

kvhs

August 2024 - Januar 2025

Perspektive
Europa:
miteinander
voneinander
lernen.



vhs
Die Volkshochschulen



Apen | Bad Zwischenahn | Edewecht
Rastede | Westerstede | Wiefelstede

Werden Sie freiberufliche Lehrkraft

bei der kvhs Ammerland!

Sie haben

- pädagogisch-didaktische Kompetenzen,
- fachliche Qualifikationen
- und viel Spaß am Unterrichten?

Melden Sie sich gerne mit
Ihren Ideen bei uns!

☎ 04488 56-5100

✉ kvhs@kvhs-ammerland.de

Bild: Vanessa Müller - Lehrkraft im Bereich Gesundheit



NachtEule

Mit dem Nachtbus sicher ins Vergnügen



Mit 5 Euro
durch die Nacht!

Oder das Deutschland-
Ticket nutzen!

Alle anderen VBN-Tickets haben bei der
Nachteule keine Gültigkeit.



Gefördert durch:



Infos unter: www.vbn.de oder bei der VBN-24h-Serviceauskunft 0421/59 60 59



Liebe Freundinnen und Freunde der kvhs Ammerland, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer

ich begrüße Sie herzlich zur Lektüre des druckfrischen Programmhefts der kvhs Ammerland für das zweite Halbjahr 2024, mit dem wir Ihnen neben vielen bewährten Angeboten in allen Fachbereichen auch wieder eine große und bunte Vielfalt an Neuheiten präsentieren.

Weltweit sind etwa 55 Millionen Menschen von **Demenzkrankungen** betroffen, zwei Drittel davon in Entwicklungsländern. Bis 2050 wird die Zahl voraussichtlich auf **139 Millionen** steigen, besonders dramatisch in China, Indien, Südamerika und den afrikanischen Ländern südlich der Sahara. Seit 1994 finden am 21. September in aller Welt **vielfältige Aktivitäten** statt, um die Öffentlichkeit auf die Situation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen aufmerksam zu machen. Wir beteiligen uns in **Kooperation** mit dem Seniorenstützpunkt und zahlreichen weiteren einschlägigen Beteiligten an der Sensibilisierung mit einer kostenfreien Veranstaltungsreihe unter dem Motto „**Demenz – Gemeinsam. Mutig. Leben.**“ Vergleichen Sie dazu die Angebote ab Seite 70 in dieser Ausgabe.

Im Bereich Mensch und Gesellschaft bieten wir erneut vielfältige Möglichkeiten zur Auseinandersetzung mit demokratiefeindlichen Tendenzen, etwa mit einem „Radeln gegen Rassismus“ in Rastede oder einem Abend zu „**Verschwörungsideologien**“ mit Katharina Nocun. Ob die sich immer schneller ausbreitende Anwendung von „**künstlicher Intelligenz**“ (KI/AI) für unser demokratisches Gemeinwesen mehr zum Fluch oder zum Segen entwickelt, wird maßgeblich davon abhängen, wie wir alle mit unserer natürlichen Intelligenz diesen Prozess beeinflussen. Für mehr Einblick und Verständnis kann hier die Veranstaltung „Wie **ChatGPT & KI** die Welt verändern“ sorgen.

KI ist tatsächlich auch die Quelle des aktuellen Titelbilds auf dem Umschlag. Wenn Sie lieber weiterhin Ihre eigene kreative Ader trainieren möchten, empfehle ich unter anderem den Kurs „Achtsam und entspannt auf **Spiekeroo**g – Aquarellmalerei mit floralen Elementen“ im Juni 2025, für den wir ab sofort Anmeldungen annehmen.

Pädagogisch Interessierten oder in diesem Bereich Berufstätigen möchte ich die neuen Angebote „Bindung und Autonomie in der **Kindertagespflege**“ und „Grenzen sind wichtig – Grenzen setzen, **Liebe** geben“ empfehlen. Im Fachbereich „Beruf und IT“ gibt es zahlreiche neue Formate, beispielsweise „Coaching-Tools für **Führungskräfte**“, „Effektiver Kommunizieren“,

„Angstfrei(er) Präsentieren“ oder „Stressmanagement“, aber auch eine „Vorbereitung auf die Ausbilderprüfung“ (**Online**).



Ein Volkshochschulprogramm ohne Fremdsprachen wäre wie ein Fahrrad ohne Naben. Deshalb haben wir auch für alle Sprachbegeisterten wieder einiges **Neues** in petto, unter anderem Kurse für Teilnehmende ohne **Vorkenntnisse** in Spanisch, Italienisch, Niederländisch, Schwedisch, Ukrainisch und Chinesisch. Wer sich in Englisch auf dem Niveau B1 oder höher befindet, kann in diesem Semester Kulinarik und **Kommunikation** kombinieren in „Bake like an American, **Cookies 101**“. You know what I mean?

Ebenso **international** vielfältig wie unser Fremdsprachenportfolio sind die zahlreichen Kochkurse in unseren **Lehrküchen**. Neu gibt es unter anderem „Die köstliche Welt der chinesischen Rahmsuppen“, „Rezepte aus der nordischen Küche“, „**Pasta?** Natürlich selbstgemacht“ oder „Indische Currys“.

Sie wissen ja: Nichts ist beständiger als der Wandel. Deshalb ist es wichtig, immer **auf dem Laufenden** zu bleiben. Falls noch nicht geschehen, lohnt sich ein Abonnement unseres Newsletters über www.kvhs-ammerland.de/newsletter. Folgen Sie uns gerne auch auf den **Social-Media**-Kanälen Instagram und Facebook unter #kvhsammerland.

Ich hoffe, Ihnen mit diesen Beispielen und Einblicken Anreize zu einer **Teilnahme** gegeben zu haben. Ansonsten gilt wie immer: Unabhängig davon, ob Ihr **Wissensdurst** privat oder beruflich motiviert ist: Ich bin fest davon überzeugt, dass Sie sowohl beim Stöbern als auch bei der gezielten Suche im neuen Herbstprogramm eine Vielzahl interessanter und geeigneter Angebote zur Erweiterung Ihrer persönlichen und beruflichen **Horizonte** finden und freue mich auf zahlreiche Anmeldungen zu Seminaren, Kursen und Vorträgen Ihrer Kreisvolkshochschule.

Ihr

Winfried Krüger

Winfried Krüger

Direktor der kvhs Ammerland

Einleitung

Ansprechpersonen, Öffnungszeiten	4
Perspektive Europa	5
Technische Hinweise zu Online- und Hybrid-Angeboten	6
eL4 Online-Angebot	7
Bildungsurlaub	8

Gesundheit



Kochen mit Genuss	44
Abnehmen & Fasten	52
Entspannung auf Spiekerooog	58
Entspannung	53
• Autogenes Training	53
• PMR, Meditation, Resilienz	53
• Klang, Achtsamkeit	56
• Yoga	60
• Qigong, T'ai Chi Chuan	63
Bewegung & Fitness	64
• Rückenfit, Pilates, Pilates-Yoga-Mix	64
• Faszien, Zumba	66
Outdoor & mehr	66
Selbstbehauptung	67
• Tennis, Sportboot	67
Mehr Gesundheit	68
• Massage, Immunsystem	68
• Gedächtnistraining	68
• Naturheilkunde	69
• Pflege	70
Veranstaltungsreihe Demenz	71
Gesundheitsberufe & mehr	74
• Qualifizierte Vorbereitung Hospiz	74
• Betreuungskraft § 53b	75
• Hauswirtschaft	75
• Kräuterfachkraft	76
• Grundausbildung Yin Yoga	76



Lehrkräftefortbildungen

Lehrkräftefortbildungen	100
-------------------------	-----



Mensch & Gesellschaft

Mensch, Gesellschaft, Politik	10
Demokratie leben!	12
Vorträge	15
Leben und Ehrenamt	16
Rund um Haus und Geldbeutel	20



Pädagogik

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)	24
Systemische/Berater/in (VHS)	25
Fachkraft Psychomotorik (VHS)	25
Qualifizierung von Kindertagepflegepersonen	26
Integrative Erziehung und Bildung in Kindertageseinrichtungen	27
Fortbildungen für Fachkräfte	27
Angebote für (Groß-)Eltern	30



Beruf und IT

Langzeitkurse, vhsConcept	78
Schlüsselkompetenzen	79
Personal und Führung	81
Vorbereitung Ausbildereignungsprüfung	84
XPert Business LernNetz	86
Zertifikatslehrgänge Nordwest	88
• Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke	88
Social Media	91
• Social Media Marketing	91
• Videos für Social Media produzieren	91
IT - Lernen mit Muße	92
• Computer von Anfang an	92
• Smartphone, Tablet	93
IT-Kenntnisse	94
• Microsoft Word	94
• Microsoft Excel	95
• Microsoft Access Microsoft Outlook	96
• Mein Fotobuch	97
TOURISMUS-AKADEMIE Nordwest	98



Junge VHS, Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Junge VHS	36
• KoLA, talentCAMPus	36
• Demokratie leben	37
• Tanz, Kunst, Selbstbehauptung	38
• Kochen	39
Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung	40
• Rechnen & Schreiben, Fotografie	40



Zweiter Bildungsweg

Haupt- und Realschulabschluss	42
-------------------------------	----





Sprachen

Niveaustufen	104
Deutsch als Zweitsprache (DaZ)	105
Plattdeutsch	109
Englisch	109
Französisch	114
Spanisch	115
Italienisch	118
Niederländisch	119
Norwegisch, Schwedisch	120
weitere Sprachen	122



Projekte

Ansprechpersonen	134
Gesellschaftliche Teilhabe	138
Berufliche Bildung	139
Jugendliche, junge Erwachsene	145
Schule, Inklusion, Berufseinstieg	148
Integration, Sprache	150
Elementarbereich	152
Digitales Lernen	153
Bildungsnetzwerke	153



Kulturelle Bildung

Ausstellungen	124
Inklusive Theateraufführung	125
Zeichnen & Malen	125
• Handlettering, Brushlettering	125
• Aquarellmalerei	126
Gestaltung	128
• Ordnung schaffen	128
• Töpfern, Langbogenbau	129
Wolle & Stoff	130
Fotografie	130
• Grundlagen, Portrait	131
• Landschaft und Natur	131
Tanz	132
• Bachata, Bauchtanz	132
• Irischer Tanz, Line Dance	132

Service

Unterrichtsorte	156
AGB, Widerrufsbelehrung	158
Datenschutz	160



Unsere Bildungseinrichtungen kvhs Ammerland und kvhs Ammerland gGmbH sind seit 2007 zertifiziert nach DIN EN ISO 9001ff.

Zeichenerklärung

- UE** Unterrichtseinheiten
Eine Unterrichtseinheit umfasst 45 Minuten.
- WES** Wochenendseminar
Es gelten besondere Bedingungen für die Abmeldung!
- KPT** Kompaktseminar
Es gelten besondere Bedingungen für die Abmeldung!
- BU** Bildungsurlaub
Es gelten besondere Bedingungen für die An- und Abmeldung!
- V** Vortrag
- STU** Studienreisen /Exkursionen
Es gelten die Bedingungen des Veranstalters. Die kvhs tritt nur als Vermittler auf. Studienfahrten sind nicht ermächtigungs-fähig!
- LN** Langzeifortbildungen
Es gelten besondere Bedingungen für die An- und Abmeldung!
- KLEIN gruppe** Kleingruppen
Durchführung mit höchstens sieben Personen.

ÖFFNUNGSZEITEN

kvhs, Am Esch 10, 26655 Westerstede

Montag – Mittwoch: 08:00 – 12:00 Uhr, 14:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag: 08:00 – 12:00 Uhr, 14:00 – 18:00 Uhr

Freitag: 08:00 – 12:30 Uhr



Birgit Ostendorf
Anmeldung, Verwaltung
04488 56-5100
b.ostendorf@kvhs-ammerland.de



Sharon Lübben
Anmeldung, Verwaltung
04488 56-5101
s.luebben@kvhs-ammerland.de

kvhs, Oldenburger Straße 205, 26180 Rastede

Dienstag: 14:30 – 18:30 Uhr

Freitag: 09:00 – 13:00 Uhr



Sabine Wagner-Hannemann
Anmeldung, Verwaltung
04402 8633100
s.wagner-hannemann@kvhs-ammerland.de

kvhs, Schulstraße 5, 26160 Bad Zwischenahn

Freitag: 08:00 – 13:00 Uhr



Birgit Ostendorf
Anmeldung, Verwaltung
04403 98508-00
b.ostendorf@kvhs-ammerland.de



Sinah Striek
Fachkoordination DaZ
04488 56-5170
s.striek@kvhs-ammerland.de



Kira Kruse
Sachbearbeitung Integrationskurse
04488 56-5177
k.kruse@kvhs-ammerland.de



Kathrin Hemken
Sachbearbeitung Integrationskurse
04488 56-5131
k.hemken@kvhs-ammerland.de

ANSPRECHPERSONEN BILDUNGSPROGRAMM



Winfried Krüger
Leitung, Geschäftsführung
04488 56-5120
w.krueger@kvhs-ammerland.de



Tina Etling
**Stellvertretende pädagogische
Leitung, Fachbereichsleitung**
04488 56-5160
t.etling@kvhs-ammerland.de



Frank Ritterhoff
Fachbereichsleitung
04488 56-5165
f.ritterhoff@kvhs-ammerland.de



Stefanie Meyer
Fachbereichsleitung



Imke Reimers
**Stellvertretende kaufmännische
Leitung, Verwaltungsleitung**



Silvia Meyerjürgens
Fachkoordination, Verwaltung
04488 56-5130
s.meyerjuergens@kvhs-ammerland.de



Jelka Timmer
Fachkoordination
0157 34674845
j.timmer@kvhs-ammerland.de



Luis Chaparro
Fachkoordination
0178 1020345
l.chaparro@kvhs-ammerland.de



Nevenka Wacker
Fachkoordination
0157 33273563
n.wacker@kvhs-ammerland.de



**Alle Mitarbeitenden der
kvhs Ammerland gGmbH
im Überblick auf Seite 134.**



NEU Pub Quiz Europa! In Kooperation mit Europe Direct und der Wunderbar Westerstede

Wir rätseln gemeinsam in lockerer Kneipenatmosphäre durch den Abend rund um Europa und die Europäische Union. Unsere Partner von Europe Direct bringen das Wissen und die Fragen, die Wunderbar liefert die perfekte Location und wir bringen die gute Laune und die Lust am gemeinsamen Grübeln, Fabulieren und vor allem am Lernen von Neuem über Europa.

Ihr könnt euch alleine oder auch als Team anmelden. Vielleicht gewinnt ihr ja einen der Preise? Im Rahmen unseres ersten Pub-Quiz wollen wir euer Wissen über Europa und die Europäische Union prüfen und verfeinern.

1004 | Westerstede, Wunderbar, Poststraße 28

Mittwoch, 25. September 2024, 19:30-22:00 Uhr, 1-mal, 3,3 UE
Entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.



**EUROPE DIRECT
Oldenburg**

Unser Schwerpunkt im Jahr 2024

„Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen“, so lautet das übergreifende Motto der Volkshochschulen in Deutschland in einem Jahr der Europawahl und in einer Zeit mehrerer tiefgreifender Krisen, die viele Menschen in Europa unmittelbar oder mittelbar (be-)treffen.

