30 Uhr,
6 Termine, VHS, € 36,-

1121 Ab Do. 25. Jan. 2024, 10.30 Uhr,
6 Termine, VHS, € 36,-



Prager Eltern-Kind-Programm PEKiP

Babys geboren von Dez.22–Jan. 23

1125 Ab Di. 19. Sep. 2023, 10.30 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-

Babys geboren von Febr.–März 23

1126 Ab Mi. 23. Aug. 2023, 8.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 70,-

1127 Ab Mi. 15. Nov. 2023, 8.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 70,-

Babys geboren von April–Juni 23

1128 Elternabend Mo. 21. Aug. 2023, 20
Ab Mi. 23. Aug. 10.30 Uhr

10 Termine, VHS, € 70,-

1129 Ab Mi. 8. Nov. 2023, 10.30 Uhr

10 Termine, VHS, € 70,-

1130 Ab Mi. 31. Jan. 2024, 10.30 Uhr
7 Termine, VHS, € 49,-

Babys geboren von Juni–Aug.23

1131 Elternabend Mi. 1. Nov. 2023, 20 Uhr

Ab Do. 2. Nov. 2023, 8.30 Uhr

10 Termine, VHS, € 70,-

1132 Ab Do. 18. Jan. 2024, 8.30 Uhr

10 Termine, VHS, € 70,-

1133 Ab Do. 25. Apr. 2024, 8.30 Uhr

8 Termine, VHS, € 56,-

Babys geboren von Sep.–Okt.23

1134 Elternabend Mo. 8. Jan. 2024, 20 Uhr

Ab Di. 9. Jan. 2024, 10.30 Uhr

10 Termine, VHS, € 70,-

1135 Ab Di. 2. Apr. 2024, 10.30 Uhr

10 Termine, VHS, € 70,-

Babys geboren von Nov.–Dez. 23

1136 Elternabend Mi. 7. Feb. 2024, 20 Uhr

Ab Mi. 14. Feb. 2024, 8.30 Uhr

10 Termine, VHS, € 70,-

1137 Ab Mi. 15. Mai 2024, 8.30 Uhr

10 Termine, VHS, € 70,-

Babys geboren von Jan.–März 24

1138 Elternabend Mo. 6. Mai 2024, 20 Uhr

Ab Mi. 8. Mai 2024, 10.30 Uhr

10 Termine, VHS, € 70,-

Babys geboren von April–Juni 24

1139 Elternabend Mi. 7. Aug. 2024, 20 Uhr

Ab Do. 8. Aug. 2024, 8.30 Uhr

10 Termine, VHS, € 70,-

Eltern, deren Kind ab Juli 24 geboren wird, können sich auf einer Interessiertenliste vormerken lassen.

Referentin für alle PEKiP-Kurse ist
Kerstin Riecken, PEKiP-Gruppenleiterin
Erzieherin, System. Familienberaterin

Die Ernährung im ersten Lebensjahr Anleitung für gesunde preiswerte Babynahrung

Gläschenkost ist für Reisen oder Stresstage praktisch. Aber zu Hause fürs Baby selber zu kochen ist günstiger und man weiß, was drin ist. Auch der Übergang zur Kleinkindkost ist mit Selbstgekochtem einfacher und die bewusste Ernährung für die ganze Familie gesünder.

Sie lernen die Theorie und Praxis der Ernährung von Säuglingen.

Bärbel Preut, Hebamme

1110 Informationen, Termine 2023 und
Anmeldung unter 04471 1804878

1111 Informationen, Termine 2024 und
Anmeldung unter 04471 1804878

Babybrei mit dem „Thermomix“ – und ähnlichen Küchengeräten

Moderne Kochmaschinen erleichtern in vielen Haushalten die Zubereitung von Mahlzeiten. Nützlich sind die Geräte auch für die Herstellung von Babynahrung. Sie lernen in diesem Kurs, wie man Rezepte für den „Thermomix“ und ähnliche Geräte an die Empfehlungen für gesunde Babykost anpassen kann. Sie erhalten Empfehlungen für gesunde Babynahrung, eine Übersicht über verschiedene Brei-Rezepturen und Informationen zur Methode „Baby-led-weaning“. Allergieprävention und die Bedeutung spezieller Kinderprodukte, wie z. B. „Quetschies“ sind weitere Themen.

Abschließend erhalten Sie eine Zusammenfassung der Informationen und Rezepte.

Bärbel Preut, Hebamme

1112 Informationen, Termine 2023 und
Anmeldung unter 04471 1804878

1113 Informationen, Termine 2024 und
Anmeldung unter 04471 1804878

Schlaf von Säuglingen und Kleinkindern

Sie erfahren, warum der Schlaf von Säuglingen und Kleinkindern sich so sehr von dem des Erwachsenen unterscheidet. Als Eltern können sie durch ihr Wissen und Verhalten zum Einschlafen, Weiterschlafen und Durchschlafen Ihres Kindes beitragen. Die Familie findet durch die Informationen hoffentlich einen Weg zum erholsamen Schlaf.

Mariam Haupt,

Integratives Eltern-Kind-Coaching

1142 Di. 10. Okt. 23, 19.30 Uhr, VHS, € 8,-

VHS-Elternbildung



Spiel, Spaß und Lernen für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahren

Im zweiten Lebensjahr erkunden Kinder immer aktiver ihre Umwelt. Vielfältige Bewegungs- und Sinnesanregungen bringen die Kleinen weiter. Die Umgebung sollte angemessen sein und neue Erfahrungen für die motorische Entwicklung, Wahrnehmung und Sprachentwicklung in Gang setzen. Dann können die Kinder ihre Fähigkeiten entdecken und mit Freude weiterentwickeln. Eine erfahrene Pädagogin begleitet diesen Prozess im aktiven Austausch mit den Eltern und gibt Impulse für den Alltag.

N N.

1145 Termine und Ort werden bekannt gegeben.

Spielerische Bewegungserziehung für Kinder von 10 Monaten bis zu 2 Jahren

In dem Kurs erhalten Eltern weitere Ideen, ihr Kind im Alter von 10 Monaten bis zu zwei Jahren zu Bewegung und rhythmischen Spielen anzuregen und dem Kleinkind Freude daran zu vermitteln. Dabei verschafft das freie Bewegen in der Turnhalle der Kita den Kleinen vielfältige Bewegungserfahrungen und fördert die gesamte motorische Entwicklung. Das Kind kann darin unterstützt werden, das freie und sichere Laufen zu erlernen. Durch altersgerechte Angebote kann das Kind die koordinativen Fähigkeiten (z.B. Gleichgewichts-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit) und die Kondition auf spielerisch leichte Art verbessern. Eine sprachliche Begleitung des Erwachsenen kann darüber hinaus positiv zur Sprachentwicklung beitragen. Durch den ganzheitlichen Ansatz können alle Entwicklungsbereiche des Kindes angesprochen werden.

Juliana Ferguson, Erzieherin

Kursort: Turnhalle Kita Löwenzahn

- 1150** Ab Di. 22. Aug. 2023, 16.15 Uhr
10x, € 40,-
- 1151** Ab Di. 22. Aug. 2023, 17.20 Uhr
10x, € 40,-
- 1152** Ab Di. 28. Nov. 2023, 16.15 Uhr
10x € 40,-
- 1153** Ab Di. 28. Nov. 2023, 17.20 Uhr
10x, € 40,-
- 1154** Ab Di. 20. Feb. 2024, 16.15 Uhr
10x, € 40,-
- 1155** Ab Di. 20. Feb. 2024, 17.20 Uhr,
10x, € 40,-
- 1156** Ab Di. 14. Mai 2024, 16.15 Uhr
5x, € 20,-
- 1157** Ab Di. 14. Mai 2024, 17.20 Uhr
5x, € 20,-

Spielerische Bewegungserziehung für Kinder von 2 bis 6 Jahren

Ausreichend Bewegung und Spaß an körperlicher Bewegung sind heute wichtiger denn je für eine gesunde Entwicklung. Kinderturnen fördert die motorische Entwicklung und verschafft den Kleinen vielfältige Bewegungserfahrungen. Durch altersgerechte Aufgaben können sie ihre koordinativen Fähigkeiten (z.B. Gleichgewichts-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit) und ihre Kondition auf spielerisch leichte Art trainieren und verbessern. Es werden große Gerätelandschaften aufgebaut, die vielfältige Anregungen dazu geben. Junge Eltern lernen, ihre Kinder im Alter von etwa 2 bis 6 Jahren zu Bewegung und rhythmischen Spielen anzuregen und ihnen Freude daran zu vermitteln.

Jaqueline Blanke, Erzieherin

Kursort: Sporthalle Leharstraße

- 1160** Ab Do. 17. Aug. 2023, 15.45 Uhr
10x, € 45,-
- 1161** Ab Do. 17. Aug. 2023, 16.45 Uhr
10x, € 45,-
- 1162** Ab Do. 16. Nov. 2023, 15.45 Uhr
10x, € 45,-
- 1163** Ab Do. 16. Nov. 2023, 16.45 Uhr
10x, € 45,-
- 1164** Ab Do. 15. Feb. 2024, 15.45 Uhr
10x, € 45,-
- 1165** Ab Do. 15. Feb. 2024, 16.45 Uhr
10x, € 45,-
- 1166** Ab Do. 23. Mai 2024, 15.45 Uhr,
5x, € 22,50
- 1167** Ab Do. 23. Mai 2024, 16.45 Uhr
5x, € 22,50

**KINDER
TAGES
PFLEGE
VEREIN**
IM LANDKREIS
CLOPPENBURG E.V.

Kindertagespflegeverein im
Landkreis Cloppenburg e.V.
Soestenweg 22
49661 Cloppenburg
Tel. 04471 897 35 41

Info@kindertagespflegeverein-clp.de



**ZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG**



VHS für Menschen mit Beeinträchtigungen



Lesen und Schreiben für Erwachsene

- 4330 Ab Mi. 6. Sep. 2023, 8.15 Uhr
12 Termine, Caritas-Werkstatt
- 4331 Ab Mi. 6. Sep. 2023, 8.15 Uhr
12 Termine, Caritas-Werkstatt

**Lesen und Schreiben für Erwachsene
– mittleres Niveau**

- 4332 Ab Mi. 6. Sep. 2023, 9.15 Uhr
12 Termine, Caritas-Werkstatt

**Lesen und Schreiben für Erwachsene
– Fortgeschrittene**

- 4333 Ab Mi. 6. Sep. 2023, 10.15 Uhr
12 Termine, Caritas-Werkstatt

**Lesen und Schreiben für Erwachsene
– von Anfang an**

- 4334 Ab Mi. 10. Jan. 2024, 8.15 Uhr
9 Termine, Caritas-Werkstatt

**Lesen und Schreiben für Erwachsene
– mittleres Niveau**

- 4335 Ab Mi. 10. Jan. 2024, 9.15 Uhr
9 Termine, Caritas-Werkstatt

**Lesen und Schreiben für Erwachsene
– Fortgeschrittene**

- 4336 Ab Mi. 10. Jan. 2024, 10.15 Uhr
9 Termine, Caritas-Werkstatt

**Lesen und Schreiben für Erwachsene
– von Anfang an**

- 4337 Ab Mi. 10. Apr. 2024, 8.15 Uhr
9 Termine, Caritas-Werkstatt

**Lesen und Schreiben für Erwachsene
– mittleres Niveau**

- 4338 Ab Mi. 10. Apr. 2024, 9.15 Uhr
9 Termine, Caritas-Werkstatt

**Lesen und Schreiben für Erwachsene
– Fortgeschrittene**

- 4339 Ab Mi. 10. Apr. 2024, 10.15 Uhr
9 Termine, Caritas-Werkstatt

**Computerkurs für Menschen
mit geistigen Beeinträchtigungen**

Wir üben den Umgang mit Tastatur und Maus, schreiben kleine Texte, probieren neue Programme aus und schauen, welche Informationen aus dem Internet für uns nützlich sind. Alles wird in spielerischer und leicht verständlicher Form vermittelt. Allen Teilnehmenden stehen Computer zur Verfügung.

- Ursula Kreuzmann, EDV-Trainerin
- 1200 Ab Mi. 23. Aug. 2023, 17 Uhr
6 Termine, VHS, € 30,-
 - 1201 Ab Mi. 4. Okt. 2023, 17 Uhr
6 Termine, VHS, € 30,-
 - 1202 Ab Mi. 29. Nov. 2023, 17 Uhr
6 Termine, VHS, € 30,-
 - 1203 Ab Mi. 31. Jan. 2024, 17 Uhr
6 Termine, VHS, € 30,-
 - 1204 Ab Mi. 13. Mrz. 2024, 17 Uhr
6 Termine, VHS, € 30,-
 - 1205 Ab Mi. 15. Mai 2024, 17 Uhr
6 Termine, VHS, € 30,-

**Kochclub für Menschen
mit Beeinträchtigungen**

Wir wollen gemeinsam etwas Leckereres kochen. Dazu treffen sich Menschen mit Behinderungen. Je nach Beeinträchtigung sollten Sie eine Begleitperson mitbringen. Diese meldet sich ebenfalls an. Das Kochen findet in der Küche der VHS Cloppenburg statt.

- Elena Grever
- 1206 Fr. 15. Sep. 2023, 17.15 Uhr,
Fr. 10. Nov. und Fr. 8. Dez. 23
VHS, € 24,- + Lebensmittel
 - 1207 Ab Fr. 12. Jan. 2024, 17.15 Uhr
jeden 2. Freitag im Monat,
5 Termine, VHS,
€ 40,- + Lebensmittel



Vorträge

„HERZKRANK? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!“

In Deutschland sterben Jahr für Jahr etwa 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod. Am häufigsten liegt einem solchen Herzstillstand eine langjährige koronare Herzkrankheit (KHK) zugrunde.

Expertenschätzungen zufolge haben rund sechs Millionen Menschen in unserem Land eine KHK, die durch Risikokrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin) entsteht.

Aber auch andere Herzleiden sowie eine genetische Veranlagung gehen mit einem hohen Risiko für plötzlichen Herztod einher. Unmittelbarer Auslöser für einen Herzstillstand ist fast immer eine lebensbedrohliche Herzrhythmusstörung, durch die der Kreislauf innerhalb kürzester Zeit zusammenbricht.

In der Herzwoche 2023 informieren wir darüber, wie Vorbeugung, frühzeitiges Erkennen und die konsequente Behandlung von Herzerkrankungen helfen, das Risiko eines plötzlichen Herztods auf ein Minimum zu reduzieren.

Dr. med. Paul Meyer, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Rettungsmedizin

Dr. med. Andreas Bußmeyer, Facharzt für Kardiologie

Dr. med. Steffen Kosian, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie

Herz-Lungen-Praxis Cloppenburg

2000 Mo. 6. Nov. 2023, 20 Uhr
Rathaus Cloppenburg

URSULA MEYER-BURKE

ist Fachbereichsleiterin und Ihre Ansprechpartnerin für den Bereich Gesundheit in der VHS. Sie nimmt Ihre Anregungen und Vorschläge zur Gesundheitsbildung gerne entgegen und freut sich, wenn sie von Ihren Erfahrungen aus Kursen hört.

Sie erreichen Ursula Meyer-Burke unter 04471 9469-20 oder meyer-burke@vhs-cloppenburg.de, Büro A.06



**Wenn der Atem fehlt
Husten und Luftnot
Ursachen und Diagnosemöglichkeiten
aus lungenärztlicher Sicht**

Luftnot kann plötzlich und unerwartet auftreten oder sich schleichend ausbilden. Die Ursachen sind vielfältig.

Bei langjähriger Nikotinanamnese sollte hier an eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung gedacht werden. Besteht eine allergische Vorgeschichte, ist ein allergisches Asthma bronchiale als Ursache der Luftnot auszuschließen. Plötzliches Fieber mit Husten und Auswurf weist auf eine Lungenentzündung hin und sollte rasch antibiotisch behandelt werden. Auch bösartige Erkrankungen der Lunge können sich hinter dem Symptom „Luftnot“ verstecken.

Bluthusten ist immer ein Alarmzeichen und bedarf einer dringenden Abklärung, um eine Lungenembolie oder ein bösartiges Geschehen rechtzeitig zu erkennen.

Die Ursachen von Luftnot sind neben kardiologischen Problemen vielfältig und bedürfen einer weiteren Abklärung durch den Lungenarzt. Mit weiterführender Diagnostik wie Anamnese, körperlicher Untersuchung, Blutgasanalyse, große Lungenfunktion und Röntgendiagnostik sowie mit einer umfassenden allergischen Diagnostik wird die Ursache der Luftnot abgeklärt, um eine spezifische Therapie einzuleiten. Nur selten ist eine Lungen Spiegelung oder eine Brusttraum Spiegelung diagnostisch notwendig.

Dr. med. Thomas Möller, Chefarzt für Pneumologie und Intensivmedizin am St. Josefs-Hospital in Cloppenburg
2001 Mi. 29. Nov. 2023, 19 Uhr, VHS

Gesundheit für die Region!
Willkommen im St. Josefs-Hospital Cloppenburg.

Krankenhausstraße 13
49661 Cloppenburg
Fon (0 44 71) 16-0
www.josefshospital-cloppenburg.de

St. Josefs-Hospital Cloppenburg

**„Die wunderbaren Wechseljahre“
Vortrag**

Frauen sind anders. Das wissen wir alle, die wir unsere eigene Pubertät und die von Töchtern, Nichten, Freundinnen erlebt haben. Beim Älterwerden sind wir erneut von Hormonveränderungen betroffen, die alle von uns zu durchlaufen haben, die aber dennoch sehr unterschiedlich empfunden werden: das Klimakterium, besser bekannt als „Wechseljahre“.

Dass es dazu auch gute Nachrichten gibt, wird viel zu selten besprochen. Wer sich dafür interessiert, ist herzlich eingeladen zu dem Vortrag mit reichlich Zeit für Fragen und Diskussion.

Sybille Schlegel
Fachärztin für Gynäkologie
2002 Mi. 24. Jan. 2024, 19 Uhr, VHS

Fasten in Intervallen – Vortrag

Stunden- oder tageweise Esspausen einzulegen ist voll im Trend, aus gutem Grund: Das Intervallfasten beeinflusst über die Gewichtsabnahme hinaus die Gesundheit positiv. Sie erfahren hier, was sie beachten sollten, um von den Esspausen wirklich profitieren zu können.

Sigrid Lömker, Dipl. Oecotrophologin
2003 Mi. 7. Feb. 2024, 19 Uhr, VHS, € 10,-

كونوا أذكىء وانتهوا الى صحتكم وتنظيم اسرتكم .

محاضرته عن الصحة الوقائية والتخطيط الاسري للنساء

Frauengesundheit und Familienplanung für Frauen (arabisch und kurdisch)

Es geht um die Gesundheit von Frauen, insbesondere im Bereich von Familienplanung und Gynäkologie. Welche Mittel für Empfängnisverhütung werden in Deutschland angeboten und verschrieben? Wie funktionieren sie? Welche Nebenwirkungen können auftreten? Welche Untersuchungen werden in der gynäkologischen Praxis durchgeführt und wozu? Die Verhütungsmittel werden anschaulich vorgestellt und gynäkologische Untersuchungen verständlich erklärt. Es ist auch Zeit für Fragen und Diskussionen vorgesehen.

Veranstaltung für Frauen mit arabischer und kurdischer Übersetzung.

Mouna Bakkari,
Interkulturelle Gesundheitsmoderatorin,
Yvonne Flerlage und Maren Laues,
Beraterinnen der Diakonie
im Oldenburger Land
2004 03. April 2023, 15-17.15 Uhr, VHS

Sexualerziehung in der Familie für Frauen (arabisch und kurdisch)

Wann sollten Eltern mit der Sexualaufklärung beginnen? Wie kann ich mein Kind altersgerecht aufklären und meine Werte vermitteln? Worüber wird im schulischen Sexualkundeunterricht gesprochen? Welche Rolle spielen Wissen und Selbstbestimmung für den Schutz unserer Kinder? Diese Veranstaltung informiert und lässt Raum für Diskussion über persönliche Vorstellungen. Veranstaltung für Frauen mit arabischer und kurdischer Übersetzung.

Mouna Bakkari,
Interkulturelle Gesundheitsmoderatorin,
Yvonne Flerlage und Maren Laues,
Beraterinnen der Diakonie
im Oldenburger Land
2005 24. April 2024, 15-17.15 Uhr, VHS

Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters zu gewährleisten und ihr Wohlergehen zu fördern: das ist Nr. 3 der 17 globalen Nachhaltigkeitsziele.

Die wichtigsten Unterziele reichen von der Gesundheitsversorgung für alle, der Beendigung der AIDS-, Tuberkulose- und Malariaepidemien, dem Kampf gegen Zivilisationskrankheiten, der Prävention und Behandlung von Drogenmissbrauch und des übermäßigen Alkoholgebrauchs, der Umsetzung der Tabakrahmenkonvention, dem Zugang zu Medikamenten und Impfstoffen und der Senkung der Kinder- und Müttersterblichkeit bis hin zur Bekämpfung von Tropenkrankheiten und Epidemien einschließlich der Stärkung der Kapazitäten zur Frühwarnung und zum Management von globalen Gesundheitsrisiken sowie der Verringerungen der Zahl der Erkrankungen durch Umweltbelastungen.
Mehr Infos: www.17ziele.de



Wichtige Information

Alternative Heilmethoden beruhen auf Erfahrungswissen. Ihre Wirkungen sind wissenschaftlich nicht immer nachweisbar.

Bei bestehenden körperlichen Beschwerden und Erkrankungen sprechen Sie bitte vor der Anmeldung mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Die Seminare ersetzen keine medizinische Behandlung.



Alte Hausmittel – welche Hilfen bieten sie für junge Familien und Kleinkinder? Vortrag

Es geht um wertvolle Hilfen, die in vielen Haushalten vorrätig und leicht anzuwenden sind. Welche Wirkungen entfalten Salzbäder oder Essigumschläge? Kann Quark tatsächlich eine Bronchitis oder eine Gelenkentzündung lindern? Warum sind Kartoffeln nicht nur ein hochwertiges Lebensmittel, sondern auch ein wertvolles Heilmittel? Was kann ich bei einem Insektenstich sofort tun? Wussten Sie schon, dass man Kohl das „Antibiotikum der Armen“ nennt? Wann ist er uns wertvolle Unterstützung? Lernen Sie, welche Hausmittel wirksam sind, wie Sie sie anwenden können, aber auch, wann Sie besser ärztliche Hilfe suchen sollten.

Ingrid Kopf, Heilpraktikerin
2010 Do. 12. Okt. 2023, 19 Uhr,
VHS, € 8,-



Alternative Heilmethoden

Die Gesundheit liegt im Darm Vortrag

Der Darm ist ein Organ der Superlative. Etwa 30 Tonnen Speisen und 50.000 Liter Flüssigkeit verarbeitet er in einem Menschenleben. Dabei ist er mehr als nur eine Verdauungsmaschine. Kaum ein anderes Organ des Körpers beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden so unmittelbar wie der Darm: Er liefert uns die Energie, die wir zum Leben brauchen. Er beeinflusst unser Denken und unsere Gefühle, und er beherbergt ca. 80% unseres Immunsystems.

Wenn der Darm in seiner Funktion beeinträchtigt ist, spüren wir das nicht nur an einer gestörten Verdauung oder Schmerzen. Eine Vielzahl von Erkrankungen wie z. B. Allergien, Hauterkrankungen, Diabetes, Übergewicht, sogar Depressionen können durch eine mangelhafte Darmfunktion und eine gestörte Darmflora ausgelöst werden.

Erfahren Sie an diesem Abend, was Sie tun können, um Ihren Darm zu unterstützen und zu pflegen. Ihr Darm wird es Ihnen danken mit nachhaltig mehr Gesundheit und Wohlbefinden sowie einem gesunden Körpergewicht.

Nadine Schönherr, Heilpraktikerin
2011 Mi. 22. Nov. 2023, 18 Uhr, VHS,
€ 8,- + € 1,- für Skript

Entgiften – Entschlacken – Wohlfühlen Vortrag

Das Frühjahr wird in vielen Kulturen zum Entschlacken genutzt.

Verschlackung des Organismus durch Stress, Fehlernährung oder auch Medikamente kann verschiedene Beschwerden wie Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verstopfung und Haarausfall nach sich ziehen.

Verschiedene Formen der Entschlackung sind an diesem Abend Thema, wie z. B. Fasten, Saft- oder Trinkkuren, um wieder mehr Wohlbefinden zu erzielen.

Ingrid Kopf, Heilpraktikerin
2014 Mi. 14. Feb. 2024, 19 Uhr,
VHS, € 8,-

Entspannter Kiefer – entspannter Körper Tagesseminar

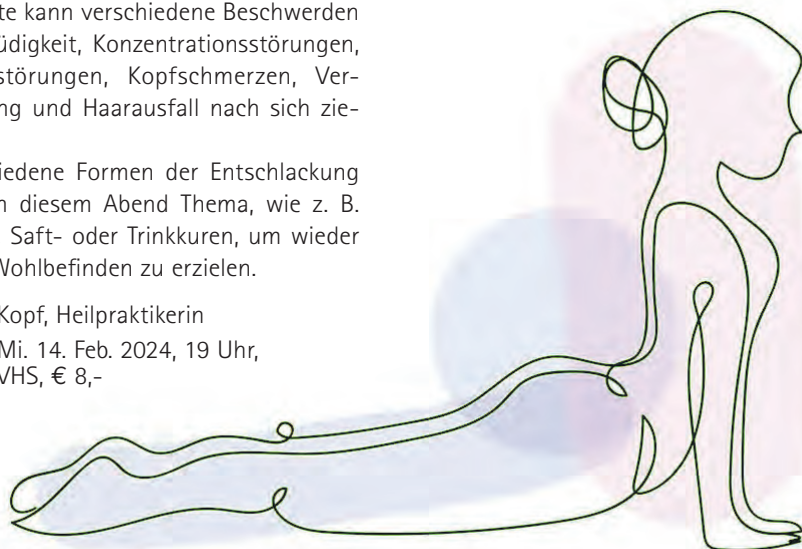
Gehören Sie auch zu den Menschen, die morgens gerädert mit schmerzender Kau-muskulatur aufwachen? Haben Sie das Gefühl, sich buchstäblich durchs Leben zu beißen?

Viele Menschen leiden unter einer verspannten Kiefern-muskulatur, an Kiefergelenkblockaden und Verspannungen der Schulter-Nacken-Muskulatur. Auslöser hierfür können ein (Auto-)Unfall, ein Schleudertrauma, emotionaler Stress, ein Schlag auf den Kopf oder Zahnbehandlungen sein. Daraus können chronische Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Rückenschmerzen und viele unklare Beschwerden resultieren, da das Kiefergelenk für den gesamten Körper von zentraler Bedeutung ist.

Das Tagesseminar eignet sich für alle, die ihren Kiefer in Balance bringen und den gesamten Körper entspannen möchten. Lernen Sie wirkungsvolle, sanfte Methoden zur Selbstanwendung kennen, die Ihnen auch dabei helfen, lange festgehaltene, unbewusste Emotionen zu lösen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken, Knie-rolle, Decke, Kissen, 2 l Trinkwasser, Schreibzeug, Mittagsimbiss mit.

Nadine Schönherr, Heilpraktikerin
2013 Sa. 13. Jan. 2024, 10-18 Uhr, VHS,
€ 60,- + € 1,- für ein Skript



Yoga



Sanftes Yoga

Ideal für den Yoga-Einstieg: Hier werden viele Dehn- und Kräftigungsübungen für die typischen neuralgischen Punkte unserer modernen Lebensweise vermittelt (z. B. an Schulter, Nacken, Hüfte, Knie, Rücken). Es folgen Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule und erste Yoga-Asanas, vornehmlich im Sitzen und Liegen.

- Dr. rer. nat. Christine Willen, Yogalehrerin
- 2100** Ab Di. 29. Aug. 2023, 18.15 Uhr, VHS, 10 Termine, € 75,-
 - 2101** Ab Di. 05. Dez. 2023, 18.15 Uhr, VHS 10 Termine, € 75,-
 - 2102** Ab Di. 05. März 2024, 18.15 Uhr, VHS, 10 Termine, € 75,-

- Sylvia Nottenkämper, Yogalehrerin
- 2103** Ab Mo. 04. Sep. 2023 18.30 Uhr, VHS, 8 Termine, € 60,-
 - 2104** Ab Mo. 15. Jan. 2024, 18.30 Uhr, VHS, 8 Termine, € 60,-

Sanftes Yoga für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit

Besonders geeignet für Menschen mit Bluthochdruck, Migräne, Nackenverspannungen, Rückenschmerzen und Schlafstörungen. Schwerpunkte sind Atemtechniken, Dehn- und Entspannungsübungen.

- Tanja Sandmann, Yogalehrerin
- vormittags:
- 2105** Ab Do. 31. Aug. 2023, 08.15 Uhr, VHS, 10 Termine € 75,-
 - 2106** Ab Do. 23. Nov. 2023, 08.15 Uhr, VHS, 10 Termine € 75,-
 - 2107** Ab Do. 29. Feb. 2024, 08.15 Uhr, VHS, 10 Termine € 75,-
 - 2108** Ab Do. 30. Mai 2024, 08.15 Uhr, VHS, 4 Termine € 30,-
- nachmittags:
- 2109** Ab Mi. 23. Aug. 2023, 17.00 Uhr, VHS, 10 Termine € 75,-
 - 2110** Ab Mi. 15. Nov. 2023, 17.00 Uhr, VHS, 10 Termine € 75,-
 - 2111** Ab Mi. 14. Feb. 2024, 17.00 Uhr, VHS, 10 Termine € 75,-
 - 2112** Ab Mi. 15. Mai 2024, 17.00 Uhr, VHS, 6 Termine € 45,-

Yoga ist die uralte indische Lehre und Praxis, durch Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Bewegungsübungen zu sich selbst zu finden.

Yoga zeigt den Weg zu innerer Balance, fördert die Gesundheit, bringt neue Energie und Lebensfreude. Regelmäßige Yogaübungen führen schrittweise zu einem beweglicheren Körper, zu einer besseren Atmung und harmonischen Organfunktionen. Die Teilnehmer*innen werden zu täglichen Yogaübungen angeleitet.

Bitte kommen Sie zu den Yogakursen in bequemer Kleidung mit einer Decke, einem Kissen und einer Matte.

Yoga Basics

Leichte effektive Übungen für den gesamten Körper, besonders für den Schulter-, Nacken- und Rückenbereich. Lassen Sie in 90 Minuten den Stress mit Yoga hinter sich! Gut geeignet auch für Anfänger*innen.

- Christiane Hennig, Yogalehrerin Hatha Flow
- 2113** Ab Mi. 13. Sep. 2023, 19.30 Uhr VHS, 10 Termine, € 75,-
 - 2114** Ab Mi. 06. Dez. 2023, 19.30 Uhr VHS, 10 Termine, € 75,-
 - 2115** Ab Mi. 06. März 2024, 19.30 Uhr VHS, 10 Termine, € 75,-

Yoga

- Svetlana Meyer, Yogalehrerin
- 2116** Ab Do. 24. Aug. 2023, 20 Uhr VHS, 10 Termine, € 75,-
 - 2117** Ab Do. 16. Nov. 2023, 20 Uhr VHS, 10 Termine, € 75,-
 - 2118** Ab Do. 15. Feb. 2024, 20 Uhr VHS, 10 Termine, € 75,-
 - 2119** Ab Do. 16. Mai 2024, 20 Uhr VHS, 6 Termine, € 45,-

Ganzheitliches Yoga

Wer bereits einen Anfänger*innen-Kurs besucht hat, kann hier weiter darauf aufbauen: Neben den obligatorischen Yoga-Asanas werden schrittweise gesundheitsfördernde Atemtechniken und Meditationsübungen erlernt.

- Dr. rer. nat. Christine Willen, Yogalehrerin
- 2120** Ab Di. 29. Aug. 2023, 8.30 Uhr VHS, 10 Termine, € 75,-
 - 2121** Ab Di. 05. Dez. 2023, 8.30 Uhr VHS, 10 Termine, € 75,-
 - 2122** Ab Di. 05. März 2024, 8.30 Uhr VHS, 10 Termine, € 75,-

Ashtanga Yoga für ambitionierte Yogis

Schnelle Wechsel, feste Übungsreihen und synchroner Atemfluss - es werden Kraft, Ausdauer und Flexibilität gleichermaßen trainiert., dazu Dehn- und Achtsamkeitsübungen vermittelt, so dass Körper und Geist immer besser im Einklang stehen.

- Dr. rer. nat. Christine Willen, Yogalehrerin
- 2123** Ab Do. 31. Aug. 2023, 18.15 Uhr VHS, 10 Termine, € 75,-
 - 2124** Ab Do. 23. Nov. 2023, 18.15 Uhr VHS, 10 Termine, € 75,-
 - 2125** Ab Do. 29. Feb. 2024, 18.15 Uhr VHS, 10 Termine, € 75,-
 - 2126** Ab Do. 30. Mai 2024, 18.15 Uhr VHS, 4 Termine, € 30,-



online anmelden!
www.vhs-cloppenburg.de

Ruhe und Entspannung

Gesundheitsschützendes Qigong

Die Übungsreihen des medizinisch orientierten Qigong werden in China zur Prävention, Therapie und Rehabilitation angewendet. In diesem achtteiligen Übungssatz geht es darum, alle Organ-Funktionskreise mit ihren wichtigen Energiezentren anzuregen, um den Körper gesund zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Gabriele Stonat, Qigong-Lehrerin

2150 Ab Di. 12. Sep. 2023, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 69,-

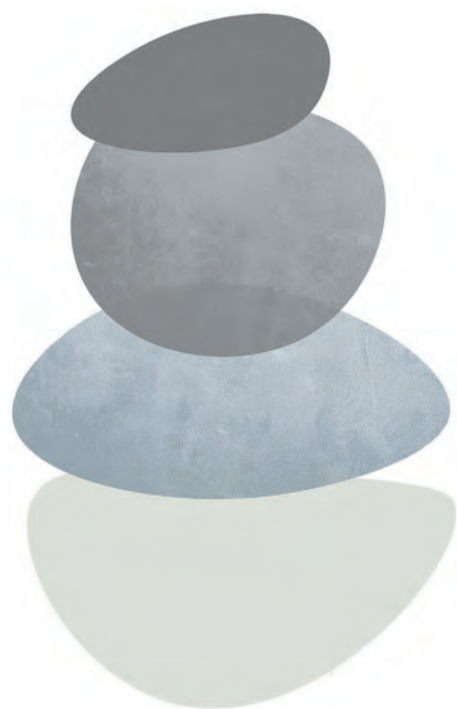
2151 Ab Di. 30. Jan. 2024, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 69,-

Meditation – Schnupperkurs

Dieser Kurs vermittelt Basiswissen rund um das Thema Meditation. Schritt für Schritt werden verschiedene Techniken zum Erreichen eines gesundheitsfördernden meditativen Zustandes erlernt und der Körper mit sinnvollen Dehnübungen darauf vorbereitet. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Dr. rer. nat. Christine Willen, Yogalehrerin

2152 Ab Mi. 4. Okt. 2023, 8.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 37,50



Progressive Muskelentspannung und weitere Entspannungsmethoden

Ein Entspannungstraining steigert die psychische und körperliche Gesundheit und das Selbstbewusstsein. Der Stress wird abgebaut und die eigene Leistungsfähigkeit wird erhöht. Dauerstress ist die Ursache für viele Krankheiten. Eine regelmäßige Teilnahme an einem Entspannungstraining fördert die Gesundheit und die bewusste Körperwahrnehmung. Hier können Sie ausprobieren, welche Entspannungsmethode für Sie richtig ist: Neben Progressiver Muskelentspannung lernen Sie Elemente aus dem Yoga, Qigong, Kinesiologie, Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken, Fantasiereisen und Meditationen kennen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung mit einer Decke und einem Kissen.