Wir möchten im Rahmen des Themenschwerpunkts „Europa“ Angebote zur Diskussion und Vertiefung der zahlreichen drängenden Fragestellungen anbieten und damit gemeinsam mit Ihnen Beiträge zu einer konstruktiven Ausgestaltung der Zukunft in einem „Europa der Menschen“ erarbeiten.

Technische Hinweise zu Online- und Hybrid-Angeboten:

Online-Angebote: Welche technischen Voraussetzungen sind erforderlich?

Für unsere Online-Angebote benötigen Sie: eine stabile Internetverbindung, einen PC, ein Tablet oder ein Laptop sowie möglichst ein Headset oder Kopfhörer. Die Teilnahme mit Lautsprechern ist ebenfalls möglich. Als Browser verwenden Sie bitte Mozilla Firefox, Google Chrome oder Safari. Nach erfolgter Anmeldung zu unserem Online- Angebot erhalten Sie einen Link und die entsprechenden Zugangsinformationen von uns.

Hybrid-Angebote: Was bedeutet Hybrid?

Bei diesem Kursformat ist ein Teil des Kurses im Seminarraum anwesend, der andere Teil wird online von zuhause zugeschaltet. Ist somit ein Kurs als Hybrid-Angebot gekennzeichnet bedeutet das für Sie: Sie entscheiden sich bei der Anmeldung, ob Sie online oder in Präsenz teilnehmen möchten.

Bitte beachten: Geben Sie bei Ihrer Anmeldung unbedingt an, ob Sie online oder in Präsenz teilnehmen möchten.

Wichtiger Hinweis: Bei der Übertragung zwischen Online und dem Kursraum werden Ton- und Bildinhalte übermittelt. Das Aufzeichnen dieser Inhalte ist allen Teilnehmenden untersagt. Teilnehmende in Präsenz, die sich zu einem Hybrid-Kurs anmelden, stimmen mit ihrer Anmeldung zu, dass Ton, Bild sowie Bildschirmhalte aus dem Kursraum zu den Online-Teilnehmenden übertragen werden dürfen.

Sie haben noch Fragen?

Melden Sie sich bei uns. Wir beraten Sie gerne.
Sie erreichen unser Anmeldebüro telefonisch unter 04488 56-5100
oder per E-Mail kvhs@kvhs-ammerland.de.



QR-Code scannen und
zur Videoanleitung
für Online-
Angebote gelangen



Kommen Sie in unser Team!

Sie sind auf der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Alle Stellenausschreibungen finden Sie unter:

www.kvhs-ammerland.de/jobs

Online für alle!



Lebendig erzählen Fernstudienseminar

Von der Buchstabensuppe
zum Prosawerk
Elke Bockamp

VHS Wilhelmshaven
Einzelbuchung · 12 Termine
Nach Absprache
Gebühr: 112,00 €
Kurs-Nr. 2422301Z

Yoga ist ein Lebensgefühl Yoga tut gut

Gabriele Löscher-Zunker

VHS Meppen
Mi. 11.09.24 · 6 Termine
18:00–19:15 Uhr
Gebühr: 30,60 €
Kurs-Nr. 24295-301

Online Hauptschulabschluss Vorbereitung Hauptschulprüfung

Dozententeam

vhs Friesland-Wittmund
Sept. 2024 – Juni 2025
Mo.–Fr. 08:15–13:00 Uhr
Gebühr: 10 Monate 102,78 €/Monat
Kurs-Nr. 2428001

Extreme Elternhaltungen Sicher und ruhig miteinander sprechen

Thomas Rupf

VHS Meppen
Di. 10.09.24 · 1 Termin
09:00–12:00 Uhr
Gebühr: 47,00 €
Kurs-Nr. 24221-045

Chinesisch für Fortgeschrittene Niveau B2

Jian Zhang

VHS Osnabrück Stadt
Di. 17.09.24 · 10 Termine
19:00–20:30 Uhr
Gebühr: 116,00 €
Kurs-Nr. 24B5609

Life/Work-Planning Kreative Jobsuche ohne Bewerbung

Christiane Maschetzke

VHS Osnabrück Stadt
Sa./So. 28./29.09.24 · 2 Termine
09:00–12:30 Uhr
Gebühr: 92,00 €
Kurs-Nr. 24B4014

„Wechsel“-Jahre Zeit für Veränderungen in der Ernährung

Elke Diekmann

KVHS Wesermarsch
Mo. 21.10.24 · 1 Termin
19:00–21:15 Uhr
Gebühr: 13,30 €
Kurs-Nr. 24H9235WEB

Excel Exkurs Datum in Excel

Katrin Blümel

VHS Papenburg
Fr. 21.10.24 · 1 Termin
18:30–21:30 Uhr
Gebühr: 30,00 €
Kurs-Nr. 242502001P

LinkedIn die Plattform für berufliche Identität

Dennis Eickermann

KVHS Wesermarsch
Di. 05.11.24 · 1 Termin
17:00–20:00 Uhr
Gebühr: 36,00 €
Kurs-Nr. 24H5411WEB

Vom Brei zum Familienessen wie kleine Kinder Essen lernen

Elke Diekmann

KVHS Ammerland
Di. 21.01.25 · 1 Termin
19:00–20:30 Uhr
Gebühr: 29,40 €
Kurs-Nr. N2409

Als Kooperation eL.4 sind aktuell die sieben Volkshochschulen Ammerland, Friesland-Wittmund, Osnabrück, Papenburg, Meppen, Wesermarsch und Wilhelmshaven zusammengeschlossen. Unser gemeinsames Ziel ist die Verbesserung der eingesetzten digitalen Lehr- und Lerntechnologien. Hier ein Querschnitt interessanter Online-Kurse aus dem eL.4-Bereich im Herbstprogramm 2024.

Jetzt
online anmelden!

www.kvhs-ammerland.de/el4-topten



Bildungsurlaub

Das Wichtigste auf einen Blick

Nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) hat jede Arbeitnehmerin und jeder Arbeitnehmer einen Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub.

Was ist Bildungsurlaub?

Ein Bildungsurlaub ist eine Maßnahme der Erwachsenenbildung und bedeutet die Freistellung von der Arbeit unter Lohnfortzahlung. Er dient der Weiterbildung und Entwicklung der Mitarbeitenden.

Fragen?

Rufen Sie uns
gerne an!

04488 56-5100

Wer bekommt Bildungsurlaub?

Arbeitnehmende, die einen Arbeitsplatz in Niedersachsen haben und dem Unternehmen seit mindestens 6 Monaten angehören.

Tipps & Tricks

Fragen Sie Ihre Arbeitgeberin oder Ihren Arbeitgeber, ob diese die Kosten für die Weiterbildungsmaßnahme übernehmen. Es profitieren alle davon.

Der Antrag auf Freistellung muss in schriftlicher Form mindestens vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn erfolgen.

PC-Grundlagen (NEU)	Seite 94
Microsoft Office, Grundkurs	Seite 94
Microsoft Office, Aufbaukurs	Seite 94
Fit im Büroalltag	Seite 94
Tabellenkalkulation mit Excel	Seite 96
Social Media Marketing Schritt für Schritt	Seite 91
Videos schneiden mit dem Smartphone	Seite 91
Englisch A2, mit Vorkenntnissen	Seite 109

Mensch & Gesellschaft



Inhalt

Mensch, Gesellschaft, Politik.....	Seite 10
Demokratie leben!	Seite 12
Vorträge	Seite 15
Leben und Ehrenamt.....	Seite 16
Rund um Haus und Geldbeutel.....	Seite 20



Leitung, Beratung

Frank Ritterhoff

04488 56-5165

f.ritterhoff@kvhs-ammerland.de



„Demokratie ist die einzige politisch verfasste Gesellschaftsordnung, die gelernt werden muss – immer wieder tagtäglich und bis ins hohe Alter hinein.“ (Oskar Negt)

Ziel der politischen, gesellschaftlichen Bildung ist Zusammenhänge im politischen Geschehen zu erkennen, Toleranz und Kritikfähigkeit zu vermitteln und zu stärken, demokratische Spielregeln zu verankern und damit zur Herausbildung und Weiterentwicklung von aktiver Bürgerschaft, gesellschaftlicher Partizipation und politischer Beteiligung beizutragen. Der Mensch als lernendes Wesen ist ständig neuen Anforderungen im gesamten Lebenslauf ausgesetzt, er muss sich mit laufenden Veränderungen der Lebensformen und immer komplexer werdenden Wissensgebieten sowie der Dynamik der Modernisierung auseinandersetzen. Idealerweise gelingt so die kritische Partizipation aller Bürgerinnen und Bürger an der Demokratie und die Sicherung eines gemeinsamen Grundbestandes an Werten, der für unser Gemeinwesen so ungeheuer wichtig ist.

Dass Demokratie fernab davon ist ein natürlicher Zustand zu sein, wird uns allen in den vergangenen Jahren wieder deutlicher vor Augen geführt. Der Fortbestand der Demokratie kann nur gesichert werden, wenn demokratische Kultur auch gelebt wird. Daher weisen wir Sie mit Freude auf die Bildungsangebote unseres neuen Projektes „Demokratie leben! Partnerschaften für Demokratie“ hin, die in den Fachbereich Mensch und Gesellschaft mit einfließen.

Politischer Stammtisch zu Zeitfragen und Ereignissen

Norbert Zwingmann

In Deutschland hatte die Demokratie einen schweren Weg. Der erste Anlauf zu dieser Staatsform wird auf die Weimarer Republik (1918 bis 1933) datiert. Die Demokratie konnte sich jedoch nicht dauerhaft behaupten. Nach der Weimarer Republik folgte mit der nationalsozialistischen Diktatur die dunkelste Stunde der deutschen Geschichte. Die Demokratie, die bis heute in dieser Form besteht, ist somit erst auf die Gründung der Bundesrepublik im Jahr 1949 zurückzuführen. Nichtsdestotrotz hat die Regierungsform hierzulande tiefe Wurzeln geschlagen und gilt seit Jahrzehnten als politisch und sozial stabil. Im Ranking der Länder mit der höchsten Demokratiequalität befindet sich Deutschland unter den Top 20. Laut einer Umfrage zu den größten Gefahren für die Demokratie in Deutschland sahen 20% der Befragten den steigenden Rechtsextremismus/ Rechtspopulismus im Land als größte Gefahr an. Am zweithäufigsten wurde zum Zeitpunkt der Erhebung im Oktober 2022 die soziale Ungleichheit sowie abgehobene Politiker:innen genannt (je 11% Prozent). Trotzdem: Die Demokratie gilt uns als die zivilste und gerechteste Staatsform, doch ihre Prinzipien sind immer gefährdet und müssen verteidigt werden.

Interessierte sind zu jeder Zeit herzlich willkommen. Der Eintritt ist frei und ein guter Kaffee steht immer bereit.

1002 | Augustfehn, Pfarrheim, Hauptstraße 433

Samstag / Donnerstag, 31. August 2024 - 12. Dezember 2024, 09:30-11:45 Uhr, 12-mal, 36 UE
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

Politik aktuell

Diskussionsrunde zu selbst gewählten politischen Themen

Bernd Kossendey

Sind Sie daran interessiert, was in Politik und Gesellschaft vor sich geht? Wie funktioniert Politik auf Gemeinde-, Kreis-, Landes- und Bundesebene? In einem Gesprächskreis zur aktuellen Politik - dessen Themen durch die Teilnehmenden bestimmt werden - können Sie sich mit anderen Interessierten austauschen und andere Standpunkte kennenlernen.

1001 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Mittwoch, ab 21. August 2024, 19:00-20:30 Uhr, 10-mal, 20 UE
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

Ein Blick hinter die Kulissen der Kreisvolkshochschule Ammerland:



NEU Rom ist immer eine Reise wert!

Zweiteiliges Vorbereitungsseminar für die Rom-Studienreise vom 31.01. bis zum 06.02.2025

Norbert Zwingmann

Rom gilt als die „Ewige Stadt“ und ist bekannt für ihre faszinierende Geschichte, atemberaubende Architektur sowie der kulinarischen Vielfalt. Tauchen Sie ein in das pulsierende Leben der italienischen Hauptstadt und entdecken Sie antike Ruinen, malerische Plätze sowie heilige Orte. Ein Spaziergang durch Rom fühlt sich an wie eine Reise in die Vergangenheit. Nehmen Sie sich die Zeit, um die Geschichte dieser einzigartigen Stadt zu entdecken. Freuen Sie sich auf unvergessliche Erlebnisse und lassen Sie sich von der Antike Roms beeindrucken.

Heiliges Jahr 2025: Das Heilige Jahr ist ein Jubiläumsjahr in der katholischen Kirche. Biblisches Vorbild ist das Jubeljahr (Levitikus 25), ein alle 50 Jahre begangenes Erlassjahr. Heilige Jahre werden in der katholischen Kirche regulär alle 25 Jahre begangen, zuletzt fand 2000 ein ordentliches Jubiläumsjahr statt. Das Heilige Jahr 2025 steht unter dem Motto „Pilger der Hoffnung“. Rund 45 Millionen Menschen werden dazu in Rom erwartet. Zahlreiche Baumaßnahmen werden derzeit in Italiens Hauptstadt vorgenommen. Zentrale Elemente der Jubiläumsjahre sind eine Rom-Wallfahrt und die Heilige Pforte im Petersdom.

1003 | Augustfehn, Pfarrheim, Hauptstraße 433

Samstag, 16. November 2024 und 11. Januar 2025, 14:00-17:00 Uhr, 2-mal, 8 UE
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.



**EUROPE DIRECT
Oldenburg**

NEU Pub Quiz Europa!
In Kooperation mit Europe Direct und
der Wunderbar Westerstede

Tomke Giedigkeit

Wir rätseln gemeinsam in lockerer Kneipenatmosphäre durch den Abend rund um Europa und die Europäische Union. Unsere Partner von Europe Direct bringen das Wissen und die Fragen, die Wunderbar liefert die perfekte Location und wir bringen die gute Laune und die Lust am gemeinsamen Grübeln, Fabulieren und vor allem am Lernen von Neuem über Europa.

Ihr könnt euch alleine oder auch als Team anmelden. Vielleicht gewinnt ihr ja einen der Preise?

Im Rahmen unseres ersten Pub-Quiz wollen wir euer Wissen über Europa und die Europäische Union prüfen und verfeinern.

1004 | Westerstede, Wunderbar

Mittwoch, 25. September 2024, 19:30-22:00 Uhr, 1-mal, 3,3 UE
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

**Online-Vortrag: Deals mit Diktaturen
Eine andere Geschichte der Bundesrepublik**

vhs.wissen live

Der Umgang mit Diktatoren hat die bundesdeutsche Demokratie von Anfang an herausgefordert.

Frank Bösch zeigt auf der Grundlage umfassender Archivrecherchen, welche Interessen dabei aufeinandertrafen und was in den Hinterzimmern besprochen und angebahnt wurde.

Mit den Regierungen wandelte sich der Austausch mit Autokratien in Südamerika, Ostasien oder im Ostblock. Durch gesellschaftlichen Protest gewannen Werte und Sanktionen allmählich an Bedeutung.

Doch der wirtschaftsorientierte Pragmatismus blieb das vorherrschende Muster, das die Geschichte der Bundesrepublik zutiefst prägte.

Frank Bösch lehrt Europäische Geschichte des 20. Jahrhunderts an der Universität Potsdam und ist Direktor des Leibniz-Zentrums für Zeithistorische Forschung Potsdam (ZZF).

Für diesen Kurs können Sie sich bis spätestens einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn anmelden. Spätere Anmeldungen können leider nicht berücksichtigt werden.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit vhs.wissen live statt.

1103 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Montag, 23. September 2024, 19:30-21:00 Uhr, 1-mal, 2 UE
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.



**Online-Vortrag: Die Kurze Stunde der Frauen
Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation
wagten und alte Machtstrukturen bekamen**

vhs.wissen live

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen.

Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände?

Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste?

Miriam Gebhardt ist Journalistin und außerplanmäßige Professorin für Geschichte an der Universität Konstanz.

Neben ihrer journalistischen Arbeit ist sie Autorin mehrerer Bücher, darunter der Bestseller „Als die Soldaten kamen. Die Vergewaltigung deutscher Frauen am Ende des Zweiten Weltkriegs“ (2015) und

„Unsere Nachkriegseltern. Wie die Erfahrungen unserer Väter und Mütter uns bis heute prägen“ (2022).

Für diesen Kurs können Sie sich bis spätestens einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn anmelden. Spätere Anmeldungen können leider nicht berücksichtigt werden.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit vhs.wissen live statt.

1124 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Mittwoch, 6. November 2024, 19:30-21:00 Uhr, 1-mal, 2 UE
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.



"Demokratie leben!"

Warum „Demokratie leben!“? Weil unsere Demokratie jeden Tag neu mit Leben gefüllt werden muss. Sie braucht Menschen, die demokratische Kultur vor Ort leben, sie erhalten und aktiv mitgestalten. Um diese Menschen zu stärken, gibt es das Bundesprogramm „Demokratie leben!“. Mit dem Programm fördert das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend seit 2015 zivilgesellschaftliches Engagement für ein vielfältiges und demokratisches Miteinander.

Seit August 2022 ist das Programm über die „Partnerschaft für Demokratie“ auch im Ammerland vertreten und spricht mit ihrer Arbeit die zahlreichen Initiativen, Vereine und engagierten Menschen an, die sich hier vor Ort für ein vielfältiges, gewaltfreies und demokratisches Miteinander einsetzen und damit die Demokratie im ländlichen Raum stärken.

Mitmachen und Teilhaben können alle!

Jugendliche können sich aktiv **im Jugendforum** engagieren, sich vielfältigen Themen widmen, Aktivitäten planen, durchführen und das alles mit eigenem Budget.

Vereine, Organisationen, Initiativen können einen **Antrag auf Förderung eigener Ideen** stellen und diese dem Begleitausschuss des Projekts zur Bewilligung vorlegen.

Vertreter aus Zivilgesellschaft, Politik und Verwaltung können aktiv **im Begleitausschuss** arbeiten und diesen bei den Entscheidungen über die Anträge, bei fachlichen Beratungen oder der Netzwerkarbeit unterstützen.

Und dann kann jede und jeder an den Aktivitäten des Projekts teilnehmen. Zum Beispiel als Zuhörer bei der Demokratiekonferenz, als Hörer einer Lesung, als Teilnehmer an einem Anti-Rassismus-training, als Nutznießer künstlerischer Produkte zum Thema Kinderrechte, als Teilnehmer einer Bildungsreise zu einer Gedenkstätte und vieles mehr ...

Gefördert vom **im Rahmen des Bundesprogramms**

Die Partnerschaft für Demokratie Ammerland wird im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Website zum Projekt:
<https://www.kvhs-ammerland.de/demokratie-leben>

Nehmen Sie teil am Projekt und helfen Sie dabei den inhaltlichen Dreiklang

Demokratie fördern!
Vielfalt gestalten!
Extremismus vorbeugen!

im Ammerland erklingen zu lassen!

Ziele des Projekts:

Demokratie fördern: „Die Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Ammerland“ stärkt das Bewusstsein für demokratische Rechte und fördert die demokratische Bildung sowie den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Vielfalt gestalten: „Die Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Ammerland“ erarbeitet Lösungen, um allen Menschen ein diskriminierungsfreies Leben zu ermöglichen und damit die Gesellschaft Vielfalt als Chance begreifen kann.

Extremismus vorbeugen: „Die Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Ammerland“ will die Entstehung demokratie- und menschenfeindlicher Haltungen sowie extremistischer Einstellungen verhindern und Radikalisierungsprozesse frühzeitig unterbrechen.

Sie möchten mehr zum Projekt wissen oder mit der Projektkoordination oder Projektleitung Kontakt aufnehmen?

Ansprechpersonen



Projektkoordination
Jasmin Schwarz
0157 33273507

j.schwarz@kvhs-ammerland.de
Am Esch 10 · 26655 Westerstede



Projektleitung
Frank Ritterhoff
04488 56-5165

f.ritterhoff@kvhs-ammerland.de
Am Esch 10 · 26655 Westerstede





NEU Queer was?! Ein Vortrag über geschlechtliche und sexuelle Vielfalt

Lena Withot, Johanna Lindhorst

Unsere gesellschaftliche Thematisierung von Geschlecht und Sexualität hat sich in den letzten Jahren verändert, wird offener besprochen und ist für manche unübersichtlich geworden. Der Vortrag bietet einen umfassenden Überblick über die wichtigsten Konzepte und Begriffe. Es werden die Unterschiede zwischen biologischem Geschlecht, Geschlechtsidentität, Geschlechtsausdruck und sexueller Orientierung erläutert und aufgezeigt, wie diese Aspekte das Leben von Einzelnen und der Gesellschaft beeinflussen.

Der Vortrag richtet sich an alle, die ihr Wissen erweitern und sich für eine offenere und respektvollere Gesellschaft einsetzen möchten – egal, ob schon Vorkenntnisse vorhanden sind oder gerade erst begonnen wird, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Besonders Jugendliche sind eingeladen.

Die Veranstaltung wird vom Jugendforum in Kooperation mit dem Projekt „Queer & Anders: Medien, Körper, Mädchen*sein“ des Mädchenhauses Oldenburg e. V. durchgeführt und ist entgeltfrei. Um Voranmeldung wird gebeten.

1011 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Donnerstag, 12. September 2024, 19:00-20:30 Uhr, 1-mal, 5 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.



cc-by-sa bartijz.cc

NEU Radeln gegen Rassismus - Rastede in der Zeit des Nationalsozialismus

Geführte Radtour mit 10 Stationen in Rastede und Hahn-Lehmden.

Anja Szyltowski, Thorsten Schönebaum

Bei unserer Radtour geht es nicht darum, neue Orte zu entdecken, sondern bekannte Orte in einem anderen Licht zu betrachten, um daran zu erinnern, was sich zur Zeit des Nationalsozialismus hier vor Ort in der Gemeinde Rastede zugetragen hat. Im Rahmen der Tour werden drei Schwerpunkte thematisiert: 1. Das Schicksal der Rasteder Juden, 2. Kriegsgefangene und Zwangsarbeitende und 3. Rasteder Nationalsozialisten. Die Radtour wird von einem zertifizierten ADFC TourGuide vorbereitet und geleitet.

Sie beginnt um 14 Uhr am Rasteder Rathaus und führt hauptsächlich durch den Hauptort. Über Südbäke und Lehmdermoor geht es nach Hahn-Lehmden. Gegen 18:30 Uhr endet die Radtour am Rasteder Schloss. Die Route ist ca. 20 km lang. Die Wege sind auch für mehrspurige Räder geeignet und das Tempo ist mit ca. 16 km/h gemütlich. Weitere Informationen über das Projekt „Radeln gegen Rassismus“ finden Sie unter: www.rastede-radelt.de/gegen-rassismus

Ein Projekt in Kooperation mit dem ADFC Ammerland. Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Um Voranmeldung wird gebeten.

1012 | Rastede, Am Rathaus

Samstag, 14. September 2024, 14:00-18:30 Uhr, 1-mal, 6 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

NEU Verschwörungsideologien

Katharina Nocun

Immer häufiger scheinen sie aufzutauchen - die Verschwörungsideologien! Aber worum handelt es sich hier genau? Ab wann spricht man von einer Verschwörungsideologie und bin ich selbst schon Verschwörung Anhänger wenn ich etwas hinterfrage? Sind alle Verschwörungen dem rechten Spektrum zuzuordnen? Und warum scheinen heutzutage so viele Menschen an Verschwörungsideologien zu glauben? Und wie können wir Menschen begegnen, die an Verschwörungsideologien glauben?

Viele Fragen, auf die wir Ihnen heute Abend mit Hilfe von Katharina Nocun eine Antwort geben möchten. Frau Nocun ist Publizistin, Netzwerkaktivistin und unter anderem bekannt durch ihren Bestseller „Gefährlicher Glaube“, ihren, für den Grimme Online Award nominierten, Podcast Denkangebot oder ihre zahlreichen klaren Wortbeiträge, wie zum Beispiel beim letzten Chaos Communication Congress.

Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Um Voranmeldung wird gebeten.

1013 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Donnerstag, 24. Oktober 2024, 19:30-21:00 Uhr, 1-mal, 2 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.





NEU Führung mit Vortrag durch die Gedenkstätte Wehnen - Menschen mit Beeinträchtigungen oder psychischen Erkrankungen während der NS-Zeit

Dr. Ingo Harms

Durch einen Vortrag und den anschließenden Besuch des historischen Ortes mit der darin befindlichen Ausstellung, bekommen die Besuchenden einen Überblick über geschichtliche Zusammenhänge und haben die Möglichkeit über das Thema der Ausgrenzung, Abwertung und Ermordung von Menschen mit Beeinträchtigungen oder psychischen Erkrankungen während der NS-Zeit in den Dialog zu treten. Der Gedenkort klärt auf, was zur NS-Zeit unter Rassenhygiene und Eugenik verstanden wurde, untersucht die Tätermotive und erläutert anhand einzelner Patientenbiographien den Ablauf der Krankenmorde und das Leben in der Heil- und Pflegeanstalt.

Treffpunkt ist die Gedenkstätte „Alte Pathologie“, Hermann-Ehlers-Straße 7, 26160 Bad Zwischenahn, kostenfreie Parkplätze sind vorhanden. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Gedenkstätte Wehnen durchgeführt und ist entgeltfrei, um Voranmeldung wird gebeten.

1014 | Gedenkstätte Wehnen

Samstag, 2. November 2024, 16:00-17:30 Uhr, 1-mal, 2 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.



NEU Poetry-Slam Vielfalt

Elisabeth Palucki

Unser Poetry-Slam „Democracy“ kam letztes Jahr so gut an, dass wir in diesem Jahr in die zweite Runde gehen. Gänsehaut, Tränen, tobender Applaus. Können wir das Wiederholen? Wiederholen wollen wir Feeling, Unterhaltung, Begegnung und Auseinandersetzung mit aktuellen Themen unserer Gesellschaft. Denn in diesem Jahr widmen wir uns den Themen „Toleranz und Vielfalt“. Und um unseren Slam noch fresher zu gestalten, übernimmt die Ausrichtung in diesem Jahr das Jugendforum von Demokratie leben! Wir lassen Worte durch die Lüfte sausen und Kondenswasser die Scheiben hinunterrinnen und stellen uns den manchmal schweren Themen unserer Gesellschaft. Das alles machen wir zusammen mit unseren starken Kooperationspartnern Wunderbar, Slamquadrat und Queerer Mädchen*Treff Oldenburg.

Tickets gibt es im Web bei Slamquadrat oder bei Mark in der Wunderbar.

1015 | Wunderbar

Donnerstag, 7. November 2024, 19:00-22:00 Uhr, 1-mal, 4 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

NEU Nie wieder! Ein Gedenkgang durch Rastede

Anja Szylltowski

Die Novemberpogrome von 1938 markieren den Übergang von der Ausgrenzung jüdischer Menschen in Deutschland zur systematischen Verfolgung und Vertreibung.

Von den zwanzig jüdischen Menschen, die bei der Machtergreifung der Nazis im Jahr 1933 in Rastede lebten, waren zu diesem Zeitpunkt nur noch drei übrig. Einer war bereits ermordet worden, die übrigen waren aufgrund der permanenten Schikanen weggezogen. 1940 wurden die letzten drei offiziell aus Rastede ausgewiesen. Bis 1945 wurden acht von zwanzig ermordet.

Beim Gedenkgang am 9. November wollen wir an fünf Stationen daran erinnern, was diesen zwanzig jüdischen Menschen zwischen 1933 und 1945 widerfahren ist, und aller jüdischen Opfer des Nationalsozialismus gedenken.

Der Gedenkgang beginnt um 15:00 Uhr vor dem Rasteder Rathaus. Das Ende ist circa 17:30 Uhr am Palais. Alle Menschen sind herzlich zum gemeinsamen Gedenken eingeladen. Auf Fragen

wird gern eingegangen, ein lebendiger Austausch ist erwünscht.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem ADFC Ammerland und der KVHS Ammerland statt.

Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Um Voranmeldung wird gebeten.

1016 | Rathaus Rastede

Samstag, 9. November 2024, 15:00-17:30 Uhr, 1-mal, 3,3 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

Projektvorstellung und Sprechstunde der Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Ammerland

Jasmin Schwarz

Was ist das eigentlich, diese Partnerschaft für Demokratie? Worum genau geht es da? Wie kann ich mich einbringen? Wie kann ich einen Antrag für meine Idee beim Projekt stellen? Projektkoordinatorin Jasmin Schwarz stellt an diesem Abend das Projekt vor, zeigt auf welche Beteiligungsmöglichkeiten jede und jeder hat und erläutert wie ein Antrag für eine eigene Idee im Verein, der Schule o. ä. unkompliziert realisiert werden kann.

Zeit für individuelle Rückfragen sowie den Schnack bei einer Tasse Tee ist ebenfalls mit eingeplant.

Die Veranstaltung ist entgeltfrei, um Voranmeldung wird gebeten.

1017 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Donnerstag, 12. Dezember 2024, 19:00-20:30 Uhr, 1-mal, 2 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.



NEU Die Profiteure der oldenburgischen Krankenmorde

Vortrag und Diskussion

Dr. Ingo Harms

Treibende Kraft hinter den NS-Krankenmorden im Land Oldenburg, die im Jahr 1936 begannen, war der Landesfürsorgeverband. Mit einer rücksichtslosen Kostenreduktion in den Anstalten und Heimen wurde Kapital zum Aufbau einer regionalen Energiewirtschaft, zur Finanzierung völkischer Kultur und zur Förderung der Landwirtschaft generiert. Gestützt auf eine Fülle von Quellenmaterial führt der Autor den historischen Nachweis, dass diese Hungermorde ökonomische Gründe hatten. Ein Netzwerk von Profiteuren verdeckte das Leid der Opfer bis weit in die Nachkriegszeit.

1100 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Mittwoch, 16. Oktober 2024, 19:00-21:15 Uhr, 1-mal, 3 UE
Entgelt: 12,00 €

V

NEU Kirchen im Oldenburger Land

Eine Kooperation mit der Oldenburgischen Landschaft

Dr. Jörgen Welp

Kirchen kommt als orts- und landschaftsprägenden Bauwerken traditionell eine besondere Bedeutung zu. Primär sind sie Orte der Religionsausübung. Daneben sind sie aber auch Orte der Kunst. Ziel des Kurses ist es, Einblicke zu geben in die vielfältige Sakrallandschaft des Oldenburger Landes. Dabei sollen Funktion und Ausstattung der Kirchen und die Entwicklung des Kirchenbaus in unserer Region vom Mittelalter bis in die Gegenwart in den Blick genommen werden. Dabei kann Altbekanntes wieder in Erinnerung gebracht, aber auch Neues entdeckt werden.