Svetlana Meyer, Yogalehrerin

2153 Ab Mo. 6. Nov. 2023, 15.30 Uhr
6 Termine, VHS, € 42,-

Autogenes Training und weitere Entspannungsmethoden

Autogenes Training steigert die psychische und körperliche Gesundheit und das Selbstbewusstsein. Stress wird abgebaut und die eigene Leistungsfähigkeit wird erhöht. Dauerstress ist die Ursache für viele Krankheiten. Eine regelmäßige Teilnahme am Autogenen Training fördert die Gesundheit und die bewusste Körperwahrnehmung. Es hilft, frühzeitig die Signale des Körpers zu erkennen, um zu reagieren und etwas unternehmen zu können.

Neben Autogenem Training lernen Sie Elemente aus dem Yoga, Qigong, Kinesiologie, Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken, Fantasiereisen und Meditationen kennen.

Svetlana Meyer, Yogalehrerin

2154 Ab Mo. 5. Feb. 2024, 15.30 Uhr
6 Termine, VHS, € 42,-

Gesund durch Bewegung

Beckenbodentraining in Theorie und Praxis

Der Beckenboden hat wegen seiner zentralen Lage großen Einfluss auf unser Körpergefühl, unsere Haltung und auf unser äußeres Erscheinungsbild. Ganz zu Unrecht wird diese Körperregion oft vernachlässigt. Eine schlechte Haltung, hormonelle Veränderungen, Operationen und vieles mehr schwächen den Beckenboden und können Blasenschwäche bis zur Harninkontinenz, Senkungsbeschwerden, aber auch Rückenschmerzen zur Folge haben. Durch gezielte Übungen wird der Beckenboden gestärkt, Beschwerden werden gelindert oder gar geheilt und die gesamte Körpermitte gefestigt. Zusätzlich zu Informationen rund um das Thema Beckenboden erlernen Sie ein Übungsprogramm, das gut in den Alltag integriert werden kann.

Claudia Purk-Wölke, Physiotherapeutin

2160 Ab Do. 2. Nov. 2023, 17 Uhr
6 Termine, VHS, € 30,-

2161 Ab Do. 8. Feb. 2024, 17 Uhr
6 Termine, VHS, € 30,-

Feldenkrais – Beweglich sein heißt lebendig sein Tagseminar

Mit der Feldenkrais-Methode lässt sich Beweglichkeit leicht und spielerisch verändern. Verspannte Muskeln lassen los, die Koordination verbessert sich, Schmerzen können gelindert oder gar aufgelöst werden. Mit einfachen, kleinen Bewegungen, die meist im Liegen ausgeführt werden, werden neue Möglichkeiten entdeckt und Spielräume erweitert. Das Körpergefühl wird nachhaltig verbessert und körperliches Selbstvertrauen gestärkt. Unabhängig von Alter und Fähigkeiten kann Feldenkrais die körperliche und geistige Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit erhalten und erweitern. Oft ist es verblüffend, wie einfach und leicht es sein kann und wie lebendig sich der Körper dann anfühlt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Matte und ein kleines, weiches Kissen mitbringen.

Christine Borchers, Feldenkraislehrerin

2162 Sa. 27. Apr. 2024, 10-17.30 Uhr,
VHS, € 45,-

Gesund durch Bewegung

**Training
nach der Pilates-Methode**

Beim Pilates-Training dürfen wir für eine Stunde alles hinter uns lassen und uns auf unseren Körper konzentrieren.

Wichtig ist, dass wir nicht nur den Rücken kräftigen, sondern auch die Wirbelsäule mobilisieren, den Hüftbeuger dehnen, unsere Gesäßmuskulatur aktivieren und die Bauchmuskeln stärken. Auf schonende Weise verbessert sich die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Socken, eine Decke und eine Matte mit.

Elena Tschusov, Pilatestrainerin

2163 Ab Mo. 4. Sep. 2023, 17.15 Uhr
10 Termine, VHS, € 50,-

2164 Ab Mo. 29. Jan. 2024, 17.15 Uhr
10 Termine, VHS, € 50,-

**Gesundheit durch Bewegung
– das bringt's!**

In diesem Seminar geht es darum, das Körperbewusstsein zu stärken, verschiedene Muskelgruppen anzusprechen und Freude an Bewegung zu erleben. Die sanften Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur, Dehnen und Entspannung sollen Ihre Gesundheit stärken und Wohlbefinden steigern. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung mit einem Handtuch.

Nelli Lohrey, Übungsleiterin

2165 Ab Di. 19. Sep. 2023, 10.15 Uhr
8 Termine, VHS, € 40,-

2166 Ab Di. 6. Feb. 2024, 10.15 Uhr
10 Termine, VHS, € 50,-

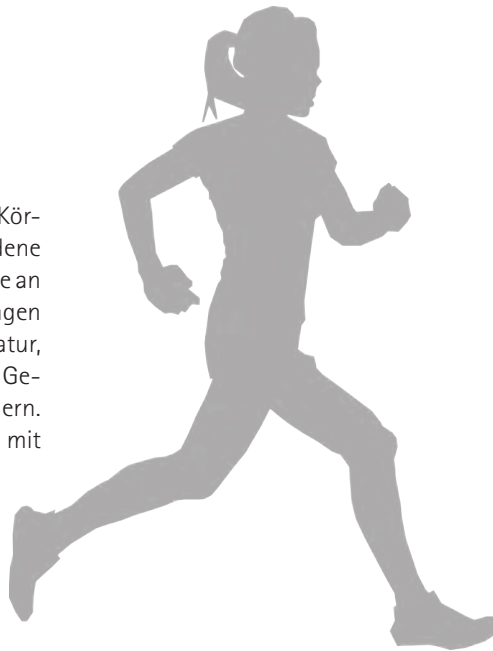
**Sturzprophylaxe
„Senioren Fit – Hockergymnastik“**

Gezielte Maßnahmen zur Verbesserung des Gleichgewichts, der Koordination und der Haltung können Stürze im Alter vermeiden. Sie erlernen Übungen zur allgemeinen Kräftigung, Mobilisation und Beweglichkeit, die einfach im Alltag umzusetzen sind. Die Übungen sind hauptsächlich im Sitzen und Stehen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung mit einem Handtuch.

Claudia Purk-Wölke, Physiotherapeutin

2167 Ab Do. 9. Nov. 2023, 15.45 Uhr
4 Termine, VHS, € 20,-

**Laufen
für Anfänger*innen**

In 10 Wochen werden Sie unter fachlicher Anleitung lernen, 30 Minuten ohne Pause zu laufen. Alles ohne Stress, viel Spaß und unter Rücksicht auf ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining.

Bitte bringen Sie ab dem zweiten Termin wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, und etwas zu trinken mit.

Kathrin Hermeling, DOSB-Übungsleiterin, B. Sport in der Prävention

2180 Ab Mi. 6. Sep. 2023, 18.30 Uhr, VHS
ab 2. Termin Treffen im Wald,
11 Termine, € 55,-

2181 Ab Mi. 7. Feb. 2024, 18.30 Uhr VHS,
ab 2. Termin Treffen im Wald,
11 Termine, € 55,-

**Laufen
für Fortgeschrittene**

Sie können bereits 30 Minuten ohne Pause langsam laufen und möchten Ihre Kondition weiter aufbauen? Sie werden in diesem „Laufkurs“ langsam und mit Spaß am Laufen Ihre Ausdauer verbessern und die Gesundheit fördern. Sie werden durch einen wöchentlichen Lauftermin die Fitness steigern; am Ende des Kurses sind Sie in der Lage 45 Minuten locker zu laufen.

Bitte bringen Sie wettergerechte Kleidung, Laufschuhe und etwas zu trinken mit.

Kathrin Hermeling, DOSB-Übungsleiterin, B. Sport in der Prävention

2182 Ab Mi. 22. Nov. 2023, 18.30 Uhr
Treffen im Wald, 10 Termine, € 50,-

online anmelden!
www.vhs-cloppenburg.de



Psychische Gesundheit und Wohlergehen**Nichtraucher*innen-Coaching mit NLP**

Nichtraucher*in-Coaching mit NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) in vier Wochen!

Möchten Sie mit dem Rauchen aufhören? Haben Sie bereits mehrere Versuche unternommen und es wollte einfach nicht klappen? Vielleicht benötigen Sie mehr Zeit, um Ihr Ziel zu erreichen und wünschen sich dabei Unterstützung.

Durch NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) kann Ihnen der Weg zum Nichtraucher leichter gemacht werden.

Matthias Van Helt
Heilerziehungspfleger, NLP Master

2301 Ab Mo. 6. Nov. 2023
Mo+Do, 19 Uhr
8 Termine, VHS, € 100,-

Schmerz lass nach! Hilfen, um Spannungsschmerzen zu lösen Tagesseminar

Kiefer, Nacken, Schultern, Rücken ... Wenn sich hier Schmerzen festsetzen, dann leiden Körper, Geist und Seele: ein schleichender, aber unvermeidlicher Prozess, der von den herkömmlichen Entspannungsmethoden häufig nicht aufgefangen werden kann.

Lernen Sie einen alternativen Ansatz kennen! Dabei erleben Sie, wie einfache, angenehme, unauffällige Bewegungen direkt in diese Anspannungsherde hineinwirken und diese lockern und lösen können.

Diese Bewegungen wirken wie Innere Schalter! Weil sie einen Nerv ansprechen, dessen Bedeutung erst jetzt durch den US-Neuroforscher S. Porges (Polyvagaltheorie) erkannt wurde: den Ventralen Vagus. Dieser Nerv wird mittlerweile auch als Selbstheilungs- oder Glücksnerv bezeichnet. Lassen Sie sich überraschen!

Die Inneren Schalter wirken sofort, bei jedem und auch in den schwierigsten Situationen. Sie werden mit stimmiger Musik und einem speziellen Rhythmus eingeübt und können später auch mental eingesetzt werden.

Peter Bergholz, Dipl. Psychologe

2302 Sa. 11. Nov. 2023, 10-17 Uhr
VHS, € 70,-

Familienaufstellungen – Vergangenheit mit Wirkung Vortrag

Jeder Mensch ist ein Teil seiner Herkunftsfamilie und bleibt mit diesem Familiensystem sein Leben lang verbunden. Bisher nicht gelöste Konflikte aus diesem System wirken sich noch in der Gegenwart aus und können sogar die Generation unserer Kinder beeinflussen.

Im Vortrag werden Beispiele ungelöster Konflikte und Verstrickungen mit ihren Auswirkungen dargestellt. Anschließend werden die Funktionsweisen systemischer Familienaufstellungen beschrieben und deren Anwendungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Jürgen Ströde, Berater „Syst. Familienstellen“
2303 Di. 28. Nov. 2023, 20 Uhr, VHS, € 8,-

Wie redest Du eigentlich mit mir? Wenn Kommunikation übergriffig wird

Ihre Eltern geben Ihnen ungebeten Ratschläge oder ihre Meinung über Ihren Partner oder Ihre Partnerin zum Besten? Ihr Chef erklärt Ihnen mal wieder, wie Sie Ihren Job „richtig“ machen müssten? Oder Mitarbeiter*innen delegieren jegliche Verantwortung an Sie zurück? Das hat wohl jeder schon einmal erlebt: Gespräche, die irgendwie „komisch“ werden und nach denen man sich nicht wohl, nicht ernst genommen, sich überfahren, ausgenutzt oder sonst wie fühlt. Aber was genau passiert da in der Kommunikation? Anhand eines einfachen, aber sehr effizienten psychologischen Modells wird Ihnen in diesem kurzweiligen Workshop ein Mittel an die Hand gegeben, mit dem Sie erkennen können, wer im Gespräch gerade welche Position einnimmt und wie Sie mit etwas Übung eine Gesprächswendung hinkommen.

Björn Gäbe, Heilpraktiker für Psychotherapie

2304 Di. 6. Feb. 2024, 18.30-21.45 Uhr
VHS, € 15,-

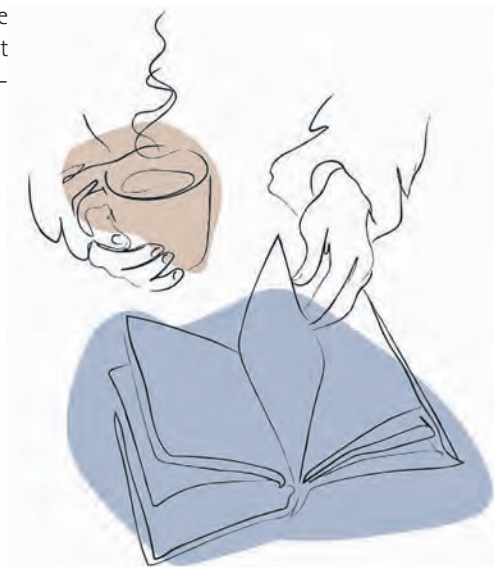
Wie Selbstfürsorge gelingen kann – „Gönne dich dir selbst“ Tagesseminar

Gefördert durch die vielfältigen Anforderungsstrukturen unserer heutigen Zeit wie Mobilität und Flexibilität, moderne Kommunikationsmedien und die zunehmende Entgrenzung von Arbeitszeiten sind viele Menschen einer stetig steigenden Belastung ausgesetzt. Dies führt nicht selten zu sozialem Rückzug, dem Aufgeben von Hobbys und Interessen und kann schließlich in psychische und körperliche Beschwerdebilder münden.

Wir wollen gemeinsam erarbeiten, wie der Weg zu einem liebevolleren und mitfühlenderem Umgang mit uns selbst gelingen kann, wie wir unsere Bedürfnisse besser wahrnehmen können und diese auch ernst nehmen. Wir gehen dabei praktisch und theoretisch den Fragen nach unserem Erholungsbedürfnis, unserem Wohlbefinden, dem Genuss, der Entspannung und dem Sich-etwas-gönnen-Können auf den Grund. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen warme Socken, Schreibzeug, Decke, ein kleines Kissen und einen Mittagsimbiss mit.

Nadine Schönherr, Heilpraktikerin

2305 Sa. 10. Feb. 2024, 10-16.30 Uhr
VHS, € 60,- + € 1,50 für ein Skript



online anmelden!
www.vhs-cloppenburg.de

Psychische Gesundheit und Wohlergehen



„Wecke Deinen Glücksnerv!“
Die Entdeckung deiner Inneren
Schalter.

Tagesseminar

Nach diesem Tag wirst Du tief entspannt, zufrieden und zuversichtlich nach Hause gehen, denn du wirst sehr einfache Mini-Bewegungen kennenlernen, mit denen Du Dich sofort aus innerem Druck und Grübeln, aus Stressgedanken, Schlafstörungen und Ängsten herausbringen kannst.

Um dann immer leichter - über das Nervensystem - in eine tiefe Ruhe, Gelassenheit und Glückstimmungen hineinzukommen, und in die Zuversicht, dass alles gut wird.

Diese Bewegungen werden zu drei „Inneren Schaltern“, weil sie einen Nerv ansprechen, dessen zentrale Bedeutung tatsächlich erst vor wenigen Jahren erkannt wurde: den Ventralen Vagus, unseren Selbstheilungsnerv. Viele nennen ihn ihren „Glücksnerv“.

Der US-Hirnforscher Stephen Porges (Polyvagal-Theorie) hat damit etwas entdeckt, was für Pädagogik, Medizin und Persönlichkeitsentwicklung völlig neue Möglichkeiten eröffnet.

Die Inneren Schalter wirken sofort, bei jedem und auch in den schwierigsten Situationen. Sie werden mit stimmiger Musik und einem speziellen Rhythmus eingeübt und können später auch mental eingesetzt werden.

Peter Bergholz, Dipl. Psychologe

2306 Sa. 24. Feb. 2024, 10-17 Uhr
VHS, € 70,-

Alles zu viel?
Zeitfresser bekämpfen

Digitaler Austausch soll im Arbeitsleben Zeit sparen. Dass dem oft nicht so ist, kennt fast jeder: Massen an E-Mails als Müll, aus dem ich wichtige Informationen schwer aussortieren kann; Informationen und Termine, mit denen ich nichts zu tun habe; schriftliche Auseinandersetzungen, die ich mündlich schneller und persönlich klären könnte. Welche eigenen und technischen Voraussetzungen kann ich nutzen, um mein Zeitmanagement mit Hilfe der Medien zu optimieren und nicht meine Zeit zu verschwenden? Der Vortrag bietet Informationen, Hilfen und praxisorientierte Beispiele.

Klaus Hundgeburdt, Dozent, Coach

2308 Do. 11. Apr. 2024, 18-21.15 Uhr
VHS, € 15,-

Manipulationen erkennen
und gekonnt kontern
Wochenendseminar

Es passiert aus heiterem Himmel: Eine kleine verletzende Bemerkung, eine unangemessene Frechheit - und Ihnen verschlägt es die Sprache. Sie werden verbal angegriffen und bleiben stumm.

Erst wenn es zu spät ist, fallen Ihnen die passenden Antworten ein. Sie können lernen, sofort sachlich und fair zu antworten! In diesem Seminar analysieren wir mögliche Situationen, um das Gegenüber besser einzuschätzen und ruhig bleiben zu können, und entwickeln rhetorische Strategien, um Grenzen zu setzen.

Sabine Schardelmann
Sprecherzieherin, Trainerin

2300 Fr. 13. Okt. 2023, 17-21.45 Uhr
Sa. 14. Okt. 2023 10-17.00 Uhr
VHS, € 80,-

„Jetzt rede ich!“ – Rhetorik für
Frauen – Tagesseminar

Gerade Frauen überlassen wichtige Redesituationen gerne anderen Menschen und verpassen damit Gelegenheiten, wahrgenommen zu werden. So bleiben einige Ideen, Meinungen und Wünsche auf der Strecke. Verschaffen Sie sich Gehör, bringen Sie Ihre Ideen ein! In einem geschützten Raum mit Gleichgesinnten gehen Sie in diesem Tagesseminar dazu die ersten Schritte. Verschiedene Übungen bereiten Sie gut darauf vor, die eigenen Gedanken auch in oder vor einer Gruppe auszusprechen und sich mit Freude zu beteiligen.

Inhalte sind:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung,
- mit Lampenfieber umgehen,
- Körpersprache einsetzen,
- stimmlicher Ausdruck,
- Stichwortkonzept,
- Perspektivwechsel,
- Sprechdenkübungen.

Sabine Schardelmann,
Sprecherzieherin, Trainerin

2307 Sa. 2. März 2024, 10-17 Uhr
VHS, € 60,-

ENTSPANNEN SIE SICH

WIR REGELN DAS





VERSICHERUNGSMAKLER GMBH

STEFAN HEITGERKEN
Geschäftsführer

Schlattweg 15a | 49661 Cloppenburg
Fon (0 44 71) 70 954-0
Fax (0 44 71) 70 954-30
Mobil 0173 939 61 01
E-Mail info@rhc-clp.de
www.rhc-clp.de

VERSICHERUNGEN ALLER ART
Rechtsschutzversicherungen
Bausparen | Baufinanzierungen
Krankenversicherungen
Sachversicherungen gew. u. privat
Honorarberatung

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen 04471 18 58 72

Altes Stadttor 11
49661 Cloppenburg
www.selbsthilfe-cloppenburg.de
info@selbsthilfe-cloppenburg.de



Bürozeiten

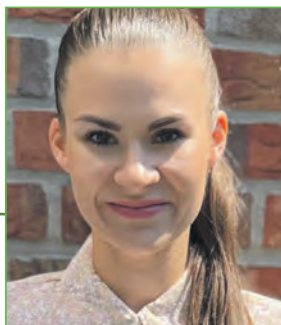
montags	8.00-12.30 Uhr
dienstags	14.00-17.00 Uhr
donnerstags	8.00-13.30 Uhr



Andrea Poppe-Aumüller
Leiterin
Einzel- und Gruppenberatung
Gruppengründung



Darja Miller
Information / Telefon
Projekte
Öffentlichkeitsarbeit



Natalia Becker
Verwaltung
Buchhaltung



Gesprächs- und Arbeitskreise

Gestaltung von Öffentlichkeitsarbeit in der Selbsthilfe

(nur für Selbsthilfe-Aktive)

Andrea Poppe-Aumüller, Wolfgang Nafroth
2400 Fr. 6. Okt. 2023, 15 Uhr
Wohnpark Lokschuppen

Neugründung Creative minds – Kreativgruppe für psychisch Erkrankte

2401 Mi. 25. Okt. 2023, 16 Uhr, VHS

Gesprächskreis Junge Selbsthilfe

2404 14-tägig Do.
gerade Wochen, VHS

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

2406 Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat,
Kontaktstelle für SHG

Gesprächskreis Chronische Schmerzen

2408 14-tägig, gerade Woche
Haus Ketteler

Gesprächskreis Schlafapnoe

2410 Jeden 2. Mi. im Monat
Pfarrheim St. Augustinus, Clp

Gesprächskreis Krebserkrankungen

Wie geht es mit mir weiter? Wie können
meine Familie und ich mit der Belastung
fertig werden? Wie kann ich neue Zuversicht
erlangen? Dies sind nur einige der Fragen,
die Betroffene miteinander besprechen, um
sich gegenseitig zu unterstützen.
2412 Jeden 2. Di. im Monat, VHS

Gesprächskreis für Schlaganfallbetroffene

2414 14-tägig, Di., gerade Wochen
Kontaktstelle für SHG

Gesprächskreis für Angehörige von Schlaganfallbetroffenen

2416 Jeden 3. Do. im Monat
Kontaktstelle für SHG

Gesprächskreise

**Gesprächskreis
Multiple Sklerose**

MS führt unter anderem zu schweren Einbußen der Lebensqualität. Nach der Behandlung eines „Schubs“ im Krankenhaus sind MS-Kranke schnell wieder auf sich selbst bzw. Angehörige angewiesen.

Die Mitglieder des Gesprächskreises unterstützen und stärken sich gegenseitig.

2418 Ab jeden letzten Sa. im Monat, Mitarbeiter-Cafeteria, St. Josefs-Hospital

Multiple Sklerose–Stammtisch

2420 Alle 3 Monate, Hotel Taphorn

Gesprächskreis Fibromyalgie

2422 Jeden 2. Mo. im Monat, VHS

**Gesprächskreis
Parkinson, Molbergen**

2424 Jeden 2. Fr. im Monat
Pfarrheim Molbergen

**Gesprächskreis
Long Covid**

2426 Jeden 4. Do. im Monat, VHS

**Gesprächskreis
Trennungsschmerz**

2428 Jeden 2. und 4. Mi.
im Monat, VHS

**Gesprächskreis für Eltern
von Kindern mit Beeinträchtigungen**

2430 Alle 2 Monate am 2. Do. des Monats,
VHS

**Gesprächskreis für Eltern
von Kindern mit Diabetes mellitus**

2432 Jeden 3. Do. im Monat, VHS

**Gesprächskreis von Menschen,
die ungewollt kinderlos sind**

2434 Jeden 1. Mo. im Monat
18.45 Uhr, VHS

Gemeinsam kochen gegen Trauer

2436 Ab Fr. 19. Jan. 2024, 17 Uhr, VHS

**Gesprächskreis – online Störungen
der geschlechtlichen Entwicklung**

2438 Informationen bei der Kontaktstelle

**Gesprächskreis
Ängste und Depressionen**

2440 Wöchentliche Treffen, VHS

**Gesprächskreis für Angehörige
von Menschen mit Demenz**

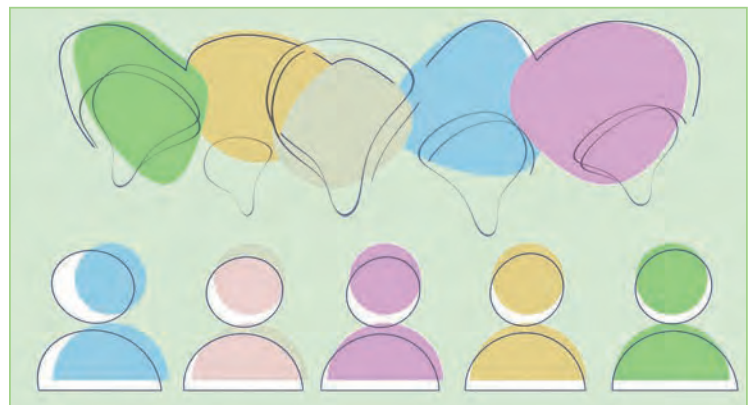
2442 Jeden 1. Do. im Monat,
Tagespflege Am Wasserwerk 10

**Gesprächskreis für Angehörige
um Suizid (AGUS)**

2444 Jeden 3. Mi. im Monat,
Ambulanter Hospizdienst

Arbeitskreis Seelische Gesundheit

2446 Termine nach Vereinbarung
Kontaktstelle für SHG



Gesprächskreise bieten Betroffenen und ihren Angehörigen die Möglichkeit, sich durch Erfahrungsaustausch und gegenseitige Hilfe zu unterstützen, in Fachvorträgen neue Erkenntnisse zu gewinnen und gemeinsam aktiv ihre Lebenssituation zu verbessern.

Alle aktuellen Angaben zu den Treffen und zu Neugründungen erhalten Sie bei der Kontaktstelle für **Selbsthilfe** unter **04471 185872**.



INA-MARIA MECKIES

ist Fachbereichsleiterin und Ihre Ansprechpartnerin in Fragen der kulturellen Bildung. Sie interessiert sich für Ihre Ideen und Wünsche in Kunst, Literatur, Musik, Theater und kreativem Gestalten. Sie erreichen Ina-Maria Meckies unter 04471 9469-17 oder meckies@vhs-cloppenburg.de

Literatur und Schreiben

Poetry Slam Workshop Wochenendseminar

Poetry Slam - eine populäre Literaturform, die durch den Live-Vortrag lebt. Machen Sie sich und Ihre Texte bühnenreif! In diesem Workshop lernen Sie von der erfahrenen Kölner Profi-Slammerin Luca Swieter, Ihre Gedanken in Slam-Form zu verfassen und innerhalb des Kurses vorzutragen - wenn Sie möchten. Vorhandene Textideen können gerne mitgebracht werden, sind aber nicht Bedingung.

Luca Swieter

3100 Sa. 25. Nov. 2023, 11-17 Uhr
So. 26. Nov. 2023, 10-15 Uhr
VHS, € 132,-

Geschichten aus dem Leben - Schreibwerkstatt

Das Leben bietet die schönsten Geschichten. Autobiographische Themen, Anekdoten und Erinnerungen stehen im Mittelpunkt dieses Tages. Während des Schreibens entdecken wir unseren eigenen Erzählstil und die persönliche Erzählstimme. Für alle, die über das Leben schreiben möchten - von Neu bis Erfahrene.

Anke Fischer

3101 Termin 2023 bitte erfragen
unter 04471 9469-17
3102 Termin 2024 bitte erfragen
unter 04471 9469-17

Literatur im Gespräch

Liebe Freund*innen guter Lektüre, wir wollen uns über Bücher austauschen, ihren Geheimnissen und literarischen Strukturen auf die Spur kommen und auch grundsätzlichere Fragen anschnitten: was denn eigentlich gute Literatur sei und was sie mit ihren Leser*innen - ohne die Literatur ja gar nicht existiert - zu machen imstande ist. Die Auswahl treffen wir gemeinsam.

Doris Ostendorf

3103 Ab Mi. 26. Sept. 2023, 15.30 Uhr,
2 weitere Termine nach Absprache,
VHS, € 30,-

Mit scharfer Zunge und ohne Blatt vor dem Mund: Von Luca Swieter können Sie lernen!



Poetry SLAM

Freuen Sie sich auf ein sprühendes, funkelnendes Wortgefecht mit versierten Poetry Slammer*innen, moderiert von Annika Blanke

**19.01.2024, 19.30 UHR,
KULTURBAHNHOF, 15 EURO**

Fotografie und Film

Das gute Bild Tagesseminar

Ob Spiegelreflexkamera oder die vom Smartphone - die technischen Voraussetzungen für gute Fotos sind auf höchstem Niveau. Ganz viel knipsen, es wird dann schon was Gutes dabei sein? Wer sich nicht auf den glücklichen Zufall verlassen und stattdessen bewusst gute Bilder gestalten möchte, lernt an diesem Tag von einem Profifotografen, was ein wirklich gutes Bild ausmacht. Sie erfahren Grundregeln der Bildkomposition, das Spiel mit Schärfentiefe und Tiefenschärfe, den Umgang mit verschiedenen Lichtsituationen und probieren gleich aus, wie es funktioniert.

Bitte bringen Sie Ihre digitale Kamera mit ausreichend Akkuladung und Speicherplatz mit und kommen Sie in wettergerechter Kleidung - bei annehmbarem Wetter geht es auch nach draußen.

Oliver Saul

3111 Sa. 16. Sep. 2023, 11-17.00 Uhr
VHS, € 36,-

3112 Sa. 17. Feb. 2024, 11-17.00 Uhr
VHS, € 36,-



Malerei

Abstraktes Malen im Garten Wochenendseminar

Natur inspiriert. An diesem Wochenende wird der Garten zum Atelier. In „malerischer“ Atmosphäre erhalten Sie Unterstützung in der Entwicklung von Ideen und der Umsetzung auf die Leinwand mit verschiedenen Techniken. Gemalt wird vor allem mit Acrylfarben auf Leinwand.

Bitte bringen Sie einige Leinwände mit; Farben, Pinsel etc. sind vorhanden.

Hedwig Lunze

3120 Sa. 19. Aug. 2023, 10.30-16.00 Uhr
So. 20. Aug. 2023, 10.00-15.00 Uhr
Overbergstr. 8, Cloppenburg,
€ 48,- + Materialkosten

Abstraktes Malen

Die Cloppenburg Künstlerin Hedwig Lunze vermittelt Techniken des Abstrakten Malens und hilft, den eigenen Stil zu finden.

Im Austausch entstehen neue Ideen, die zu Bildern werden. Gemalt wird vor allem mit Acrylfarben auf Leinwand.

Hedwig Lunze

3121 Ab Di. 29. Aug. 2023, 19 Uhr
6 Termine, Overbergstr. 8
Cloppenburg
€ 72,- + Materialkosten

3122 Ab Di. 7. Nov. 2023, 19 Uhr
6 Termine, Overbergstr. 8,
Cloppenburg
€ 72,- + Materialkosten



Jeden 2. Dienstag im Monat um 20.15
Uhr www.cinecenter.de
Tel. 04471 2000 (16 - 18 Uhr)
Cinecenter Cloppenburg Osterstraße 38

Filmnacht im Museumsdorf Lunana– Das Glück liegt im Himalaya

Der junge Ugyen aus Buthan träumt von einer Musikerkarriere im Ausland. Für seine Lehrerausbildung wird er aber verpflichtet, eine Zeitlang in der abgelegensten Schule der Welt zu unterrichten.

Im Klassenzimmer ohne Elektrizität, ohne Tafel und Bücher trifft Ugyen wissbegierige Schüler*innen, die ihn einen neuen Blick auf die Welt lehren in einem Land, das als einziges der Welt das Glück der Menschen als Ziel in der Verfassung festgeschrieben hat. Lunana, englischer Untertitel „A Yak in the Classroom“ - ist „charmant gespieltes, liebenswertes Wohlfühlkino vor prachtvoller Landschaftskulisse, das Widersprüche der Gesellschaft benennt, vor allem aber die poetische Kraft des Einklangs mit der Natur beschwört.“ (Lexikon des Internationalen Films)

Oscarnominierung: bester internationaler Film 2022

3001 Fr. 8. Sep. 2023, 21 Uhr
Museumsdorf, Cloppenburg
Quatmannshof, € 10,-

Handwerkliches Gestalten

Freies Arbeiten in Ton

Ton ist ein vielseitiges Material, mit dem wir unserer Phantasie freien Lauf lassen können. Sie können figürlich modellieren, Gefäße herstellen, frei arbeiten. Tasten Sie sich auch über Irrwege an Formen und Proportionen heran. Der Kursleiter gibt sein Wissen und Können im Umgang mit dem Werkstoff Ton gerne weiter: Es werden Grundtechniken und verschiedene Möglichkeiten der weiteren Bearbeitung passend zum jeweiligen Projekt vermittelt.

Nach verbindlicher Anmeldung wird sich der Kursleiter mit Ihnen in Verbindung setzen, um Erwartungen, Voraussetzungen und Materialbedarf zu besprechen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bernhard Köster

3130 Ab Di. 6. Feb. 2024, 19.30 Uhr
8 Termine, Schule Leharstraße
€ 96,- + Material

Freies Arbeiten in Holz, Sandstein und Speckstein

Sie haben hier die Gelegenheit, aus verschiedenen Werkstoffen auszusuchen. Bei der Erarbeitung des Motivs wird der Kursleiter Trennschleifer bei Sandstein und die Motorsäge bei Holz einsetzen, um in größerem Umfang Material abzunehmen. Werkzeuge für die grundsätzliche Bearbeitung werden gestellt.

Sandstein ist in verschiedensten Größen am Veranstaltungsort vorhanden. Speckstein in kleinerem Format kann auf telefonische Verabredung mit dem Kursleiter besorgt werden. Holz, z. B. Eichenspaltpfähle o. dgl. müssen Teilnehmende selbst mitbringen.

Nach verbindlicher Anmeldung wird sich der Kursleiter mit Ihnen in Verbindung setzen, um zu besprechen, was mitzubringen ist.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bernhard Köster

3131 Ab Mi. 24. Apr. 2024, 19.30 Uhr
8 Termine, Hof Gerdes, Hauptstr. 54,
Lastrup-Hemmelte
€ 96,- + Material



Goldschmieden Schmuck aus massivem Silber Wochenendseminar

Sie gestalten Ringe, Anhänger, Armreifen, Broschen in Silber nach Ihren eigenen Entwürfen und erlernen dabei Grundfertigkeiten der Goldschmiedekunst wie das Hartlöten, Treiben und Schmieden von 925er Sterlingsilber und das Fassen von Steinen (Turmaline, Aquamarine, Rubine u.a.) in Cabouchonform.