1101 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Dienstag, 21. Januar 2025, 19:00-21:15 Uhr, 1-mal, 3 UE
Entgelt: 12,00 €

V

Weitere,
spannende
Online-Vorträge
finden Sie auf
unserer Website
www.kvhs-ammerland.de

Online-Vortrag: Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik

vhs.wissen live

Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik – was ist das eigentlich?

Im Vortrag werden verschiedene Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und anhand aktueller Fälle diskutiert.

Alena Buyx ist Professorin für Ethik der Medizin und Gesundheitstechnologien und Direktorin des Instituts für Geschichte und Ethik der Medizin (IGEM) an der Technischen Universität München (TUM).

Ihre Forschung umfasst den gesamten Bereich der biomedizinischen und öffentlichen Gesundheitsethik und Fragen der Solidarität und Gerechtigkeit.

Sie ist Mitglied mehrerer hochrangiger nationaler und internationalen Ethikgremien, sowie der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

2016 wurde sie in den Deutschen Ethikrat berufen und war von 2020 bis Sommer 2024 dessen Vorsitzende.

Für diesen Kurs können Sie sich bis spätestens einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn anmelden. Spätere Anmeldungen können leider nicht berücksichtigt werden.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit vhs.wissen live statt.

1104 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Dienstag, 8. Oktober 2024, 19:30-21:00 Uhr, 1-mal, 2 UE
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

Online-Vortrag: Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

vhs.wissen live

Am 7. Oktober 2023 verübte die Hamas einen Terrorangriff auf Israel von ungeheuerlicher und beispielloser Brutalität. Israel mobilisierte daraufhin Truppen für eine Offensive in Gaza.

Doch konnte das militärische Ziel, die Hamas erheblich zu schwächen, erreicht werden? Und wie hat der Terrorangriff Politik und Gesellschaft in Israel verändert?

Richard C. Schneider wird ein Jahr später diese Fragen diskutieren und die neuesten Entwicklungen analysieren und historisch einordnen.

Der langjährige Israel-Korrespondent der ARD und SPIEGEL-Autor lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv.

Für diesen Kurs können Sie sich bis spätestens einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn anmelden. Spätere Anmeldungen können leider nicht berücksichtigt werden.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit vhs.wissen live statt.

1120 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Sonntag, 13. Oktober 2024, 19:30-21:00 Uhr, 1-mal, 2 UE
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.



NEU Forum Migration im Ammerland
Eine Kooperation mit der Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe



Frank Ritterhoff

Eine Kooperation mit der Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe des Landkreises Ammerland

Unser Austauschforum richtet sich an alle Menschen, die sich beruflich oder ehrenamtlich in der Arbeit mit geflüchteten Menschen engagieren. Das Forum setzt einmal im Monat einen bestimmten Themenschwerpunkt. Dazu werden kompetente und erfahrene Referentinnen und Referenten eingeladen, sich im Anschluss an den Vortrag in eine Diskussion und einen Erfahrungsaustausch miteinander zu begeben. Das offene Wort ist ausdrücklich erwünscht!

In diesem Semester sind folgende drei Themenabende geplant:

26. September: Gewalt gegen Frauen - von Catcalling bis Gleichstellungsgesetz

24. Oktober: Wie funktionieren berufliche und schulische Anerkennungsverfahren mit dem IQ-Netzwerk

28. November: Yezidentum - was ist das

Das Forum findet jeweils um 18:00 Uhr statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Für kalte Getränke wird gesorgt.

1202 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Donnerstag, 26. September 2024, 18:00-20:30 Uhr

Donnerstag, 24. Oktober 2024, 18:00-20:30 Uhr

Donnerstag, 28. November 2024, 18:00-20:30 Uhr, 3-mal, 10 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

Vorbereitung auf den Hunde-Führerschein

Wilfried Janowski

Seit Juli 2013 müssen Personen, die einen Hund halten, in Niedersachsen einen „Sachkundenachweis“ erbringen, dass sie in der Lage sind, einen Hund zu halten und ihn stets im Griff zu haben. Der Hundeführerschein ist, unabhängig von der Rasse, für alle Personen verpflichtend, die ihren Hund nach dem 1. Juli 2011 angeschafft haben. Die Hundeführerschein-Prüfung besteht aus einem Praxis- und einem Theorieteil. Hundehaltung, Tierschutzbestimmungen, Physiologie, Leinenführigkeit, Grundgehorsam und Sozialverhalten sind nur einige der relevanten Themen.

In diesem Seminar bereiten wir Sie auf die theoretische und praktische Prüfung zum Hundeführerschein vor. An zwei Abenden werden die prüfungsrelevanten Themen vorgestellt und deren Inhalte umrissen.

Unterstützt durch im Kurs empfohlene Literatur eignen Sie sich das Wissen zur Prüfung an. Auftretende Fragen werden geklärt und zitternde Knie beruhigt.

Im Anschluss des Kurses besteht die Möglichkeit die theoretische und praktische Prüfung abzulegen. Hierzu stellt der Kursleiter gerne seine eigenen Hunde zur Verfügung. Prüfungsgebühren können zusätzlich anfallen.

Prüfungsgebühr: 90,00 €

1300 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Freitag, 25. Oktober 2024, 18:00-20:15 Uhr

Freitag, 8. November 2024, 18:00-20:15 Uhr, 2-mal, 6 UE ab 10 Personen 25,10 €, bei 8-9: 31,13 €, bei 7: 35,15 €

DUO - ehrenamtliche Seniorenbegleitung

Sabine Gräper, Marie-Luise Funk, Ina Hensiek, Verena Jüchter, Sigrid Höpken, Detlef Munke, Alena Barkowski

Das Qualifizierungsprogramm DUO ist ein Kooperationsprojekt der Kreisvolkshochschule, der Freiwilligenagentur sowie dem Seniorenstützpunkt im Landkreis Ammerland. Die Qualifizierung richtet sich an engagierte Menschen jeden Alters, die Freude im Umgang mit älteren Menschen haben und sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit interessieren. Im Mittelpunkt der Ausbildung steht die Vermittlung von Verständnis und Einfühlungsvermögen in die Lebenswelt der Seniorinnen und Senioren. Sie umfasst Grundlagen für die Kommunikation, informiert über Alterserkrankungen und reflektiert die eigene Motivation für die ehrenamtliche Tätigkeit. Damit vermittelt die Fortbildung all jene Kompetenzen, die nötig sind, um ältere Menschen zu Hause, in Seniorenkreisen oder in Seniorenheimen zu begleiten und im Alltag zu unterstützen.

Der Kurs findet vorbehaltlich der Zustimmung durch die Freiwilligenakademie Niedersachsen e. V. statt. Der Infotermin ist am 20. August um 14:30 in der kvhs, Am Esch 10, in Westerstede. Eine Teilnahme am Kurs setzt zwingend die Teilnahme am Informationstermin voraus.

Eine Kooperation mit dem Seniorenstützpunkt Ammerland und der Freiwilligenagentur Ammerland

Fortbildung für ehrenamtlich Engagierte

1200 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Dienstag, ab 20. August 2024, 14:30-17:00 Uhr, 11-mal, 39,3 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.





NEU Mit 66 Jahren ist noch lange nicht Schluss - Wie wir den 4. Lebensabschnitt aktiv gestalten

Angelika Zengler

Die durchschnittliche Lebenserwartung ist gestiegen, wir haben die Möglichkeit, uns geistig und körperlich fit zu halten. Ist uns bewusst, dass noch eine Zeitspanne von 20 Jahren und mehr vor uns liegt?

Wie bereiten wir uns darauf vor?

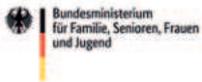
Erlauben sie uns, diesen 4. Lebensabschnitt zu gestalten!

Angelika Zengler, Life Coach & Buchautorin, zeigt, wie es gelingen kann. Nehmen Sie Impulse und Ideen zur Umsetzung mit!

1303 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Freitag, 20. September 2024, 15:30-18:00 Uhr, 1-mal, 3,3 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

Gefördert durch:



V

NEU Tagesfahrt ins Klimahaus Bremerhaven

Jasmin Schwarz

Das Klimahaus ist eine weltweit einzigartige Wissens- und Erlebniswelt zu den Themen Klima, Klimawandel und Wetter und als Klimaerlebniswelt globaler Vorreiter.

Im Rahmen einer Gruppenführung entdecken wir spannende und exotische Orte entlang des 8. Längengrades und fühlen die Unterschiede der Temperaturen und Luftfeuchtigkeiten hautnah. Unterwegs erfahren wir Hintergründe zu Klimaveränderungen und den Funktionsweisen von Klima und Wetter. Auf dieser gemeinsamen „Reise“ im Klimahaus gewinnen wir einen ersten Einblick über die weiteren Ausstellungsbereiche, welche wir dann später individuell und in aller Ruhe durchqueren können.

Wir reisen gemeinsam klimafreundlich mit dem ÖPNV an.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt und eine Anmeldung bis zum 19. September möglich.

1400 | Bremerhaven

Sonntag, 29. September 2024, 08:45-19:45 Uhr, 1-mal, 10 UE ab 10 Personen 56,50 €, bei 8-9: 71,95 €, bei 7: 82,25 €

Erben und Vererben

In Kooperation mit ZAPPA - Zukunftsbörse Ammerland.

Martina Steguweit-Behrenbeck

„Alles verjubelt und nix verschenkt, das ist das beste Testament“, sagt der Volksmund, aber meinen tun wir das nicht wirklich.

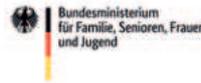
Die meisten von uns wollen mit ihrem Vermögen die wichtigen Menschen auch nach dem Tode „versorgen“ und Eltern wünschen sich, dass die „Kaffeetafel“ möglichst nicht die letzte familiäre Veranstaltung bleibt. Trotzdem weichen viele Menschen der sorgfältigen Planung des Nachlasses aus. Oft glauben wir, nur „alte Leute“ müssen sich damit beschäftigen und wenn dann ein Todesfall eintritt, erleben (nicht nur) Patchworkfamilien ihr „blaues Wunder“.

Wie kann ich meinen Nachlass ordnen und was will ich erreichen? Welche Fragen sollte ich stellen und wie gehe ich praktisch vor? Und weil das Leben die besten Geschichten schreibt, wollen wir uns anhand der „schlechten“ Beispiele aus der Praxis, die meistens dann auch Gerichte beschäftigt haben, typische Fallen ansehen. Nebenbei schauen wir uns die Möglichkeiten der Mediation bei der Nachlassplanung an und verschaffen uns einen Überblick, der uns hilft unsere und die Vermögensinteressen unserer Erben bestmöglich zu wahren.

1601 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Samstag, 26. Oktober 2024, 09:00-14:00 Uhr, 1-mal, 6 UE ab 10 Personen 25,10 €, bei 8-9: 31,13 €, bei 7: 35,15 €.

Gefördert durch:



Autobiografisches Schreiben

Schreibwerkstatt für Seniorinnen und Senioren

Dr. Ralf Raabe

Eine Kooperation mit der Zukunftsbörse Ammerland – ZAPPA

Die eigene Lebensgeschichte aufzuschreiben – sei es als wertvolles Vermächtnis für die Nachkommen oder einfach als Möglichkeit, wichtige Lebensereignisse festzuhalten. Autobiografisches Schreiben ist mehr als nur Erinnerungspflege. Es ist eine Bereicherung für die Seele und eine Brücke zwischen den Generationen.

Heute erhalten Sie einen Einblick in den Nutzen und die Freude des autobiografischen Schreibens. Dr. Ralf Raabe stellt einfache, aber wirkungsvolle Schreibtechniken vor, die Sie sofort ausprobieren können.

Die Veranstaltung dient als Plattform, um Interesse an einer vertieften Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte im Rahmen eines mehrteiligen Kurses zu wecken. Dr. Raabe freut sich darauf, sein Fachwissen mit Ihnen zu teilen und eine inspirierende Gemeinschaft von schreibenden Seniorinnen und Senioren zu fördern.

Bitte mitbringen: Papier/Stift oder Laptop/Pad.

8120 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Dienstag, 20. August 2024, 14:00-15:30 Uhr, 1-mal, 2 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.



&



Meisterbetrieb

- Wärmepumpen
- Brennerheizungen
- Solarthermieanlagen
- Pelletheizungen
- Pufferspeichersysteme
- Fernwärmetechnik
- ktr. Wohnraumlüftung

Unser Beitrag für eine saubere Umwelt
Telefon 04488 2468

Betriebsstätte: Kühlenstraße 13, 26655 Westerstede
Webers Flach 3, 26655 Westerstede | info@abgtherm.de | www.abgtherm.de



Heute schon an morgen denken - Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung In Kooperation mit dem Betreuungsverein Rechtliche Betreuung Ammerland e.V. In Kooperation mit ZAPPA - Zukunftsbörse Ammerland.

Andrea Ritschel

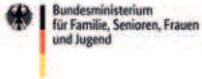
Hohes Alter, ein Unfall oder eine Krankheit - es gibt verschiedene Gründe, warum Sie vielleicht irgendwann nicht mehr für sich selbst entscheiden können. Dann kann es wichtig sein, dass Sie eine Vorsorgevollmacht geschrieben haben. Damit legen Sie fest, wer für Sie und an Ihrer Stelle wichtige Entscheidungen treffen darf. Aber welche Vollmachten und Verfügungen gibt es und worauf muss man achten? Frau Ritschel vom Betreuungsverein Rechtliche Betreuung Ammerland e.V. erklärt die Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Musterformulare werden vorgestellt und erklärt, ebenso das Beratungsangebot des Betreuungsvereins.

1602 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Mittwoch, 25. September 2024, 15:00-16:30 Uhr, 1-mal, 2 UE
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

V

Gefördert durch:



Wann in Rente? Informationen zu den Ansprü- chen aus der gesetzlichen Rentenversicherung In Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung Oldenburg Bremen In Kooperation mit ZAPPA - Zukunftsbörse Ammerland.

Detlef Duhm

Der Rentenexperte der Deutschen Rentenversicherung Oldenburg Bremen informiert darüber, welche Altersrenten es gibt und wann diese in Anspruch genommen werden können.

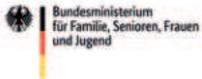
Auch weitere Fragen, zum Beispiel zum Hinzuverdienst und zur Rentenantragstellung werden in diesem Vortrag beantwortet.

1604 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Donnerstag, 14. November 2024, 14:45-17:00 Uhr, 1-mal, 3 UE
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

V

Gefördert durch:



NEU Pilzwanderung durch den Wildenloh

Thomas Homm

Im Herbst finden sich in den Wäldern unzählige Pilzarten. Viele sind als Speisepilze nutzbar, andere sind für die Ökologie des Waldes bedeutsam.

Am Samstag, den 21. September gehen wir im Wildenloh wieder gemeinsam mit unserem geprüften Pilzsachverständigen Thomas Homm (Deutsche Gesellschaft für Mykologie) ab 10:00 Uhr in den Wald und lernen allerlei nützliches und leckeres über Pilze.