Materialkosten werden je nach Höhe des Verbrauchs mit dem Kursleiter abgerechnet.

Hannes Waldschütz

3132 Sa. 4. Nov. 2023, 10-17.30 Uhr
So. 5. Nov. 2023, 10-17.30 Uhr
Schule Leharstraße

€ 98,- + Material

3133 Sa. 20. April 2024, 10-17.30 Uhr
So. 21. April 2024, 10-17.30 Uhr
Schule Leharstraße

€ 98,- + Material

„Feuer und Eisen“ – Schmiedekurs im Museumsdorf Wochenendseminar

Im Museumsdorf Cloppenburg wird eine mobile Schmiede aufgebaut – auch die Kunst- und Wagenschmiede vor Ort wird in das Geschehen einbezogen.

Anfänger*innen erhalten eine Einführung in den Umgang mit Feuer und Eisen. Indem Spitzen aus Rundstahl in Spiralen verwandelt werden, entstehen aus der Übung erste Objekte und neue Ideen. Wer mit der Grundtechnik bereits vertraut ist, erhält Anregungen und Anleitung für Skulpturen, Windspiele, Schmuck oder setzt seine eigenen Vorstellungen um. Alle Kursteilnehmenden nehmen eigene Stücke mit nach Hause, die an ein erfüllendes Arbeitswochenende erinnern.

Besondere Vorkenntnisse und Muskelkräfte sind nicht erforderlich! Weitere Infos zur mobilen Schmiede unter www.feuerundeisen.de

Schürzen werden gestellt, Brillen und Handschuhe können erworben werden. Wer hat, sollte Sicherheitsschuhe anziehen, ansonsten bitte festes und geschlossenes Schuhwerk wie z. B. Wanderschuhe.

Bernd Bannach

3135 Sa. 7. Okt. 2023, 10-17 Uhr
So. 8. Okt. 2023, 10-17 Uhr
Museumsdorf, Bether Str.
€ 138,- + Material

3136 Sa. 13. April 2024, 10-17 Uhr
So. 14. April 2024, 10-17 Uhr
Museumsdorf, Bether Str.
€ 138,- + Material

3137 Sa. 6. Juli 2024, 10-17 Uhr
So. 7. Juli 2024, 10-17 Uhr
Museumsdorf, Bether Str.
€ 138,- + Material

Bitte beachten!

Abmeldefrist 10 Tage
vor Kursbeginn

Bei den Kursen „Handwerkliches Gestalten“ gilt aus organisatorischen Gründen eine verlängerte Abmeldefrist von 10 Tagen vor Kursbeginn. Bei späterer Abmeldung wird die volle Kursgebühr fällig!

Textiles Gestalten

„Wow!“ statt „geht so“ – Eigene Kleidungsstücke upgraden Tagesseminar

Die Teilnehmer*innen lassen sich von Mode- und Lifestylemagazinen inspirieren, um eigene Kleidungsstücke nach ihren Ideen und Ansprüchen in modische Unikate zu verwandeln.

Unter professioneller Anleitung erlernen Sie erste hilfreiche Schritte aus dem Handwerk Modedesign, indem Sie Hosen, Röcke, Sweatshirts, Blusen so ändern, dass Sie sie wieder gerne anziehen. Zusatznutzen: Sie sparen Geld und leisten einen wichtigen Beitrag zur Nachhaltigkeit. Grundkenntnisse an der Nähmaschine sind erwünscht, aber nicht Bedingung. Bitte bringen Sie Kleidungsstücke mit, die Sie verändern wollen, dazu Ihre eigene Nähmaschine und ein Verlängerungskabel.

Sema Fröhlich

3145 Sa. 18. Nov. 2023, 10.30-16.30 Uhr
VHS, € 36,- + Material

3146 Sa. 10. Feb. 2024, 10.30-16.30 Uhr
VHS € 36,- + Material



Stricken für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie lernen die Grundtechniken des Strickens und einfache Strickanleitungen zu lesen und umzusetzen. Üben Sie an Klassikern wie Loopschals und Raglanpullover, auch Socken zu stricken ist keine Zauberei. Bitte bringen Sie Wolle, passende Stricknadeln und eigene Ideen mit.

Mechthild Hartmann

3147 Ab Do. 12. Okt. 2023, 19.30 Uhr
14-tägig, 5 Termine, VHS

€ 45,- + Material

3148 Ab Do. 11. Jan. 2024, 19.30 Uhr
14-tägig, 6 Termine
VHS, € 54,- + Material

3149 Ab Do. 4. Apr. 2024, 19.30 Uhr
14-tägig, 4 Termine, VHS
€ 45,- + Material

Floristik



Herbstkränze aus Naturmaterialien

Bunte Blätter vom Ahorn, Fruchtkapseln von Hagebutten, getrocknete Blütenstände der Hortensie- die Natur liefert Material in vielen Farben und Strukturen, aus denen dekorative Herbstkränze gebastelt werden können. Eine Floristin gibt Anregungen und hilft bei der Umsetzung.

Bitte bringen Sie Hortensien, Hagebutten, Efeu, Eicheln, Kastanien (alles aus dem eigenen Garten) und eine Schere mit.

Claudia Wollenhaupt

3150 Sa. 7. Okt. 2023, 15 Uhr
VHS, € 16,- + Material

Winterzauber mit selbst gestalteten Gestecken aus Naturmaterialien

Tanne, Eukalyptus, Eibe, Kiefer, Stechlaub - alle diese Pflanzen eignen sich zum Kranzbinden.

Bitte bringen Sie diese Materialien mit zum Kurs, außerdem Kerzen, Blumendraht und eine Schere. Sie erhalten Inspirationen, damit Sie Ihre Weihnachtsdeko unter Anleitung einer Floristin gestalten können.

Claudia Wollenhaupt

3151 Sa. 11. Nov. 2023, 15 Uhr,
VHS, € 16,- + Material

FrISCHE Frühlingskränze aus Naturmaterialien

Endlich wieder frisches Grün! Gestalten Sie daraus einen Frühlingsgruß für den Balkon oder den Ostertisch.

Bitte bringen Sie gesammeltes Material, wie z. B. Moos (nicht aus dem Wald!), Dekomaterial wie Bänder und Stoffreste, eine Schere und Blumendraht mit. Rohlinge für den Kranz kann man bei der Dozentin im Kurs kaufen.

Claudia Wollenhaupt

3152 Sa. 9. Mrz. 2024, 15 Uhr
VHS, € 16,- + Material

Kleinmöbel aus der eigenen Hobbytischlerei

Der Kurs eignet sich für alle, die Interesse am Gestalten mit Holz haben und Fertigkeiten im Umgang mit diesem Material erwerben möchten.

Zu Beginn zeigen wir den sicheren Umgang mit den Maschinen. Anschließend können unter Anleitung eigene Ideen entwickelt und verwirklicht werden.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Material mit. Pro Kurs werden € 10,- für Werkzeugnutzung (Sägeblätter o. ä.) eingesammelt.

Maria Gardewin

3140 Ab Do. 14. Sep. 2023, 19 Uhr
11 Termine, Schule Leharstraße
€ 82,- + Material

3141 Ab Do. 8. Feb. 2024, 19 Uhr
11 Termine, Schule Leharstraße
€ 82,- + Material

Die Top-Adresse vor Ort!

- Freundliche Bedienung
- individuelle Beratung
- Riesige Auswahl auf 200 qm

- Modestoffe für Damen und Kinder
- moderne Deko-Stoffe
- aktuelle Stickwolle + Häkelgarn
- Damast + Hardanger
- tolles Angebot in Kurzwaren

Da macht Nähen und Stricken Spaß!

RESTE TRUHE

Cloppenburg
Passage Altes Stadttor

VHS unterwegs

**Amtliche Sportbootführerscheine
„Binnen“ und „See“**

Sportbootfahren – eine der schönsten Nebensachen der Welt. Wer einmal selbst am Lenkrad auf eigenen oder gecharterten Planken die wunderbaren Binnengewässer oder das Meer erlebt hat, den lässt diese Faszination ein Leben lang nicht mehr los! Im Kurs werden die Kenntnisse für die amtlichen Sportbootführerscheine „Binnen“ und „See“ vermittelt: Navigation auf See, Gesetzes-, Sicherheits-, Wetter- und Gezeitenkunde sowie Seemannschaft. Praxis und Prüfung vor dem Dt. Motoryachtverband werden vom Kursleiter organisiert. Die Kosten hierfür und für das Lehrmaterial sind in den Kursgebühren nicht enthalten. Ausführliche Informationen hierzu erhalten Sie am 1. Unterrichts- (Informationsabend) oder vorab direkt beim Kursleiter. Einige Termine für Prüfungen und Vorbereitung werden abweichend von den angegebenen Kurstagen mit den Teilnehmenden vereinbart.

Werner Taphorn

- 3160** Ab Mi. 13. Sep. 2023, 19 Uhr
18 Termine, VHS, € 162,-
+ Lehrmaterial + Prüfungsgebühr
- 3161** Ab Do. 8. Feb. 2024, 19 Uhr
18 Termine, VHS, € 162,-
+ Lehrmaterial + Prüfungsgebühr



Solche Jurten sind die Herbergen bei der außergewöhnlichen Reise in die Mongolei im Juli 2024 mit curva biketravel (ohne Motorrad).

In Kooperation mit Curva-Biketravel
und weiteren Volkshochschulen der Region



**Kroatien –
auf den Spuren von Karl May
Infotermin zur geführten Motor-
radreise nach Kroatien
vom 14. bis 28. Sept. 2024**

Der Autoreisezug bringt uns bis Wien, auf eigener Achse fahren wir durch Österreich und von dort geht es über verschiedene Pässe Sloweniens Richtung kroatische Küste. Zu den Highlights gehören Besichtigungen der Plitvicka Jezera (bekannt durch die dort gedrehten Karl-May-Filme), die von der UNESCO als Weltkulturerbe geschützten Städte Trogir und Dubrovnik sowie die Wasserfälle im Nationalpark Krka. Gefahren wird auf gut ausgebauten Küsten- und Bergstraßen.

Roger Förster

- 3190** Unverbindlicher Infoermin
Mo. 21. Nov. 2022, 19 Uhr, VHS
Reiseveranstalter: Curva biketravel

**Wüste Gobi und zentrale Mongolei
Infotermin
zur geführten Rundreise
vom 6. bis 20. Juli 2024**

Die Reise beginnt als Flugreise nach Ulan Bator. Es geht dann durch die Wüste Gobi und zu den Sehenswürdigkeiten und schönsten Landschaften der zentralen Mongolei mit Besuch bei den Przewalski-Pferden. Erleben Sie eine außergewöhnliche Fahrt zu Geschichte und Natur der südlichen und zentralen Mongolei mit wunderschönen Sanddünen und gastfreundlichen Nomaden. Übernachtet wird vor allem in Jurtencamps. An diesem Termin können Sie sich unverbindlich über die Reise informieren.

Roger Förster

- 3191** Unverbindlicher Infotermin
Do. 30. Nov. 2023, 20 Uhr, VHS
Reiseveranstalter: Curva biketravel

Kochkultur

Herzlich willkommen im „VHS-Kochclub“! Entsprechend der Saison werden alte und neue Rezepte vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. Viele Extratipps und Anregungen rund um die Küchenpraxis erweitern unsere Kochkunst in guter Atmosphäre.

VHS-Kochclub I

Mechthild Waller

- 3200** Ab Mo. 4. Sep. 2023, 19 Uhr
jeden 1. Mo. im Monat, 4 Termine
VHS, € 56,- + Lebensmittel
- 3201** Ab Mo. 8. Jan. 2024, 19 Uhr
jeden 1. Mo. im Monat, 6 Termine,
VHS, € 84,- + Lebensmittel

VHS-Kochclub III

Mechthild Waller

- 3202** Ab Di. 29. Aug. 2023, 18.30 Uhr
jeden letzten Di. im Monat
3 Termine, VHS
€ 42,- + Lebensmittel
- 3203** Ab Di. 30. Jan. 2024, 18.30 Uhr
jeden letzten Di. im Monat
4 Termine, VHS
€ 70,- + Lebensmittel

VHS-Kochclub IV

Mechthild Waller

- 3204** Ab Di. 17. Okt. 2023, 19 Uhr
jeden 3. Di. im Monat, 3 Termine
VHS, € 42,- + Lebensmittel
- 3205** Ab Di. 16. Jan. 2024, 19 Uhr
jeden 3. Di. im Monat, 4 Termine
VHS, € 84,- + Lebensmittel

VHS-Männerkochabende

Unter dem Motto „Männer an den Herd“ probieren wir viel Neues, tauschen Ideen aus, kochen Gerichte, die Sie schon immer einmal ausprobieren wollten.

Ruth Tellmann

- 3210** Ab Do. 21. Sep. 2023, 18.30 Uhr
4 Termine, VHS
€ 60,- + Lebensmittel
- 3211** Ab Do. 18. Jan. 2024, 18.30 Uhr
4 Termine, VHS
€ 60,- + Lebensmittel



Leckerer Ostertisch nach Rezepten von Kochdozentin Mechthild Waller - dieses Bild schickte Sabrina Frerichs.

**Herbstzeit – Schlemmerzeit
Pffiffige Rezeptideen
mit frischem Gemüse**

Mechthild Waller

- 3220** Mi. 20. Sep. 2023, 19 Uhr, VHS
€ 15,- + Lebensmittel

**Kartoffel – die dolle Knolle
Kartoffelbrötchen, Süßkartoffelsuppe
und andere kreative Kartoffelideen**

Mechthild Waller

- 3221** Do. 23. Nov. 2023, 19 Uhr, VHS
€ 15,- + Lebensmittel

**Ofenzauber – herzhaft-e Aufläufe,
pikante Kuchen und Snacks**

Mechthild Waller

- 3222** Mo. 11. Mrz. 2024, 19 Uhr
VHS, € 15,- + Lebensmittel

**Frühlingsfrische Schlemmergerichte
mit Spargel, Erdbeeren, Rhabarber**

...

Mechthild Waller

- 3223** Do. 2. Mai 2024, 19 Uhr, VHS
€ 15,- + Lebensmittel



Kochkultur



Feine mediterrane Küche – orientalische Kleinigkeiten

Gefüllte Weinblätter, Auberginen, Bulgursalat – feine vegetarische Gaumenfreuden.

Sema Fröhlich

- 3240 Sa. 23. Sep. 2023, 14 Uhr
VHS, € 24,- + Lebensmittel
- 3243 Sa. 13. Jan. 2024, 14 Uhr
VHS, € 24,- + Lebensmittel

Orientalische Hauptgerichte

Aus dem Backofen, im Tontopf gegart, mit Reis und Fleisch!

Sema Fröhlich

- 3241 Sa. 4. Nov. 2023, 14 Uhr
VHS, € 24,- + Lebensmittel
- 3244 Sa. 24. Feb. 2024, 14 Uhr
VHS, € 24,- + Lebensmittel

Schnelle orientalische Alltagsküche

Börek, Lahmacun, Leckerer mit Yufka-Teig ...

Sema Fröhlich

- 3242 Sa. 9. Dez. 2023, 14 Uhr
VHS, € 24,- + Lebensmittel

Business Bowls – Mittagessen zum Mitnehmen

Lecker, mit gesunden Zutaten, die nicht schwer im Magen liegen: Das sind die Business Bowls, die einfach für mehrere Tage vorzubereiten und praktisch zum Mitnehmen sind.

Julia Schumacher

- 3230 Do. 14. Sep. 2023, 19 Uhr, VHS
€ 15,- + Lebensmittel

Frühstücks Bowls – Müsli 2.0

Am Abend vorbereiten, am Morgen entspannt genießen: ausgewogene Frühstücksideen in der Schüssel für einen energiereichen Start in den Tag – auch gut zum Mitnehmen geeignet.

Julia Schumacher

- 3231 Do. 5. Okt. 2023, 19 Uhr, VHS
€ 15,- + Lebensmittel

Bitte bringen Sie zu den Kochkursen eine Schürze, ein Küchenmesser und ein Geschirrtuch mit!



ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



Portugiesische Küche: Tapas und Co

Carla Alexandra Da Rocha Carneiro Pinhal

- 3250 Do. 22. Feb. 2024, 18 Uhr
VHS, € 18,- + Lebensmittel

Portugiesische Küche: Weihnachten in Portugal

Carla Alexandra Da Rocha Carneiro Pinhal

- 3251 Do. 30. Nov. 2023, 18 Uhr
VHS, € 18,- + Lebensmittel



DIEKHAUS
Landbäckerei

Auch in Vechta,
Große Str. 99

Gute Rohstoffe,
Gutes Handwerk,
Gutes Brot.

Landbäckerei Diekhaus GmbH | Mühlenstraße 15 | 49661 Cloppenburg | www.diekhaus-landbaeckerei.de

verabreden Sie sich mit Freunden und Bekannten in der VHS-Küche zum gemeinsamen Kochen und Essen!

wir organisieren das für Sie – sprechen Sie uns an!



ZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG



Kulinarischer Streifzug durch die indische Küche

Die indische Küche hat viele regionale Varianten, die man kennen lernen sollte. Jeder indische Kochabend bietet Neues!

Prabhuta Upadhyaya

- 3260** Mo. 11. Sep. 2023, 18.30 Uhr
VHS, € 15,- + Lebensmittel
- 3261** Mo. 11. Dez. 2023, 18.30 Uhr
VHS, € 15,- + Lebensmittel
- 3262** Mo. 15. Jan. 2024, 18.30 Uhr
VHS, € 15,- + Lebensmittel
- 3263** Di. 12. Mrz. 2024, 18.30 Uhr
VHS, € 15,- + Lebensmittel
- 3264** Mo. 27. Mai 2024, 18.30 Uhr
VHS, € 15,- + Lebensmittel

Scharf, schärfer, am schärfsten – Indischer Kochclub

Drei Kochabende für Menschen, die die indische Küche schon ein wenig kennen, sich mehr Schärfe zutrauen und auch Gerichte essen möchten, die nicht in indischen Restaurants in Deutschland auf der Karte stehen. Von der nordindischen Küche mit proteinreichen Hülsenfrüchten über die schärferen südindischen Gerichte mit fermentiertem Gemüse bis zum Indian Streetfood, das einem schon mal den Schweiß auf die Stirn treibt.

Prabhuta Upadhyaya

- 3265** Ab Mo. 20. Nov. 2023, 18.30 Uhr
3 Termine, VHS, € 45,-
+ Lebensmittel

Essbare Wildpflanzen – Ein Kräuterspaziergang im Frühjahr

Der Kräuterspaziergang führt uns durchs Museumsdorf. Es bietet vielen Kräutern und Pflanzen einen Lebensraum, lädt ein, diese mit allen Sinnen zu entdecken. In der frühlingshaften Natur finden wir alles für die sagenumwobene 9-Kräuter-Suppe und für andere leckere grüne Speisen.

Einfach und unkompliziert – auf diesem Spaziergang erfahren Sie, wie köstliche wilde Kochrezepte, grüne Kosmetik und überliefertes Wissen aus der Volksheilkunde Ihren Alltag bereichern.

Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste – eher warme – Kleidung und feste Schuhe.

Bitte mitbringen: Korb, Papiertüte oder Stoffbeutel

- 3266** Sa. 25. Mai 2024, 10-12.30 Uhr
Treffpunkt:
Alter Eingang Museumsstraße

Wildes Grün und bunte Blüten im Museumsdorf

Im Museumsdorf entdecken wir Wildpflanzen und Kräuter. Wir lassen uns Zeit für jede Pflanze, nehmen diese achtsam und mit allen Sinnen wahr. Dabei lernen Sie essbare und schmackhafte Wildpflanzen und Kräuter kennen. Sie erhalten Rezepte und Tipps zur Verwendung in der Küche und für Ihr Wohlbefinden, ebenso wie überlieferte Geschichten über Bräuche und die Wirkkraft der Pflanzen.

Neben dem Wissen zu ausgewählten Wildpflanzen werden Achtsamkeitsübungen in der Natur vermittelt.

Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste – eher warme – Kleidung und feste Schuhe.

Gerne mitbringen: Korb, Papiertüte oder Stoffbeutel zum Sammeln. I

- 3267** Do. 30. Mai 2024, 18-20.30 Uhr
Treffpunkt:
Alter Eingang Museumsstraße



georg wieghaus dipl-ing architekt

bahnhofstraße 51 49661 cloppenburg

fon 04471 85984 fax 04471 85782

Englisch für den Einstieg

Englisch am Vormittag

Sie arbeiten in diesem Kurs darauf hin, dass Sie im Gespräch die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es sich um bekannte Dinge aus der Arbeit, Schule oder Freizeit handelt. Sie können alltägliche Situationen meistern, die auf Reisen auftreten. Sie lernen, sich zu Ereignissen, Plänen und Zielen zu äußern und Ihre Aussagen zu begründen.

Eva Naumann

- 4400** Ab Do. 14. Sep. 2023, 8.45 Uhr
11 Vormittage, VHS, € 77,-
- 4401** Ab Do. 11. Jan. 2024, 8.45 Uhr
9 Vormittage, VHS, € 63,-
- 4402** Ab Do. 11. Apr. 2024, 8.45 Uhr
9 Vormittage, VHS, € 63,-
- 4403** Ab Do. 14. Sep. 2023, 10.30 Uhr
11 Vormittage, VHS, € 77,-
- 4404** Ab Do. 11. Jan. 2024, 10.30 Uhr
9 Vormittage, VHS, € 63,-
- 4405** Ab Do. 11. Apr. 2024, 10.30 Uhr
9 Vormittage, VHS, € 63,-

Englisch von Anfang an – Ziel A1

N. N.

- 4406** Ab Di. 12. Sep. 2023, 18.30 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-

Englisch mit geringen Vorkenntnissen

Brisilda Agolli

- 4410** Ab Mi. 13. Sep. 2023, 19 Uhr
11 Termine, VHS, € 77,-
- 4411** Ab Mi. 10. Jan. 2024, 19 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-
- 4412** Ab Mi. 10. Apr. 2024, 19 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-

English Refresher – für die Reise

Lehrbuch: Hooray for Holidays! Englisch für die Reise/ Für Einsteiger Neu; Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-077243-8

N. N.

- 4413** Ab Mi. 13. Sep. 2023, 18 Uhr,
11 Termine, VHS, Cloppenburg, € 77,-
- 4414** Ab Mi. 10. Jan. 2024, 18 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-
- 4415** Ab Mi. 10. Apr. 2024, 18 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-



Gabriele Pollmann ist Ihre Ansprechpartnerin für Fremdsprachen und informiert Sie über Einstiegsvoraussetzungen, Fortsetzungskurse und Einstufungen.

Sie erreichen Gabriele Pollmann unter 04471 9469-18 oder pollmann@vhs-cloppenburg.de

Englisch weiterlernen

BU Englisch von Anfang an Bildungsurlaub

In diesem einwöchigen Intensivkurs finden Sie den Einstieg in die Weltsprache Englisch.

Eva Naumann

- 4440** ab Mo. 16. Okt. 2023,
Mo - Fr jeweils 8-16 Uhr,
VHS, € 172,- + Materialkosten

English – Easy conversation A2-B1

Steigen Sie hier ein, wenn Sie eine Möglichkeit suchen, das bisher Gelernte in der Praxis zu erweitern. Im Vordergrund stehen Ihre aktive Beteiligung und die gesprochene Sprache, damit Sie sich in Alltagssituationen mündlich behaupten und lebendige Gespräche genießen können.

Dieser Kurs berücksichtigt besonders Ihre eigenen Interessen an Themen und Inhalten. Wichtige grammatische Strukturen werden in Sinnzusammenhängen geübt und gefestigt, Sie trainieren und erweitern Ihren Grundwortschatz.

Lehrbuch: Refresh now A2, Activate and pep up your English;

Klett Verlag, ISBN- 978-3-12-605187-3

N.N.

- 4416** Ab Mo. 11. Sep. 2023, 18 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-
- 4417** Ab Mo. 8. Jan. 2024, 18 Uhr
10 Termine, VHS, € 70,-
- 4418** Ab Mo. 8. Apr. 2024, 18 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-

English for Business

BU English for Engineers Bildungsurlaub

Sich auf Englisch im Alltag verständigen zu können, ist eine Sache - im Beruf mit Spezialbegriffen umzugehen eine ganz andere. Hier lernen Sie fachspezifisches Vokabular und Ausdrucksweisen für Ingenieur*innen und Techniker*innen.

Stefan Cloppenburg

- 4441** ab Mo. 6. Nov. 2023,
Mo.-Fr. jeweils 8-16 Uhr,
VHS, € 172,- + Materialkosten

Business English B1

Boost your business language to feel secure in any business conversation.

You will learn the right phrases in written correspondence as well as common terms used in negotiations. English is important on your job? This class is for you!

Brisilda Agolli

- 4420** Ab Mi. 13. Sep. 2023, 17.30 Uhr
11 Termine, VHS, € 63,-
- 4421** Ab Mi. 10. Jan. 2024, 17.30 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-
- 4422** Ab Mi. 17. Apr. 2024, 17.30 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-

English Conversation B2

„Conversation Basic B2“ is a linguistics class for experienced English speakers. It focuses on professional topics as well as everyday interactions in English as foreign language. Thinking and speaking only in English is a must! The class provides a combination of native English dialogue with related text and vocabulary material. In simple words: learning by speaking!

Irmgard Manno-Kortz

- 4430** Ab Mi. 13. Sep. 2023, 19.30 Uhr
12 Termine, VHS, € 84,-
- 4431** Ab Mi. 10. Jan. 2024, 19.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 70,-
- 4432** Ab Mi. 3. Apr. 2024, 19.30 Uhr
11 Termine, VHS, € 77,-



Fremdsprachen-Einstufung und Sprachzertifikate nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)

Die europaweit gültige Skala beschreibt die Fertigkeiten der jeweiligen Stufe und das Niveau der Zertifikate.

Grundstufe Grundkenntnisse

A1

Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen. Ich kann sagen, wer ich bin und wo ich wohne, Auskünfte einholen, z. B. nach dem Weg fragen, und einfache Fragen beantworten.

A2

Ich kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mich unmittelbar betreffen, und in einfachen, routinemäßigen Situationen, z. B. zur Person und Familie, Arbeit, näheren Umgebung, ... Informationen austauschen.

Mittelstufe Gute Sprachkenntnisse

B1

Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird, und mich verständigen, wenn es um vertraute Dinge des Alltags wie Familie, Freizeit, Arbeit und Reisen geht. Ich kann mich einfach und zusammenhängend zu vertrauten Themen und persönlichen Interessensgebieten äußern und auf Reisen im Sprachgebiet die meisten Situationen bewältigen.

B2

Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte verstehen, mich klar und detailliert zu einem breiten Themenspektrum ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Oberstufe Sehr gute bis muttersprachliche Kenntnisse

C1

Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen. Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann mich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.

C2

Ich kann praktisch alles, was ich höre oder lese, mühelos verstehen. Ich kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Ich kann mich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Französisch

Französisch von Anfang an – Ziel: A1

Lehrbuch: Voyages Neu A1, Klett
ISBN 978-3-12-529412-7

Irmgard Manno-Kortz

- 4503 Ab Do. 14. Sep. 2023, 19.30 Uhr
11 Termine, VHS, € 77,-
- 4504 Ab Do. 11. Jan. 2024, 19.30 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-
- 4505 Ab Do. 11. Apr. 2024, 19.30 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-

Französisch mit guten Vorkenntnissen – A2

Irmgard Manno-Kortz

- 4506 Ab Do. 14. Sep. 2023, 18 Uhr
11 Termine, VHS, € 77,-
- 4507 Ab Do. 11. Jan. 2024, 18 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-
- 4508 Ab Do. 11. Apr. 2024, 18 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-

Spanisch

Spanisch mit Vorkenntnissen A1

Lehrbuch: Perspectivas Contigo A1
ISBN: 9783061209339

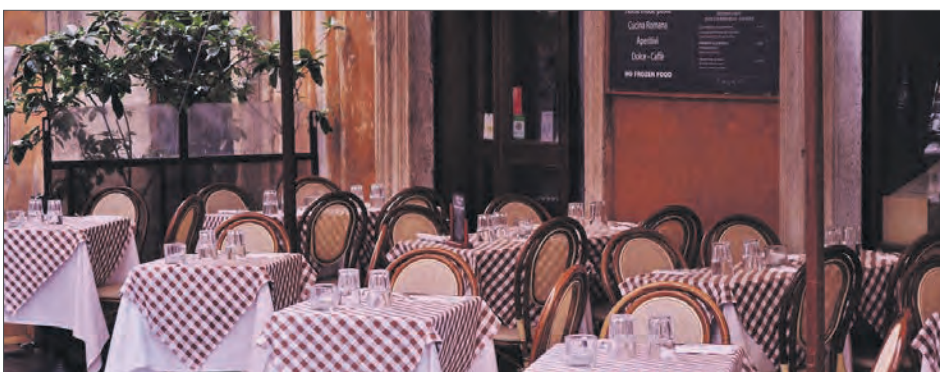
Maria del Carmen Urbano-Pajares

- 4600 Ab Do. 7. Sep. 2023, 18.30 Uhr
11 Termine, VHS, € 77,-
- 4601 Ab Do. 11. Jan. 2024, 18.30 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-
- 4602 Ab Do. 4. Apr. 2024, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 70,-

Spanisch für Fortgeschrittene A2/B1

Guadalupe Mercedes Eiselt

- 4603 Ab Mi. 13. Sep. 2023, 18.30 Uhr
11 Termine, VHS, € 77,-
- 4604 Ab Mi. 10. Jan. 2024, 18.30 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-
- 4605 Ab Mi. 17. Apr. 2024, 18.30 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-



Portugiesisch

Portugiesisch von Anfang an Ziel: A1

Lehrbuch: Olá Portugal, Klett
ISBN: 978-3-12-528940-6

Carla Alexandra Da Rocha Carneiro Pinhal
4620 Ab Do. 11. Apr. 2024, 18 Uhr
9 Termine, VHS, € 66,-



Italienisch

Italienisch von Anfang an Ziel: A1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett
ISBN 978-3-12-525201-1

Giovanni Francesco Panasci
4630 Ab Mo. 4. Sep. 2023, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 70,-

Italienisch mit wenigen Vorkenntnissen – A1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett
ISBN 978-3-12-525201-1

Giovanni Francesco Panasci
4631 Ab Mo. 8. Jan. 2024, 18.30 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-

Italienisch mit Vorkenntnissen – B1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett
ISBN 978-3-12-525201-1

Giovanni Francesco Panasci
4632 Ab Mo. 8. Apr. 2024, 18.30 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-

Russisch

Russisch von Anfang an Ziel: A1

Lehrbuch: MOCT, Klett
ISBN 978-3-12-527640-6

Svetlana Schultheiß
4800 Ab Mi. 13. Sep. 2023, 18 Uhr
12 Termine, VHS, € 84,-
4801 Ab Mi. 10. Jan. 2024, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 70,-

Russisch mit geringen Vorkenntnissen – A2

Lehrbuch: MOCT, Klett
ISBN 978-3-12-527640-6

Svetlana Schultheiß
4802 Ab Mi. 10. Jan. 2024, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 70,-
4803 Ab Mi. 10. Apr. 2024, 20 Uhr
10 Termine, VHS, € 70,-

Genauere Informationen zu den Sprachniveaus A1 bis C1 finden Sie auf S. 37.

Polnisch



Polnisch von Anfang an Ziel: A1

Lehrbuch: Witam, Hueber
ISBN 978-3-19-105369-7

Irene Schnaase
4810 Ab Mo. 11. Sep. 2023, 19 Uhr
10 Termine, VHS, € 70,-

Polnisch mit geringen Vorkenntnissen – A2

Lehrbuch: Witam, Hueber
ISBN 978-3-19-105369-7

Irene Schnaase
4811 Ab Mo. 8. Jan. 2024, 19 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-

Polnisch mit Vorkenntnissen – B1

Lehrbuch: Witam, Hueber
ISBN 978-3-19-105369-7

Irene Schnaase
4812 Ab Mo. 8. Apr. 2024, 19 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-

Polnisch mit guten Vorkenntnissen – B1+

Lehrbuch: Witam, Hueber
ISBN 978-3-19-105369-7

Irene Schnaase
4813 Ab Mi. 10. Apr. 2024, 19 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-

Polnisch IV

Irene Schnaase
4814 Mi. 13. Sep. 2023, 19 Uhr
10 Termine, VHS € 70,-

Polnisch V

Irene Schnaase
4815 Mi. 10. Jan. 2024, 19 Uhr
9 Termine, VHS € 63,-

Polnisch VI

Irene Schnaase
4816 Mi. 10. Apr. 2024, 19 Uhr
9 Termine VHS, € 63,-



ZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG



Rumänisch

Rumänisch von Anfang an

Lehrbuch: „Einstieg Rumänisch für Kurzentschlossene“, Hueber
ISBN: 978-3-19-005419-0

Melinda Velencei

4820 Ab Di. 12. Sep. 2023, 18.30 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-

Rumänisch mit geringen Vorkenntnissen – A1

Lehrbuch: „Einstieg Rumänisch für Kurzentschlossene“, Hueber
ISBN: 978-3-19-005419-0

Melinda Velencei

4821 Ab Di. 9. Jan. 2024, 18.30 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-

Rumänisch mit Vorkenntnissen – B1

Lehrbuch: „Einstieg Rumänisch für Kurzentschlossene“, Hueber
ISBN: 978-3-19-005419-0

Melinda Velencei

4822 Ab Di. 9. Apr. 2024, 18.30 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-

Arabisch

Arabisch Grundwortschatz

Sie lernen Begrüßungsformeln und leichte Alltagsfloskeln für die erste Kommunikation mit arabisch sprechenden Menschen. Der Kurs eignet sich für Reisende, Ehrenamtliche, Sozialarbeiter*innen, Nachbar*innen, Freund*innen, ...

Mouna Bakkari

4840 Ab Mi. 13. Sep. 2023, 18.30 Uhr
11 Termine, VHS, € 77,-

4841 Ab Mi. 10. Jan. 2024, 18.30 Uhr
9 Termine, VHS, € 63,-

4842 Ab Mi. 17. Apr. 2024, 18.30 Uhr
8 Termine, VHS, € 56,-

Arabisch für Kinder

Mouna Bakkari

4843 Ab Sa. 16. Sep. 2023, 10.30 Uhr
11 Termine, VHS, € 53,90

4844 Ab Sa. 13. Jan. 2024, 10.30 Uhr
9 Termine, VHS, € 44,10

4845 Ab Sa. 13. Apr. 2024, 10.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 49,-

Plattdeutsch

Plattdeutsch von Anfang an

Dieses Angebot richtet sich an alle, die schon immer mitschnacken wollten. In der Adventszeit werden wir Krüllen joagen – Übersetzung kommt im Kurs! Ziel des Kurses ist es, zum Schluss eine einfache Unterhaltung auf Platt zu führen und kurze plattdeutsche Texte zu verstehen oder lesen zu können.

Also: Tro di wat, snack platt!

Albert Böckmann

4900 Ab Do. 28. Sep. 2023, 18 Uhr
10 Termine, VHS, € 70,-

4901 Ab Do. 11. Jan. 2024, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 70,-

4902 Ab Do. 11. Apr. 2024, 18.30 Uhr
10 Termine, VHS, € 70,-

Deutsche Gebärdensprache

Gebärdensprache – Wochenendkurs

Wenn Sie Gebärdensprache lernen, erhalten Sie Zugang zu einer ganz neuen Welt. Sie können sich mit Freund*innen, Kolleg*innen oder Verwandten, die gehörlos sind, unterhalten. Mit viel Spaß üben Sie im Kurs Gestik, Mimik und Körperausdruck der Deutschen Gebärdensprache (DGS). Sie lernen, sich verständlich zu machen und sind selber besser zu verstehen. Der Kurs beginnt mit dem Fingeralphabet und einfachen Gebärden.

Das Seminar läuft über zwei Wochenenden!

Doris Geist

4920 Fr./Sa. 27./28. Okt. 2023 und
Fr./Sa. 24./25. Nov. 2023
Fr 17-20 Uhr, Sa 9-14:30 Uhr
VHS, € 99,-

4921 Fr./Sa. 19./20. Jan. 2024 und
Fr./Sa. 9./10. Feb. 2024,
Fr 17-20 Uhr, Sa 9-14:30 Uhr
VHS, € 99,-

online anmelden!
www.vhs-cloppenburg.de



Sprachen-Schnuppertag am 26. September 2023 in der VHS

Kommen Sie vorbei, lernen Sie unsere Räume und Lehrkräfte kennen. Wir beantworten Ihre Fragen und helfen Ihnen, den richtigen Kurs zu finden.

ANJA BLOCK

Fachbereichsleiterin für Deutsch und Integration
 block@vhs-cloppenburg.de
 04471 9469-24



Einbürgerungstest

Der Einbürgerungstest zum Erhalt der deutschen Staatsbürgerschaft

Wenn Sie die deutsche Staatsbürgerschaft erwerben möchten, müssen Sie einen Einbürgerungstest ablegen, mit dem Sie Ihre Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen.

Genauere Informationen zur Einbürgerung, zum Test und Probefragen finden Sie im Internet unter <http://www.bmi.bund.de> <http://www.bamf.de/Einbuengerung> Im Test in der VHS müssen Sie 33 Fragen zu Politik, Geschichte und Gesellschaft sowie zu den Bundesländern durch Ankreuzen beantworten.

Informieren Sie sich bei Irina Boyko, 04471 9469-22, boyko@vhs-cloppenburg.de

Einbürgerungstest

Bitte melden Sie sich spätestens 4 Wochen vor dem Prüfungstermin an!

Michelle Schnaase

- 4201 Fr. 10. Nov. 2023, 17.30 Uhr
VHS, € 25,-
- 4202 Fr. 19. Jan. 2024, 17.30 Uhr
VHS, € 25,-
- 4203 Fr. 15. März 2024, 17.30 Uhr
VHS, € 25,-
- 4204 Fr. 14. Juni 2023, 17.30 Uhr
VHS, € 25,-

Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ)

Simulation und Prüfung A2-B1 Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ) für die Einbürgerung

- 4210 Sa. 23. Sep. 2023, 9 Uhr
2 Termine, VHS, € 25,-
+ Material + Prüfungsgebühr
- 4211 Ab Sa. 23. Sep. 2023, 9 Uhr
2 Termine, VHS, € 25,-
+ Material + Prüfungsgebühr
- 4212 Ab Sa. 2. Dez. 2023, 9 Uhr
2 Termine, VHS, € 25,-
+ Material + Prüfungsgebühr
- 4213 Ab Sa. 2. Dez. 2023, 9 Uhr
2 Termine, VHS, € 25,-
+ Material + Prüfungsgebühr
- 4214 Ab Sa. 16. Mrz. 2024, 9 Uhr
2 Termine, VHS, € 25,-
+ Material + Prüfungsgebühr
- 4215 Ab Sa. 8. Jun. 2024, 9 Uhr
2 Termine, VHS, € 25,-
+ Material + Prüfungsgebühr

Wenn Sie noch keine Prüfung abgelegt haben, ist die Teilnahme an einem Simulationstermin verpflichtend. Einen Modelltest können Sie ansehen unter: <https://www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen/pruefungen/detail/deutsch-test-fuer-zuwanderer-a2-b1.html#=#2>

Berufssprachkurse (BSK)

Deutsch für den Beruf

Kommen Sie zu uns, wir beraten Sie gerne, finden den richtigen Kurs für Sie und helfen bei der Antragstellung.

Anmeldung und Beratung bei Gabriele Lüken, Tel. 04471 9469-29 Mo., Di. und Do. 8-15 Uhr, Büro A.12 lueken@vhs-cloppenburg.de



A2	17.08. 2023	08.30 Uhr
A2	21.08. 2023	14.00 Uhr
B1	28.08. 2023	08.30 Uhr
B2	17.08. 2023	08.30 Uhr
B2	05.09. 2023	18.00 Uhr
B2	21.09. 2023	08.30 Uhr
C1	05.09. 2023	18.00 Uhr



Integrationskurse Deutsch

Lernen Sie Deutsch in der Volkshochschule: Am Vormittag, am Nachmittag oder am Abend

Ein Integrationskurs Deutsch dauert 8-10 Monate, ein Abendkurs 15 Monate (3x pro Woche). Von montags bis freitags lernen Sie täglich 4-5 Stunden, Deutsch zu sprechen, zu lesen und zu schreiben. Auch Kenntnisse über Politik, Gesellschaft und Recht in Deutschland werden vermittelt. Am Schluss steht die Sprachprüfung A2 oder B1 – ein wichtiges Zertifikat für den Beruf.

Der Sprachkurs wird für viele Teilnehmende ganz oder teilweise durch das BAMF finanziert, ist aber auch offen für Menschen, die keinen gesetzlichen Anspruch auf Förderung haben. Kommen Sie zu uns, wir beraten Sie gerne, finden den richtigen Kurs für Sie und helfen bei der Antragstellung.

Integrationskurs Deutsch (IK-Deutsch) 700 Ustd.


Basiskurs
300 Ustd.

Aufbaukurs
300 Ustd.


Orientierungs-
kurs
100 Ustd.

Prüfung,
Zertifikat
A2 oder B1

Alphabetisierung in lateinischer Schrift 1000 Ustd. bis Zertifikat A2 oder B1



Anmeldung und Beratung in der VHS
Irina Boyko
Tel. 04471 9469-22



Andrea Kleimann
Tel. 04471 9469-12

Sprechzeiten:
Mo., Di., Do., 8-15 Uhr
Büro A.09
Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

Nr. 157	ab	15.08. 2023	08.30 Uhr	VHS Cloppenburg	
Nr. 157ZU	ab	25.08. 2023	14.00 Uhr	VHS Cloppenburg	
Nr. 157ZU	ab	04.09. 2023	14.00 Uhr	VHS Cloppenburg	
Nr. 158	ab	28.09. 2022	08.30 Uhr	VHS Cloppenburg	
Nr. 166	ab	10.10. 2023	08.30 Uhr	Löningen	
Nr. 160	ab	13.11. 2023	18.00 Uhr	VHS Cloppenburg	Abendkurs
Nr. 161	ab	07.12. 2023	08.30 Uhr	VHS Cloppenburg	Alphabetisierung
Nr. 162	ab	07.12. 2023	08.30 Uhr	VHS Cloppenburg	
Nr. 162ZU	ab	07.12. 2023	08.30 Uhr	VHS Cloppenburg	
Nr. 163	ab	09.01. 2024	14.00 Uhr	VHS Cloppenburg	Alphabetisierung
Nr. 164	ab	17.01. 2024	08.30 Uhr	Essen/Ol	
Nr. 165	ab	31.01. 2024	08.30 Uhr	VHS Cloppenburg	Alphabetisierung
Nr. 167	ab	23.02. 2024	08.30 Uhr	VHS Cloppenburg	
Nr. 168	ab	27.02. 2023	14.00 Uhr	VHS Cloppenburg	
Nr. 169	ab	17.04. 2023	08.30 Uhr	VHS Cloppenburg	
Nr. 170ZU	ab	24.04. 2023	14.00 Uhr	VHS Cloppenburg	
Nr. 171	ab	16.05. 2024	18.00 Uhr	VHS Cloppenburg	



DUDEN

DIE DEUTSCHE RECHTSCHREIBUNG

Das umfassende Standardwerk auf der Grundlage der amtlichen Regeln

Der neue Duden
3000 Wörter stärker

28. Auflage

1

Terwelp

lesen · schreiben · schenken

04471 - 92245
www.terwelp.de

Bildungsurlaub in der VHS

**ZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG**



Eine Woche Sonderurlaub pro Jahr für Ihre Bildung: Nutzen Sie Ihren Anspruch!

Als Arbeitnehmer*in stehen Ihnen nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) jährlich fünf Tage Sonderurlaub für Ihre Weiterbildung zu.

Diese Weiterbildung können Sie sich nach Ihrem persönlichen Interesse aussuchen, das Weiterbildungsziel muss keinen Bezug zu Ihrem Beruf haben. Voraussetzung ist nur, dass die Weiterbildung in Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt ist. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung für Ihre Arbeitsstelle.

Die Seminare können auch ohne Bildungsurlaubsanspruch besucht werden.

Beratung bei bei Gabriela Pollmann,
04471 9469 18
pollmann@vhs-cloppenburg.de

BU Englisch von Anfang an Bildungsurlaub

In diesem einwöchigen Intensivkurs finden Sie den Einstieg in die Weltsprache Englisch.

Eva Naumann

4440 ab Mo. 16. Okt. 2023, 5 Tage
Mo.-Fr. jeweils 8-16 Uhr,
VHS, € 172,- + Materialkosten

BU English for Engineers Bildungsurlaub

Sich auf Englisch im Alltag verständigen zu können, ist eine Sache - im Beruf mit Spezialbegriffen umzugehen eine ganz andere. Hier lernen Sie fachspezifisches Vokabular und Ausdrucksweisen für Ingenieur*innen und Techniker*innen.

Stefan Cloppenburg

4441 ab Mo. 6. Nov. 2023, 5 Tage
Mo.-Fr. jeweils 8-16 Uhr,
VHS, € 172,- + Materialkosten

BU Fit fürs Büro: Word – Excel – Outlook

In einer Woche erarbeiten Sie sich einen praktischen Einstieg in die am häufigsten genutzten Anwendungen des Office-Pakets. Textverarbeitung mit Word

- Zeichen-, Absatz- und Seitengestaltung
- Tabellen in Texten bearbeiten
- Kopf- und Fußzeilen sowie Seitenzahlen einfügen
- Rechtschreibung, Silbentrennung, Synonymwörterbuch

Tabellenkalkulation mit Excel

- Aufbau und Gestaltung von Tabellen
- einfache Berechnungen und Statistiken
- Tabellen als Diagramme darstellen
- Datenreihen ausfüllen und sortieren
- Kommunikation mit Outlook
- E-Mails senden, empfangen und ordnen
- Wiedervorlagen einrichten
- Routinearbeiten programmieren
- Kalenderführung

Erweiterte Grundkenntnisse im Umgang mit EDV werden vorausgesetzt.

Bernd Wendelken,
Ursula Kreuzmann,
Gabriela Pollmann

5670 Ab Mo. 4. Dez. 2023, 5 Tage,
Mo.-Fr. 8.30-16 Uhr, VHS, € 220,-

Word &

BU Excel

Word und Excel sind die am häufigsten genutzten Microsoft-Office-Programme im geschäftlichen und privaten Bereich. Meist werden jedoch viele Funktionen nicht eingesetzt, die die Arbeit erleichtern und viel Zeit sparen können. Lernen Sie die fortschrittliche Bedienung beider Programme in kurzer Zeit kennen. Word bietet viele Möglichkeiten, Texte ansprechend aufzubereiten und zu strukturieren. Es eignet sich für einfache Briefe, Rechnungen, Serienbriefe, Einladungen, Referate oder Handbücher. Mit Excel lassen sich viele Rechenoperationen automatisieren, wie z. B. Kalkulationen erstellen. Es dient auch als einfache Datenbank oder zur Datenpräsentation in einem Diagramm.

Grundlagenkenntnisse im Umgang mit Windows und Word werden vorausgesetzt.

Dozent*innenteam

5671 Ab Mo. 15. Apr. 2024, 5 Tage,
Mo.-Fr. 8.30 -16 Uhr, VHS, € 220,-

Hauptschulabschluss & Realschulabschluss



GABRIELA POLLMANN

ist Fachbereichsleitung für den Zweiten Bildungsweg. Sie berät Sie über die Voraussetzungen für die Teilnahme am Hauptschul- und Realschulkurs und über Fördermöglichkeiten..

Sie erreichen Gabriela Pollmann unter 04471 9469-18 oder pollmann@vhs-cloppenburg.de



Hauptschulabschluss 2023/2024 (HASA)

Zielgruppe:

Junge Erwachsene ohne Schulabschluss, die ihre Schulpflicht bereits erfüllt haben.

Unterrichtsfächer:

Mathematik	Deutsch
Englisch	Chemie
Erdkunde	Geschichte
EDV	

Kurszeiten:

Mo.-Fr. im Zeitraum von 8.15-13.15 Uhr
Der Kurs beginnt im September und endet mit den schriftlichen und mündlichen Abschlussprüfungen im Juni 2024.

Abschluss:

Hauptschulabschluss oder
Sekundarabschluss I - Hauptschulabschluss

Besonderheiten:

Sozialpädagogische Begleitung
Berufsorientierung
Bewerbungstraining
Schulung Digitaler Kompetenzen

Gabriela Pollmann, Dozent*innenteam

Ab September 2023
VHS, € 750,- + Prüfungsgebühr
und Lernmaterialien
(Ratenzahlung ist möglich)

Realschulabschluss 2023/2024 (RESA) – „... und nach der Prüfung direkt in den Beruf“

Zielgruppe:

Junge Erwachsene mit einem Hauptschulabschluss, die ihre Schulpflicht bereits erfüllt haben.

Unterrichtsfächer:

Mathematik	Deutsch
Englisch	Biologie
Chemie	Erdkunde
Wirtschaft	Geschichte
EDV	

Kurszeiten:

Mo.-Fr. im Zeitraum von 8.15-13.15 Uhr
Der Kurs beginnt im September und endet mit den schriftlichen und mündlichen Abschlussprüfungen im Juni 2024.

Abschluss:

Sekundarabschluss I – Realschulabschluss
oder Erweiterter Realschulabschluss I

Besonderheiten:

Sozialpädagogische Begleitung
Berufsorientierung
Bewerbungstraining
Schulung Digitaler Kompetenzen

Gabriela Pollmann, Dozent*innenteam

Ab September 2023
VHS, € 850,- + Prüfungsgebühr
und Lernmaterialien
(Ratenzahlung ist möglich)

Ihre Chance!

Der **Zweite Bildungsweg** der VHS Cloppenburg bietet die Chance, nach Ende der Schulpflicht einen Schulabschluss zu bekommen oder nachträglich den Realschulabschluss zu erwerben.

Der **Unterricht** findet vormittags von 8.15 bis 13.15 Uhr statt. Die Kurse beginnen **nach den Sommerferien** und enden mit den **Abschlussprüfungen im Juni** des Folgejahres.

Sie bereiten sich innerhalb von **10 Monaten** durch regelmäßige Teilnahme am Kursalltag, Leistungsüberprüfungen und Referate auf die Abschlussprüfungen vor.

Nach dem ersten Halbjahr wird eine **Zwischenbeurteilung** ausgestellt, die für Bewerbungen genutzt werden kann.

Die **Prüfungsvorbereitung** orientiert sich an den Kerncurricula des Niedersächsischen Kultusministeriums für Oberschulen in Niedersachsen.

Die **schriftlichen und mündlichen Prüfungen** erfolgen gemäß der Verordnung über die Prüfungen zum Erwerb der Abschlüsse des Sekundarbereichs I durch Nichtschülerinnen und Nichtschüler (NAVO-Sek I, in der Fassung vom 11. Februar 2016).

Die **Abschlusszeugnisse** werden vom Regionalen Landesamt für Schule und Bildung in **Osnabrück** ausgestellt.

Zertifikatsabschlüsse für pädagogische Fachkräfte

URSULA MEYER-BURKE

ist die Ansprechpartnerin für Eltern, pädagogische Fachkräfte, Kindertagespflegepersonen und Menschen mit Behinderungen. Sie berät Sie in allen Fragen der Weiterbildung, nimmt Ihre Vorschläge gerne entgegen und ist interessiert an Ihren Erfahrungen aus Kursen und Lehrgängen.

Sie erreichen Ursula Meyer-Burke unter 04471 9469-20 oder meyer-burke@vhs-cloppenburg.de



vhsConcept

Systemische/r Berater/in (VHS) – berufsbegleitender Lehrgang

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die mit Familien, Teilfamilien, Paaren, Einzelpersonen, Gruppen oder Organisationen arbeiten und deren Hauptaufgabe Beratung, Hilfe und Unterstützung ist. Ziel dieses Lehrgangs ist die Professionalisierung im Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise. Im Vordergrund steht die Erweiterung Ihrer Handlungskompetenzen.

Der Lehrgang umfasst insgesamt 188 Unterrichtseinheiten (UE) in Präsenz und schließt mit einem Kolloquium ab. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept bescheinigt.

Ulla Meyer-Burke

José Teixeira, Dipl. Sozialpädagoge, System. Familientherapeut

Renate Kreienborg, System. Familientherapeutin, Heilpädagogin

5010 Unverbindlicher Infotermin, VHS
Mo. 11. Sep. 2023, 18 Uhr

vhsConcept

Systemische/r Familienberater/-in (VHS) – Aufbaueminare

Die Aufbaueminare dienen der Intensivierung und Vertiefung der im Lehrgang „Systemische/r Familienberater/in (VHS)“ erworbenen Kenntnisse und Kompetenzen:

- Systemisches Fragen
- Genogrammarbeit
- Aufstellungsarbeit

Der Lehrgang umfasst 68 Ustd. Die erfolgreiche Teilnahme mit Kolloquium wird durch ein Zertifikat von vhsConcept bescheinigt.

José Teixeira, Dipl. Sozialpädagoge, System. Familientherapeut

5011 Weitere Informationen bei
Ulla Meyer-Burke, 04471 9469 20

Systemische Arbeit berufsbegleitend Tagesseminare

Informieren Sie sich bei Ulla Meyer-Burke, 04471 9469 20.

José Teixeira, Dipl. Sozialpädagoge, System. Familientherapeut

5012 Ab Sa., 16. Sept. 2023, 10-17 Uhr
4 Termine, VHS, € 275,-

vhsConcept

Integrative Erziehung und Bildung in Tageseinrichtungen für Kinder im Kontext inklusiver Bildungsprozesse

Die gemeinsame Erziehung und Bildung von Kindern mit und ohne Behinderungen ist eine zentrale Aufgabe für den Elementarbereich. Zu den gesetzlichen Voraussetzungen zählt, dass pro Gruppe mindestens eine heilpädagogische Fachkraft oder eine sozialpädagogische Fachkraft mit heilpädagogischer Zusatzqualifikation vorgehalten wird. Durch den Abschluss dieser berufsbegleitenden 280 UE umfassenden Weiterbildung erhalten Sie die Befähigung gemäß § 2 Abs. 4 der DVO-KitaG.

Der Lehrgang richtet sich ausschließlich an ausgebildete Erzieher*innen und Sozialpädagog*innen und schließt mit einem Zertifikat vom Landesverband der niedersächsischen Volkshochschulen e. V. ab.

Ulla Meyer-Burke, Dozent*innenteam

5013 Unverbindlicher Infotermin
Mo. 11. Sep. 2023, 16.30 Uhr, VHS

vhsConcept

Feste Qualitätsstandards und anerkannte Zertifikate in Niedersachsen

vhsConcept ist ein Entwicklungs- und Anbieterverbund des VHS-Landesverbandes, in dem 60 Volkshochschulen zusammenarbeiten. **Expert*innenteams** aus diesen Volkshochschulen entwickeln für vhsConcept Lehrgänge in den Bereichen Gesundheit, Erziehung, Bildung, Soziales, die landesweit nach gleichen Qualitätsstandards durchgeführt und geprüft werden.

vhsConcept-**Prüfungen** werden durch unabhängige Gutachter*innen zentral bewertet, die **Zertifikate** dienen als landeseinheitlicher Nachweis für berufliche Zwecke. Rahmenpläne und Inhalte werden regelmäßig an aktuelle Standards der Berufe angepasst.

Ansprechpartnerin:

Ulla Meyer-Burke

Tel. 04471 9469-20

meyer-burke@vhs-cloppenburg.de



Ausführlichere inhaltliche Informationen zu den Kursen mit Zertifikatsabschluss finden Sie unter

www.vhs-cloppenburg.de

Zertifikatsabschlüsse für pädagogische Fachkräfte

Qualifizierung von Leitungen von Kindertageseinrichtungen

Kitaleitungen haben eine Schlüsselposition bei der professionellen Umsetzung des Bildungs-, Erziehungs- und Betreuungsauftrages sowie bei der Weiterentwicklung der pädagogischen Arbeit in ihren Einrichtungen. Damit sind ihre Aufgaben vielfältig und anspruchsvoll. Neben der inhaltlichen Gestaltung der pädagogischen Arbeit gilt es, Managementaufgaben zu erfüllen.

Die VHS-Fortbildung wird auf der Grundlage des Niedersächsischen Curriculums zur Qualifizierung von Leitungen von Kindertageseinrichtungen durchgeführt.

Inhalte sind:

- Erziehungs- und Bildungsauftrag
- Betriebsführung und Management
- Leitungspersönlichkeit, Selbstmanagement und fachliche Problemlösungen
- Führung von Mitarbeitenden
- Organisations- und Qualitätsentwicklung

Ulla Meyer-Burke, Dozent*innenteam,

5016 Unverbindlicher Infotermin
Mo. 18. Sep. 2023, 10 Uhr, VHS

**Qualifizierung von Leitungen von Kindertageseinrichtungen – Aufbaumodule**

Die Aufbaumodule richten sich an Absolvent*innen der „Qualifizierung von Leitungen für Kindertageseinrichtungen“.

Inge Hennekes,
System. Familientherapeutin, Supervisorin
Suzanne von Melle, Dipl. Pädagogin

5016 Ab Mi. 27. Sep. 2023, 4 Termine
€ 300,-, VHS

Die Aufforderung: Gehen Sie als Lernbegleiter den Fragen der Kinder nach und unterstützen Sie deren Forschergeist. Forschen fördert nicht nur die Neugier und Begeisterung für naturwissenschaftliche und technische Phänomene, sondern auch die Entwicklung von Lern-, Sozial- und Sprachkompetenzen. Die Stiftung vermittelt Ideen und Anregungen, wie Sie durch konkrete Projekte die Begeisterung der Kinder am Forschen wecken und sie im Forscheralltag begleiten können.

Gerne unterstützt die VHS bei der Organisation von Inhouse-Schulungen.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Ulla Meyer-Burke, 04471 9469-20, meyer-burke@vhs-cloppenburg.de

**Grund- und Aufbauqualifizierung
Praxismentoring
Tagesseminare**

Praxismentoring bezeichnet die fachliche Anleitung, Beratung und Unterstützung der Auszubildenden im Bereich Pädagogik und Erziehung. Um diesen anspruchsvollen Aufgaben gerecht zu werden, benötigen die damit betrauten pädagogischen Fachkräfte entsprechende personale und fachliche Kompetenzen. Diese Kompetenzen für die Anleitung, Beratung und Unterstützung der Auszubildenden erwerben und vertiefen Sie als Praxismentor*in in diesem Seminar aus insgesamt acht Modulen.

Die Fortbildung wird gefördert durch das Land Niedersachsen.

Suzanne von Melle, Dipl. Pädagogin

5014 Ab Fr. 13. Okt. 2023, 8.30 Uhr,
9 Tagesseminare, VHS, € 70,-

**Forum Praxismentoring
Austausch und Netzwerkstärkung
für Absolvent*innen
der VHS-Qualifizierung**

Die gute Ausbildung pädagogischer Fachkräfte ist eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung von Qualität in einer Kita. Zu den drängendsten Herausforderungen in den Kitas gehört der Fachkräftemangel. Eine Strategie, um dem entgegenzuwirken, ist die Betonung eines guten Praxismentoring.

Seit 2020 bietet die VHS Cloppenburg die Qualifizierung für sozialpädagogische Fachkräfte zur Praxismentor*in an. Etwa 65 Fachkräfte konnten sich bereits qualifizieren.

Um die Fortführung des fachlichen Austausches und die Vertiefung wesentlicher Themen soll es nun an den drei Reflexionsnachmittagen gehen, die inhaltlich aufeinander aufbauen. Angesprochen dürfen sich diejenigen fühlen, die die Qualifizierung in der VHS Cloppenburg bereits abgeschlossen haben.

Suzanne von Melle, Dipl. Pädagogin

5015 Ab Do. 7. Sep. 2023, 14-17.15 Uhr,
3 Termine, VHS, € 105,-

**„Stiftung Kinder forschen“
für Fach- und Lehrkräfte**

Die VHS Cloppenburg ist seit über 10 Jahren lokaler Partner der Stiftung „Haus der kleinen Forscher“, die sich nun umbenannt hat in „Stiftung Kinder forschen“ mit der Vision:

„Alle Kinder in Deutschland erleben Bildungsangebote, an denen sie ihren eigenen Fragen nachgehen und forschend die Welt entdecken können. Solche Häuser, in denen Kinder forschen, machen Mädchen und Jungen stark für die Zukunft. Sie befähigen Kinder, selbstbestimmt zu denken und verantwortungsvoll zu handeln.“

Um diese Vision Wirklichkeit werden zu lassen, bietet die „Stiftung Kinder forschen“ Fortbildungen zu verschiedenen naturwissenschaftlichen Themen für Fach- und Lehrkräfte aus Kitas, Horten und Grundschulen an.

VHS-Qualifizierungsangebote an Krippe und Kita

nifbe Niedersächsisches Institut
für frühkindliche Bildung und Entwicklung

Bildung und Erziehung in Krippe und Kindergarten heute Arbeitskreis für Mitarbeiter*innen

5023 Informieren Sie sich bei
Ulla Meyer-Burke, 04471 9469-20

Fachtagung 26. Fortbildungstag für pädagogische Fachkräfte in Krippe und Kita Kreishaus/VHS

Die nächste Fachtagung
findet im Frühjahr 2024 statt.

Nähere Informationen ab Herbst 2023
bei Ulla Meyer-Burke,
04471 9469-20 oder
meyer-burke@vhs-cloppenburg.de

Vielfalt gestalten – Leitungskompetenzen fördern

Das nifbe-Coaching unterstützt Leitungskräfte aus KiTas dabei, ihre anspruchsvolle und herausfordernde Arbeit im Umgang mit Vielfalt in der Einrichtung zu reflektieren. Es werden konkrete Fragen der teilnehmenden Leitungskräfte bearbeitet, von der Konzeption über die Interaktions- und Beziehungsgestaltung oder sozialräumliche Vernetzung bis hin zu Fallbesprechungen.

Inge Hennekes,
System. Familientherapeutin, Supervisorin

5020 Ab Fr. 8. Sep. 2023, 9 Uhr
3 Termine, VHS, € 90,-*
(*gefördert von nifbe)

5021 Ab Fr. 19. Jan. 2024, 9 Uhr
4 Termine, VHS, € 200,-

Vielfalt leben und erleben – Demokratie stärken

In den praxisorientierten Demokratie-Werkstätten können sich KiTa-Teams mit der konkreten Weiterentwicklung von Demokratie und Partizipation in ihrer Einrichtung beschäftigen und auch ihr eigenes Verhältnis dazu reflektieren.

Martina De Vries, nifbe-Prozessbegleiterin
5022 Ab Di. 29. Aug. 2023, 16 Uhr,
5 Termine, Kita Bunte Welt, Lastrup

Gütesiegel
des Landes Niedersachsen
Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



Reg. Nr. GS-2021-0016

Das Planungsteam und der Froschkönig zusammen auf der Bühne bei der 25. Fachtagung. Von l. n. r.: Ramona Johannsen, Karin Möhlenkamp, Iris Göhre, Sabine Siefer, Ulla Meyer-Burke, Pavel Möller-Lück, Gaby Tepe, Sandra Hoppe.
Es fehlen: Monika Heitgerken-Wilke, Astrid Raffel.



VHS-Qualifizierungsangebote an Krippe und Kita

In Kooperation mit der Fachberatung der Stadt Friesoythe (5028–5032)

4 HOCHWERTIGE
BILDUNGZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNGDie Zukunft gehört uns!
Nachhaltige Bildung von Anfang an

Schon die ganz Kleinen können einen großen Beitrag dazu leisten, das Zusammenleben auf unserer einen Welt verantwortlich mitzugestalten. Daher ist die Konzipierung und Umsetzung von Angeboten für Kinder im Rahmen von Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) besonders lohnenswert.

Das „Nachhaltigkeit Wimmelbuch“ von Bille Weidenbach (Verlag: Adrian & Wimmelbuchverlag) ist Grundlage des Seminars. Kinder können in diesem Wimmelbuch Bekanntes aus ihrem Alltag wiederfinden und viele Anknüpfungspunkte zum Thema Nachhaltigkeit entdecken. Anhand der fröhlich bunten lebensweltorientierten Illustrationen beschäftigen sich die Teilnehmenden des Seminars mit Praxisideen zu den Nachhaltigkeitsbereichen Konsum, Mobilität, Ernährung und Energie.

Yasmin Auringer,
Bildungsbüro Landkreis Cloppenburg
5026 Do. 15. Feb. 2024, 14–17 Uhr, VHS

Gespräche ressourcenorientiert
mit Eltern und im Team führen

Elli Weiser, Dipl. Sozialpädagogin,
nifbe-Prozessbegleiterin, Coach

5028 Do. 9. Nov. 2023,
14–17.15 Uhr, € 35,-
Rathaus Friesoythe

Mit Musik durch das Jahr

Durch das gemeinsame Musizieren gewinnt das Kind an Stärke. Das Musizieren fördert u. a. die Sprache, die Kreativität, die Konzentration. Musikalisch erleben wir das Jahr mit Singen, Tanzen, Rhythmisieren und aktivem Spiel auf Instrumenten. Alte und neue Kinderlieder, einfache Tänze, Bodypercussion, verschiedene Ideen zu den einfachen Instrumenten sind Inhalte dieser Fortbildung.

Anja Moorbrink-Hannöver, Erzieherin,
musikpädagogische Fachkraft

5029 Do. 23. Nov. 2023, 14–17.15 Uhr
Kita Zwergenhaus, Kampe, € 30,-
Anmeldeschluss: 26. Okt. 2023

Wie gehen wir mit Kindern um,
die uns täglich herausfordern?
Online-Veranstaltung

Es werden neue Sicht- und Denkweisen im Umgang mit verhaltensoriginellen Kindern aufgezeigt und damit die eigene Handlungskompetenz erweitert.

Inhalte

- Definition: verhaltensauffällig, verhaltensauffällig oder verhaltensoriginell?
- Eine Frage der Perspektive?
- Entwicklungsauffälligkeiten
- Soziale Auffälligkeiten
- Emotionale Auffälligkeiten
- Originelle Charaktere (Trödler, Dramatiker, Texter, Kasper u.a.)

Thomas Rupf, Dipl. Pädagoge

5030 Mo. 29. Jan. 2024, 14–17.15 Uhr
€ 20,-

Entwicklungsberichte schreiben

Wie schreibe ich einen Entwicklungsbericht für ein Kind? Hier wird es eine Einführung und praktische Übungen geben, die Grundlagen für das Schreiben von Entwicklungsberichten legen sollen. Dieses Angebot richtet sich an Erzieher*innen.

Maria Kollmer, Sonderpädagogin

5031 Mo. 22. Juni 2024
14–17.15 Uhr, € 35,-
Rathaus Friesoythe

Warum Menschen-Kinder
Märchen brauchen

Kinder (und Erwachsene) brauchen Märchen, denn Märchen sind ein wunderbares Mittel zur Prävention.

Mit ihren gesprochenen Bildern regen sie die Phantasie der Kinder an, regen Selbstheilungskräfte an, stärken die Resilienz, fördern die Sprachentwicklung und die Stimmbildung, laden zum Mitmachen ein und schulen so die Merkfähigkeit.

Dieser Nachmittag richtet sich an alle, die alte Märchen neu entdecken möchten, mit einfachen Mitteln spannendes Vorlesen/Erzählen erlernen möchten und sich für den Klang der eigenen Stimme und das gesprochene Wort begeistern.

Conny Sandvoß,
Erzieherin, Fachwirtin für Erziehungswesen,
Märchenerzählerin

5032 Mo. 19. Feb. 2024,
14–17.15 Uhr, € 25,-
Rathaus Friesoythe

Anmeldungen bei der Fachberatung der
Stadt Friesoythe unter
04491 9293 103 oder
goehre@friesoythe.de

Fortbildungen für pädagogische Fach- und Lehrkräfte

vhsConcept

Pädagogische Mitarbeiterin / Päd. Mitarbeiter an Grundschulen mit Zertifikatsabschluss vhsConcept

Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind in den niedersächsischen Grundschulen fest etabliert. Sie unterstützen die Lehrkraft im Unterricht, führen unterrichts-ergänzende Angebote (Spiele, Musik und Rhythmus, Bewegung, Kreatives Gestalten etc.) und Betreuung von Kindern durch.

In dieser Fortbildung eignen Sie sich ein grundlegendes pädagogisches Fachwissen für diese Tätigkeit an.

Der Lehrgang wird berufsbegleitend durchgeführt und umfasst 120 UE in Präsenz und 20 UE Hospitation. Die erfolgreiche Teilnahme wird durch ein Zertifikat von vhsConcept bescheinigt.