Wir lernen die Funktion der verschiedenen Pilzarten für das ökologische Gleichgewicht des Waldes kennen, erfahren, wie man essbare von giftigen Arten unterscheidet und wie man Pilze richtig sammelt.

Treffpunkt ist der Parkplatz am Trimm Dich Pfad. Bitte tragen Sie der Witterung angemessene Kleidung, also festes Schuhwerk und langärmelige Oberbekleidung sowie lange Hosen.

1700 | Wildenloh

Samstag, 21. September 2024, 10:00-13:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 33,00 €, bei 8-9: 41,40 €, bei 7: 47,00 €

KPT

NEU Unterwegs zu den Wildbienen und ihren Verwandten

Ute Aderholz, Sandra Bischoff

Unterwegs zu den Wildbienen und ihren Verwandten - eine kleine Wanderung am Sonntag

Wir laden Sie ein zu einem kleinen Rundweg (4,5 km) rund um den Golf- und Segelflugplatz in Bad Zwischenahn. Die Wegesränder, Flächen, Hecken, Feldränder und Waldstücke bieten Lebensräume für zahlreiche Wildbienen und weiterer Insektenarten. Auf unserem Rundweg finden wir Nistplätze von Wildbienen und spezifische Pflanzen als deren Lebensgrundlage.

Sandra Bischoff; Nabu-Insektenscout, stellt dazu wissenschaftliche Entdeckungen zu Wildbienen auf diesen Flächen aus den vergangenen Jahren vor.

Im Anschluss können bei Interesse noch im Park der Gärten (Eintritt: Selbstzahler) das begehbbare Honigbienenvolk und die gut besiedelte Insektennistwand besucht werden.

Treffpunkt: Am „Hochzeitspfad“ beim Parkplatz Park der Gärten, Elmendorferstr. 40, 26160 Bad Zwischenahn

1701 | Rostrup, Park der Gärten, Elmendorfer Straße 65

Sonntag, 1. September 2024, 10:30-13:00 Uhr, 1-mal, 3,3 UE
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

Da lachen ja die Hühner

Privat Hühner halten, aber wie?

Lehrkräfte: Heiner Pleis und Heinz de Vries

1702 I Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Donnerstag, 24. Oktober 2024, 18:15 - 20:30 Uhr, 1-mal, 3 UE





NEU Astrobiologie



Andreas Schwarz

Im Vortrag „Astrobiologie“ geht es um die mögliche Entstehung, Entwicklung und Verbreitung von Leben im Weltraum. Die Astrobiologie ist eine interdisziplinäre Wissenschaft, welche unter anderem die Wissenschaften Astrophysik, Biologie, Chemie, Physik und die Geowissenschaften umfasst. Ausgangspunkt ist das Leben auf der Erde (u.a. sogenannte Extremophile) und die Entstehung von organischen Molekülen im Weltraum. Dem schließt sich die Suche nach Extrasolaren Planeten an, die in einer lebensfreundlichen (habitablen) Zone um einen Stern kreisen. Die Suche nach Leben außerhalb der Erde reicht von der Identifizierung von sogenannten Biomarkern auf anderen Planeten bis zu dem Versuchen, mögliche Signale einer kulturell-technisch fortschrittlichen außerirdischen Zivilisation zu empfangen oder deren Artefakte zu finden.

1703 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Mittwoch, 25. September 2024, 18:30-20:45 Uhr, 1-mal, 3 UE
Entgelt: 12,00 €



NEU Wissenschaft der unidentifizierten Luftraumphänomene



Andreas Schwarz

Die in der Vergangenheit als „UFOs“ bezeichneten Phänomene werden als „Unidentifizierte Luftraumphänomene“ („Unidentified Aerospace Phenomena“, kurz „UAP“) zunehmend von der Wissenschaft ernst genommen und erforscht. Ein großer Teil der „UAPs“ kann auf bekannte Phänomene zurückgeführt werden. Ein kleiner Teil kann aufgrund fehlender Daten nicht analysiert und identifiziert werden. Ein weiterer kleiner Teil der Luftraumphänomene bzw. der „Unidentifizierten Anomalen Phänomene“ bleibt trotz der Analyse mit ausreichendem Datenmaterial unidentifiziert. An diesem Phänomen besteht ein zunehmendes gesellschaftliches, sicherheitspolitisches und wissenschaftliches Interesse. Auf die wissenschaftliche Erforschung der UAPs (u.a. an deutschen und internationalen Universitäten) wird ausführlich eingegangen. Hierbei werden die aktuelle Entwicklung dieses Forschungszweigs und deren Resultate präsentiert.

1704 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Mittwoch, 27. November 2024, 18:30-20:45 Uhr, 1-mal, 3 UE
Entgelt: 12,00 €



Der Biogarten

Rolf De Vries

Ein blühender Biogarten, in dem Vögel singen, Bienen summen, gesundes Obst und Gemüse wächst - das ist heute der Traum vieler Garten-Fans. Ein Refugium, in dem Kinder die Natur kennen lernen und die Vielfalt der Arten gefördert wird. Der Garten ist Lebens- und Erholungsraum für die ganze Familie. Zugleich kann jeder Garten dazu beitragen, die natürlichen Lebensgrundlagen für spätere Generationen zu erhalten. Gewissenhafte Gärtner werden deshalb mit allen Ressourcen haushälterisch umgehen. Je näher sich die Gartenpflege entlang der natürlichen Stoffkreisläufe bewegt, umso leichter wird sie.

Schritt für Schritt zeige ich Ihnen an vier Theorieabenden, wie man seinen Biogarten gestalten kann.

Durch weitere vier Praxisnachmittage werden die erlernten Schritte in ihrem Garten erweitert.

Materialkosten 10 €

1711 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Donnerstag, ab 24. Oktober 2024, 18:30-20:45 Uhr, 8-mal, 24 UE
ab 10 Personen 95,40 €, bei 8-9: 122,52 €, bei 7: 140,60 €

Obstbaumschnitt! Wir ernten, wie wir schneiden

Rolf De Vries

Mit einem professionellen Baumschnitt fördert man die Gesundheit und Lebensdauer seiner Bäume und erhält dauerhaft qualitativ hochwertigstes Obst. Wer einen Obstbaum sein Eigen nennt, möchte, dass die Ernte üppig und köstlich ausfällt.

Häufig bleibt dies aus, da viele Obstbaumbesitzer sich nicht trauen, den eigenen Baum zu schneiden oder nicht wissen, wie man das gewünschte Ergebnis durch Schnitt erzielt.

Schritt für Schritt zeige ich Ihnen an vier Theorieabenden, wie man seine Obstqualität erhöhen kann.

Durch weitere vier Praxisnachmittage werden die erlernten Schnitttechniken an Schaubäumen, auch gerne in Ihrem Garten gefestigt.

Also keine Angst vor dem Obstbaumschneiden, es dient der Gesundheit der Gehölze und der Steigerung des Ertrages.

1712 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Dienstag, ab 17. September 2024, 18:30-20:00 Uhr, 8-mal, 16 UE
ab 10 Personen 68,60 €, bei 8-9: 87,68 €, bei 7: 100,40 €, inklusive 10,00 € Materialkosten.



NEU Permakultur - Ein neuer Weg den eigenen Garten nachhaltig zu gestalten

Natalie Gothe

Mit dem Begriff Permakultur ist ein ganz eigener, neuer Ansatz der Gestaltung von Garten und Landschaft gemeint. Die Grundsätze dieses Ansatzes werden seit den 1970er Jahren weiterentwickelt. Worum geht es? Der eigene Garten soll schön, nachhaltig, vielfältig, ökologisch und mit wenig dauerhafter Arbeit so gestaltet werden, dass er eigene Erträge erwirtschaftet. Beim Ziel der Selbstversorgung durch den eigenen Garten stehen Mensch und Natur in der Philosophie des Permakultur-Gartens aber in einem partnerschaftlichen Verhältnis und sich nicht hierarchisch gegenüber.

Dass die Ergebnisse sich sehen lassen können weiß Natalie Gothe, anerkannte Permakultur-Gestalterin aus Rastede. An diesem Abend wird sie Ihnen anhand eigener Erfahrungen und praktischer Beispiele aufzeigen, wie auch Ihr Weg zum Permakultur-Garten gelingen kann und wie viel Spaß auch Sie dabei haben können.

1713 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Donnerstag, 19. September 2024, 18:00-20:00 Uhr, 1-mal, 2,7 UE
Entgelt: 12,00 €

V

NEU Moderne Heiztechniken: Die Verbraucherzentrale berät zum Heizungstausch

Eine Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen

Holger Glaus

Vor dem Hintergrund der aktuellen Ereignisse auf dem Energiemarkt haben viele Personen den Wunsch, ihre Heizung zu tauschen. Dabei stellten sich Fragen wie die nach einer Heiztechnik, mit der man für die Zukunft gewappnet ist oder auch konkrete Fragen wie die, ob das Haus für eine Wärmepumpe geeignet ist oder welche Alternativen es gibt. Auch über die Förderungen für den Heizungstausch wollen wir informieren.

1714 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Dienstag, 17. September 2024, 18:30-20:45 Uhr, 1-mal, 3 UE
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.



NEU Schimmelpilze erkennen und vermeiden Eine Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen

Holger Glaus

Schimmel kommt in vielen Altbauten vor, weil die Wände und Decken gar nicht oder unzureichend gedämmt sind. Wichtig ist die fachgerechte Entfernung des Schimmels sowie richtiges Heizen und Lüften. Langfristig hilft aber vor allem die Beseitigung der Ursachen. Feuchtigkeit aus der Luft schlägt sich an kalten Wänden nieder. Die Erhöhung der Temperatur auf der Wandinnenseite ermöglicht die Vermeidung von Schimmelbildung. Dies gelingt über das Dämmen der Wände und Decken.

In dem Kurs wird die Entstehung des Schimmels, der Umgang damit und die zukünftige Vermeidung von Schimmelbildung erläutert. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf Dämmmaßnahmen. Es werden auch Fördermittel erläutert, die für Wärmedämmung in Anspruch genommen werden können.

1715 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Dienstag, 19. November 2024, 18:30-21:30 Uhr, 1-mal, 3 UE
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

NEU Workshop: Wie mache ich meinen eigenen Podcast?

Ricarda Thieme

Podcasts sind ein junges, modernes Format, das einfach hergestellt werden kann - wenn man weiß, wie es geht. Im Rahmen dieses Hands-On-Workshops möchten wir Ihnen das zeigen. Innerhalb von zwei Tagen werden wir gemeinsam ihre erste eigene Podcast-Folge aufnehmen, schneiden und fertigstellen. Mit diesem Wissen können Sie anschließend kreativ tätig werden, zum Beispiel um den Social Media-Auftritt Ihres Unternehmens aufzupeppen oder einen eigenen Podcast über Essen oder Politik zu starten. Denn Sie wissen dann, wie es geht.

Wichtig: Bringen Sie wenn Sie haben Mikrophon, Kopfhörer und Laptops mit.

Der Workshop setzt durchschnittliche EDV/IT-Kenntnisse voraus.

KPT

1801 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Samstag, ab 14. September 2024, 10:00-13:00 Uhr, 2-mal, 8 UE
ab 10 Personen 31,80 €, bei 8-9: 39,84 €, bei 7: 45,20 €



NEU Wie ChatGPT & KI die Welt verändern ... und was man jetzt tun sollte

Axel Berger

Aktuell ist der Name ChatGPT in aller Munde und das Thema Künstliche Intelligenz (KI) verursacht aktuell bei nicht wenigen Menschen ein unwohles Gefühl in der Magengegend - und dies ist nicht ganz unbegründet, ist die technische Entwicklung in diesem Bereich doch rasant. Wo das Ganze enden wird, ist aktuell kaum abzusehen - von der „Apokalypse durch die Maschinen“ bis hin zum „Wohlstand für alle“ ist vieles möglich. Aktuell kann man nur eins mit absoluter Sicherheit sagen: Das Thema KI geht nicht mehr weg. Die Menschheit ist in eine neue Ära eingetreten und diese komplett andersartigen Systeme werden die Welt einmal auf links drehen und uns alle betreffen - sowohl beruflich als auch privat. Der Vortrag beleuchtet ausführlich Chancen und Risiken, soll mit Ängsten aufräumen und bietet ausreichend Zeit, um Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Für wen ist dieser Vortrag geeignet? Für jeden der sich einen kompakten und leicht verständlichen Überblick über das Thema KI und wie sie die Welt verändern wird, verschaffen möchte, um besser für diese neue Ära gewappnet zu sein. Im Vortrag wird ausführlich auf ChatGPT, Copilot, Bard, Ernie, Meta, Firefly und andere KI-Systeme eingegangen.

1802 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Dienstag, 29. Oktober 2024, 18:30-20:45 Uhr, 1-mal, 3 UE
Entgelt: 12,00 €

V

NEU Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen In Kooperation mit dem Niedersächsischen Anlegerclub

Carsten Witt

Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation Die Zinsen für Anleger befinden sich zwar auf gestiegenen Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate aber erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und kann damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie
- Risiken bei der Geldanlage
- Vermögenssicherung und -aufbau.

Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

1803 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Freitag, 8. November 2024, 18:00-20:30 Uhr, 1-mal, 3 UE
Entgelt: 12,00 €

V

Die Immobilie - wie kann ich Kauf, Bau oder Modernisierung jetzt noch finanzieren?

Mike Laßwitz

Sie spielen mit dem Gedanken, sich eine eigene Immobilie zuzulegen oder wollen sich den Traum eines eigengeplanten Neubaus verwirklichen? Sie haben schon eine Immobilie und möchten Modernisieren/Sanieren? Immer wieder hören Sie von dem Thema: „Immobilie als Geldanlage“ und möchten sich mit dem Thema etwas genauer beschäftigen?

In diesem Kurs geht es darum, die passenden Antworten auf Ihre Fragen zu finden! Im Fokus stehen dabei mögliche Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten sowie wichtige Tipps und Tricks beim Immobilienerwerb.

1800 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Donnerstag, ab 24. Oktober 2024, 18:30-21:00 Uhr, 3-mal, 9 UE
ab 10 Personen 32,50 €, bei 8-9: 40,75 €, bei 7: 46,25 €

SPARNisch für Anfänger, Lektion 1:

AAAHH!*

* So einfach geht's.

Sparen mit der LzO Vorteilswelt ist gar nicht schwer: Das Einzige, was Sie dafür brauchen, ist Ihre Sparkassen-Card – und eine Minute Zeit, um Ihr persönliches Vorteilskonto einzurichten. Also, jetzt freischalten und jeden Monat bares Geld sparen!



Mehr erfahren:
lzo.com/vorteilswelt

LzO

meine Sparkasse

Unsere Nähe bringt Sie weiter.

Pädagogik



Leitung
Stefanie Meyer



Fachkoordination, Beratung
Jelka Timmer
0157 34674845
j.timmer@kvhs-ammerland.de

Inhalt

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS).....	Seite 24
Systemische/r Berater/in (VHS)	Seite 25
Fachkraft Psychomotorik (VHS).....	Seite 25
Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen	Seite 26
Integrative Erziehung und Bildung in Tageseinrichtungen	Seite 27
Fortbildungen für Fachkräfte	Seite 27
Angebote für (Groß-)Eltern	Seite 30



„Wir brauchen unsere Kinder nicht erziehen, sie machen uns sowieso alles nach.“

Karl Valentin

Unsere Kinder sind die Zukunft unserer Gesellschaft, deshalb ist es wichtig, sich mit Fragen der Erziehung von Kindern und Jugendlichen zu beschäftigen. Die Anforderungen an das pädagogische Personal wachsen und sind regelmäßig neuen Entwicklungen unterworfen. Daraus ergibt sich für sie ein regelmäßiger Weiterbildungsbedarf. Qualifizierung, Fort- und Weiterbildung von Fachpersonal macht daher einen großen Teil unseres Angebotes im Fachbereich Pädagogik aus.

Kinder brauchen starke Eltern, daher ist es notwendig, Eltern in ihrer Erziehungskompetenz zu stärken. Die Ziele von Erziehung und auch Erziehungsstile sind unterschiedlich und zudem Veränderungen unterworfen. Mit unseren Kursangeboten wollen wir Eltern Orientierungshilfen geben und sie bei der Bewältigung des komplexen Alltags im Zusammenleben mit Kindern unterstützen.

Bitte beachten Sie:
In unseren langfristigen Lehrgängen und Ausbildungen haben Sie die Möglichkeit der monatlichen Ratenzahlung.



©pexels/raine-8363102

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)

Lehrkräfteteam

Pädagogische Mitarbeitende haben sich an den niedersächsischen Grundschulen als feste Personalressource neben den regulären Lehrkräften etabliert.

Sie übernehmen zum Beispiel folgende Aufgaben:

- Durchführung unterrichtsergänzender Angebote (Spiele, Musik und Rhythmus, Bewegung, Kreatives Gestalten)
- Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht
- Zweite Begleitkraft im Schwimmunterricht
- Beaufsichtigung/Betreuung von Klassen bei kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften

Im Rahmen einer intensiven Beschäftigung mit den praxisnahen Inhalten aus den Themenfeldern:

- Pädagogik
- Methodik und Didaktik
- Kommunikation und Gesprächsführung
- Unterrichtsergänzende Angebote
- organisatorische und rechtliche Rahmenbedingungen eignen sich die Teilnehmenden ein grundlegendes pädagogisches Fachwissen an und entwickeln ihre Kompetenzen, die sie im Rahmen ihrer Tätigkeit als pädagogische Mitarbeitende aktiv einbringen können, praxisnah weiter.

Lehrgangsumfang und Abschluss:

Der Lehrgang umfasst 125 Unterrichtsstunden Präsenzunterricht zuzüglich 20 Stunden Hospitation an einer Grundschule sowie 40 Unterrichtsstunden Selbstlernzeit. Er schließt mit einem Kolloquium ab. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V. bescheinigt.

Unterrichtszeiten:

mittwochs: 18:00-21:15 Uhr

gelegentlich samstags: 09:00-16:00 Uhr oder 10:00-17:00 Uhr

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Jelka Timmer unter Telefon 0157 34674845 oder j.timmer@kvhs-ammerland.de.

Bitte beachten Sie:

In unseren langfristigen Lehrgängen und Ausbildungen haben Sie die Möglichkeit der monatlichen Ratenzahlung.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Jelka Timmer unter Telefon 0157 - 34674845 oder unter j.timmer@kvhs-ammerland.de

Informationstermin:

2100 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Mittwoch, 15. Januar 2025, 18:00-19:30 Uhr, 1-mal, 2 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

Lehrgang:

2101 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

mittwochs, ab 12. Februar 2025, 18:00-21:15 Uhr, 125 UE
Entgelt: 650,00 €, inklusive Materialkosten und Prüfungsgebühr, keine Ermäßigung möglich.

LN



Systemische/r Berater/in (VHS)

Berthold Boekhoff, Inga Henn

Eine Kooperation mit der VHS Leer

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die im weiten Feld sozialer, pädagogischer und/oder beraterischer Arbeit mit Familien, Teilfamilien, Paaren, Einzelpersonen, Gruppen oder Organisationen arbeiten und deren Hauptaufgabe Beratung, Hilfe und Unterstützung ist. Die berufliche Inanspruchnahme fordert sie oft heraus, bis an persönliche Leistungsgrenzen zu gehen. Ziel dieses Lehrgangs ist die Professionalisierung im jeweiligen Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise und deren Integration in die eigenen Arbeitszusammenhänge. Im Vordergrund steht die Erweiterung der Handlungskompetenzen der Teilnehmenden in ihrer Arbeit mit Systemen. Schwerpunkte sind dabei die Vertiefung und Stärkung sozialer, kommunikativer, methodischer und beraterischer Kompetenzen.

Inhalte:

- Soziales Wirken und Systemisches Modell (Paradigma)
- Systemische Kommunikation
- Krisengespräche, Konfliktbewältigung und Interventionsstrategien
- Familien-Rekonstruktionen (Bildungsurlaub)
- Funktionale und dysfunktionale Familienstrukturen
- Selbstfürsorge der Beraterin/des Beraters

Lehrgangsumfang und Abschluss:

Der Lehrgang umfasst insgesamt:

- 174 Unterrichtseinheiten Präsenzunterricht inklusive Kolloquium
- 20 Unterrichtseinheiten Peer-Gruppen
- 20 Unterrichtseinheiten Supervision
- 10 Unterrichtseinheiten schriftliche Ausarbeitung des Fallbeispiels

Der Lehrgang schließt mit einem Kolloquium ab. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt.

Unterrichtszeiten:

freitags: 17:00-21:00 Uhr,

samstags: 09:00-16:30 Uhr,

Bildungsurlaub: 09:00-16:30 Uhr,

Supervision: nach Rücksprache

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Jelka Timmer unter Telefon 0157 - 34674845 oder j.timmer@kvhs-ammerland.de.

Informationstermin:

2102 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Montag, 12. August 2024, 19:00-20:30 Uhr, 1-mal, 2 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

Lehrgang:

LN

2103 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Freitag, ab 30. August 2024, 17:00-20:00 Uhr, 25-mal, 168 UE Entgelt: 2315,00 €, inklusive Supervision, Prüfungsgebühr und Materialkosten, zuzüglich Kosten für den Bildungsurlaub, keine Ermäßigung möglich.



©pexels-pixabay-156579

Fachkraft Psychomotorik (VHS)

Nadine Fourment, Sabrina Hafemann

Eine Kooperation mit der VHS Leer

In diesem berufsbegleitenden Lehrgang erhalten Mitarbeitende aus pädagogischen, sozialpädagogischen oder therapeutischen Bereichen eine ergänzende fachliche Qualifikation im Bereich Psychomotorik.

Der Lehrgang stützt sich dabei auf ein systemisches Verständnis von Entwicklung und Psychomotorik. Ziel ist die Integration von Psychomotorik als eigenständige Methode in den Alltag von Kinder und Erwachsenen. Neben der Vermittlung von Grundlagenwissen (Psychomotorik, Entwicklungspsychologie und Förderdiagnostik) steht daher die praktische Auseinandersetzung von Bewegung und Wahrnehmung sowohl mit der eigenen Person, als auch später mit Kindern und Erwachsenen während des Lehrgangs im Mittelpunkt.

Der Lehrgang umfasst 190 Unterrichtsstunden (UE), 8 UE wissenschaftliches Arbeiten sowie 1 UE Einführung in die Lernplattform vhs.cloud. Dazu kommt ein 16-stündiges Praktikum, in dem die Teilnehmenden ihre erworbenen Fähigkeiten umsetzen.

Lassen Sie sich auf der Interessiertenliste für den nächsten Lehrgang erfassen.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die VHS Leer, Frau Kasimir, unter Telefon 0491 - 92992-28 oder kasimir@vhs-leer.de.

2104 | Leer, Haneburg

190 UE, Entgelt wird noch bekannt gegeben, inklusive Prüfungsgebühr, Ratenzahlung möglich.

LN



Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen Tätigkeitsvorbereitende Qualifizierung nach dem QHB

Lehrkräfteteam

Kinderbetreuung in der Tagespflege wird im „Kinder- und Jugendhilfegesetz“ der Kinderbetreuung in Tageseinrichtungen gleichgestellt. Sie umfasst nicht nur die Betreuung und Pflege, sondern auch die Erziehung, Bildung und Förderung von Kindern.

Damit Kindertagespflegepersonen in ihrer anspruchsvollen Aufgabe fachlich unterstützt werden und sich eine hinreichende Qualität in der Tagespflege sicherstellen lässt, ist eine wichtige Säule der Qualitätssicherung die Fortbildung von Tagespflegepersonen. Das zweistufige Konzept „Qualifizierte Kindertagespflegeperson nach dem Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB)“ kombiniert im ersten Teil theoretische Inhalte und begleitende Praktika als Grundqualifizierung. Der zweite Teil der Qualifizierung findet dann parallel zur Tätigkeit in der Kindertagespflege statt.

Inhalte:

- Tagespflege aus Sicht von Tagespflegepersonen, Kindern und Eltern
- Förderung von Kindern
- Erziehung und Spiel
- Gesundheit, Hygiene
- Aufbau der Kindertagespflegestelle
- Zusammenarbeit und Kommunikation zwischen Tagespflegeperson und Eltern
- Arbeitsbedingungen von Tagespflegepersonen
- Rechtliche Rahmenbedingungen und Kooperation
- Kindertagespflege als selbständige Tätigkeit

Qualifizierungsumfang und Abschluss:

Die tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung umfasst 160 Unterrichtsstunden, 80 Stunden Praktikum und 100 Selbstlerneinheiten. Das Bestehen der Lernergebnisfeststellung (Fachgespräch) ist Voraussetzung für die vorläufige Pflegeerlaubnis durch das Jugendamt.

Bei erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Zertifikat „Qualifizierte Kindertagespflegeperson nach dem Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB)“ des Bundesverbandes für Kindertagespflege e.V.

Informationen zu Voraussetzungen und Themen der Qualifizierung:

Ulrike Hagendorff (Jugendamt), Telefon 04488 56-3831 oder u.hagendorff@ammerland.de

Informationen zu Formalitäten und Organisatorischem:

Jelka Timmer, Telefon 0157 - 34674845 oder j.timmer@kvhs-ammerland.de

Informationstermin:

2105 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau
Mittwoch, 23. Oktober 2024, 18:30-20:00 Uhr, 1-mal, 2 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

Lehrgang:

2106 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau
Voraussichtlicher Qualifizierungsbeginn: Mai 2025, 160 UE
Entgelt: 400,00 €, keine Ermäßigung möglich.



©pexels/lna-1741230

Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen: Anschlussqualifizierung 160+

Lehrkräfteteam

Die Anschlussqualifizierung ist ein wesentlicher Baustein in der Neuausrichtung der Qualifizierung für aktive Kindertagespflegepersonen im Landkreis Ammerland. Basierend auf dem Qualifizierungshandbuch (QHB) des DJI der Kindertagespflege umfasst die Weiterbildung 140 Unterrichtseinheiten (UE) mit insgesamt zehn Modulen, einer Lernergebnisfeststellung und 40 zusätzlichen Selbstlerneinheiten.

Den Teilnehmenden werden vertiefende Themen aus der Kindertagespflege vermittelt, die ihnen eine zusätzliche Hilfe für die alltägliche pädagogische Praxis und ihre selbstständige Tätigkeit sein werden. Hier sind insbesondere das Arbeiten mit Lernsituationen, das selbstgesteuerte Lernen, die Theorie-Praxis-Verzahnung und die Reflexion der eigenen Lernprozesse zu nennen.

Der Fokus der Qualifizierung liegt auf der Reflexion der eigenen Praxis und der Weiterentwicklung der notwendigen Basiskompetenzen.

Qualifizierungsumfang und Abschluss:

Die Tätigkeitsbegleitende Qualifizierung für bereits tätige Kindertagespflegepersonen umfasst 140 Unterrichtsstunden. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Zertifikat „Qualifizierte Kindertagespflegeperson nach dem Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB)“ des Bundesverbandes für Kindertagespflege e.V.

Informationen zu Voraussetzungen und Themen der Qualifizierung:

Ulrike Hagendorff (Jugendamt), Telefon 04488 56-3831 oder u.hagendorff@ammerland.de

Informationen zu Formalitäten und Organisatorischem:

Jelka Timmer, Telefon 0157 - 34674845 oder j.timmer@kvhs-ammerland.de



2107 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau
mittwochs, ab 13. November 2024, 18:30-21:45 Uhr, 140 UE
kostenfrei für aktive Kindertagespflegepersonen
aus dem Landkreis Ammerland.



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

Lehrkräfteteam

Die gemeinsame Erziehung und Bildung behinderter und nicht behinderter Kinder ist insbesondere vor dem Hintergrund der inklusiven Ausrichtung des gesamten Bildungssystems eine zentrale Aufgabe für den Elementarbereich. Immer mehr Kitas richten daher gemäß KiTaG integrative Gruppen ein oder werden insgesamt als integrative Einrichtungen geführt. Zu den gesetzlichen Voraussetzungen dieser Entwicklung zählt vor allem, dass pro Gruppe mindestens eine heilpädagogische Fachkraft oder eine sozialpädagogische Fachkraft mit heilpädagogischer Zusatzqualifikation vorgehalten wird.

Durch den erfolgreichen Abschluss dieser berufsbegleitenden Weiterbildung, die in Kooperation mit dem Kultusministerium entwickelt worden ist, erhalten die teilnehmenden pädagogischen Fachkräfte die Befähigung gemäß § 9 Abs. 2 Satz 1 Nr. 6 und 7 NKiTaG i.V.m. §§ 17 bis 19 DVO-NKiTaG.

Lehrgangsumfang und Abschluss:

Die Weiterbildung umfasst insgesamt 280 Unterrichtseinheiten und dauert circa 1,5 Jahre. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V. bescheinigt.

Teilnahmevoraussetzung:

Der Lehrgang richtet sich ausschließlich an sozialpädagogische Fachkräfte, also ausgebildete Erzieher/innen und Sozialpädagog/innen.

Ein neuer Kurs an der kvhs Ammerland ist für Herbst 2025 in Planung. Lassen Sie sich auf der Interessiertenliste für den nächsten Lehrgang erfassen.

Die Evangelische Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven bietet einen komprimierten Kurs ab November 2024 an. Anmeldung und Informationen unter Telefon 04421 - 32016 oder info@efb-friwhv.de.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Jelka Timmer unter Telefon 0157 34674845 oder j.timmer@kvhs-ammerland.de.

LN

2108 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2025, 280 UE

Resilienz - wie ich mein seelisches Immunsystem stärken

Kristian Seewald

Für pädagogische Fachkräfte

Resilienz - mit diesem Begriff wird in der Gesundheitswissenschaft die Fähigkeit zur Belastbarkeit und inneren Stärke beschrieben. Resiliente Menschen können auf äußere, belastende Anforderungen und wechselnde Situationen flexibler und damit entspannter reagieren. Dinge „prallen“ einfach an ihnen ab, ganz im eigentlichen Wortsinne des lateinischen Begriffs „resilire“. Und wenn Externes, zumal Negatives schneller abprallt, entwickelt sich weniger leicht ein Burn-Out-Syndrom.

Die gute Nachricht: Resilienz kann man aufbauen und stärken. Sie erfahren an diesem Tag, welches die sieben Grundpfeiler von Resilienz sind. Sie erhalten effektive Übungen und Techniken, mit denen Sie Ihre Resilienz ausbauen können - so dass Sie mit den dynamischen Herausforderungen, die das (Arbeits-)leben täglich bereithält, leichter und entspannter umgehen können.