Ulla Meyer-Burke, Dozent*innenteam
5050 Unverbindlicher Infotermin
Mo. 25. Sept. 2023, 18 Uhr, VHS

in Kooperation mit Colegio e. V.
(5052-5054)

Herausfordernde Kinder in der pädagogischen Betreuung

Heidjer Schwegmann, Dipl. Sozialarbeiter, Familientherapeut

5052 Fr. 15. Sept. 2023, 9-13 Uhr

Gefühlswelten von Kindern

Anna Stumpe, Dipl. Psychologin
5054 Fr. 6. Okt. 2023, 9-12.15 Uhr

Suchtprävention – Bedeutung und Auswirkungen, Kinder stark machen

Katharina Deeken, Sozialarbeiterin, päd. B.A., Präventionsfachkraft
Fachstelle für Sucht- und Suchtprävention

5053 Fr. 24. Nov. 2023, 9-12.15 Uhr

vhsConcept

Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/-in (VHS)

Aufgabe einer Schulbegleitung ist es, Schüler*innen mit körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigungen den Besuch einer Regelschule zu ermöglichen. Eine Schulbegleitung unterstützt die Schüler*innen im schulischen Umfeld, sodass eine Teilhabe am Unterricht möglich wird.

In der Tätigkeit ist eine große Flexibilität und Anpassungsfähigkeit erforderlich. Das Ziel ist die größtmögliche Selbstständigkeit des betroffenen Kindes. Eine enge Zusammenarbeit mit Lehrkräften, Schule und Eltern ist ebenso Voraussetzung wie eine gute Kooperation aller Beteiligten. Mit dieser Qualifizierung werden Sie auf diese Tätigkeit mit einem umfassenden Basiswissen vorbereitet.

Der Lehrgang umfasst 133 UStd. und schließt mit einem Kolloquium ab. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept bescheinigt.

Ulla Meyer-Burke, Dozent*innenteam
5055 Unverbindlicher Infotermin
Mo. 25. Sept. 2023, 17 Uhr, VHS

**25. Grundschultag im Oldenburger Münsterland am Mo. 26. Feb. 2024****„Restart nach Corona – Mut machen für die Zukunft“**

Die jährliche Fachtagung für Lehrer*innen der Primarstufe findet 2024 wieder in Cloppenburg statt. Sie wird durch ein Pädagog*innenteam und die VHS vorbereitet.

Nähere Informationen und Anmeldung unter www.grundschultag.de

Durch Weiterbildung
in die eigene Zukunft investieren

Nordmann

Elektro Nordmann GmbH
Energie- und Gebäudetechnik
Hagenstraße 2-4 49661 Cloppenburg

Fortbildung in der Kindertagespflege (KTP)

**KERSTIN RIECKEN**

organisiert und betreut den Zertifikatslehrgang Kindertagespflege nach dem QHB
 riecken@vhs-cloppenburg.de
 04471 9469-23

Kindertagesbetreuung ist gefragt

Um Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren, suchen immer mehr Eltern nach einer qualifizierten Tagesbetreuung für ihren Nachwuchs. Dabei ist es den Eltern sehr wichtig, dass die ganz Kleinen in liebevolle Hände kommen, die behutsam die Entwicklung ihres Kindes begleiten und unterstützen.

Im Landkreis Cloppenburg gibt es eine große Nachfrage nach Kindertagespflegepersonen.

Mit der Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson an der VHS Cloppenburg können Sie diese Aufgabe verantwortungsvoll übernehmen und als selbstständige KTP arbeiten.

Zertifikatslehrgang Kindertagespflege Infotermine 20. Sept. 2023 und 10. April 2024

Die Anforderungen an Bildung, Erziehung und Betreuung in der Kindertagespflege sind stetig gestiegen. Das Deutsche Jugendinstitut hat daher ein kompetenzorientiertes Qualitätshandbuch (QHB) entwickelt, an dem sich der Zertifikatslehrgang der VHS orientiert.

Diese Qualifizierung richtet sich an Personen,

- die sich beruflich neu orientieren möchten,
- die gerne mit Kindern arbeiten,
- die die Vereinbarkeit von Familie und Beruf nutzen wollen,
- die Kinder kompetent betreuen wollen.

Die Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson gliedert sich in 2 Teile:

Teil 1: **Tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung** (160 UE)

Teil 2: **Tätigkeitsbegleitende Grundqualifizierung** (140 UE) -

nachdem Sie Ihre Arbeit als Kindertagespflegeperson aufgenommen haben.

Sie erwerben das Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege.

Vor Beginn der Qualifizierung findet ein persönliches Eignungs- und Beratungsgespräch mit den Mitarbeiterinnen des Kindertagespflegebüros statt.

Weitere Informationen unter www.vhs-cloppenburg.de

Sie können an dem Infotermin in Präsenz in der VHS Cloppenburg oder online teilnehmen.

Kerstin Riecken
 Dozent*innenteam

5100 Unverbindlicher Infotermin
 Mi. 20. Sep. 2023, 18 Uhr, VHS

5102 Unverbindlicher Infotermin
 Mi. 10. Apr. 2024, 19 Uhr, VHS



Zertifikatslehrgang Kindertagespflege 160+ für bereits tätige Kindertagespflegepersonen

Der Lehrgang richtet sich an bereits tätige Tagesmütter und Tagesväter,

- die eine Qualifizierung von mindestens 160 UE nachweisen können
- die grundlegende Kompetenzen für den Erhalt einer Pflegeerlaubnis haben,
- die mindestens 80 Std. Praxiserfahrung als Kindertagespflegepersonen haben und in der Regel als solche tätig sind.

Der Qualifizierungslehrgang 160+ umfasst 140 UE und knüpft an konkrete Erfahrungen aus der Selbstständigkeit als Tagesmutter / Tagesvater im Sinne der Theorie- und Praxisverzahnung an.

Im Anschluss erfolgt eine Lernergebnisfeststellung in Form eines Kolloquiums - Erwerb des Zertifikats (Stufe 2) des Bundesverbandes Kindertagespflege.

Weitere Informationen bei Kerstin Riecken, 04471 9469-23.

Anerkanntes Zertifikat Kindertagespflege nach dem QHB

Die Betreuung der Kleinstkinder konnte in vielen Orten des Landkreises verbessert werden. Aber immer noch fehlen Krippenplätze und Kindertagespflegepersonen für berufstätige Eltern und ihre bis zu 3-jährigen Kinder. Die Volkshochschule für den Landkreis Cloppenburg e. V. bietet im Auftrag des Landkreises Qualifizierungskurse an.

Diese Qualifizierung in der Kindertagespflege auf der Grundlage des Qualitätshandbuchs (QHB) des Deutschen Jugendinstitutes mit Zertifikat des Bundesverbandes Kindertagespflege ist Voraussetzung zur Erteilung der Pflegeerlaubnis durch den Landkreis.

Gütesiegel
 des Landes Niedersachsen
 Qualifizierungsmaßnahmen
 FRÜHKINDLICHE BILDUNG



Reg. Nr. GS-2021-0016

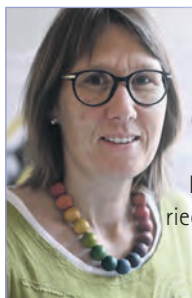
VHS Cloppenburg erhält Gütesiegel des BMFSFJ

Für ihre hochwertigen Qualifizierungen im Bereich der frühkindlichen Bildung erhielt die VHS das Gütesiegel (Reg. Nr. GS-2021-0016) der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (aewb) im Auftrag des Niedersächsischen Kultusministeriums. Alle Qualitätsstandards in den Aus- und Weiterbildungskursen im Bereich der frühkindlichen Bildung sind nachweisbar erfüllt.

Fortbildung in der Kindertagespflege (KTP)

Ulla Meyer-Burke

organisiert und betreut als Fachbereichsleitung die Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen
meyer-burke@vhs-cloppenburg.de
04471 9469-20



KERSTIN RIECKEN

unterstützt bei der Organisation und Betreuung der Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen
riecken@vhs-cloppenburg.de
04471 9469-23



Die nachfolgenden Kurse richten sich ausschließlich an Kindertagespflegepersonen aus dem Landkreis Cloppenburg.

Die **Anmeldung** zu den Kindertagespflege-Fortbildungen muss spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn **schriftlich** (E-Mail an anmeldung@vhs-cloppenburg.de) oder Briefpost an die VHS, Altes Stadttor 16, 49661 Cloppenburg) erfolgen.

Eine **Abmeldung** ist kostenfrei bis 5 Werktage vor der Veranstaltung möglich und muss ebenfalls **schriftlich** erfolgen.

Bei verspäteter Abmeldung wird in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von € 10,- bei Abendveranstaltungen, € 15,- bei Tagesseminaren und mehrtägigen Veranstaltungen fällig.

Mitmachlieder, Fingerspiele, Knie-reiter ... Musikalische Angebote in der Kindertagespflege

In Kooperation mit dem Kindertagespflegeverein, für Mitglieder kostenlos.

Nichtmitglieder zahlen einen Beitrag von € 10,-. Dieser wird vor Ort vom Kindertagespflegeverein eingesammelt.

Bitte Orff-Instrumentarium mitbringen, falls vorhanden.

Karoline Braun, Lehrkraft für Elementare Musikpädagogik, Kreismusikschule

7511 Do. 24. Aug. 2023, 18.30 Uhr Moorstr. 12, Friesoythe, 4 UE

(Schwierige) Elterngespräche erfolgreich führen

Katharina von Stralendorff, Dipl.-Päd., Kommunikationstrainerin

5110 Mo. 28. Aug. 2023, 18.30 Uhr VHS, 4 UE

Verhaltensoriginelle Kinder Online-Seminar

Lernen Sie neue Sicht- u. Denkweisen im Umgang mit verhaltensoriginellen Kindern kennen, erweitern Sie Ihre Handlungskompetenzen.

Thomas Rupf, Dipl. Päd.

5111 Di. 5. Sep. 2023, 18.30 Uhr, 4 UE

Praxisanleitung in der KTP Grundlagen für die Begleitung von Praktikant*innen Tagesseminar

Um eine Grundlage für die Begleitung von Praktika zu haben, wurde dieser Kurs speziell für bereits tätige Kindertagespflegepersonen entwickelt, die angehenden Tageseltern oder anderen Praktikant*innen die Möglichkeit geben möchten, in ihrer Kindertagespflegestelle / Großtagespflegestelle Anleitung zu erfahren und sich einen ersten Eindruck über das Tätigkeitsfeld zu verschaffen.

Es werden Impulse für Mentor*innen gegeben, um die Praxisanleitung strukturiert zu gestalten.

Birgit Hannes-Möller

Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Gerontologin

5112 Sa. 9. Sep. 2023, 9-16 Uhr, VHS, 8 UE



GUK mal, was ich dir...

GUK: Gebärden im Alltag ermöglichen den Kindern, sich nicht nur früher zu verständigen, sondern auch sprachliche Basisfähigkeiten zu entwickeln. Sehr früh können schon Babys dann ihre Bedürfnisse spielerisch „im Handumdrehen“ mitteilen und die Kommunikation mit ihren Bezugspersonen verbessern.

Rebecca Kalvelage, Heilerziehungspflegerin, Bildungsref. für nachhaltige Entwicklung

6500 Di. 19. Sep. 2023, 20 Uhr und Di. 10. Okt. 2023, 20 Uhr, 4 UE BW Lönigen

Alte Hausmittel – welche Hilfen bieten sie in der Kindertagespflege?

Womit kann ich helfen, wenn plötzlich ein gesundheitliches Problem auftritt, z. B. bei Insektenstichen, Fieber, Husten oder Durchfall, Kopf oder Ohrenschmerzen? Wertvolle Hilfen sind in vielen Haushalten vorrätig: Es werden alte und sehr bewährte Hausmittel vorgestellt.

Ingrid Kopf, Heilpraktikerin

5125 Ab Do. 21. Sept. 2023, 18.30 Uhr VHS, 4 UE



ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



Fortbildung in der Kindertagespflege (KTP)

**Fingerspiele, Lieder und Co.
Neues und Altes sofort umsetzbar**

Marina Wilken, Erzieherin

5113 Mo. 25. Sep. 2023, 18.30 Uhr
VHS, 4 UE**Einblick in die Erziehungsberatungs-
stelle / Psychologische Beratung
Chancen, Hilfen und Möglichkeiten
der Beratung**Rainer Bernholt, Dipl. Sozialarbeiter/ -päd.
Sozialtherapeut (dfs), Paar- u. Familienthe-
rapeut (ibw)5114 Mi. 27. Sep. 2023, 18.30 Uhr, VHS,
4 UE**Die Stellung der Kindertagespflege
im Dreieck Jugendamt – Kind – KTP
Informationen zum jugendrecht-
lichen Leistungssystem**Stephan Trenkamp, Dipl. Verwaltungsbe-
triebswirt, Jugendamt LK Cloppenburg

5115 Do. 5. Okt. 2023, 18.30 Uhr, VHS, 4 UE

**Mit allen Sinnen „Wald“ erleben
Gemeinsam mit Kindern
den Wald entdecken**

Marina Wilken, Erzieherin, Bauernhofpäd.

5116 Sa. 7. Okt. 2023, 9-12.15 Uhr
Hof Wilken, Zur Heide 4
49688 Lastrup-Hamstrup, 4 UE**Feinmotorische Entwicklung U3
auffrischen, beobachten,
dokumentieren und begleiten**In Kooperation mit dem Kindertagespflege-
verein, für Mitglieder kostenlos.Nichtmitglieder zahlen einen Beitrag von
€ 10,-. Dieser wird vor Ort vom Kinderta-
gespflegeverein eingesammelt.Manuela Schene, Erzieherin, Betriebswirtin
Gesundheitswesen und Sozialmanagement

5117 Di. 10. Okt. 2023, 18.30 Uhr, VHS, 4 UE

Regelsicher und grenzerfahren –Sie lernen, wie Sie Regelverständnis von
Kindern einüben und fördern und erfahren,
dass Kinder mit Regeln sicher umgehen und
Grenzerfahrungen machen.

Conny Sandvoß,

Erzieherin, Fachwirtin für Erziehungswesen

5118 Do. 12. Okt. 2023, 18.30 Uhr, VHS, 4 UE



Die Volkshochschule für den Landkreis Cloppenburg e. V. ist Kooperationspartnerin des Kindertagespflegebüros



Das Kindertagespflegebüro ist vom Landkreis Cloppenburg mit der Umsetzung der professionellen Kindertagespflege beauftragt und neben der Vermittlung von Betreuungsplätzen zuständig für Beratung von Eltern und Kindertagespflegepersonen. Unser Auftrag ist die Fachberatung nach § 23, Abs. 4 SGB VIII. Kindertagespflege ist eine sehr familiennahe und flexible Betreuungsform.

Die Fachberaterinnen ...

- ... helfen Eltern bei der Suche nach einer professionellen Betreuung für Ihr/e Kind/er
- ... sind für alle Kindertagespflegepersonen des Landkreises Ansprechpartnerinnen in allen Belangen der Kindertagespflege
- ... beraten Arbeitgeber*innen, die nach Betreuungsmöglichkeiten für die Kinder der Mitarbeitenden suchen, um so dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken und eine familienfreundliche Arbeitsatmosphäre schaffen möchten.
- ... führen Eignungsüberprüfungen mit Ihnen durch, bevor Sie zum Qualifizierungskurs zugelassen werden.
- ... unterstützen Sie, wenn Sie sich mit dem Gedanken tragen, eine Großtagespflege zu eröffnen
- ... sind als Referentinnen in der Aus- und Fortbildung von Kindertagespflegepersonen tätig.
- ... beraten und informieren Sie, wenn Sie bereits eine pädagogische Qualifizierung haben und gerne als Kindertagespflegeperson tätig werden wollen.
- ... besprechen mit Ihnen das Procedere, wenn Sie sich mit dem Gedanken tragen, Tagesmutter/Tagesvater zu werden und dazu eine Qualifizierung suchen.
- ... sind im Auftrag des Kreisjugendamtes die Fachaufsicht für Kindertagespflegepersonen.

Kontaktdaten...

☎: Hagenstraße 21, 49661 Cloppenburg, ☎: 04471/1844980

✉: info@kindertagespflegebuero-clp.de, 🌐: www.kindertagespflegebuero-clp.de**Ihre Ansprechpartnerinnen (v. l. o. n. r. o.) :**

Alena Krüger, Verwaltung

Birgit Hannes-Möller, Leitung u. Fachberatung

Corinna Nähle, Fachberatung

Tabitha Möller, Fachberatung im Studium

Christiane Johannes, Fachberatung



Fortbildung in der Kindertagespflege (KTP)

Kleine Pausen im KTP-Alltag – Stressmanagement Online-Tagesseminar

Die anspruchsvolle Tätigkeit als Kindertagespflegeperson bedarf der Stressregulation. Sie lernen Kurzentspannungsübungen kennen, die Sie im Sitzen oder im Stehen gut in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Außerdem stelle ich Ihnen Anwendungen aus der Kneipp'schen Gesundheitslehre vor, die Sie zur Stärkung Ihres Immunsystems leicht umsetzen können. Sie erproben:

- Augenentspannung,
- Atementspannung,
- Achtsamkeitsübungen,
- Übungen aus dem Braingym und
- Progressive Muskelrelaxation.

Katrin Erdmann, Dipl. Pädagogin, Beratung und Coaching für Resilienz und Stressmanagement

5121 Sa. 4. Nov. 2023, 9-16 Uhr, 8 UE

Spiel und Wahrnehmung – mit allen Sinnen aktiv durch den Alltag

Anna Lübke, Ergotherapeutin

7512 Mo. 6. +13. Nov. 2023, 18.30 Uhr
2 Termine, Moorstr. 12, Friesoythe, 8 UE

Zwischen Tonie, Tablet und Touchscreen Online-Seminar

Aufwachsen in Medienwelten: was Kindertagespflegepersonen wissen sollten!

Stefanie Wulf, Bildungsreferentin Blickwechsel e. V., Fachberaterin für päd. Fachkräfte

5123 Mi. 8. Nov. 2023, 18.30 Uhr, 4 UE
Anmeldeschluss: Fr., 15. Okt 2023

Kreativ mit Naturmaterialien im Herbst und Winter: Ich seh` da was, was du nicht siehst

Marina Wilken, Erzieherin, Bauernhofpäd.

5120 Sa. 11. Nov. 2023, 9-12.15 Uhr, 4 UE
Hof Wilken, Zur Heide 4,
49688 Lastrup-Hamstrup

Entspannung für Kindertagespflegepersonen

Neben Anspannung braucht Ihr Körper auch Entspannung. Finden Sie Zeit für sich, um einen Ausgleich für sich und Ihr davon profitierendes Tageskind zu schaffen.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen und ein Handtuch mit.

Eileen Schwichtenberg, Yogalehrerin

6501 Ab Mo. 13. Nov. 2023, 19 Uhr
2 Termine, Lichtblick, Lönigen, 4 UE

Nie mehr sprachlos – Schlagfertigkeitstraining Online-Seminar

Möglichkeiten und Techniken der Kommunikation in brisanten Situationen

Thomas Rupf, Dipl. Päd.

5124 Di. 14. Nov. 2023, 18.30 Uhr, 4 UE

Geschlechtsidentität und Körperbewusstsein positiv begleiten

Wie können Kinder von 0-6 Jahren positiv in ihrer psychosexuellen Entwicklung unterstützt werden? Diese Veranstaltung informiert über positives Körperbewusstsein, Sauberkeitserziehung und die Entwicklung von Geschlechtsidentität. Wie gehen wir um mit Schamgefühlen, Nacktheit und Doktorspielen? Im Austausch über diese Themen soll mehr Handlungssicherheit für den Arbeitsalltag erlangt werden.

Maren Laues und Ivonne Flerlage,
Schwangerenberatung des Diakonischen
Werkes Oldb. Münsterland,

5126 Do. 16. Nov. 2023, 18.30 Uhr
VHS, 4 UE

Kinder und Haustiere – eine besondere Beziehung

Wie durch ein friedliches Miteinander von Haustier und Mensch in der Kindertagespflege beide Seiten profitieren können.

Mechthild Weißjohann, Ergotherapeutin

5127 Fr. 17. Nov. 2023, 18.30 Uhr
VHS, 4 UE



Bilderbücher, Kamishibai Karten, Tonies und Co – Vorlesetipps –

Lesestarttaschen werden zur Verfügung gestellt.

Melanie Baro, Kath. Öffentl. Bücherei

5128 Di. 21. Nov. 2023, 18.30 Uhr, 4 UE
Kath. Öffentl. Bücherei Cloppenburg

Familien mit Fluchterfahrungen

Kinder und Eltern in der Kindertagespflege, die traumatische Erfahrungen wie z. B. Flucht erlebt haben, können besondere Herausforderungen mit sich bringen. Ein breiteres Hintergrundwissen kann die Arbeit mit ihnen unterstützen.

Rainer Bernholt, Dipl. Sozialarbeiter/ -päd.,
Sozialtherapeut (dfs), Familientherapeut
(ibw), Traumapädagoge

Polina Rekonchynska, Psychologin M.A.
Erziehungsberatungsstelle

5128Z Mi. 22. Nov. 2023, 18.30 Uhr
VHS, 4 UE

Kinderschutz in der KTP „Prävention und Intervention bei Gewalt gegen Kinder“ Tagesseminar

Birgit Hannes-Möller,
Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Gerontologin

5129 Sa. 25. Nov. 2023
8.30-16.30 Uhr, VHS, 8 UE

Nachhaltig und plastikfrei leben in der Kindertagespflege

Was bedeutet Nachhaltigkeit und was sind die Grundsätze? Warum sollten wir uns als Familie für ein plastikfreies Leben entscheiden? Wir gehen diesen Fragen auf den Grund und suchen Alternativen für den Alltag, die mit Leichtigkeit sofort umzusetzen sind.

Rebecca Kalvelage, Heilerziehungspflegerin,
Bildungsref. für nachhaltige Entwicklung

5130 Mi. 29. Nov. 2023, 18.30 Uhr, VHS, 4 UE



Fortbildung in der Kindertagespflege (KTP)

Kinder- und Familiengesundheit**Teil 1**

Fünf Säulen für die Gesundheit unserer Kinder:

- Nachhaltigkeit und Ernährung
- Bewegung
- Seelisches Wohlbefinden
- Erzieher*innen-Gesundheit
- Medienkompetenz

Teil 2

FamilienErgo - Topfit durch kreatives Lernen im Familienalltag

Volker Marnowsky, Dipl.-Sportlehrer
Mechthild Witte, Dipl.-Sozialpädagogin
Präventionsberatung AOK Cloppenburg

5131 Ab Do. 30. Nov. 2023, 18.30 Uhr
AOK Servicezentrum, 4 UE

**Ernährung in der Kindertagespflege:
Brauchen wir ein Verpflegungs-
konzept?**

Ein Verpflegungskonzept gibt Auskunft über die Rahmenbedingungen der Verpflegung und beantwortet Fragen, wer, wann, wo, wie und womit zu versorgen ist. Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie Schritt für Schritt ein Verpflegungskonzept erarbeiten.

Dorothee Seelhorst, Dipl. Oecotrophologin
5133 Mo. 4. Dez. 2023, 18.30 Uhr, VHS, 4 UE

**„Stark von klein auf“ -
Resilienzförderung in der KTP
Online-Tagesseminar**

Resilienz - die Stärkung der seelischen Gesundheit und Lebenskompetenz - sollte auch in der pädagogischen Arbeit mit Kindern von 1-3 Jahren ein wichtiges Anliegen sein. Resilienz ermöglicht es Kindern, sich trotz widriger Umstände, Krisen oder bedrohlicher Erfahrungen seelisch gesund zu entwickeln. Sie bekommen einen Einblick in die einzelnen Resilienz-Kompetenzen und erhalten Anregungen zur Umsetzung im KTP-Alltag.

Katrin Erdmann, Dipl. Pädagogin, Beratung und Coaching für Resilienz und Stressmanagement

5134 Sa. 13. Jan. 2024, 9-16 Uhr, 8 UE

**Wie Kinder ticken -
Online-Seminar**

- Darstellung verschiedener Entwicklungsphasen anhand alltäglicher Beispiele
- Entwickeln von Strategien, um angemessen auf diese Herausforderungen einzugehen

Thomas Rupf, Dipl. Päd.

5135 Do. 18. Jan. 2024, 18.30 Uhr, 4 UE

**Kinder besser verstehen
Bindungs- und beziehungs-
orientierte Pädagogik
Tagesseminar**

- Beziehung statt Erziehung
- „Die Trotzphase“ - die Bedeutung der Autonomieentwicklung
- Strafen / Konsequenzen - neue Handlungswege

Mariam Haupt,
Integratives Eltern-Kind-Coaching

5136 Sa. 20. Jan. 2024, 9-16 Uhr
VHS, 8 UE

**Finanzielle, rechtliche und steuerliche
Rahmenbedingungen in der KTP**

Birgit Hannes-Möller
Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Gerontologin
5137 Di. 23. Jan. 2024, 18.30 Uhr, VHS, 4 UE

**Aktionstabletts kennenlernen nach
Maria Montessori - (Basiskurs)**

Einstieg ins eigenständige Lernen auf Tablett

Marina Wilken, Erzieherin
7513 Mo. 29. Jan. 2024, 18.30 Uhr, 4 UE
Moorstr. 12, Friesoythe

**Musikalische Früherziehung
für Kinder bis 3 Jahre**

Jana Behrens, Musik- und Sprachwissenschaftlerin

6502 Ab Di. 6. Feb. 2024, 19.30 Uhr, 4 UE
2 Termine, BW Lönningen

**Aktionstabletts nach Maria
Montessori - (Aufbaukurs)**

Aktionstablett selber gestalten -
Folgekurs zum Basiskurs

Marina Wilken, Erzieherin
5139 Di. 13. Feb. 2024, 18.30 Uhr, VHS, 4 UE

**„Ich bin an deiner Seite“
Umgang mit Tod und Trauer
mit Kindern**

- Verlust und Abschied nehmen
- Todverständnis von Kindern (Unterschiede von Erwachsenen- und Kindertrauer)
- Anregungen zur Verlustbewältigung (kreative Angebote)
- Zeit und Raum für offene Fragen
- Möglichkeiten zur Begleitung trauernder Kinder und Familien

Gerlinde Wilhelm, Barbara Haase
Trauerbegleiterinnen
5141 Do. 15. Feb. 2024, 18.30 Uhr, 4 UE
Ambulanter Hospizdienst,
Wilke-Steding Str. 26, Cloppenburg

Musikalische Bewegungsspiele

Karoline Braun, Lehrkraft für Elementare
Musikpädagogik, Kreismusikschule
5142 Do. 22. Feb. 2024, 18.30 Uhr, VHS, 4 UE

Schlaf von Kleinkindern

Die Entwicklung des Schlafes von Kleinkindern und ein guter Umgang in der KTP mit dem Thema Schlaf von Kleinkindern. In Kooperation mit dem Kindertagespflegeverein, für Mitglieder kostenlos. Nichtmitglieder zahlen einen Beitrag von € 10,-. Dieser wird vor Ort vom Kindertagespflegeverein eingesammelt.

Mariam Haupt,
Integratives Eltern-Kind-Coaching
7515 Di. 27. Feb. 2024, 18.30 Uhr, 4 UE
Moorstr. 12, Friesoythe



Fortbildung in der Kindertagespflege (KTP)

Bindungs-„sicher“ und beziehungs-„stark“ – sichere Bindung bei Kindern

Conny Sandvoß, Erzieherin, Fachwirtin für Erziehungswesen

5144 Mo. 4. März 2024, 18.30 Uhr, VHS, 4 UE

Schutzkonzepte in der Kindertagespflege Tagesseminar

Schutzkonzepte sind notwendig, um Kinder und Jugendliche vor sexuellem Missbrauch und Gewalt in jeglicher Form zu schützen. Wir erarbeiten den Aufbau eines Schutzkonzeptes, dessen Bestandteile u. a. ein sexualpädagogischer Leitfaden und ein Verhaltenskodex sind.

Ziel ist es, im päd. Alltag Handlungssicherheit und Orientierung zu bieten.

Birgit Hannes-Möller, Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Gerontologin

5145 Sa. 9. März 2024, 9-16 Uhr, VHS, 8 UE

Kreativ mit Naturmaterialien im Frühjahr / Sommer: Ich seh` da was, was du nicht siehst

Marina Wilken, Erzieherin, Bauernhofpäd.

7516 Mo. 11. März 2024, 18.30 Uhr, 4 UE Moorstr. 12, Friesoythe

„Nein sagen“ in der Zusammenarbeit mit Familien Online-Seminar

Lernen Sie, wie Sie Klarheit über eigene Standpunkte gewinnen und beziehungsstärkend kommunizieren.

Anna Stumpe,

Dipl. Psychologin, Delmenhorster Institut für Gesundheitsförderung

5147 Do. 14. März 2024, 18.30 Uhr, 4 UE

Elterngespräche erfolgreich führen Online-Seminar

Thomas Rupf, Dipl. Päd.

5148 Do. 11. Apr. 2024, 18.30 Uhr, 4 UE

Gärtnern mit Kindern leicht gemacht Rund um Gemüse, Obst und Garten

Marina Wilken, Erzieherin, Bauernhofpäd.

5149 Sa. 13. Apr. 2024, 9-12.15 Uhr, 4 UE Hof Wilken, Zur Heide 4, 49688 Lastrup-Hamstrup

Pädagogische Konzeption für KTP

Der rechtlich gesetzte Bildungs-, Erziehungs- und Betreuungsauftrag der Kindertagespflege macht es notwendig, dass sich Kindertagespflegepersonen planvoll und detailliert mit den Schwerpunkten der eigenen Arbeit auseinandersetzen. Auch das Niedersächsische Gesetz über Kindertagesstätten und Kindertagespflege (NKiTaG) fordert eine pädagogische Konzeption für alle Kindertagespflegestellen. Wir besprechen Bestandteile, Funktion und Schwerpunkte.

Birgit Hannes-Möller, Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Gerontologin

5150 Di. 16. Apr. 2024, 18.30-21.45 Uhr
Di. 18. Juni 2024, 18.30-21.45 Uhr
Sa. 24. Aug. 2024, 9-16 Uhr
VHS, 16 UE

„Ich bin ich“ Entwicklungsdokumentation in der Kindertagespflege

Conny Sandvoß, Erzieherin, Fachwirtin für Erziehungswesen

5153 Do. 18. April 2024, 18.30 Uhr
VHS, 4 UE

Kinder aus suchtbelasteten Familien

Bedeutung und Auswirkungen, Stärkung der Kinder, motivierende Gesprächsführung mit betroffenen Eltern

Katharina Deeken, Sozialarbeiterin, päd. B.A., Präventionsfachkraft Fachstelle für Sucht- und Suchtprävention

5151 Mo. 22. Apr. 2024, 18.30 Uhr, VHS, 4 UE



Seelisches Wohlbefinden und Medienkompetenz

Bitte schaue auf Dein Kind!

Mechild Witte, Dipl. Sozialpädagogin
Sigrid Lübberding, Dipl. Sozialpädagogin
Präventionsberatung AOK

5152 Di. 23. Apr. 2024, 18.30 Uhr, 4 UE
AOK Servicezentrum



Die Entwicklung hin zum freien Sitzen und sicheren Laufen in der KTP gut begleiten

Kerstin Riecken, PEKiP-Gruppenleiterin

7517 Mo. 27. Mai 2024, 18.30 Uhr
Moorstr. 12, Friesoythe, 4 UE

Ausgewogene Ernährung – ein Leben lang

Ernährungswissen kreativ, praxisnah, nachhaltig in der KTP umgesetzt

Maria Fegeler, Dipl.-Oecotrophologin
Vera Ortman, Oecotrophologin (M.Sc.)
Präventionsberatung AOK

5156 Di. 4. Juni 2024, 18.30 Uhr, 4 UE
AOK Servicezentrum

Gewaltschutzzentrum informiert

Das Gewaltschutzzentrum stellt sich vor und informiert über Formen von häuslicher Gewalt und die Hilfen, um denen zu entgehen.

Ina Otten, Leitung Gewaltschutzzentrum
DRK Kreisverband CLP

5157 Do. 6. Juni 2024, 18.30 Uhr, VHS, 4 UE

Bauernhof hautnah erleben – wenn das Bilderbuch lebendig wird

Marina Wilken, Erzieherin, Bauernhofpäd.

5158 Sa. 8. Juni 2024, 9-12.15 Uhr
Hof Wilken, Zur Heide 4,
49688 Lastrup-Hamstrup, 4 UE

Berufsfeld Hauswirtschaft und Pflege



JULIA Grever
ist Fachbereichsleitung im
Bereich Berufliche Bildung und Digitalisierung.
Sie erreichen Julia Grever
unter 04471 9469-36
oder grever@vhs-cloppenburg.de



Ausbildung Hauswirtschafter*in

Frauen und Männer, die hauptberuflich im eigenen oder fremden Haushalt, in der Gemeinschaftsverpflegung oder anderen Versorgungseinrichtungen arbeiten, können in diesem Lehrgang ihre Kenntnisse für einen Berufsabschluss nutzen.

Die Ausbildung dauert etwa 1 Jahr. In 300 Ustd. werden die erforderlichen Inhalte vermittelt. Die Prüfung wird vor der Landwirtschaftskammer Niedersachsen abgelegt. Teilnehmende ohne Schulabschluss erlangen damit die Gleichwertigkeit des Hauptschulabschlusses. Frauen und Männer, die sich während oder nach der Familienphase für eine (neue) Berufstätigkeit qualifizieren möchten, haben eine gute Möglichkeit, sich auf den (Wieder-)Einstieg vorzubereiten. Auch wenn Sie die Prüfung nicht ablegen wollen, können Sie viel Nützliches lernen - in erwachsenengerechter und geselliger Atmosphäre.

Julia Grever

5200 Unverbindlicher Infotermin:
Do. 12. Okt. 2023, 18 Uhr



**ZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG**



24 Stunden Fortbildung in der Pflege

Seit dem 1. Januar 2020 sind Praxisanleiter*innen in der Pflege nach §4 PflAPrV gesetzlich verpflichtet, jährlich an einer mindestens 24 Stunden umfassenden Fortbildungsmaßnahme mit berufspädagogischen und berufsfachlichen Inhalten teilzunehmen.

In dieser Fortbildung erweitern Sie nicht nur Ihr Fachwissen, sondern auch Ihre praktischen Fertigkeiten. Unser erfahrenes Team von Dozent*innen der Berufsbildenden Schule am Museumsdorf in Cloppenburg und der Berufsbildenden Schulen in Friesoythe vermittelt Ihnen praxisnahes Wissen zu verschiedenen Themen, wie z. B.:

Kommunikation:

- Mit der Schule kooperieren und an der Praxisbegleitung mitwirken
- Ausbildungsbezogene Gespräche führen und evaluieren

Arbeits- und Lernaufgaben -

Kompetenzorientierung:

- Anleitungs- und Lernprozesse gestalten und evaluieren
- Leistungen der praktischen Ausbildung und Prüfung bewerten

Ausbildungsordner:

- Praktische Ausbildung planen und gestalten
- Berufliches Selbstverständnis in der Praxisanleitung entwickeln

Sie lernen in angenehmer Atmosphäre in kleinen Gruppen und können sich mit anderen Pflegefachkräften austauschen. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat.

Dozent*innenteam

5202 Di. 7. Nov. - Do. 9. Nov. 2023
jeweils 8.30-17 Uhr, VHS
€ 350,-





GABRIELA POLLMANN

ist als Fachbereichsleiterin für Berufliche Bildung Ihre Ansprechpartnerin für Fragen zu den kaufmännischen Zertifikatsabschlüssen.

Sie erreichen Gabriela Pollmann unter 04471 9469-18 oder pollmann@vhs-cloppenburg.de

Kaufmännische Zertifikatsabschlüsse im Modulsystem in Präsenz

Finanzbuchführung 2

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Nina Lake, Bilanzbuchhalterin, Steuerfachassistentin Lohn u. Gehalt

5303 PRÄSENZ

Ab Mo. 21. Aug. 2023, 18.30 Uhr,
15 Termine, VHS, € 250,-
+ Prüfungsgebühren

Finanzbuchführung 3 (DATEV) –

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Nina Lake, Bilanzbuchhalterin, Steuerfachassistentin Lohn u. Gehalt

5304 PRÄSENZ

Ab Mo. 8. Jan. 2024, 18 Uhr,
10 Termine, VHS, € 200,-
+ Prüfungsgebühren



ZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG



Creditpoints für Studium

Mit einzelnen Modulen können Sie Creditpoints (CP) zur Anrechnung auf ein Studium erwerben.



Xpert Business – Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen.

Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Und das Beste: Sie können selbst bestimmen, wie Sie lernen wollen!

Online lernen

Möchten Sie von zu Hause aus lernen, keine Zeit für Wege aufwenden? Dann sind die Kurse mit dieser Kennzeichnung für Sie richtig:



Die Prüfungen für die Webinare finden in der VHS statt. Wenn nicht anders angegeben, dauern die Prüfungen 180 min.

Xpert Business – Prüfungstermine

Sa. 10. Feb. 2024, 9 Uhr, VHS € 80,-
Sa. 6. Jul. 2024, 9 Uhr, VHS € 80,-



In der VHS lernen

Lernen Sie lieber im persönlichen Austausch mit anderen in der Volkshochschule? Dann entscheiden Sie sich für diese Kursform:



Die Prüfungen für die Präsenzkurse finden am Ende des jeweiligen Bausteins in Abstimmung mit den Teilnehmenden in der VHS statt.

Weitere Informationen:

Kursinhalte und Lernzielkatalog finden Sie unter www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Persönliche Beratung bei Gabriele Pollmann
pollmann@vhs-cloppenburg.de
Tel. 04471 9469-18


Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft


	Gepürfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Kaufmännische Kurse mit Xpert Business Zertifikat online

Bilanzierung


Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

5311  WEBINAR
Ab Di. 7. Nov. 2023, 18.30 Uhr,
Di. + Do., 20 Termine
€ 299,- + Prüfungsgebühren

5312  WEBINAR
Ab Di. 5. März 2024, 18.30 Uhr,
Di. + Do., 20 Termine
€ 319,- + Prüfungsgebühren


Finanzwirtschaft


Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs und der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden können. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

5313  WEBINAR
Ab Di. 7. Nov. 2023, 18.30 Uhr,
Di. + Do., 20 Termine,
€ 299,- + Prüfungsgebühren

Kosten- und Leistungsrechnung


Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.


5315  WEBINAR Ab Di. 7. Nov. 2023,
18.30 Uhr
Di. + Do., 20 Termine,
€ 299,- + Prüfungsgebühren

5316  WEBINAR
Ab Di. 5. März 2024, 18.30 Uhr,
Di. + Do., 20 Termine,
€ 319,- + Prüfungsgebühren

Controlling


Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controllinginstrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.


5317  WEBINAR
Ab Di. 7. Nov. 2023, 18.30 Uhr,
Di. + Do., 20 Termine
€ 299,- + Prüfungsgebühren

5318  WEBINAR
Ab Di. 5. März 2024, 18.30 Uhr,
Di. + Do., 20 Termine,
€ 319,- + Prüfungsgebühren

Betriebliche Steuerpraxis


Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten: Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.


5319  WEBINAR
Ab Di. 7. Nov. 2023, 18.30 Uhr
Di. + Do., 20 Termine
€ 299,- + Prüfungsgebühren

5320  WEBINAR
Ab Di. 5. März 2024, 18.30 Uhr
Di. + Do., 22 Termine,
€ 339,- + Prüfungsgebühren

Lohn und Gehalt 1


Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.


5330  WEBINAR
Ab Di. 7. Nov. 2023, 18.30 Uhr,
Di. + Do., 20 Termine,
€ 299,- + Prüfungsgebühren

5331  WEBINAR
Ab Di. 5. März 2024, 18.30 Uhr
Di. + Do., 24 Termine, € 359,-
+ Prüfungsgebühren

Lohn und Gehalt 2

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmer*innengruppen ein.

5332  WEBINAR
Ab Di. 7. Nov. 2023, 18.30 Uhr
Di. + Do., 20 Termine
€ 299,- + Prüfungsgebühren

5333  WEBINAR
Ab Di. 5. März 2024, 18.30 Uhr,
Di. + Do., 22 Termine,
€ 339,- + Prüfungsgebühren

Papenburg & Meppen

- Möbel, Einrichtung & Planung gewerblich & privat
- Büro- und Schulbedarf
- Medien- & Bürotechnik
- Technischer Kundenservice

www.buero-albers.de • Social Media:   

Scan mich!






Alles für Büro und Schule

Kaufmännische Kurse mit Xpert Business Zertifikat online


Lohn und Gehalt mit DATEV

Sie lernen Schritt für Schritt, die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für ArbeiterInnen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. Sie üben die Programmnutzung an vielen Praxisfällen.

5334  WEBINAR

Ab Di. 21. Nov. 2023, 18.30 Uhr
Di. + Do., 16 Termine,

€ 269,- + Prüfungsgebühren

5335  WEBINAR

Ab Di. 19. März 2024, 18.30 Uhr
Di. + Do., 16 Termine

€ 285,- + Prüfungsgebühren


**Einnahmen-Überschussrechnung**

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung (EÜR) und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

5342  WEBINAR

Ab Di. 7. Nov. 2023, 18.30 Uhr,
Di. + Do., 20 Termine,

€ 159,- + Prüfungsgebühren

5343  WEBINAR

Ab Di. 5. März 2024, 18.30 Uhr,
Di. + Do., 11 Termine,

€ 159,- + Prüfungsgebühren

Finanzbuchführung 2

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

5352  WEBINAR

Ab Di. 7. Nov. 2023, 18.30 Uhr,
Di. + Do., 20 Termine,

€ 299,- + Prüfungsgebühren

5353  WEBINAR

Ab Di. 5. März 2024, 18.30 Uhr

Di. + Do., 22 Termine

€ 339,- + Prüfungsgebühren

Finanzbuchführung 1

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

5350  WEBINAR

Ab Di. 7. Nov. 2023, 18.30 Uhr,
Di. + Do., 20 Termine, WEB, € 299,-

+ Prüfungsgebühren

5351  WEBINAR

Ab Di. 5. März 2024, 18.30 Uhr

Di. + Do., 24 Termine,

€ 359,- + Prüfungsgebühren

Finanzbuchführung 3 mit DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

5354  WEBINAR

Ab Di. 21. Nov. 2023, 18.30 Uhr
Di. + Do., 16 Termine,

€ 269,- + Prüfungsgebühren

5355  WEBINAR

Ab Di. 19. März 2024, 18.30 Uhr

Di. + Do., 16 Termine,

€ 285,- + Prüfungsgebühren

9 INDUSTRIE, INNOVATION UND INFRASTRUKTUR



ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG


**Personalwirtschaft**

Professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeitenden zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Hier wird vermittelt, wie Sie die richtigen Mitarbeiter*innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer*innen berücksichtigt werden.

5340  WEBINAR

Ab Di. 7. Nov. 2023, 18.30 Uhr,
Di. + Do., 20 Termine,

€ 299,- + Prüfungsgebühren

5341  WEBINAR

Ab Di. 5. März 2024, 18.30 Uhr,

Di. + Do., 20 Termine, € 319,-

+ Prüfungsgebühren

Prüfungsvorbereitung

Die VHS Cloppenburg bietet die Vorbereitung auf Zwischen- und Abschlussprüfungen vor der IHK an für Industriekaufleute sowie Groß- und Außenhandelskaufleute.

Termine erfragen Sie bitte in der VHS.

Fortbildung für Lehrende in der Erwachsenenbildung

**Erwachsenenbildung
mit System:**

Grundqualifikationen für Lehrende
in der Erwachsenenbildung
Informationen und
Anmeldung über
www.aewb-nds.de
Erkundigen Sie sich bei Ihrer
Fachbereichsleitung!

**Fortbildung Stimmtraining
Tagesseminar**

Wie setze ich meine Stimme im Unterricht
richtig ein?

Sabine Schardelmann, Sprecherzieherin,
Trainerin

5510 Mo. 14. Aug. 2023, 10 Uhr, VHS



**ZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG**



Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft

im Oldenburger Münsterland



Beratung und Förderung für Berufsrückkehrerinnen

Was kann gefördert werden?

Förderfähig sind berufliche Qualifizierungen, die Ihre Chancen am Arbeitsmarkt verbessern. Der Antrag auf Förderung einer Fortbildung muss **vor Beginn der Maßnahme** bei der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland gestellt werden. Der Eigenanteil an den Fortbildungskosten beträgt mindestens 50%. Eine zuschussberechtigte Person kann maximal 400 € pro Jahr geltend machen. Bewilligte Anträge werden nach Vorlage der bezahlten Rechnung und der Teilnahmebescheinigung (Kopien) ausgezahlt.

Zuschussberechtigte Personen

Für die Förderung einer beruflichen Qualifizierung können Frauen und Männer in Elternzeit, Berufsrückkehrerinnen und Frauen mit geringfügigem Einkommen einen Antrag bei der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft stellen. Dieses Angebot richtet sich ebenfalls an zuschussberechtigte Personen ohne Leistungsbezug nach SGB II und SGB III im Oldenburger Münsterland. Auf dieses Angebot besteht kein Rechtsanspruch. Sozialversicherungspflichtig Beschäftigte und Selbstständige erhalten keine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft.

Antragstellung / Information von Mo.-Fr. 8.30-12.30 Uhr

Anette Schlarmann, Vechta

04441 8982622

Nadine Bornemann, Cloppenburg

04471 15305

Kostenlose Beratung zum Wiedereinstieg

Cloppenburg

Renate Hitz, Tel: 04471 15383

Bürgermeister-Winkler-Str. 35

Vechta

Gaby Middelbeck, Tel: 04441 8982621

Ravensberger Str. 20

Eine Einrichtung in Trägerschaft der Landkreise Cloppenburg und Vechta,
gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Niedersachsen.



Kostenfreie Informationsveranstaltungen der Bildungsberatung -
um Anmeldung an info@bildungsberatung-cloppenburg.de wird gebeten!

Der Weg zum Beruf in Deutschland - Informationen für Zugewanderte

Wenn man aus einem anderen Land kommt, ist es gar nicht so einfach, in Deutschland eine Arbeit zu finden:

- Ist mein Beruf anerkannt?
- Wo kann ich mich über Berufe informieren?
- Wo finde ich Stellenangebote?
- Wie bewerbe ich mich?

Darüber sprechen wir. Gerne können Sie auch Ihre individuellen Fragen mitbringen!

5500 Do. 12. Okt. 2023, 18 Uhr, VHS

5501 Do. 7. März 2024, 18 Uhr, VHS

Bewerben – aber richtig!

Lernen Sie in dem Kurs, eine Bewerbung nach dem neuesten Stand zu schreiben und erhöhen Sie Ihre Chancen auf den neuen Job. Sie erfahren, was zum Bewerbungsschreiben gehört, wie ein moderner Lebenslauf aussieht und was noch alles zu beachten ist.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, um Ihre erstellten Unterlagen zu speichern!

Gabriela Pollmann

5502 Do. 2. Nov. 2023, 18 Uhr, VHS

5503 Do. 14. März 2024, 18 Uhr, VHS

Grüne Berufe – nachhaltige Arbeit

„Grüne“ und die Umwelt und Natur schützende Berufe haben Zukunft, und mit einer qualifizierten Berufsausbildung beginnt jede aussichtsreiche berufliche Laufbahn. An diesem Abend können Sie sich über diese Berufe informieren, aber auch über weitere Möglichkeiten, sich in seinem Beruf und am Arbeitsplatz mit Umweltthemen und Nachhaltigkeit auseinanderzusetzen.

Gabriela Pollmann

5504 Do. 16. Nov. 2023, 18 Uhr, VHS

5505 Do. 16. Mai 2024, 18 Uhr, VHS

BildungsBeratung und Weiterbildungs-Förderung

**Wir beraten Sie zu allen Fragen der Aus- und Weiterbildung
fachkundig - persönlich - unabhängig**

× Weiterbildungsberatung

Wir beraten Sie anbieterneutral, um das Passende für Ihre Bildungswünsche und -bedürfnisse zu finden.

× Studium

Wir beraten Sie zu den verschiedenen Wegen, ein Studium auch ohne Abitur aufnehmen zu können.

× Finanzielle Fördermöglichkeiten

Wir beraten Sie, wie Sie Ihr Bildungsvorhaben finanzieren können.

× Kompetenzen

Wir unterstützen Sie, Ihre persönlichen Kompetenzen zu entdecken, und klären mit Ihnen, wie Sie diese für Ihren Bildungs- oder Berufsweg einsetzen können.

× Neu in Deutschland

Wir erklären Ihnen das deutsche Bildungs- und Berufssystem.

Wir klären mit Ihnen, ob Sie Ihre im Ausland erworbenen Kompetenzen und Abschlüsse für Ihren Neustart nutzen können. Dabei arbeiten wir mit unseren Netzwerkpartnern zusammen.

Die „BildungsBeratung und Weiterbildungs-Förderung für den Landkreis Cloppenburg“ ist eine von 12 Bildungsberatungsstellen in Niedersachsen, die seit 2009 vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur gefördert werden.

BildungsBeratung
und Weiterbildungs-Förderung
für den Landkreis Cloppenburg
Bürgermeister-Heukamp-Str. 19
49661 Cloppenburg

Beratungszeiten
nach Vereinbarung
Tel. 04471 9469-90
info@bildungsberatung-cloppenburg.de



GABRIELA POLLMANN

ist die Fachbereichsleiterin für Computer und Medien. Sie berät Sie über die Einstufung Ihrer Kenntnisse oder die Ergänzung Ihrer PC-Ausbildung. Auf Anfrage organisiert sie auch Kurse zu speziellen Software-Programmen und Firmenschulungen. Sie erreichen Gabriela Pollmann unter 04471 9469-18 oder pollmann@vhs-cloppenburg.de

10-Finger Tastschreiben

10-Finger-Schreiben am PC

Verbringen Sie Ihre Zeit mit wichtigeren Dingen als dem „Zwei-Finger-Suchsystem“! Hier lernen Sie, effektiv und schnell auf der Computertastatur zu schreiben. Das Trainingsprogramm stützt sich auf Erkenntnisse aus der Hirnforschung und arbeitet mit Assoziations- und Visualisierungstechniken aus dem Gedächtnistraining. Sie werden über Ihren Lernerfolg staunen: Nach nur drei Nachmittagen bedienen Sie die PC-Tastatur mit all ihren Buchstaben und Zeichen - ohne hinzusehen!

Ursula Kreutzmann, EDV-Trainerin

- 5600** Ferienkurs
Ab Mo. 16. Okt. 2023, 14.30 Uhr
Mo.-Mi., 3 Termine, VHS
€ 51,- + € 15,- für Kurshefte
- 5601** Ferienkurs
Ab Mo. 18. März 2024, 14.30 Uhr
Mo.-Mi., 3 Termine, VHS
€ 51,- + € 15,- für Kurshefte
- 5602** Ab Sa. 11. Nov. 2023, 14.30 Uhr
samstags, 3 Termine, VHS
€ 51,- + € 15,- für Kurshefte
- 5603** Ab Sa. 1. Juni 2024, 14.30 Uhr
samstags, 3 Termine, VHS
€ 51,- + € 15,- für Kurshefte



Digitales Lerncafé

Wir möchten Sie bei den ersten und nächsten Schritten in die digitale Welt unterstützen. Alle zwei Wochen treffen wir uns in gemütlicher Café-Atmosphäre, um über digitale Themen zu sprechen. Themen können u. a. sein:

- Umgang mit Smartphone und Tablet
- Übungen am PC

PC-Grundlagen

Computer Schritt für Schritt – Office kompakt

„Office kompakt“ richtet sich an Interessierte, die sich mit Windows, Word, Excel und Co. für den Privatgebrauch beschäftigen möchten.

Kursinhalte:

- MS Windows: Arbeiten mit Dateien, Ordnern und Datenträgern; Dateiverwaltung
- MS Word: Texte schreiben, bearbeiten, speichern und drucken, Formatierungsmöglichkeiten und Seitenlayout
- MS Excel: Grundrechenarten und Formelbearbeitung allgemein
- MS Outlook: E-Mails schreiben, senden, beantworten und weiterleiten; Dateianhänge verschicken
- MS PowerPoint: Grundlagen der Bildschirmpräsentation, Erstellen und Bearbeiten von Folien

Vorkenntnisse im Umgang mit dem PC sind nicht erforderlich.

Ursula Kreutzmann, EDV-Trainerin

vormittags:

- 5610** Ab Di. 7. Nov. 2023, 9 Uhr
5 Termine, VHS, € 75,-
- 5611** Ab Di. 6. Feb. 2024, 9 Uhr
5 Termine, VHS, € 75,-
- 5612** Ab Di. 16. April 2024, 9 Uhr
5 Termine, VHS, € 75,-

abends:

- 5613** Ab Di. 29. Aug. 2023, 18.30 Uhr
5 Termine, VHS, € 75,-

- Internetrecherche
- Digitalisierung im Alltag
- Datennutzung und Datensicherheit
- Digitale Kommunikation
- Soziale Medien

Im digitalen Lerncafé nehmen wir uns Zeit für Ihre persönlichen Themen und Fragen rund um die digitale Welt. Bringen Sie auch gern Ihre eigenen technischen Geräte mit,

PC-Grundlagen

Grundlagen für Computer – EinsteigerInnen

In diesem Kurs können Sie sich mit dem Computer vertraut machen.

Sie erlernen die Bedienung der Maus und der Tastatur und bekommen einen Überblick über die Windows- Arbeitsoberfläche eines PCs (Desktop).

Gemeinsam legen wir digitale Ordner an, verfassen eigene Texte und versenden diese als E-Mail an Freunde und Verwandte.

Darüber hinaus wird Ihnen gezeigt, wie Sie sich im Internet zurechtfinden und die vielen Informationen für sich nutzen können. („surfen“, Suchmaschinen wie z. B. „Google“ benutzen). Sie können viel üben, wiederholen, fragen und ausprobieren.

N. N.

- 5614** Ab Do. 14. Sep. 2023, 18.30 Uhr
4 Termine, VHS, € 55,-
- 5615** Ab Do. 22. Feb. 2024, 18.30 Uhr
4 Termine, VHS, € 55,-

PC Grundlagen für Fortgeschrittene

Alle gehen heute selbstverständlich mit Daten, E-Mail und Standardprogrammen um. Häufig zeigt sich aber in der Praxis, dass effektives Arbeiten ein tieferes Verständnis des Computersystems verlangt. Der Kurs vermittelt die Fähigkeiten für den Umgang mit dem PC von Grund auf und bereitet auf das handlungsorientierte, professionelle Arbeiten mit den Officeprodukten vor.

Inhalte:

- Aufbau eines PC-Systems
- Windows-Benutzeroberfläche bedienen
- Ordner und Dateien verwalten
- Grundlagenwissen Internet
- E-Mails senden und empfangen

Der Kurs ist für Interessierte geeignet, die ihre Kenntnisse systematisch aufbessern oder ganz neu einsteigen möchten.

Ursula Kreutzmann, EDV-Trainerin

- 5616** Ab Mo. 6. Nov. 2023, 19 Uhr,
Mo. + Mi., 10 Termine, VHS, € 150,-

für die Sie Unterstützung benötigen.

Sie können an einzelnen Terminen oder auch regelmäßig teilnehmen.

Marc Etscheidt

- 5650** Ab Do. 7. Sep. 2023, 16 Uhr,
14-tägig, 7 Termine, VHS, € 30,-
- 5651** Ab Do. 18. Jan. 2024, 15 Uhr,
14-tägig, 11 Termine, VHS, € 50,-

Office Programme

Microsoft Office Word – für Fortgeschrittene

Jeder, der am PC arbeitet, kommt irgendwie mit dem Programm Word zurecht, schöpft aber dessen Möglichkeiten meist nur zu einem Bruchteil aus. Das ändert sich, wenn Sie lernen, professionell mit der Textverarbeitung umzugehen. Einfache Tastenkombinationen erhöhen das Arbeitstempo, der richtige Einsatz von Formatvorlagen und Autokorrekturfunktionen spart Zeit, und das Ergebnis kann sich sehen lassen.

Grundkenntnisse am PC sind erforderlich.

Ursula Kreuzmann, EDV-Trainerin

5620 Ab Mo. 22. Jan. 2024, 19 Uhr
Mo. + Mi., 6 Termine, VHS, € 125,-

5621 Ab Mo. 8. April 2024, 19 Uhr,
Mo. + Mi., 6 Termine, VHS, € 125,-

Microsoft Office Powerpoint

Inhalte zu visualisieren ist in vielen Berufen gefragt und wird von Mitarbeiter*innen in Firmen, Büros und im Außendienst gefordert. Auf Tagungen und Seminaren, in Schule und Weiterbildung sind professionelle Präsentationen Standard.

Sie lernen, graue Zahlentheorie in bunten Diagrammen darzustellen, Argumente in schlüssiger Reihenfolge aufzulisten, Fotos oder Filmausschnitte zu präsentieren, Hörbeispiele einzufügen - und all diese Elemente zu einer Präsentation zusammenzufassen, die Ihren Vortrag aufwertet. Von der Benutzeroberfläche des Programms bis zur Strukturierung und Gestaltung Ihrer Präsentation erfahren Sie, wie Sie Powerpoint für Ihre Bedürfnisse einsetzen.

Voraussetzungen sind Grundkenntnisse in einem Office-Programm (z. B. Word).

Ursula Kreuzmann, EDV-Trainerin

5622 Ab Mo. 26. Feb. 2024, 19 Uhr
Mo. + Mi., 4 Termine, VHS, € 60,-

Microsoft Office Excel Grundkurs

Erleichtern Sie Ihren (Arbeits-)Alltag, indem Sie Zahlen strukturiert darstellen und Formeln anwenden.

- Grundlegende Techniken
- Mit Formeln arbeiten
- Zellen formatieren
- Tabellenansicht und -struktur bearbeiten
- Mit einfachen Funktionen arbeiten

Vorkenntnisse in Microsoft Excel sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Wolfgang König

5623 Ab Do. 21. Sep. 2023, 18.30 Uhr
Di. + Do., 6 Termine, VHS, € 75,-

5624 Ab Di. 6. Feb. 2024, 18.30 Uhr
Di. + Do., 6 Termine, VHS, € 75,-

Microsoft Office Excel Aufbaukurs

Die WENN/DANN-Funktion ist eine häufig verwendete Excel-Funktion. Dabei wird eine Abfrage erstellt, indem man eine oder auch mehrere Bedingungen festlegt, um ein entsprechendes Ergebnis zu erhalten. Wird die Bedingung nicht erfüllt, wird ein anderes Ergebnis ausgeworfen. Zudem werden die Nachschlage- und Verweisfunktionen SVerweis und WVerweis behandelt. Grundkenntnisse im Umgang mit Excel sind erforderlich.

Wolfgang König

5625 Ab Di. 7. Nov. 2023, 18.30 Uhr
Di. + Do., 6 Termine, VHS, € 75,-

5626 Ab Di. 27. Feb. 2024, 18.30 Uhr
Di. + Do., 6 Termine, VHS, € 75,-

**WER HEUTE VIEL LERNT,
KANN SPÄTER VIEL BEWIRKEN.
LÖSUNGEN VON ON/OFF IT-SERVICES.**



on/off it-services gmbh

Johannes-Gutenberg-Str. 4 | 49632 Essen (Oldb.)

Fon +49 (0) 54 34 / 92 49 19 0

Fax +49 (0) 54 34 / 92 49 19 -19

info@it-onoff.de | www.it-onoff.de

onoff
IT-SERVICES

Bildungsurlaub am PC

Word-Kompaktkurs Tagesseminar

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Ungeübte, die in komprimierter Form die wichtigsten Merkmale und Arbeitsweisen der Textverarbeitung MS Word kennen lernen möchten.

- Einführung, Bedienoberfläche
- Schriftformatierungen, Absatzformatierungen, Formatvorlagen
- Arbeiten mit Tabulatoren und Tabellen
- Einfügeoptionen (Bilder, Onlinegrafiken, Formen, usw.)
- Suchen und Ersetzen, Sortieren, Filtern
- Erstellen von Kopf- und Fußzeilen, Falzmarken
- Erstellen und Arbeiten mit Schnellbausteinen, Rechtschreibprüfung usw.
- Erstellen von Serienbriefen

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit!

Bernd Wendelken

5629 Sa. 18. Nov. 2023, 9 Uhr, VHS, € 45,-

5630 Sa. 27. April 2024, 9 Uhr, VHS, € 45,-

Excel-Kompaktkurs Tagesseminar

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Ungeübte, die in komprimierter Form die wichtigsten Merkmale und Arbeitsweisen der Tabellenkalkulation MS Excel kennen lernen möchten.

- Einführung, Bedienoberfläche
- Zellenformatierungen, bedingte Formatierungen
- Arbeiten mit Formeln, direkten Bezügen, variablen Bezügen
- Kopieren von Zellen, Formeln, Arbeitsblätter
- Listenverwaltung, Suchen und Sortieren, Filtern, Blatt schützen
- Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen
- Arbeiten mit einfachen Funktionen wie SUMME, MITTELWERT, MIN, MAX usw.
- Erweiterte Funktionen WENN, UND und deren Verschachtelungen
- Einfache Datumsberechnungen

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit!

Bernd Wendelken

5627 Sa. 2. Dez. 2023, 9 Uhr, VHS, € 45,-

5628 Sa. 13. April 2024, 9 Uhr, VHS, € 45,-



Bildungsurlaub ist Sonderurlaub! Nutzen Sie Ihren Anspruch!

Fünf Tage Sonderurlaub stehen Ihnen als Arbeitnehmer*in nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) jährlich für Ihre Weiterbildung zu - unabhängig davon, ob das Thema mit Ihrem Beruf zu tun hat.

BU Fit fürs Büro: Word – Excel – Outlook

In einer Woche erarbeiten Sie sich einen praktischen Einstieg in die am häufigsten genutzten Anwendungen des Office-Pakets. Textverarbeitung mit Word

- Zeichen-, Absatz- und Seitengestaltung
- Tabellen in Texten bearbeiten
- Kopf- und Fußzeilen sowie Seitenzahlen einfügen
- Rechtschreibung, Silbentrennung, Synonymwörterbuch

Tabellenkalkulation mit Excel

- Aufbau und Gestaltung von Tabellen
- einfache Berechnungen und Statistiken
- Tabellen als Diagramme darstellen
- Datenreihen ausfüllen und sortieren
- Kommunikation mit Outlook
- E-Mails senden, empfangen und ordnen
- Wiedervorlagen einrichten
- Routinearbeiten programmieren
- Kalenderführung

Erweiterte Grundkenntnisse im Umgang mit EDV werden vorausgesetzt.

Bernd Wendelken,
Ursula Kreuzmann,
Gabriela Pollmann

5670 Ab Mo. 4. Dez. 2023,
5 Tage, Mo.-Fr.
8.30 - 16 Uhr, VHS
€ 220,-

BU Word & Excel

Word und Excel sind die am häufigsten genutzten Microsoft-Office-Programme im geschäftlichen und privaten Bereich. Meist werden jedoch viele Funktionen nicht eingesetzt, die die Arbeit erleichtern und viel Zeit sparen können. Lernen Sie die fortgeschrittene Bedienung beider Programme in kurzer Zeit kennen. Word bietet viele Möglichkeiten, Texte ansprechend aufzubereiten und zu strukturieren. Es eignet sich für einfache Briefe, Rechnungen, Serienbriefe, Einladungen, Referate oder Handbücher. Mit Excel lassen sich viele Rechenoperationen automatisieren, wie z.B. Kalkulationen erstellen. Es dient auch als einfache Datenbank oder zur Datenpräsentation in einem Diagramm. Grundlagenkenntnisse im Umgang mit Windows und Word werden vorausgesetzt.

Dozent*innenteam

5671 Ab Mo. 15. April 2024, 5 Tage,
Mo.-Fr. 8.30 - 16 Uhr, VHS, € 220,-

online anmelden!
www.vhs-cloppenburg.de



OSTENDORF
Büroorganisation
Cloppenburg

Ergonomische Büromöbel
Druck- und Kopiersysteme
EDV-Systemhaus

www.ostendorf-buero.com

vhsQuickSteps**Digitalkurse zum Büromanagement:**

Die digitale Kursreihe vhsQuickSteps in Kooperation mit der VHS der Stadt Cuxhaven umfasst einzelne, frei wählbare Module, deren Inhalte sich an den Anforderungen eines modernen Arbeitsplatzes und digitaler Organisation und Kollaboration orientieren. Unterrichtet wird über die Meeting-Software ZOOM.

Ausführliche inhaltliche Informationen:
www.vhs-cloppenburg.de
 oder QR-Code rechts

**„Power Tools“ und digitale Prozesse
(im Fokus: Microsoft 365)**

5700 Mi. 27. Sep. 2023, 10.30 Uhr
kostenfrei

**Digitale Kollaboration:
Anwendungsszenarien
(im Fokus: MS OneNote)**

5701 Ab Mi. 4. Okt. 2023, 10.30 Uhr
2 Termine, € 35,-

**Die Kommunikationszentrale:
Elektronischer Schriftverkehr
(im Fokus: MS Outlook)**

5702 Di. 7. Nov. 2023, 10.30 Uhr, € 17,50

**Zeit- und Aufgabenmanagement
(im Fokus: MS Outlook)**

5703 Mi. 8. Nov. 2023, 10.30 Uhr, € 17,50

**Kundenbeziehungsmanagement
(im Fokus: MS Outlook)**

5704 Do. 9. Nov. 2023, 10.30 Uhr, € 17,50

**Professionelle
Geschäftskorrespondenz
(im Fokus: DIN 5008:2020)**

5705 Ab Di. 17. Okt. 2023, 10.30 Uhr
2 Termine, € 35,-

**Sendungen und Schnellbausteine
(im Fokus: Textverarbeitung)**

5706 Ab Di. 24. Okt. 2023, 10.30 Uhr
2 Termine, € 35,-

**Business Intelligence:
PivotTables & – Charts
(im Fokus: MS Excel)**

5707 Ab Di. 28. Nov. 2023, 10.30 Uhr
2 Termine, € 35,-

**Business Intelligence:
Get and Transform
(im Fokus: MS Excel)**

5708 Ab Di. 5. Dez. 2023, 10.30 Uhr
2 Termine, € 35,-

**Klassisches Projektmanagement
(im Fokus: MS Project)**

5710 Ab Fr. 12. April 2024, 10.30 Uhr
2 Termine, € 57,-

**Agiles Projektmanagement
(Framework SCRUM)**

5711 Sa. 9. Dez. 2023, 10 Uhr, € 140,-

**„Fluide“ Kommunikation:
Wissenstransfer
(im Fokus: MS SharePoint)**

5713 Ab Mo. 18. Dez. 2023, 10.30 Uhr
2 Termine, € 35,-

**Büromanagement und Teamarbeit
(im Fokus: Microsoft 365)**

5714 Ab Mo. 11. Dez. 2023, 9 Uhr
5 Termine, € 350,-

**Effiziente Projektarbeit in der Praxis
(MS Teams)**

5715 Ab Di. 13. Feb. 2024, 10.30 Uhr
2 Termine, € 38,-

**Effiziente Geschäftskorrespondenz
(MS Word und Outlook)**

5716 Ab Di. 5. März 2024, 10.30 Uhr
2 Termine, € 38,-

**Personalisierte Korrespondenz
(MS Word und Outlook)**

5717 Ab Di. 12. März 2024, 10.30 Uhr
2 Termine, € 38,-

**Büromanagement und Kommunikation
(MS Outlook/ Modul 1)**

5718 Ab Di. 9. April 2024, 10.30 Uhr
2 Termine, € 38,-

**Zeit- und Aufgabenmanagement
(MS Outlook/ Modul 2)**

5719 Ab Di. 23. April 2024, 10.30 Uhr
2 Termine, € 38,-

**Kundenbeziehungsmanagement
(MS Outlook/ Modul 3)**

5720 Ab Di. 14. Mai 2024, 10.30 Uhr
2 Termine, € 38,-

**Effektvolle Erklärfilme und Kinetic
Typografie (MS PowerPoint)**

5721 Ab Di. 16. April 2024, 10.30 Uhr
2 Termine, € 38,-

**Dokumentenmanagement
(MS SharePoint)**

5722 Di. 7. Mai 2024, 10.30 Uhr, € 19,-

**Datenanalyse und -interpretation
(MS Excel)**

5723 Ab Di. 4. Juni 2024, 10.30 Uhr
2 Termine, € 38,-

Lean Office – das nachhaltige Büro

5724 Di. 20. Feb. 2024, 10.30 Uhr, € 19,-

**Video- und Foto-Sharing –
Content-Marketing mit Instagram**

5725 Di. 11. Juni 2024, 10.30 Uhr, € 19,-

Dynamische Präsentation mit Prezi

5726 Do. 13. Juni 2024, 10.30 Uhr, € 19,-

LÖNINGEN

Die Volkshochschule führt ihr Programm im Südkreis in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Löningen e. V. durch.

Anmeldung

Zu den VHS-Kursen melden Sie sich in der gemeinsamen Geschäftsstelle des Katholischen Bildungswerks und der Volkshochschule in Löningen an.

Volkshochschule für den Landkreis Cloppenburg e. V., Außenstelle Löningen
Gelbrink 4
49624 Löningen
Tel 05432 92277
loeningen@vhs-cloppenburg.de

Bankverbindung
LzO Löningen
IBAN: DE06 2805 0100 0086 1040 31
BIC: SLZODE22XXX



ALEXANDRA RICHTER ist Ihre Ansprechpartnerin, wenn Sie Beratung und Informationen zum VHS-Programm in Löningen wünschen oder Anregungen für uns haben. Frau Richter berät Sie in allen Fragen der Weiterbildung und ist interessiert an Ihren Erfahrungen aus Kursen und Gesprächskreisen. Sie erreichen Alexandra Richter unter 05432 92278 oder per E-Mail an loeningen@vhs-cloppenburg.de

Politik und Gesellschaft

VHS-Bildungsfrühstück I-IV mit Themen aus Gesellschaft, Politik, Geschichte, Technik ...