WES

2111 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Samstag, 2. November 2024, 09:00-16:00 Uhr, 1-mal, 8 UE
ab 10 Personen 31,80 €, bei 8-9: 39,84 €, bei 7: 45,20 €

NEU Kind-Kind-Konflikten in der Erziehung pädagogisch sinnvoll begegnen

Kristian Seewald

Für Kindertagespflegepersonen

Da, wo Menschen miteinander in Kontakt kommen, gibt es Konflikte. Das ist auch nicht weiter tragisch, Konflikte reinigen - sofern man sie „gut“ löst. Gerade kleinen Menschen muss das beigebracht werden. Aber auch mit großen Menschen ist das Konflikte-Lösen nicht immer einfach. Was ein Konflikt ist, welche Arten es gibt - und vor allem, wie man diese gut lösen kann, schauen wir uns an diesem Abend für Kindertagespflegepersonen, Erzieher/innen und Pädagog/innen - und an dem Thema interessierte Personen - gemeinsam an und üben dies auch ein.

KPT

2112 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Montag, 20. Januar 2025, 19:00-21:15 Uhr, 1-mal, 3 UE
ab 10 Personen 15,00 €, bei 8-9: 18,00 €, bei 7: 20,00 €





NEU Bindung und Autonomie in der Kindertagespflege

Anja Juilfs

Für Kindertagespflegepersonen

Es beginnt eine wunderbare und spannende Zeit, wenn Kinder in ihre Autonomiephase kommen. Das gesunde Streben nach mehr Eigenständigkeit trifft auf das weiterhin starke Bedürfnis nach Sicherheit und Zuwendung. Damit ist diese Zeit auch eine besonders herausfordernde Phase, sowohl für die Kinder als auch für die Begleitpersonen. In diesem Seminar befassen wir uns daher ausführlich mit der Thematik ‚Bindung und Autonomie‘. Wie können wir die Kinder in dieser herausfordernden Phase begleiten und unterstützen? Außerdem schauen wir auf das Thema Trennung von der Bezugsperson. Wie können wir die Kinder und auch die Eltern beim Loslassen einfühlsam begleiten? Welche Entwicklungsphasen durchlaufen die Kinder hin zu mehr Eigenständigkeit, und wie findet in dieser Entwicklung Kommunikation statt - auch auf nonverbaler Ebene?

1. Termin: Autonomiebestreben der Kinder

Was passiert in der Autonomiephase bei den Kindern und welche Emotionen tauchen sowohl bei den Kindern als auch bei den Begleitpersonen auf? Und wie können wir die Kinder in dieser Phase bestmöglich unterstützen?

2. Termin: Aufbau eines stabilen Bindungsfeldes

Was bedeutet eine sichere Bindung, und wie schaffen wir es, eine gute und sichere Verbindung zum Kind aufzubauen und zu halten?

3. Termin: Trennung und nonverbale Kommunikation

Wie können wir Eltern und Kinder in den Phasen der Trennung begleiten? Und wie können wir Eltern darin unterstützen, die nonverbale Kommunikation zu nutzen und die Kinder auf dieser Ebene besser zu begleiten?

2114 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Montag, ab 16. September 2024, 18:00-21:15 Uhr, 3-mal, 12 UE
ab 10 Personen 45,00 €, bei 8-9: 57,00 €, bei 7: 65,00 €

Koordinierungsstelle Sprachbildung und Sprachförderung im Elementarbereich

Die systematische Integration von alltagsintegrierter Sprachbildung und Sprachförderung in den Alltag von Kindertageseinrichtungen ist seit 2018 gesetzlicher Auftrag. Zentraler Bestandteil ist die Stärkung der Kompetenz von pädagogischen Fachkräften bei der Unterstützung des kindlichen Spracherwerbs und die Fachberatung von Kindertageseinrichtungen bei der Entwicklung und Umsetzung entsprechender Qualitätsprozesse. Angebote zur Fortbildung von einzelnen Fachkräften, Kindertagesstättenteams sowie die Verbesserung von Vernetzungen und Strukturen zwischen Krippe, Kindergarten, Eltern und Grundschule sind Schwerpunkte der Arbeit der Koordinierungsstelle.

Informationen zum Projekt erhalten Sie von Katrin Eid, 04488 528-666-1

NEU Verfügbar sein – ohne sich selbst zu verlieren

Anja Juilfs

Für Kindertagespflegepersonen

Für jedes Kind in gleichem Maße verfügbar zu sein, viele stressige Momente im Alltag der Kindertagespflege zu bewältigen und dabei gelassen im Kontakt mit den Eltern zu bleiben - das alles sind Anforderungen, die Kindertagespflegepersonen täglich bewältigen müssen. In diesem Workshop beschäftigen wir uns deshalb intensiv mit der Frage: wie gelingt es im Alltag der Kindertagespflege verfügbar zu sein, ohne sich selbst zu verlieren?

Wir setzen uns dazu mit den Themen Bindung und Selbstverbindung auseinander. Was bedeutet es, gut verbunden zu sein - mit sich selbst, den Tageskindern und ihren Eltern? Woher können wir erkennen, dass eine dieser Bindungen belastet oder gar gefährdet ist und wie gehen wir damit um? Hier wird die Regulation der eigenen Emotionen ein zentrales Thema sein. Wir wollen erarbeiten, welche Möglichkeiten des Bindungsaufbaus und der Bindungsstärkung es gibt und welche positiven Effekte es haben kann, diese in den Alltag der Kindertagespflege einzubauen.

2115 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Freitag, 8. November 2024, 18:00-21:15 Uhr
Samstag, 9. November 2024, 09:00-16:00 Uhr, 2-mal, 12 UE
ab 10 Personen 45,20 €, bei 8-9: 57,26 €, bei 7: 65,30 €

WES

NEU Immer sind die Hausschuhe verschwunden Umgang mit Beschwerden in Krippe, Kindergarten, Tagespflege

Bärbel Langer

Für Kindertagespflegepersonen und pädagogische Fachkräfte

Im pädagogischen Alltag kommt es gerade in den Bring- und Abholsituationen immer wieder zu „Beschwerden“ der Eltern über verschwundene Dinge, die Essenssituation etc. Dies stellt nicht selten eine Belastung für die pädagogischen Fachkräfte da. Ein Beschwerde-Management kann helfen, die Situation anders einzuordnen und somit zu einer Entlastung für alle Beteiligten führen.

Anhand von praktischen Beispielen werden Handlungsmöglichkeiten und ein Konzept zum Umgang mit Beschwerden erarbeitet.

2116 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Samstag, 28. September 2024, 09:30-16:30 Uhr, 1-mal, 8 UE
ab 10 Personen 53,80 €, bei 8-9: 68,44 €, bei 7: 78,20 €

WES



NEU Raumgestaltung – Räume für Kinder schaffen

Bärbel Langer

Für Kindertagespflegepersonen und pädagogische Fachkräfte

In den ersten Lebensjahren erschließt sich ein Kind nach und nach die Welt, die es umgibt. Dabei ist es selbstbildend tätig. Räume sollen daher so gestaltet sein, dass alle Grundbedürfnisse der Kinder nach Bewegung, Ruhe, dem gemeinsamen Spiel und Einzelspiel ihren Platz finden. Auch die Auswahl der Spielmaterialien spielt eine entscheidende Rolle. Gerade in beengten Räumlichkeiten gilt es, kreative Lösungen zu finden. In diesem Seminar widmen wir uns der Frage, was eine zum Erkunden anregende und gleichzeitig Rückzugsmöglichkeiten bietende Umgebung ausmacht und wie diese geschaffen werden kann.

WES

2117 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Samstag, 16. November 2024, 09:30-16:30 Uhr, 1-mal, 8 UE
ab 10 Personen 53,80 €, bei 8-9: 68,44 €, bei 7: 78,20 €

NEU Zuckerfreie Ernährung für Kinder Notwendig – machbar – unmöglich?

Elke Diekmann

Für Kindertagespflegepersonen, pädagogische Fachkräfte und (Groß-)Eltern

Was ist dran am Trend zum Zuckerverzicht und was macht Zucker wirklich mit dem Körper von Kindern? Süßen Versuchen zu widerstehen, fällt oft schwer.

Das kann problematisch werden, nicht nur für die Zähne und die Figur, man spricht sogar von Zuckersucht. Kein Wunder, denn nicht nur in Erfrischungsgetränken und Süßigkeiten finden wir reichlich Zucker, auch herzhaftere Lebensmittel enthalten überraschend hohe Mengen. In den Regalen der Supermärkte finden sich viele Alternativen zum klassischen Zucker. Ob sich damit das süße Leben ohne gesundheitliche Folgen genießen lässt, ist die Frage. Und ob die als „zuckerfrei“ deklarierten Joghurts, Puddings und Getränke echte Alternativen zu den zuckertriefenden Originalen bieten, bleibt noch zu klären. Wir gehen den häufigsten Fragen auf den Grund, identifizieren typische Zuckerquellen und sammeln Tipps für den Umgang mit Süßigkeiten und Co. im Alltag mit Kindern.

KPT

2119 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Dienstag, 3. Dezember 2024, 19:00-21:15 Uhr, 1-mal, 3 UE
ab 10 Personen 23,30 €, bei 8-9: 28,79 €, bei 7: 32,45 €

Fachberatung für Kindertagespflegepersonen

Kindertagespflegepersonen erleben einen spannenden und abwechslungsreichen Alltag mit Tageskindern und deren Eltern. Oft werden sie dabei vor Herausforderungen gestellt, in denen ein Austausch mit Kolleg/innen oder erfahrenen pädagogischen Fachkräften hilfreich wäre. Hier möchte das Angebot der Fachberatung in der Kindertagespflege ansetzen.

Fachberatung bedeutet kollegialer Austausch und Beratung unter Anleitung einer erfahrenen pädagogischen Fachberatung im Kontext der Kinderbetreuung. Die Fachberatung soll Sie dabei unterstützen, Ihre Haltung in Ihrer pädagogischen Arbeit, sowie den Umgang mit Kindern und Eltern zu reflektieren und Sie befähigen, herausfordernde Situationen souverän zu meistern. Die Fachberatung hilft bei der Erarbeitung von konkreten Handlungsalternativen zur Konfliktprävention und -intervention, mit dem Ziel, Ihren pädagogischen Alltag zu entlasten und optimaler zu gestalten. Sie haben die Möglichkeit, aktuelle Fälle, Themen und Erfahrungen, die Sie in ihrem Betreuungsalltag bewegen, in die Fachberatung mit einzubringen.

Entgeltfrei für aktive Kindertagespflegepersonen aus dem Landkreis Ammerland. Bitte melden Sie sich vorab an.

Nicole Gombert

2202 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Samstag, 10. August 2024, 10:00-14:45 Uhr, 1-mal, 6 UE

2203 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Samstag, 9. November 2024, 10:00-14:45 Uhr, 1-mal, 6 UE

Sabine Eilers

2206 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Donnerstag, 8. August 2024, 19:00-21:15 Uhr

Donnerstag, 15. August 2024, 19:00-21:15 Uhr, 2-mal, 6 UE

2207 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Donnerstag, 14. November 2024, 19:00-21:15 Uhr

Donnerstag, 21. November 2024, 19:00-21:15 Uhr, 2-mal, 6 UE

Andrea Voermann

2210 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Dienstag, 3. September 2024, 19:00-21:15 Uhr

Dienstag, 10. September 2024, 19:00-21:15 Uhr, 2-mal, 6 UE

2211 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Dienstag, 3. Dezember 2024, 19:00-21:15 Uhr

Dienstag, 10. Dezember 2024, 19:00-21:15 Uhr, 2-mal, 6 UE



©pexels-markuspiskie-105855

eL.4 Online: Erziehung durch Beziehung

Kristian Seewald

Für (Groß-)Eltern und pädagogische Fachkräfte

Beziehung ist der X-Faktor in der Erziehung - mehr noch als Regeln. Sie ist das Fundament, auf dem Kinder sich positiv entwickeln. Jesper Juul, der große dänische Kinderpsychologe, hat festgestellt: Vor der Pubertät muss die Beziehung zwischen Eltern und Kindern gelegt sein, weil „Erziehen“ dann nicht mehr geht. Doch was versteht man unter „Beziehung“ eigentlich? Welche Bedeutung hat sie für das Kind? Wie kann ich aktiv an einer guten Beziehung arbeiten? Welche Rolle spielen dabei meine Haltung und meine Art, mit meinem Kind zu reden? Diese Fragen werden wir im Seminar gemeinsam reflektieren - in einer Mischung aus Theorieinput, Selbsterfahrung und gegenseitigem Austausch.

Gastgebende Volkshochschule ist die kvhs Ammerland: <https://www.kvhs-ammerland.de/startseite>

Bitte beachten Sie die Voraussetzungen für den Online-Unterricht auf Seite 6.

KPT

2403 | Online

Montag, 27. Januar 2025, 18:30-21:30 Uhr, 1-mal, 4 UE
Entgelt: 19,00 €

Elterntalk – Eltern zu Gast bei Eltern

Ein Projekt der Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen

Im Elterntalk kommen Eltern in lockerer Runde im privaten Rahmen zusammen, um sich über Erziehungs- und Medienthemen auszutauschen. Ziel ist es, möglichst viele Eltern für die Medienerziehung in der Familie zu gewinnen und sie in ihrer Erziehungskompetenz zu stärken. Für die Ausrichtung der Elterntalks werden Gastgeber*innen gewonnen, die andere Eltern zu sich einladen.

Jeder Talk wird kurz eingeleitet und moderiert – auch die Moderator/innen sind Eltern, die zusätzlich Kenntnisse in der Gesprächsführung erlangt haben. Auf diesen moderierten Elterntreffen mit fünf bis sieben Eltern geht es z.B. um die Fernsehnutzung der Kinder oder um gesundes Aufwachsen.

Das Angebot Elterntalk richtet sich an alle Eltern von Kindern bis 14 Jahren, insbesondere an Eltern mit Migrationshintergrund. Nach Absprache können Elterntalks auch in der jeweiligen Muttersprache der Eltern durchgeführt werden.

Haben Sie Interesse, bei einem Elterntalk mitzuwirken? Dann melden Sie sich bei Naima Hassoun unter 04402-8633102.

KPT

NEU „Ich schaff das“ Kinder entwicklungsfördernd erziehen

Kristian Seewald

Für (Groß-)Eltern und pädagogische Fachkräfte

Manche Kinder sind Hansdampf in allen Gassen. Immer optimistisch, anpackend, vorne weg. Und manche Kinder nicht. Sie zögern, sind unsicher, ziehen sich eher zurück. Versuchen, herausfordernde Situationen zu vermeiden. Sind nicht motiviert. Wie sollen wir Eltern darauf reagieren? Die Antwort ist scheinbar einfach: Indem wir die Selbstwirksamkeit von Kindern fördern. Doch wie geht das? Wie motiviere ich meine Kinder? Wie spreche ich mit Ihnen über Motivation? Dieser Elternabend gibt Hinweise, Anregungen und Reflexionsmöglichkeiten, wie man als Elternteil sein Kind „mutiger“ erziehen kann, es selbstwirksamer macht - und es fördert, lösungsorientiert „Ich schaffe das“ zu denken.