Das VHS-Bildungsfrühstück ist ein beliebter Treffpunkt für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger, die den vielen Fragen und Entwicklungen in der heutigen Gesellschaft und Politik engagiert, aktiv und kritisch gegenüberstehen.



VHS-Bildungsfrühstück I

Barbara Herbers

- 6120 Ab Do. 14. Sep. 2023, 9.30 Uhr
4 Termine, Vikar-Henn-Haus
Löningen, Kirchplatz 10, € 28,-
- 6121 Ab Do. 1. Feb. 2024, 9.30 Uhr
5 Termine, Vikar-Henn-Haus
Löningen, Kirchplatz 10, € 35,-

VHS-Bildungsfrühstück II

Clemens Olberding

- 6122 Ab Do. 24. Aug. 2023, 9.30 Uhr
4 Termine, Vikar-Henn-Haus
Löningen, Kirchplatz 10, € 28,-
- 6123 Ab Do. 25. Jan. 2024, 9.30 Uhr
4 Termine, Vikar-Henn-Haus
Löningen, Kirchplatz 10, € 28,-

VHS-Bildungsfrühstück III

Jürgen Funke

- 6124 Ab Di. 12. Sep. 2023, 9.30 Uhr
4 Termine, Vikar-Henn-Haus
Löningen, Kirchplatz 10, € 28,-
- 6125 Ab Di. 13. Feb. 2024, 9.30 Uhr
4 Termine, Vikar-Henn-Haus
Löningen, Kirchplatz 10, € 28,-

VHS-Bildungsfrühstück IV

Alexandra Richter

- 6126 Ab Di. 22. Aug. 2023, 9.30 Uhr
3 Termine, Vikar-Henn-Haus
Löningen, Kirchplatz 10, € 21,-
- 6127 Ab Di. 30. Jan. 2024, 9.30 Uhr
4 Termine, Vikar-Henn-Haus
Löningen, Kirchplatz 10, € 28,-

Bestattung – Fragen rund um die Beerdigung und die heutigen Möglichkeiten

An diesem Abend können Sie sich über die Vorsorge und Themen rund um Tod und Bestattung informieren.

Daniela Käter

- 6310 Mo. 25. Sep. 2023, 19 Uhr
BW Löningen
€ 5,- / Ehepartner € 3,-
- 6311 Mo. 9. Okt. 2023, 9.30 Uhr
Vikar-Henn-Haus, Löningen,
Kirchplatz 10
€ 5,- / Ehepartner € 3,-



Elternbildung

Trotzphase

Ihr Kind macht genau das, was es nicht soll? Heult und schreit, statt zu gehorchen? Wenn Kleinigkeiten Geschrei auslösen und Grenzsetzungen zu Heuldramen führen, fühlen sich Eltern überfordert. An diesem Abend bekommen Sie Tipps, wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den Weg aus der Trotzphase finden.

Doris Wierper, Dipl. Sozpäd.

6145 Mo. 18. Sep. 2023, 18.30 Uhr
BW Löningen, Gelbrink 4, € 12,-

Schrei- und Beißkinder

Hilfe, mein Kind trotz und beißt!

Wieso und warum Kinder auf diese brachialen Methoden kommen und wie Sie als Eltern oder Erziehende damit umgehen können, erfahren Sie an diesem Abend.

Doris Wierper, Dipl. Sozpäd.

6150 Mo. 4. März 2024, 18.30 Uhr
BW Löningen, Gelbrink 4, € 12,-

GUK mal, was ich dir...

GUK: Gebärden im Alltag ermöglichen den Kindern, sich nicht nur früher zu verständigen, sondern auch sprachliche Basisfähigkeiten zu entwickeln. Sehr früh können schon Babys dann ihre Bedürfnisse spielerisch „im Handumdrehen“ mitteilen und die Kommunikation mit ihren Bezugspersonen verbessern.

Rebecca Kalvelage, Heilerziehungspflegerin,
Bildungsref. für nachhaltige Entwicklung

6550 Di. 10. Okt. 2023, 20 Uhr
BW Löningen, Gelbrink 4, € 13,-

Alternative Heilmethoden

Kräuterwanderung – Gründonnerstagsuppe

Die ersten Kräuter im Frühjahr stimulieren unsere Sinne und erfreuen unser Herz mit dem Wiedererwachen der Natur. Dazu sind sie wertvolle Heil- und köstliche Nahrungsmittel. Sie regen durch ihr Aroma unseren ganzen Organismus an und geben zarte Heilimpulse. Wir suchen die ersten Kräuter in der Natur, bestimmen sie und zaubern eine traditionelle Gründonnerstagsuppe.

Barbara Stellbrink

6200 Do. 28. März 2024, 10-ca 14.30 Uhr
Treffpunkt Heilpraxis Stellbrink,
Harrenstätter Str. 6
49757 Werlte, € 39,-

Alternative Heilmethoden



Workshop Birkenwasser

Heute machen wir uns mit dem Wesen und der Heilkraft der Birke bekannt. Bei einer Wanderung lassen wir die reinigende Frühlingskraft dieses Baumes auf uns wirken, erfahren die mythologische Bedeutung und lernen, wie man Birkenwasser gewinnt. Nach einem gemeinsamen Picknick runden einige Rezepte rund um die Birke den Tag ab, bevor wir zum Abschluss noch einmal zur Birke gehen, um mit Dank das Wasser zu ernten.

Barbara Stellbrink

6201 Do. 21. März 2024, 10 Uhr, Stall Meiners, Loruper Straße, Werlte, € 42,-

Herstellung einer eigenen Salbe

Bei der Herstellung eigener Kosmetik oder Salbe kann man sich auf sanfte Weise mit den Schätzen der Natur verbinden und leistet gleichzeitig einen Beitrag zum Umweltschutz. Wir lernen die Salbenherstellung am Beispiel von Beinwellsalbe. Die Teilnehmer*innen lernen die Eigenschaften des Beinwells kennen und produzieren ihre eigene Salbe. Mit dem Rezept sind sie in der Lage, später andere Salben zu ihrer eigenen Verwendung herzustellen.

Barbara Stellbrink

6210 Do. 7. Sep. 2023, 16 Uhr
BW Löningen, Gelbrink 4
€ 24,- + 7,50 Materialkosten

Homöopathie

- Was ist Homöopathie? Kann man mit Kügelchen heilen?
- Krankheit als Chance zur Heilung
- Wie bleibe/werde ich gesund?
Die 5 Säulen der heilsamen Lebensführung
- Homöopathische Hausapotheke
- Homöopathie für Kinder
- Das Zappelphilipp-Syndrom -
Unterstützung durch Homöopathie und Naturheilkunde
- naturheilkundliche und homöopathische Unterstützung in den Wechseljahren

Barbara Stellbrink

6211 Do. 21. Sep. 2023, 18.30 Uhr
BW Löningen, Gelbrink 4, € 16,-

Atem – Stimme

Die eigene Stimme kennenlernen

Dieser Workshop eignet sich für alle, die Interesse am Umgang mit der eigenen Sing- und Sprechstimme haben. Einsteiger*innen und Chorsänger*innen sind gleichermaßen willkommen. Gemeinsam wollen wir unseren natürlichen Stimmklang entdecken und dazu die Stimme mit unserem Körper als ganzes „Instrument“ wahrnehmen. Die Übungen dienen einerseits dem Aktivieren des Geistes und des Körpers, andererseits auch dem Entspannen und Abschalten. Vielleicht entdecken Sie so eine neue Seite an sich: Probieren Sie es einfach mal aus. Bitte bringen Sie eine Decke oder Matte mit.

Oliver Strauch

6209 Ab Di. 7. Nov. 2023, 19.30 Uhr
3 Termine, Vikar-Henn-Haus
Löningen, Kirchplatz 10, € 21,-

Die Meridian-Klopftechnik – für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Meridiane, die Leitbahnen für Lebensenergie im Körper, sind in der traditionellen chinesischen Medizin seit tausenden Jahren bekannt. Fließt die Energie frei, sind wir gesund und fühlen uns wohl. Mit dem Beklopfen von bestimmten Akupunkturpunkten auf den Meridianen haben wir es selbst in der Hand, blockierte Energie wieder ins Fließen zu bringen, Stress zu reduzieren und positive Gefühle zu stärken. Das Ziel dabei ist, belastende Gefühle loszulassen, Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern und zu entspannen.

Elke Tymko

6219 Ab Do. 5. Okt. 2023, 19 Uhr
2 Termine, BW Löningen, € 20,-

Ruhe und Entspannung

Entspannung – Eine Auszeit für mich!

Neben Anspannung braucht ihr Körper auch Entspannung. Finden Sie mehr Zeit für sich! Gerade in einem Stress belasteten Leben sind Momente der Entspannung wichtig, damit sich der Körper regenerieren und der Geist zur Ruhe kommen kann. Regelmäßige Entspannung führt zu mehr Energie, innerer Ruhe und Gelassenheit. Hier werden Ihnen Einblicke in Kurz- und Tiefenentspannungsübungen wie z. B. Atemkontrolle, PMR und autogenes Training gegeben, um die Art der Entspannung zu finden. Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit, versuchen Sie abzuschalten und den Akku neu aufzuladen. Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen und ein Handtuch mit.

Eileen Schwichtenberg

- 6220** Ab Sa. 16. Sep. 2023, 9 Uhr
3x, Lichtblick, Brockhöhe 1, € 28,-
6227 Ab Sa. 11. Nov. 2023, 9.30 Uhr
2x, Lichtblick, Brockhöhe 1, € 18,-

Yoga für Anfänger*innen

Hier können Sie Erfahrungen im Yoga und Yin Yoga sammeln. Lassen Sie sich durch eine wohltuende Yogastunde begleiten, die die innere Muskulatur stärkt, die Beweglichkeit verbessert und das Gleichgewicht herausfordert. Außerdem sollen durch passive Dehnungen die Faszien und Meridiane (Energiebahnen) in den tieferen Körperschichten angesprochen werden. Verklebungen des faszialen Gewebes können so wieder geschmeidig gemacht werden. Ein sanfter Weg, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Bitte bringen Sie ein Meditations- oder festeres Kissen und eine Decke mit, wenn vorhanden, auch einen Yogablock und -gurt

Eileen Schwichtenberg

- 6221** Ab Do. 24. Aug. 2023, 19.15 Uhr
8x, Lichtblick, Brockhöhe 1, € 60,-
6223 Ab Do. 2. Nov. 2023, 19.15 Uhr
8x, Lichtblick, Brockhöhe 1, € 60,-

Yoga für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer*Innen mit Vorkenntnissen, die körperlich aktiv und fit sind.

Eileen Schwichtenberg

- 6222** Ab Do. 24. Aug. 2023, 17.45 Uhr
8x, Lichtblick, Brockhöhe 1, € 60,-
6224 Ab Do. 2. Nov. 2023, 17.45 Uhr
8x, Lichtblick, Brockhöhe 1, € 60,-

Gesund durch Bewegung

Gymnastik am Morgen

Mental Balance ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die den Einklang von Körper und Geist zum Ziel hat. Die Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts hilft, Stresssymptome abzubauen und sich zu regenerieren, Abwehrkräfte zu mobilisieren, sich besser zu erholen, intensiver zu schlafen und innere Ruhe zu finden. Die Übungen beinhalten Kraft, Stretch- und Motorik-Elemente und sorgen für den Ausgleich muskulärer Dysbalancen.

Prime Team

- 6215** Ab Mo. 4. Sep. 2023, 9 Uhr
10 Termine, Prime Sportclub,
Roenvkamp 12, Löningen, € 65,-

Rückenfit

In diesem Kurs wird durch gezielte Kombinationen aus Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt. Insbesondere das Training der tiefliegenden Muskulaturen sorgt für mehr Halt und Stabilität im Alltag.

Prime Team

- 6216** Ab Mi. 6. Sep. 2023, 20.15 Uhr
10 Termine, Prime Sportclub
Roenvkamp 12, Löningen, € 65,-



Bitte beachten:

Die Kursangebote sind für alle gesunden Erwachsenen geeignet. Bei bestehenden körperlichen Beschwerden sprechen Sie bitte vor Ihrer Anmeldung mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Förderung von Gelenk- und Rückengesundheit

Alle möchten so fit wie möglich sein und ungeachtet des Alters lässt sich die Fasziensstruktur, das Bindegewebe zwischen Muskeln und Knochen, mit minimalem Aufwand deutlich verbessern und damit das Gefühl von Vitalität steigern. Faszien und Tiefenmuskeln bilden eine Einheit. Diese ist grundlegend für die Gelenk- und Rückengesundheit sowie für Leistung und Ausdauer. Bitte bringen Sie eine Decke mit.

Amelie Wachinger

- 6225** Ab Di. 5. Sep. 2023, 18 Uhr
10x, Lichtblick, Brockhöhe 1, € 55,-
6226 Ab Di. 5. Sep. 2023, 19.15 Uhr
10x, Lichtblick, Brockhöhe 1, € 55,-

Bewegung trifft Gehirn

In diesem Kurs erwartet die Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Programm, gefüllt mit kleinen Bewegungen, die das Gehirn fit machen. In der wöchentlichen Trainingszeit wird durch herausfordernde und konzentrierte Übungen unser Gehirn auf Trab gebracht. Die Basisübungen sind stets einfach zu bewältigen und die Schwierigkeitssteigerung wird individuell angepasst. Es geht nie darum, etwas perfekt zu beherrschen, sondern das Ziel ist vielmehr, mit Spaß ungewöhnliche Bewegungsmuster durchzuführen, um auf diese Weise einen fortwährenden Denkprozess im Gehirn zu aktivieren. Durch unterhaltsame Aufgaben wird das Gehirn gefordert, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Dieses Training ist körperlich wenig belastend und unterstützt jede Person bei ihrer persönlichen Entwicklung, egal welchen Alters und Fitnessgrades.

Christel Feldhaus

- 6229** Ab Mi. 13. Sep. 2023, 14 Uhr
10 Termine, Vikar-Henn-Haus
Löningen, Kirchplatz 10, € 50,-

Gesprächskreise



Eine Übersicht aller Selbsthilfegruppen mit Ansprechpersonen und weiterführenden Links finden Sie unter www.selbsthilfe-cloppenburg.de. Aktuelle Informationen zu den Treffen erhalten Sie bei der Kontaktstelle für Selbsthilfe, Tel. 04471-185872.

Gesprächskreis „Big Ladies & Friends“

Für Menschen mit Adipositas.
6285 18.30 Uhr, 14-tägig
jede gerade Woche
Vikar-Henn-Haus, Löningen
Kirchplatz 10

Gesprächskreis „Psychische Erkrankungen“

6286 Jeden Mo. um 19.00 Uhr
Vikar-Henn-Haus
Löningen, Kirchplatz 10

Gesprächskreis „Eltern von Kindern mit Autismus-Spektrum-Störung“

6287 Jeden letzten Mittwoch im Monat,
19.30 Uhr, Vikar-Henn-Haus
Löningen, Kirchplatz 10

Gesprächskreis „Blinde und sehbehinderte Men- schen und deren Angehörige“

6288 Jeden 3. Mo. im Monat, 14.30 Uhr
St.-Elisabeth-Stift, Lastrup

Gesprächskreis „Zuversicht“ für Menschen mit psychischen Erkrankungen

6289 14-tägig, Fr., 15.30 Uhr, in den un-
geraden Wochen, St.-Elisabeth-Stift,
Lastrup

Gesprächskreis „Pfleger Angehörige“

6290 monatliche Treffen, Mo., 14.30 Uhr
Heimathaus Brands Scheune, Peter-
str., Essen/Old.,

Literatur und Kreativität

Literatur im Gespräch am Abend

Eine literarische Reise um die Welt. Erlebnis-
se einer schönen Lektüre mit anderen teilen
zu können, steigert den Lesegenuss um das
Mehrfache! Das Programm des Kurses ist
flexibel und steht den Wünschen und In-
teressen der Teilnehmenden weitestgehend
offen. (Jeden 3. Mittwoch im Monat)

Silvia Dierken

6304 Jeden 3. Mi im Monat, 19.30 Uhr
BW Löningen, € 18,-

Töpfern

In diesem Kurs werden Anfänger*innen in
verschiedene Techniken eingeführt und an-
geleitet, sich ihren Fähigkeiten und Inter-
essen entsprechend gestalterisch zu betä-
tigen.

Fortgeschrittene erhalten neue Anregun-
gen. Erarbeitet wird, was gefällt: Nützliches
oder einfach nur Schmückendes kann her-
gestellt werden.

Christa Bertke

6312 Ab Di. 5. Sep. 2023, 18.30 Uhr
6 Termine, Atelier Bertke,
An der B 213, 49624 Steinrieden
€ 57,- + Material

Grußkarten selbst gestalten mit Produkten von Stampin up Geburtstags- und Trauerkarten

Verleihen Sie Ihren Grußkarten eine hand-
gemachte und persönliche Note. Jede Karte
trägt Ihre Handschrift. Setzen Sie ihre eigen-
en Ideen um und erschaffen ein persönli-
ches Unikat. (Gebühr incl. Materialkosten)

Sarah Stammermann

6315 Sa. 23. Sep. 2023, 9.30 Uhr
BW Löningen,
€ 19,- incl. Materialkosten
6316 Sa. 4. Nov. 2023, 9.30 Uhr
BW Löningen,
€ 19,- incl. Materialkosten

Fotografie

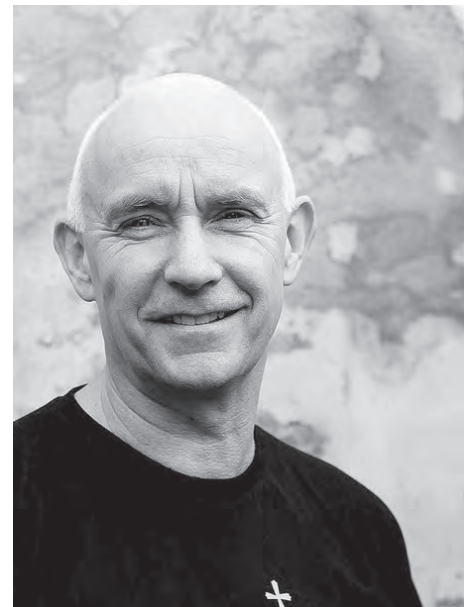
Fotografieren – Mit dem Handy oder der Kamera

An diesem Vormittag begeben wir uns in der
Natur auf die Suche nach dem richtigen Bild.
Welche Perspektive wähle ich? Wo entdecke
ich ein besonderes Bild? Was macht es
besonders? Welche Lichtquelle oder Einstel-
lung dazu benötige ich? Alle diese Fragen
wollen wir aktiv beantworten.

Vorkenntnisse über die Bedienung des Han-
dys oder der Kamera sollten vorhanden sein.
Bitte bringen Sie Ihr Handy oder eine Kame-
ra mit geladenem Akku, leere Speicherkarte,
wenn vorhanden Wechselobjektiv mit und
tragen Sie wettergerechte Kleidung.

Petra Breher

6317 Sa. 7. Okt. 2023, 9.30 Uhr
Parkplatz, Böener Fuhrenkamp,
Zur Reithalle, Löningen, € 15,-



Portrait fotografieren in schwarz-weiß „Jeder Mensch ist schön“

In diesem Kurs gehen wir auf die Suche nach
dem „Geheimnis Mensch“ mit Kommunikati-
on, Licht und neuer Perspektive.
Das Set wird auf das Wesentliche reduziert, die
Technik tritt in den Hintergrund. Wir spielen
mit dem Licht und versuchen, in schwarzweiß
schlicht und klar zu fotografieren.

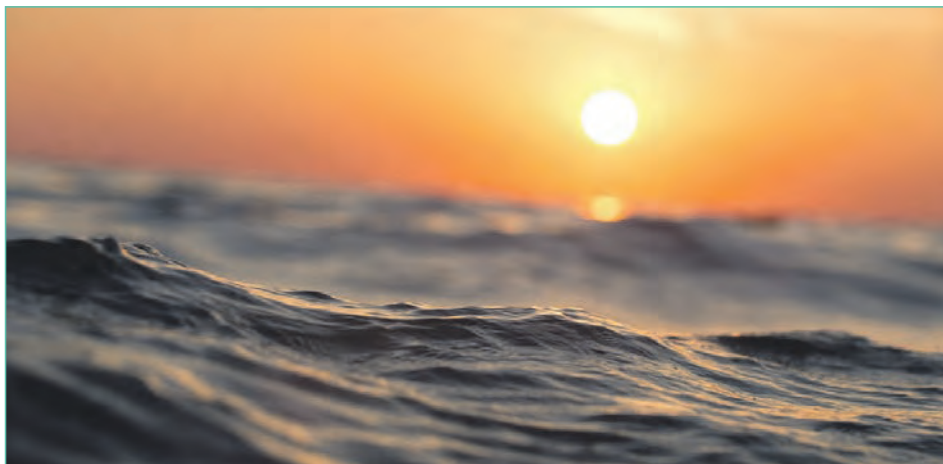
Vorkenntnisse über die Bedienung der Ka-
mera sollten vorhanden sein.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit gelade-
nem Akku mit, eine leere Speicherkarte, und
wenn vorhanden ein Wechselobjektiv.

Petra Breher

6318 Do. 14. Sep. 2023, 18 Uhr
Atelier Petra Breher, Langenstraße,
Löningen, € 24,-

Sportboot

Sportbootführerschein
„Binnen und See“

Sportbootfahren – eine der schönsten Nebensachen der Welt. Wer einmal selbst am Lenkrad auf eigenen oder gecharterten Planken die wunderbaren Binnengewässer oder das Meer erlebt hat, den lässt diese Faszination ein Leben lang nicht mehr los! Im Kurs werden die Kenntnisse für die amtlichen Sportbootführerscheine „Binnen“ und „See“ vermittelt: Navigation auf See, Gesetzes-, Sicherheits-, Wetter- und Gezeitenkunde sowie Seemannschaft. Praxis und Prüfung vor dem Dt. Motoryachtverband werden vom Kursleiter organisiert. Die Kosten hierfür und für das Lehrmaterial sind in den Kursgebühren nicht enthalten. Ausführliche Informationen hierzu erhalten Sie am 1. Unterrichts- (Informationsabend) oder vorab direkt beim Kursleiter. Einige Termine für Prüfungen und Vorbereitung werden abweichend von den angegebenen Kurstagen mit den Teilnehmenden vereinbart.

Werner Taphorn

6330 Ab Mi. 7. Feb. 2024, 19 Uhr, 18x
BBS, Löningen, Weldemannsweg 2
€ 162,-
+ Lehrmaterial, + Prüfungsgebühr

Englisch

Englisch für Anfänger*innen mit
geringen Vorkenntnissen (A1)

Wollen Sie die englische Sprache einmal auffrischen, um sich im Alltag oder auf Reisen besser verständigen zu können? Dann kommen Sie zu uns.

Esther Kelly

6406 Ab Mo. 4. Sep. 2023, 19 Uhr, 10x
BW Löningen, Gelbrink 4, € 68,-

Englisch – Easy conversation (A2)

Steigen Sie hier ein, wenn Sie eine Möglichkeit suchen, das bisher Gelernte in der Praxis zu erweitern. In Vordergrund stehen Ihre aktive Beteiligung und die gesprochene Sprache, damit Sie sich in Alltagssituationen mündlich behaupten und lebendige Gespräche genießen können.

Lehrbuch: Great! A2: 978-3-12-501482-4

Esther Kelly

6402 Ab Mo. 5. Feb. 2024, 19 Uhr, 10x
BW Löningen, Gelbrink 4, € 68,-

Französisch

Französisch zum Kennenlernen
– ohne Vorkenntnisse

Sie möchten einen ersten Eindruck davon bekommen, wie die französische Sprache klingt, welchen Regeln sie folgt und wie der Unterricht aufgebaut ist? Unser Schnupperangebot führt in diese Themen ein. Und wenn es Ihnen gefallen hat, können Sie anschließend in einem Kurs für Anfänger*innen weiterlernen.

Renate Steenken

6403 Ab Mi. 6. Sep. 2023, 17.30 Uhr, 6x
BW Löningen, Gelbrink 4, € 39,-

Französisch A2
– mit Vorkenntnissen –

Französisch (A2) zur Wiederholung Quereinsteiger*innen mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Sie möchten Ihre bereits erlernten Grundkenntnisse auffrischen und festigen und das Sprechen trainieren? Dann ist dieser Kurs für Sie „parfait“. Sie lernen in entspannter Atmosphäre und gewinnen so Sicherheit in der französischen Sprache. Wortschatz und Grammatik werden mithilfe des Lehrbuchs behandelt. Weitere Zusatzmaterialien werden zum Einsatz kommen. (Lehrwerk: Perspectives A2- Allez-y ! (Ab Lektion 1))
Lehrbuch: Perspectives A2- Allez-y ! (Ab Lektion 1)

Renate Steenken

6405 Ab Mi. 6. Sep. 2023, 19 Uhr, 11x
BW Löningen, Gelbrink 4, € 71,-



Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

Diese Angebote richten sich ausschließlich an Kindertagespflegepersonen aus dem Landkreis Cloppenburg.

GUK mal, was ich dir... für Kindertagespflegepersonen

GUK: Gebärden im Alltag ermöglicht den Kindern sich nicht nur früher zu verständigen, sondern auch sprachliche Basisfähigkeiten zu entwickeln. Sehr früh können schon Babys dann ihre Bedürfnisse spielerisch „im Handumdrehen“ mitteilen und die Kommunikation mit ihren Bezugspersonen verbessert sich.

Rebecca Kalvelage, Heilerziehungspflegerin, Bildungsref. für nachhaltige Entwicklung

6500 Di. 19. Sep. 2023, 20 Uhr
BW Löningen, Gelbrink 4

Entspannung für Kindertagespflegepersonen

Neben Anspannung braucht Ihr Körper auch Entspannung. Finden Sie Zeit für sich, um einen Ausgleich für sich und ihr davon profitierendes Tageskind zu schaffen.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen und ein Handtuch mit

Eileen Schwichtenberg

6501 Ab Mo. 13. Nov. 2023, 19 Uhr
2 Termine, Lichtblick, Brockhöhe 1

Musikalische Früherziehung für Kinder bis 3 Jahre für Kindertagespflegepersonen

Musik spielt in der Entwicklung für Kinder eine wichtige Rolle. Spielerisch lernen sie musikalisches Grundgefühl, Rhythmus und Takt.

Jana Behrens,

Musik- und Sprachwissenschaftlerin

6502 Ab Di. 6. Feb. 2024, 19.30 Uhr
2 Termine,
BW Löningen, Gelbrink 4

Computer und Medien



Computer Schritt für Schritt Grundlagen der EDV in Kleingruppen

Möchten Sie auch Einblick in die Computwelt erhalten? Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse, die in lockerer Atmosphäre verschiedene Nutzungsmöglichkeiten kennenlernen möchten. Sie lernen die wichtigsten Handgriffe, um den Computer bedienen zu können. Trauen Sie sich, Sie werden feststellen: „Das kann ich auch!“

Ursula Kreuzmann, EDV-Trainerin

6700 Ab Mo. 4. Sep. 2023, 19 Uhr
5 Termine, BBS, Löningen, € 69,-
+ €15,- für Kurshefte

Tastenschreiben am PC Für Schüler*innen ab 10 Jahre und Erwachsene

Moderne Lehrmethoden führen in kurzer Zeit zu Ihrem Ziel, mit zehn Fingern die Computertastatur effektiv und schnell bedienen zu können. So verbringen Sie ihre Zeit mit wichtigeren Dingen als dem „Zwei-Finger-Suchsystem“!

Das neue Trainingsprogramm verspricht, nach drei Terminen die PC-Tastatur mit allen ihren Buchstaben und Zeichen ohne Hinsehen bedienen zu können. Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken liegen zugrunde und Elemente aus dem Gedächtnistraining werden genutzt, um effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen.

Ursula Kreuzmann, EDV-Trainerin

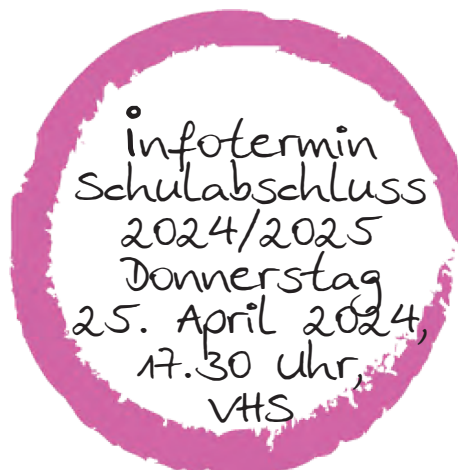
6701 Ab Mo. 23. Okt. 2023, 9 Uhr
3 Termine, BBS, Löningen, € 51,-
+ €15,- für Kurshefte

Bits für Kids

Einführung in die Grundkenntnisse von Windows und Grundlagen Word für Kinder.

Ursula Kreuzmann, EDV-Trainerin

6705 Ab Mo. 25. März 2024, 9 Uhr
3 Termine, BBS, Löningen, € 59,-



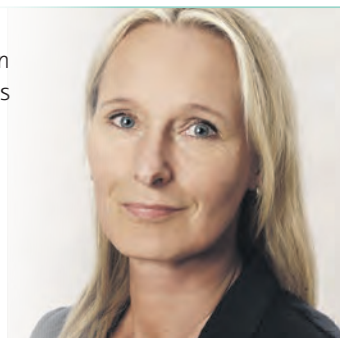
FRIESOYTHE



ANDREA KLEIMANN und ELISABETH SCHÖLZEL-PLAGGENBORG sind Ihre Ansprechpartnerinnen, wenn Sie Beratung und Informationen zum VHS-Programm in Friesoythe wünschen oder Anregungen für das Bildungs- und Freizeitprogramm haben.

Anmeldungen bitte per E-Mail an friesoythe@vhs-cloppenburg.de, per Tel. 04491 299 97 90 oder persönlich zu unseren Öffnungszeiten: Mo. + Do. + Fr. 10-12 Uhr, Mi. 17-19 Uhr

Zur Kursteilnahme ist die vorherige Anmeldung dringend erforderlich.



Gesellschaft

Erbrecht auf den Punkt gebracht

Zwei Drittel der Deutschen haben kein Testament. Nach ihrem Tod tritt deshalb die gesetzliche Erbfolge ein - mit Konsequenzen, die viele so nicht gewollt haben. Eine kluge und vorausschauende Nachlassplanung kann Steuernachteile, Streit unter Angehörigen und die Zerschlagung des Familienvermögens vermeiden. Besonders wenn es sich nicht um die „klassische“, sondern um eine Patchwork-Familie handelt, sollte man sich rechtzeitig mit diesem Thema beschäftigen.

Dr. M. Schultz

7100 Mo. 13. Nov. 2023, 19 Uhr,
Moorstr. 12, Friesoythe, € 10,-



Gesundheit

Kinderkrankheiten natürlich lindern

Du möchtest dein Kind auf natürliche Weise bei der Genesung von Kinderkrankheiten unterstützen? Lerne, welche Hausmittel für Säuglinge und Kleinkinder bei Husten, Schnupfen, Fieber, wundem Po, Zahnen, Bauch- und Ohrenscherzen geeignet sind und wann unbedingt ärztliche Hilfe erforderlich ist.

Rebecca Kalvelage, Heilerziehungspflegerin,
Bildungsref. für nachhaltige Entwicklung

7101 Do. 22. Feb. 2024, 20 Uhr,
Moorstr. 12, Friesoythe, € 13,50

Qigong Einsteigerkurs

Einführung in die Grundbegriffe von Qigong - eine chinesische Art der Fitness, die nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele erfasst. Es werden in diesem Kurs die „Acht Brokate“ in den Blick genommen, wodurch das Wohlbefinden gestärkt werden soll.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, Socken, evtl. eine Fitnessmatte und etwas zu trinken mit.

Nicol Tümmeler-Göken

7200 Ab Mi. 30. Aug. 2023, 9 Uhr
6x, Von-Droste-Hülshoff-Str. 4,
Friesoythe, € 60,-

7201 Ab Mi. 8. Nov. 2023, 9 Uhr
6x, Von-Droste-Hülshoff-Str. 4,
Friesoythe, € 60,-

7202 Ab Mi. 31. Jan. 2024, 9 Uhr
6x, Von-Droste-Hülshoff-Str. 4,
Friesoythe, € 60,-

7203 Ab Mi. 10. Apr. 2024, 9 Uhr
6x, Von-Droste-Hülshoff-Str. 4,
Friesoythe, € 60,-

Basketball für Frauen

Basketball für Frauen jeden Alters: Wenn Sie nur zum Spaß in geselliger Runde ein paar Körbe werfen möchten, dann haben wir hier das Richtige für Sie. Nach dem Aufwärmen wird in zwei Mannschaften gegeneinander gespielt. Wenn Sie einen Basketball haben, bringen Sie den gerne mit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte bringen Sie geeignete Hallenschuhe und etwas zu trinken mit.

Monika Middendorf

7204 Ab Mi. 6. Sep. 2023, 20 Uhr
6x, Sporthalle Großer Kamp,
Großer Kamp Ost 5, Friesoythe
€ 18,-



Termine und Orte für Gruppentreffen können sich immer wieder ändern. Aktuelle Informationen erhalten Sie bei der Kontaktstelle für Selbsthilfe unter 04471 185872.

Eine Übersicht aller Selbsthilfegruppen mit Ansprechpersonen und weiterführenden Links finden Sie unter www.selbsthilfe-cloppenburg.de

www.selbsthilfe-cloppenburg.de

Interessensgruppe Autismus (Kinder von 6–12 Jahren)

7206 Jeden 2. Montag im Monat
Autismuszentrum Friesoythe

Gesprächskreis Parkinson

Der Gesprächskreis bietet Betroffenen und ihren Angehörigen die Möglichkeit, sich durch Erfahrungsaustausch und gegenseitige Hilfe zu unterstützen, in Fachvorträgen neue Erkenntnisse zu gewinnen und sich gemeinsam aktiv gegen die Krankheit zu stellen.

7208 Jeden letzten Fr. im Monat, 15 Uhr
Franziskushaus, Franziskusplatz

Gesprächskreis „Mit dem Herzen sehen“ für Menschen mit Sehbehinderung

7210 jeder 3. Mi im Monat, 14.30 Uhr
Franziskushaus, Franziskusplatz

Gesprächskreis für Menschen mit Depressionen

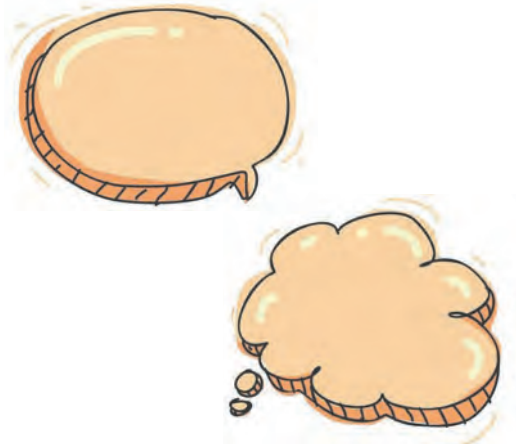
7212 wöchentliche Treffen am Mi., 19 Uhr
Franziskushaus, Franziskusplatz

Gesprächskreis „Suchtselbsthilfe“

7213 Ab Do. 24. Aug. 2023, 20 Uhr
wöchentliche Treffen
Franziskushaus, Franziskusplatz
7214 Ab Do. 11. Jan. 2024, 20 Uhr
wöchentliche Treffen
Franziskushaus, Franziskusplatz

Gesprächskreis für Angehörige bei Suchtselbsthilfe

7216 jeden 1. Mo. im Monat, 19.30 Uhr
Franziskushaus, Franziskusplatz



Selbsthilfegruppe Sucht St. Vitus Altenoythe

7218 wöchentliche Treffen, Mo., 19.30 Uhr
Pfarrheim St. Vitus, Altenoythe

Gesprächskreis „Psychische Erkrankungen“

7220 Jeden 2. Di. in den geraden Wochen,
19 Uhr, Salon Werner, Friesoythe

Gesprächskreis „Brustkrebs Stammtisch“

7222 jeden 2. Di. im Monat 19 Uhr
Franziskushaus, Franziskusplatz

Tradition und Kreativität

Palmkreuze herstellen – die Tradition lebendig halten

Wir lernen einige Alternativen zum klassischen Palmstock kennen und wollen damit die Tradition der Palmkreuz-Herstellung lebendig halten. Diese werden gerne bei Angehörigen aufs Grab gelegt und sehen lange gut aus.

Bitte bringen Sie eine Zange, Schere, Rosendraht, Handschuhe und Buchsbaumzweige oder ähnliches mit, das in den Kreuzen verarbeitet werden soll. Wenn vorhanden, können Sie auch eine Heißklebepistole mitbringen. Einiges an Material kann noch im Kurs erworben werden.

Margret Haak

7300 Mo. 18. März 2024, 17 Uhr
Moorstr. 12, Friesoythe
€ 10,- + Material

Herbstkränze selbst gestalten

Herbst - die Zeit der leuchtend-warmen Farben! Gemeinsam lernen wir Kränze für die Tür oder den Tisch aus Naturmaterialien herzustellen.

Bitte bringen Sie Hortensien, Hagebutten, Efeu, Eicheln, Kastanien (alles aus dem eigenen Garten) und eine Schere mit. Rohlinge, auf die der Kranz gebunden wird, und Rosendraht kann im Kurs erworben werden.

Claudia Wollenhaupt, Floristin

7301 Mo. 25. Sep. 2023, 19 Uhr
Moorstr. 12, Friesoythe, € 10,-

Adventskränze und mehr....

Tannengrün, Eukalyptus, Eiben, Kiefer, Stechlaub - alle diese Pflanzen eignen sich zum Kranzbinden.

Bitte bringen Sie diese oder ähnliche Materialien mit zum Kurs, außerdem Kerzen, Blumendraht und eine Schere. Sie erhalten Inspirationen, damit Sie ihre Weihnachtsdeko unter Anleitung einer Floristin gestalten können. Der Rohling, auf den der Kranz gebunden wird, kann im Kurs bei der Dozentin gekauft werden.

Claudia Wollenhaupt, Floristin

7302 Mo. 27. Nov. 2023, 19 Uhr
Moorstr. 12, Friesoythe, € 10,-

Frühlingskränze und vieles mehr...

Endlich wieder frisches Grün! Gestalten Sie daraus einen Frühlingsgruß für den Balkon oder den Ostertisch.

Bitte bringen Sie eine Schere und Blumendraht sowie gesammeltes Material mit, wie z. B. Moos (aus dem Garten). Rohlinge für den Kranz kann man bei der Dozentin im Kurs kaufen.

Claudia Wollenhaupt, Floristin

7303 Mo. 11. März 2024, 19 Uhr
Moorstr. 12, Friesoythe, € 10,-



Nähen mit der Maschine für Anfänger*innen

Keine Angst vor der Nähmaschine! Hier lernen Sie die Grundlagen des Nähens mit der elektrischen Nähmaschine, von einfachen Näharbeiten wie z. B. einer Kosmetiktasche, waschbaren Kosmetikpads, Topfhandschuhen oder Turnbeutel bis zu Kleidung.

Bitte bringen Sie eine Nähmaschine, Schere, Maßband, Stoffe, die Sie verarbeiten möchten, und ein Verlängerungskabel mit.

Margret Kollenbach

7304 Ab Do. 8. Feb. 2024, 20 Uhr
4 Termine,
Moorstr. 12, Friesoythe, € 40,-



Wir haben geerntet

Ob Vor-, Haupt- oder Nachspeise, hier sind die passenden Rezepte für leckere Gerichte mit regionalen Zutaten der Saison! Die ausgelegten Lebensmittelkosten werden abends im Kurs von der Dozentin eingesammelt.

Heidi Beckmann

7305 Mo. 4. Sep. 2023, 19 Uhr
BS, Scheefenkamp, Friesoythe
€ 12,- + Lebensmittel

30-Minuten-Gerichte

Sie haben weder Zeit noch Lust, lange in der Küche zu stehen? Hier werden mit wenig Zeitaufwand schmackhafte, gesunde und abwechslungsreiche Gerichte zubereitet. Die Lebensmittelkosten werden am Kursabend eingesammelt..

Heidi Beckmann

7306 Mo. 9. Okt. 2023, 19 Uhr
BBS, Scheefenkamp, Friesoythe
€ 12,- + Lebensmittel

Weihnachtsmenü

Besonders in der Weihnachtszeit möchte man seine Liebsten gerne mit leckeren Gerichten verwöhnen. Einige Rezepte hierzu wollen wir gemeinsam ausprobieren. Die Lebensmittelkosten werden am Kursabend eingesammelt.

Heidi Beckmann

7307 Mo. 4. Dez. 2023, 19 Uhr
BBS, Scheefenkamp, Friesoythe
€ 12,- + Lebensmittel

„One Pot“ und mehr

Regionale und frische Zutaten im Winter? Natürlich! Aus vielen Wintergemüsen lassen sich frische und leckere Gerichte zaubern. Lassen Sie sich überraschen! Die Lebensmittelkosten werden am Kursabend eingesammelt.

Heidi Beckmann

7308 Mi. 7. Feb. 2024, 19 Uhr
BBS, Scheefenkamp, Friesoythe
€ 12,- + Lebensmittel

Der Frühling ist da

Saisonale Rezepte im Frühling vertreiben die grauen Tage, denn jetzt geht es mit den ersten frischen Zutaten aus dem Gemüsegarten wieder bunt auf unserem Teller zu. Die Lebensmittelkosten werden am Kursabend eingesammelt.

Heidi Beckmann

7309 Mo. 8. Apr. 2024, 19 Uhr
BBS, Scheefenkamp, Friesoythe
€ 12,- + Lebensmittel

Leichte Gerichte

Leckere Rezepte mit wenig Kalorien und viel Geschmack - das ist unbeschwerter Genuß! Die Lebensmittelkosten werden am Kursabend eingesammelt.

Heidi Beckmann

7310 Mo. 13. Mai 2024, 19 Uhr
BBS, Scheefenkamp, Friesoythe
€ 12,- + Lebensmittel

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen eine Schürze, ein Geschirrtuch und Restebehälter mit .

Kochen für Männer in Friesoythe

Es soll in geselliger (Männer-)Runde gekocht und hinterher natürlich auch gegessen werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Die verauslagten Lebensmittelkosten werden abends im Kurs von der Dozentin eingesammelt.

Heidi Beckmann

7311 Mo. 25. Sep. 2023, 19 Uhr
BBS, Scheefenkamp, Friesoythe
€ 12,- + Lebensmittel

7312 Mo. 27. Nov. 2023, 19 Uhr
BBS, Scheefenkamp, Friesoythe
€ 12,- + Lebensmittel

7313 Mo. 15. Jan. 2024, 19 Uhr
BBS, Scheefenkamp, Friesoythe
€ 12,- + Lebensmittel

7314 Mo. 4. März 2024, 19 Uhr
BBS, Scheefenkamp, Friesoythe
€ 12,- + Lebensmittel

7315 Mo. 6. Mai 2024, 19 Uhr
BBS, Scheefenkamp, Friesoythe
€ 12,- + Lebensmittel

**„Die Herren bitten zu Tisch“
Kochkurs der Männer in Bösel**

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter und die Rezepte, die vorher per E-Mail an die Teilnehmenden zugestellt werden. Anmeldungen bitte nur bei Monika Pille, Tel. 04494 1094

Martin Pille

7316 Ab Di. 7. Nov. 2023, 19 Uhr
6 Termine, Oberschule Bösel
€ 68,- + Lebensmittel

7317 Ab Di. 16. Jan. 2024, 19 Uhr
6 Termine, Oberschule Bösel
€ 68,- + Lebensmittel

**Kochclub der Männer
in Altenoythe**

Gemeinsam neue Gerichte kennen lernen und hinterher schlemmen und „klönen“.

Hildegard Speckmann

7318 Ab Do. 14. Sep. 2023, 19 Uhr
3 Termine,
Heinrich-von-Oytha-Schule,
Altenoythe, € 36,- + Lebensmittel



online anmelden!
www.vhs-cloppenburg.de

Deutsch als Fremdsprache

Amtlicher Sportbootführerschein „Binnen“ und „See“

Sportbootfahren - eine der schönsten Nebensachen der Welt. Wer einmal selbst am Lenkrad auf eigenen oder gecharterten Planken die wunderbaren Binnengewässer oder das Meer erlebt hat, den lässt diese Faszination ein Leben lang nicht mehr los! Im Kurs werden die Kenntnisse für die amtlichen Sportbootführerscheine „Binnen“ und „See“ vermittelt: Navigation auf See, Gesetzes-, Sicherheits-, Wetter- und Gezeitenkunde sowie Seemannschaft. Praxis und Prüfung vor dem Dt. Motoryachtverband werden vom Kursleiter organisiert. Die Kosten hierfür und für das Lehrmaterial sind in den Kursgebühren nicht enthalten. Ausführliche Informationen hierzu erhalten Sie am 1. Unterrichts- (Informationsabend) oder vorab direkt beim Kursleiter. Einige Termine für Prüfungen und Vorbereitung werden abweichend von den angegebenen Kurstagen mit den Teilnehmenden vereinbart.

Werner Taphorn

7330 Ab Do. 14. Sep. 2023, 19 Uhr
18 Termine
Moorstr. 12, Friesoythe, € 162,-
+ Lehrmaterial
+ Prüfungsgebühr

Integrations- und Berufssprachkurse Deutsch

Ein Integrationskurs Deutsch dauert 8-10 Monate, ein Berufssprachkurs 4-5 Monate. Von montags bis freitags lernen Sie täglich 4-5 Stunden, Deutsch zu sprechen, zu lesen und zu schreiben. Auch Kenntnisse über Politik, Gesellschaft und Recht in Deutschland werden vermittelt.

Bei den Integrationskursen steht am Schluss die Sprachprüfung A2 oder B1 und der Test „Leben in Deutschland“.

Bei den Berufssprachkursen bieten wir Prüfungen von A2 – B2 an.

Der Sprachkurs wird für viele Teilnehmende ganz oder teilweise durch das Bamf finanziert, ist aber auch offen für Menschen, die keinen gesetzlichen Anspruch auf Förderung haben.

Kommen Sie zu uns in die VHS-Außenstelle Friesoythe, wir beraten Sie gerne, helfen bei der Antragsstellung und finden den richtigen Kurs für Sie.

Einbürgerungstest

Anmeldefrist: 14.11.2023

Andrea Kleimann

7410 Fr. 15. Dez. 2023, 17.30 Uhr
Moorstr. 12, Friesoythe, € 25,-

7411 Fr. 24. Mai 2024, 17.30 Uhr
Moorstr. 12, Friesoythe, € 25,-

Teil Zertifikatsprüfung Deutsch B1 (Deutsch-Test für Zuwanderer) für die Einbürgerung

Dieser Kurs besteht aus 2 Teilen.

Im ersten Teil lernen Sie die Besonderheiten der Prüfung kennen und bekommen wertvolle Tipps. Anhand von Übungstests werden die schriftliche und mündliche Prüfung trainiert.

Wenn Sie noch keine Prüfung abgelegt haben, dann ist die Teilnahme am ersten Teil verpflichtend.

Am zweiten Termin findet die Prüfung statt. Anmeldeschluss 13.10.2023

Anita Südbeck

7412 Ab Sa. 4. Nov. 2023, 9 Uhr
2 Termine, Moorstr. 12,
Friesoythe, € 25,-
Material + Prüfungsgebühr

7413 Ab Sa. 3. Feb. 2024, 9 Uhr
2 Termine, Moorstr. 12,
Friesoythe, € 25,-
Material + Prüfungsgebühr

7414 Ab Sa. 27. Apr. 2024, 9 Uhr
2 Termine, Moorstr. 12,
Friesoythe, € 25,-

Deutsch für Anfänger*innen am Abend

Teil I

7415 Ab Do. 2. Nov. 2023, 18.45 Uhr
Di. + Do., 10 Termine
AMG Friesoythe, Willlohstraße, € 87,-

Teil II

7416 Ab Di. 16. Jan. 2024, 18.45 Uhr
Di. + Do., 10 Termine
AMG Friesoythe, Willlohstraße, € 87,-

Teil III

7417 Ab Di. 5. März 2024, 18.45 Uhr
Di. + Do., 10 Termine
AMG Friesoythe, Willlohstraße, € 87,-

Teil IV

7418 Ab Di. 14. Mai 2024, 18.45 Uhr
Di. + Do., 10 Termine
AMG Friesoythe, Willlohstraße, € 87,-



Sprachen

Passt der Sprachkurs für mich? Probieren Sie es aus!

Ein Einstieg ist jederzeit möglich – vereinbaren Sie eine Probestunde.

Englisch B1

Sie verfügen über Vorkenntnisse der englischen Sprache und wollen diese auffrischen und erweitern?

In diesem Kurs können Sie in netter Runde ihre Sprachhemmungen abbauen und das flüssige Sprechen üben.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich – melden Sie sich zu einer Probestunde an.

Lehrbuch: Great! B1, Klett
ISBN 978-3-12-501758-0

Esther Kelly

7440 Ab Mi. 6. Sep. 2023, 17.30 Uhr
10 Termine, Moorstr. 12,
Friesoythe, € 60,-

7441 Ab Mi. 10. Jan. 2024, 17.30 Uhr
10 Termine, Moorstr. 12,
Friesoythe, € 60,-

7442 Ab Mi. 3. Apr. 2024, 17.30 Uhr
10 Termine, Moorstr. 12,
Friesoythe, € 60,-

Englisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen A1

Lernen Sie in lockerer Atmosphäre die Grundlagen der englischen Sprache. Sie haben nur sehr geringe oder eingestaubte Kenntnisse? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Lehrbuch: Great! A1, Klett
ISBN 978-3-12-501480-0

Esther Kelly

Teil I

7443 Ab Mi. 6. Sep. 2023, 19.15 Uhr
10 Termine, Moorstr. 12,
Friesoythe, € 60,-

Teil II

7444 Ab Mi. 10. Jan. 2024, 19.15 Uhr
10 Termine, Moorstr. 12,
Friesoythe, € 60,-

Teil III

7445 Ab Mi. 3. Apr. 2024, 19.15 Uhr
10 Termine, Moorstr. 12,
Friesoythe, € 60,-



Niederländisch für Anfänger*innen

Interessierte, die sich in der Landessprache verständigen wollen, trainieren in lockerer Atmosphäre wichtige Grundbegriffe und Redewendungen für die Reise. Mit einer Muttersprachlerin als Dozentin erfährt man zusätzlich einiges von den niederländischen Bräuchen und der Kultur.

Anneke Bunger

Teil I

7470 Ab Mo. 15. Jan. 2024, 18.30 Uhr
4 Termine, Moorstr. 12, Friesoythe,
€ 32,-

Teil II

7471 Ab Mo. 12. Feb. 2024, 18.30 Uhr
4 Termine, Moorstr. 12, Friesoythe,
€ 32,-

Fortbildungen für Tagespflegepersonen

Diese Angebote richten sich ausschließlich an Kindertagespflegepersonen aus dem Landkreis Cloppenburg.

Mitmachlieder, Fingerspiele, Knie-reiter ... Musikalische Angebote in der Kindertagespflege

In Kooperation mit dem Kindertagespflegeverein, für Mitglieder kostenlos, sonst 10,-. Bitte Orff-Instrumentarium mitbringen, falls vorhanden.

Karoline Braun, Lehrkraft für Elementare Musikpädagogik, Kreismusikschule

7511 Do. 24. Aug. 2023, 18.30 Uhr
Moorstr. 12, Friesoythe,

Spiel und Wahrnehmung – mit allen Sinnen aktiv durch den Alltag

Anna Lübke

7512 Ab Mo. 6. Nov. 2023, 18.30 Uhr
2 Termine, Moorstr. 12, Friesoythe

Aktionstabletts kennenlernen nach Maria Montessori – (Basiskurs) Einstieg ins eigenständige Lernen auf Tablett

Marina Wilken

7513 Mo. 29. Jan. 2024, 18.30 Uhr
Moorstr. 12, Friesoythe

Schlaf von Kleinkindern

Die Entwicklung des Schlafes von Kleinkindern und ein guter Umgang in der KTPS mit dem Thema Schlaf von Kleinkindern.

In Kooperation mit dem Kindertagespflegeverein, für Mitglieder kostenlos, sonst 10,-.

Mariam Haupt

7515 Di. 27. Feb. 2024, 18.30 Uhr
Moorstr. 12, Friesoythe,

Kreativ mit Naturmaterialien im Frühjahr / Sommer

Marina Wilken

7516 Mo. 11. März 2024, 18.30 Uhr
Moorstr. 12, Friesoythe

Die Entwicklung hin zum freien Sitzen und sicheren Laufen in der KTP gut begleiten

Kerstin Riecken, Erzieherin, System. Familienberaterin

7517 Mo. 27. Mai 2024, 18.30 Uhr
Moorstr. 12, Friesoythe

Computer und Medien

Digitales Lerncafé

Wir möchten Sie auf dem Weg in die digitale Welt unterstützen. Alle zwei Wochen treffen wir uns in Café-Atmosphäre, um über digitale Themen zu sprechen.

Themen können u. a. sein:

- Umgang mit Smartphone und Tablet
- Übungen am PC
- Internetrecherche
- Digitalisierung im Alltag
- Datennutzung und Datensicherheit
- Digitale Kommunikation und Soziale Medien

Im digitalen Lerncafé nehmen wir uns Zeit für Ihre persönlichen Themen und Fragen rund um die digitale Welt. Bringen Sie auch gern Ihre eigenen technischen Geräte mit, für die Sie Unterstützung benötigen.

Ein nachträglicher Einstieg ist möglich. Sprechen Sie uns gern jederzeit an!

Uwe Schöpplerle

7560 Ab Mo. 11. Sep. 2023, 18 Uhr
14-tägig, 7 Termine, Moorstr. 12,
Friesoythe, € 30,-

7561 Ab Mo. 15. Jan. 2024, 18 Uhr
14-tägig, 10 Termine, Moorstr. 12,
Friesoythe, € 50,-

10-Finger-Schreiben am PC – Ferienkurs

Verbringen Sie Ihre Zeit mit wichtigeren Dingen als dem „Zwei-Finger-Suchsystem"! Hier lernen Sie, effektiv und schnell auf der Computertastatur zu schreiben. Das Trainingsprogramm stützt sich auf Erkenntnisse aus der Hirnforschung und arbeitet mit Assoziations- und Visualisierungstechniken aus dem Gedächtnistraining. Sie werden über Ihren Lernerfolg staunen: Nach nur drei Vormittagen bedienen Sie die PC-Tastatur mit all ihren Buchstaben und Zeichen – ohne hinzusehen!

Ursula Kreutzmann, EDV-Trainerin

7562 Ab Mo. 18. März 2024, 9 Uhr
Ferienkurs Mo.-Mi., 3 Termine, BBS
Friesoythe, Thüler Str. 13, € 51,-
Lernmittelgebühr: € 15,-

Computer Schritt für Schritt – Office kompakt

„Office kompakt“ richtet sich an Interessierte, die sich mit Windows, Word, Excel und Co. für den Privatgebrauch beschäftigen möchten.

Kursinhalte:

- MS Windows: Arbeiten mit Dateien, Ordnern und Datenträgern; Dateiverwaltung
- MS Word: Texte schreiben, bearbeiten, speichern und drucken, Formatierungsmöglichkeiten und Seitenlayout
- MS Excel: Grundrechenarten und Formelbearbeitung allgemein
- MS Outlook: E-Mails schreiben, senden, beantworten und weiterleiten; Dateianhänge verschicken
- MS PowerPoint: Grundlagen der Bildschirmpräsentation, Erstellen und Bearbeiten von Folien

Vorkenntnisse im Umgang mit dem PC sind nicht erforderlich.

Ursula Kreutzmann, EDV-Trainerin

7563 Ab Di. 6. Feb. 2024, 18.30 Uhr
5 Termine, BBS Friesoythe,
Thüler Str. 13, € 75,-



Info Garrel

Wenn Sie Interesse an Angeboten haben oder Fragen und Anregungen zur Bildung und Freizeitgestaltung in Garrel geben möchten, wenden Sie sich bitte an die VHS-Geschäftsstelle in Cloppenburg, 04471 9469-0.

Zu den Selbsthilfegruppen informiert die Kontaktstelle für Selbsthilfe unter 04471 185 872 .

Eine Übersicht aller Selbsthilfegruppen mit Ansprechpersonen und weiterführenden Links finden Sie unter www.selbsthilfe-cloppenburg.de

Gesprächskreise in Garrel

Gesprächskreis für Menschen mit Ängsten und Depressionen

8001 wöchentliche Treffen, Mo., 19 Uhr
Ev. Gemeindezentrum Garrel

Gesprächskreis für Menschen mit Depressionen

8003 Jeden ersten Di. im Monat
19.30 Uhr
Seniorenzentrum Haus Elisabeth
Möhlenkamp 9, Garrel

Eine Übersicht aller Selbsthilfegruppen mit Ansprechpersonen und weiterführenden Links finden Sie unter www.selbsthilfe-cloppenburg.de

Info BarBel

Anmeldung

Bitte melden Sie sich zu unseren Kursen an in BarBel beim
Katholischen Bildungswerk
Lange Straße 38
26676 BarBel
Tel 04499 922696 a

Ihre Ansprechpartnerinnen vor Ort sind
Carmen Grüßing und
Karin Schierhorn.
Bürozeiten:
Mo., Di., Mi., Do. 9-12 Uhr und
Do. 9-14 Uhr

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache

Hier können Sie Deutsch lernen. Dann verstehen Sie sich in Nachbarschaft, in Vereinen, beim Einkaufen, im Beruf und bei Behörden besser. Wer in Deutschland dauerhaft leben möchte, sollte mit dem Erlernen der deutschen Sprache so früh wie möglich beginnen.

Catherine Poirot

9430 Ab Di. 5. Sep. 2023, 19 Uhr
8 Termine, Schulzentrum BarBel, € 56,-

Englisch für Anfänger*innen

In entspannter Atmosphäre lernen Sie Englisch. Sie wagen schon bald erste Schritte im freien Sprechen und können Alltagssituationen sprachlich meistern. Neue Teilnehmende mit ganz geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Catherine Poirot

9440 Ab Mo. 6. Nov. 2023, 19 Uhr
6 Termine, Schulzentrum BarBel, € 48,-

English in the morning

You have a good basic knowledge of English and enjoy learning in a relaxed atmosphere? This course offers you the opportunity of expanding your vocabulary and improving your fluency without any pressure. We discuss topics of interest, read short stories and do listening exercises. Grammar is done on request.

Level A2 / B1

Yola Schyra

9441 Ab Mo. 21. Aug. 2023, 9.30 Uhr
10 Termine, Pfarrheim BarBel, € 80,-

English Refresher I

Sie verfügen über Grundkenntnisse der englischen Sprache (z. B. aus der Schulzeit, aus vorherigen Kursen etc.) und möchten diese auffrischen bzw. erweitern? In diesem Kurs lassen wir gemeinsam Ihre Englischkenntnisse wieder aufleben bzw. vertiefen diese durch vielfältige Hör-, Lese-, Schreib- und Sprechübungen. Refresh your English in an amusing way! Es wird ohne Buch gearbeitet.

Monika Burzik

9442 Ab Mi. 30. Aug. 2023, 19 Uhr
6 Termine, Schulzentrum BarBel, € 48,-

English Refresher II

Sie verfügen über Grundkenntnisse der englischen Sprache (z. B. aus der Schulzeit, aus vorherigen Kursen etc.) und möchten diese auffrischen bzw. erweitern? In diesem Kurs lassen wir gemeinsam Ihre Englischkenntnisse wieder aufleben bzw. vertiefen diese durch vielfältige Hör-, Lese-, Schreib- und Sprechübungen. Refresh your English in an amusing way! Es wird ohne Buch gearbeitet.

Monika Burzik

9443 Ab Mi. 8. Nov. 2023, 19 Uhr
6 Termine, Schulzentrum BarBel, € 48,-

Alledaags Nederlands – für Anfänger*innen

Sie lernen Niederländisch für die tägliche Nutzung. Ziel ist es, dass Sie die wichtigsten Wörter kennen und einfache Sätze bilden können; für eine Begrüßung, Wegbeschreibung, kleine Gespräche und den Restaurantbesuch. Sie lernen aber auch, Termine zu vereinbaren und sich in Geschäften zu verständigen.

Annet Busser, Übersetzerin für Deutsch und Englisch ins Niederländische

9470 Ab Do. 2. Nov. 2023, 19 Uhr
6 Termine, Schulzentrum BarBel, € 48,-

Gesprächskreise in BarBel

Seniorenkreis zu gesellschaftlichen Fragen

Streifzüge durch Kultur und Geschichte sowie aktuelle Themen aus Religion, Gesellschaft und Politik stehen auf dem Programm. Es bleibt immer auch Zeit für den persönlichen Austausch. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

Termine werden örtlich bekannt gegeben.

Leitungsteam Senioren

9100 Pfarrheim BarBel
Termine und Themen werden örtlich bekanntgegeben

Gesprächskreis für Menschen mit Depressionen I

9240 19 Uhr, Di. 14täglich, Pfarrheim BarBel

Gesprächskreis für Menschen mit Depressionen II

9241 Do., 14täglich, 19 Uhr
Pfarrheim BarBel

Gesprächskreis für Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen

9242 Jeden letzten Di. im Monat,
19.30 Uhr, KiGa „Die Arche“, Ramsloher Str. 6, 26676 Elisabethfehn



VHS-Männerkochclub

Unter dem Motto „Männer an den Herd“ probieren wir viel Neues aus, tauschen Ideen und lernen immer etwas dazu. Saisonal werden alte und neue Rezepte gekocht.

Bitte bringen Sie Restbehälter, scharfe Messer und eine Schürze mit

Yvette Kühl

9320 Ab Mo. 11. Sep. 2023, 19.30 Uhr
4 Termine, Schulzentrum BarBel,
€ 64,- + Lebensmittel

Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen

Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)

Zum Besuch der VHS-Veranstaltungen sind Sie herzlich eingeladen. Durch eine frühzeitige Anmeldung sichern Sie sich den gewünschten Platz und erleichtern uns die Organisation. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) an.

Anmeldung

Anmeldungen sind online, persönlich, schriftlich oder telefonisch möglich. Jede Anmeldung ist verbindlich und wird nicht schriftlich bestätigt. Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen. Alle Veranstaltungen dürfen nur nach vorheriger verbindlicher Anmeldung besucht werden.

Eine Ausnahme der allgemeinen Regelungen gilt für Lehrgänge, d.h. Angebote, für die besondere Zugangsvoraussetzungen gelten, über die in den Ankündigungen und dem Anmeldeformular informiert wird. Mit der Anmeldung erkennen Sie die Bedingungen als bindend an.

Die Teilnahmegebühren sind spätestens zum Beginn des Lehrgangs zu zahlen. Bei Lehrgängen kann eine Ratenzahlung vereinbart werden. Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme am Bankeinzugsverfahren (SEPA-Lastschriftverfahren).

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Cloppenburg an. Zur Speicherung der Anmeldeinformationen siehe die Datenschutzerklärung der VHS Cloppenburg.

Gebühr

Die Bezahlung der Kursgebühren kann bei der VHS Cloppenburg mittels SEPA-Lastschriftverfahren, Überweisung, EC-Karte und Barzahlung erfolgen. Die Gebühren sind für jeden Kurs i.d.R. im Programm einzeln angegeben. Sie sind in voller Höhe fällig, unabhängig davon, ob sämtliche Unterrichtsstunden besucht werden. Bei Zahlungsverzug errechnet die VHS Cloppenburg Mahngebühren, die mit Zahlungserinnerungen oder Mahnung erhoben werden. Ein Widerspruch der Lastschrift entbindet nicht von der Zahlungsverpflichtung. Ein Fernbleiben vom Unterricht bzw. Nichterscheinen zu Beginn gilt nicht als Abmeldung und hat keinen Einfluss auf die Gebührenerhebung. Mündliche Zusagen oder Absprachen in Geldangelegenheiten haben keine Rechtsgültigkeit.

Kurskonditionen

Änderung von Kursdauer- und Gebühren

Die VHS Cloppenburg ist berechtigt, einen Kurs ausfallen zu lassen oder abzubrechen, wenn eine bestimmte Teilnehmendenzahl nicht erreicht ist oder aus anderen – von ihr nicht zu vertretenden Gründen (z.B. Ausfall der Kursleitung) – die Durchführung des Kurses nicht möglich ist. Wird bei einem Kurs die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht, kann die VHS Cloppenburg den angemeldeten Teilnehmenden anbieten, den Kurs zu veränderten Konditionen durchzuführen (z.B. Reduzierung der Gesamtstundenzahl und/oder Erhöhung der Kursgebühr). Die Teilnehmenden können den veränderten Konditionen zustimmen oder ihre bestehende Anmeldung stornieren.

Rücktritt, Rückzahlung

Kurse/Wochenendveranstaltungen

Ein Rücktritt ist bis zu 5 Werktagen (Mo-Fr) vor Beginn möglich und muss schriftlich gegenüber der Volkshochschule erklärt werden.

Lehrgänge

Bei Lehrgängen ab 50 Unterrichtseinheiten zieht die VHS Cloppenburg eine Anmeldegebühr in Höhe von 55 Euro ein.

Gebühren werden zurückgezahlt, wenn der Rücktritt erfolgt:

– mindestens 15 Werktagen vor Beginn des Lehrgangs: in voller Höhe abzüglich der Anmeldegebühr

Bildungsurlaub

Gebühren können zurückgezahlt werden, wenn der Rücktritt erfolgt:

– mindestens 15 Werktagen vor Beginn: in voller Höhe

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Werktagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule für den Landkreis Cloppenburg e.V.
Altes Stadttor 16, 49661 Cloppenburg
E-Mailadresse: anmeldung@vhs-cloppenburg.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis um Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn mit der Vertragserfüllung bereits begonnen wurde, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben (z. B. Beginn der gebuchten Veranstaltung vor Ablauf der Widerrufsfrist).

Haftung

Die Volkshochschule haftet nicht bei Unfall, Diebstahl oder Sachschäden während der Kursteilnahme oder auf dem Weg zu oder von den Veranstaltungen. Ausgenommen hiervon sind Lernende an arbeitsmarktpolitischen Maßnahmen.

Gerichtsstand

Cloppenburg

Ihr Auto und Ihr Zuhause sind bestens abgesichert.



Und Sie und Ihre Familie?



Wenn es um Absicherung geht, sollten Sie nicht nur an Ihre vier Räder und Ihre vier Wände denken. Denken Sie auch mal an sich und Ihre Lieben. Ob für das Wohl Ihrer Gesundheit, Alters- oder Pflegevorsorge, Arbeitskraft- oder Hinterbliebenenabsicherung – wir sind jederzeit für Sie da und beraten Sie gerne.

Kundendienstbüro

Michael Koczorek
Tel. 04471 1841044
michael.koczorek@HUKvm.de
Emsteker Str. 14
49661 Cloppenburg
Mo.–Fr. 9.00–12.00 Uhr
Mo., Di. 15.00–18.00 Uhr
Do. 15.00–19.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Vertrauensmann

Heinrich Tönnies
Tel. 04471 947592
heinrich.toennies@HUKvm.de
Resthauser Str. 72, 49661 Cloppenburg
Termin nach Vereinbarung

Vertrauensfrau

Heike Hartung
Tel. 04499 919354
heike.hartung@HUKvm.de
I. Hüllenweg 37, 26676 Barbel
Termin nach Vereinbarung

Vertrauensmann

Hans-Joachim Horn
Tel. 05432 58728
hans-joachim.horn@HUKvm.de
Berliner Str. 16, 49624 Lönningen
Termin nach Vereinbarung

Vertrauensmann

Sascha von Garrel
Tel. 04491 7846067
Sascha.vonGarrel@HUKvm.de
Ulmenweg 3, 26169 Friesoythe
Sprechzeiten n. Vereinbarung

Vertrauensmann

Heino Gerdes
Tel. 04492 7079388
heino.gerdes@HUKvm.de
Westermoorstr. 22, 26683 Saterland
Termin nach Vereinbarung

Vertrauensmann

Reinhard Meyer
reinhard.meyer@HUKvm.de
Händelstr. 8, 49681 Garrel



HUK-COBURG
Aus Tradition günstig



**Was bei uns seit der
Gründung gilt,
gilt heute umso mehr:
Zusammenhalten.
Morgen kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Als mittelständische Banken verstehen wir den Mittelstand besonders gut. Und vor allem in der heutigen Zeit berufen wir uns auf einen unserer wichtigsten Werte: Zusammenhalt. Denn den braucht die Welt für eine bessere Zukunft. Mit kompetenter und ehrlicher Beratung auf Augenhöhe gehen wir einen gemeinsamen Weg mit unseren Kunden, packen es zusammen an und wissen: Morgen kann kommen.

**Die Genossenschaftsbanken
im Landkreis Cloppenburg**