2401 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Dienstag, 19. November 2024, 18:00-21:15 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 18,40 €, bei 8-9: 22,42 €, bei 7: 25,10 €

NEU Smartphone, Insta, Facebook und Co.

Medienkompetenz bei Kindern fördern

Für (Groß-)Eltern und pädagogische Fachkräfte

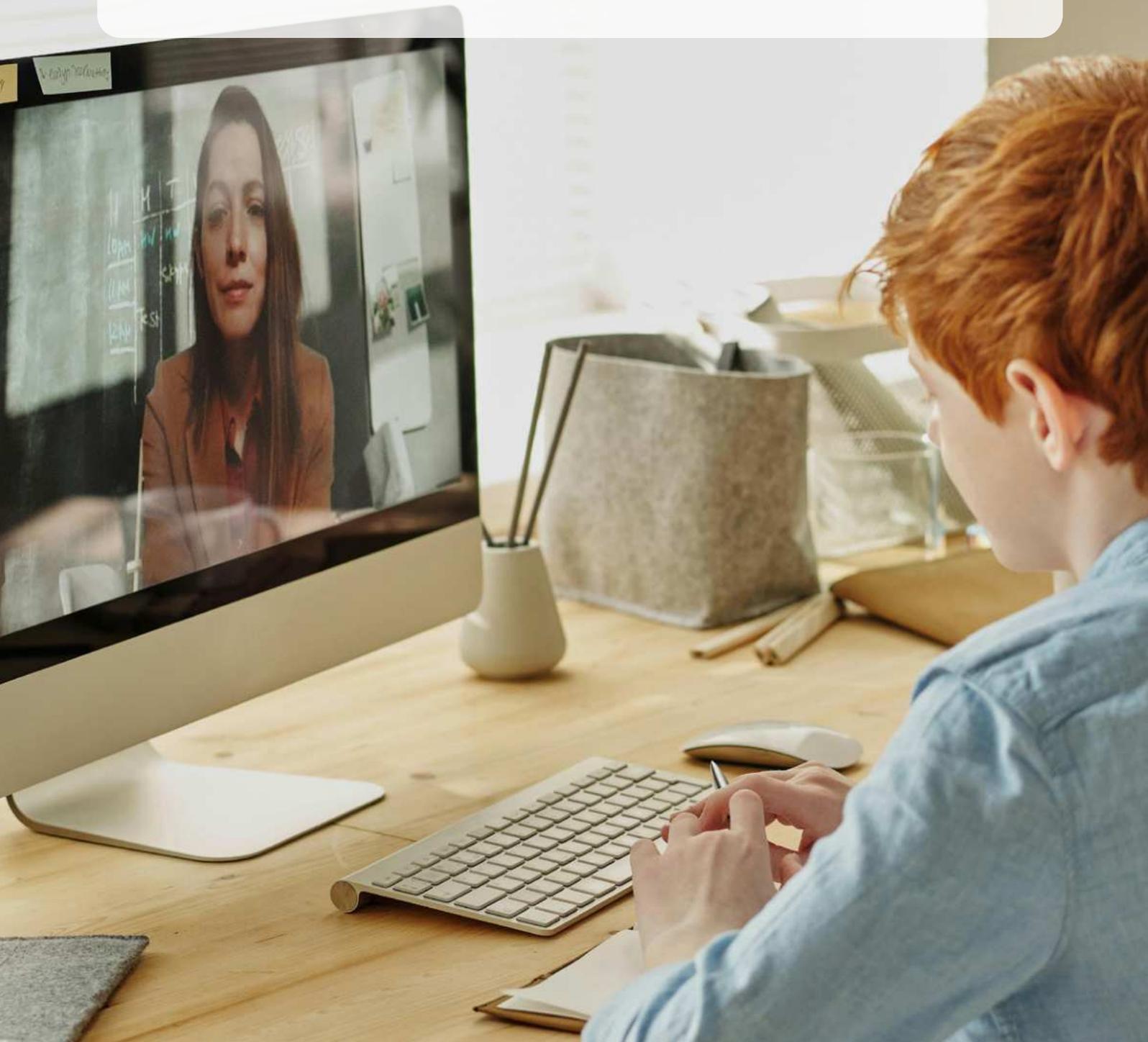
Wie viel Medien dürfen meine Kinder konsumieren, fragen sich manche Eltern? Warum fasziniert meine Kinder diese Technik so? Was bindet sie (laut Hirnforschung) so an diese Geräte? Und wie steuere ich den Medienkonsum am besten - und bringe meinem Kind dabei noch Medienkompetenz bei? An diesem Abend widmen wir uns den Antworten auf diese Fragen.

Lehrkraft: Kristian Seewald

KPT

2402 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Montag, 21. Oktober 2024, 19:00-21:15 Uhr, 1-mal, 3 UE
ab 10 Personen 15,00 €, bei 8-9: 18,00 €, bei 7: 20,00 €





Online: Notfallmaßnahmen am Kind

Torsten Renken

Für (Groß-)Eltern und pädagogische Fachkräfte

Fieberkrampf, Pseudokrapp, Atemstillstand?

Wissen Sie genau, wie Sie Ihrem Kind jetzt sofort helfen können? Unser Kurs für Mütter, Väter, Babysitter*innen, Großeltern und alle anderen Interessierten umfasst alle wichtigen Notfallsituationen im Säuglings- und Kindesalter bis etwa sechs Jahre. Statt „Leistungskurs“ setzen wir uns in ungezwungener Atmosphäre zusammen und sprechen über alles, was Sie wirklich wissen müssen, um bei Verbrühungen, verschluckten Gegenständen, Elektrounfällen, Insektenstichen, Zeckenbissen, Bewusstlosigkeit und vielen weiteren Notfällen wirksam bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes helfen zu können. NEU: mit Defibrillator-Vorstellung. Überall sieht man sie jetzt in Supermärkten und Banken an der Wand hängen: Die - auch für Kinder - lebensrettenden Defibrillatoren, kurz Defi oder AED genannt. Wir probieren gemeinsam so ein Gerät aus und nehmen die Hemmungen, diesen Lebensretter am Kind einzusetzen.

Bitte beachten Sie die Voraussetzungen für den Online-Unterricht auf Seite 6.

2404 | Online

Mittwoch, 18. September 2024, 19:00-22:00 Uhr, 1-mal, 4 UE ab 10 Personen 29,00 €, bei 8-9: 36,20 €, bei 7: 41,00 €

KPT

2405 | Online

Donnerstag, 13. Februar 2025, 19:00-22:00 Uhr, 1-mal, 4 UE ab 10 Personen 29,00 €, bei 8-9: 36,20 €, bei 7: 41,00 €

KPT

Notfallmaßnahmen am Kind (mit Defibrillator-Einweisung)

Torsten Renken

Für (Groß-)Eltern und pädagogische Fachkräfte

An diesem Tag in Präsenz gibt es ausreichend Zeit für das ausführliche Beantworten Ihrer Fragen sowie die Möglichkeit, Ihr frisch gewonnenes Wissen auch praktisch auszuprobieren.

2406 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Donnerstag, 7. November 2024, 09:00-16:15 Uhr, 1-mal, 8 UE ab 10 Personen 53,00 €, bei 8-9: 67,40 €, bei 7: 77,00 €

KPT



NEU Vom Sollen zum Wollen

Gesunde Ernährung ohne Frust

Elke Diekmann

Für (Groß-)Eltern und pädagogische Fachkräfte

Kennen Sie das nicht auch: Ihr Kind kommt morgens nicht aus dem Bett? Frühstück - nein danke? Oder nur Süßes vom Bäcker? Was ist, wenn Ihr Kind nur Nudeln oder Fischstäbchen essen möchte und es sich weigert, das zu essen, was Sie gekocht haben? Für Eltern ist es nicht immer einfach, Gerichte auf den Tisch zu bringen, die allen Wünschen gerecht werden.

In diesem Workshop lernen Sie einen Wegweiser für praktisches Essen und Trinken kennen und sammeln eine Fülle von Tipps für den Ernährungsalltag in der Familie. Sie erfahren, wie Sie Ihre Kinder lustvoll ans Essen heranführen und Diskussionen über „gesundes Essen“ vermeiden.

2407 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Dienstag, 5. November 2024, 19:00-21:15 Uhr, 1-mal, 3 UE ab 10 Personen 23,30 €, bei 8-9: 28,79 €, bei 7: 32,45 €

KPT



NEU Online: Vom Brei zum Familienessen

Wie kleine Kinder Essen lernen

Elke Diekmann

Für (Groß-)Eltern und pädagogische Fachkräfte

Kinder müssen Essen lernen. Es ist ihnen nicht angeboren, welche Lebensmittel genießbar sind, welche gut schmecken, wie man sie zubereitet und wie man sich bei den Mahlzeiten verhält. Das alles lernen sie Tag für Tag in der Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt. Das fängt schon bei den ganz Kleinen an mit der Unterstützung beim Übergang zum selbstständigen Essen und Trinken und dem Heranführen an ein gesundes Essverhalten. Hier gibt es Antworten auf die Fragen:

- wie der Übergang vom Brei zum Familienessen gelingt,
- welche Mahlzeiten nun wichtig werden,
- welche Portionen von welchen Lebensmitteln das Essen ausgewogen machen
- was noch nichts für Kleinkinder ist und
- was Sie tun können, wenn Sie Vieleser und Spatzen am Tisch haben.

Bitte beachten Sie die Voraussetzungen für den Online-Unterricht auf Seite 6.

2408 | Online

Dienstag, 21. Januar 2025, 19:00-20:30 Uhr, 1-mal, 2 UE Entgelt: 17 €

V



NEU Grenzen sind wichtig Grenzen setzen – Liebe geben

Bärbel Langer

Für (Groß-)Eltern und pädagogische Fachkräfte

Kindern feste Grenzen zu setzen ist nicht immer einfach. Die richtige Balance zwischen Autorität und Toleranz zu finden, ist dabei die wohl größte Herausforderung. Wie kann es im alltäglichen Miteinander gelingen, sich gegenseitig in der Persönlichkeit zu achten und zu respektieren? Wie behalte ich meine eigenen Grenzen dabei im Blick? Anhand von praktischen Beispielen schauen wir uns an diesem Abend an, wie Grenzen setzen funktionieren und den Alltag erleichtern kann. Dazu werden einfache Übungen vorgestellt und Handlungsmöglichkeiten gemeinsam erarbeitet.

KPT

2409 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Dienstag, 10. Dezember 2024, 18:00-21:15 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 29,00 €, bei 8-9: 36,20 €, bei 7: 41,00 €



NEU Online Sensible Babys und Kleinkinder besser verstehen und begleiten

Fenja Baensch

Für (Groß-)Eltern

Schreibabys, High-Need-Kinder, hochsensible Kinder, Kinder mit Regulationsstörungen – für sensible, gefühlsstarke Babys und Kleinkinder gibt es viele Begriffe. All diese Babys und Kleinkinder haben eins gemeinsam: Sie brauchen viel Begleitung und verlangen ihren Eltern sehr viel ab. Eltern von sensiblen, gefühlsstarken Kindern sind oft im Dauerstress. Das stundenlange Schreien, der permanente Körperkontakt und das bewusste Vermeiden von jeglichen Reizen wie Autofahren, einkaufen, zu viele Menschen etc. ist für Eltern sehr erschöpfend.

In diesem Kurs lernen Sie Ihr Kind besser verstehen. Sie lernen wie Sie Ihrem sensiblen Baby oder Kleinkind helfen können. Sie erfahren, was Sie für sich selbst tun können, um mit den alltäglichen Herausforderungen zurecht zu kommen. Darüber hinaus sprechen wir über bedürfnisorientierte Elternschaft.

Bitte beachten Sie die Voraussetzungen für den Online-Unterricht auf Seite 6.

2410 | Online

Dienstag, 27. August 2024, 19:00-20:30 Uhr
Dienstag, 10. September 2024, 19:00-20:30 Uhr, 2-mal, 4 UE
ab 10 Personen 18,40 €, bei 8-9: 22,42 €, bei 7: 25,10 €



Gefördert durch:



Griffbereit: Familien entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

Griffbereit ist eine mehrsprachige Spielgruppe für Eltern und ihre 1-3-jährigen Kinder. Die Kinder haben die Möglichkeit, mit Gleichaltrigen zu spielen, zu singen, zu basteln und zu toben sowie neue Lieder, Reime und Bilderbücher kennenzulernen. Im gemeinsamen Spiel entsteht so die Möglichkeit, neue Spielpartner*innen zu finden. Gleichzeitig können die Eltern neue Kontakte mit anderen Eltern knüpfen und sich in entspannter Atmosphäre austauschen. Die Gruppe wird durch geschulte Elternbegleiterinnen geleitet. Griffbereit gibt Anregungen für die Stärkung der Eltern-Kind-Bindung und fördert das Spielen und Sprechen mit dem eigenen Kind in der deutschen und der Familiensprache. Gemeinsam mit den Eltern werden die Kinder begleitet und gefördert, um ihnen den Übergang in den Kindergarten zu erleichtern.

Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Die Koordinierung und Durchführung des Konzeptes Griffbereit erfolgt über die Lotsenstelle Kinderbetreuung des ESF-Plus Programms MY TURN. Die Elternbegleitungen sowie die Ausstattung der Gruppenangebote werden gefördert vom Jugendamt des Landkreises Ammerland (weitere Informationen zu MY TURN auf S. 143 beim Projekt MARtA).

Entgeltfrei für Familien mit Kindern von 0 - 3 Jahren

2500 | Rostrup, kvhs, Alpenrosenweg 12

Donnerstag, ab 8. August 2024, 09:30-11:00 Uhr, 20-mal, 40 UE

2501 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Donnerstag, ab 8. August 2024, 09:00-10:30 Uhr, 20-mal, 40 UE

2502 | Augustfehn II, Familienzentrum, Neue Siedlung 5

Donnerstag, ab 8. August 2024, 09:30-11:00 Uhr, 20-mal, 40 UE

2503 | Edeweicht, Haus der Begegnung, Hauptstr. 86

Freitag, ab 9. August 2024, 09:30-11:00 Uhr, 20-mal, 40 UE

2504 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Dienstag, ab 6. August 2024, 09:30-11:00 Uhr, 22-mal, 44 UE

2505 | Wiefelstede, Rudolph-Bultmann-Haus,
Wemkendorfer Weg 14

Mittwoch, ab 7. August 2024, 09:30-11:00 Uhr, 22-mal, 44 UE

2506 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10

Freitag, ab 9. August 2024, 09:30-11:00 Uhr, 20-mal, 40 UE

Wenden Sie sich bei Interesse gerne an Jasmin Harbers unter Telefon 0157 - 88992343 oder j.harbers@kvhs-ammerland.de.



Im Rahmen unserer Kooperation mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern weisen wir auf folgende Angebote hin:

Kinder im Blick

Ansgar Melter, Marlies Hölscher-Dielenschneider
Ein Kurs für Eltern nach Trennung

Für Kinder stellt die Trennung der Eltern oft eine Überforderung dar. Sie leiden umso stärker, je heftiger und je länger die Eltern streiten. Ziel des Kurses ist es, die Elternkonflikte zu reduzieren beziehungsweise zu entschärfen und die Bedürfnisse der Kinder wieder in den Blick zu nehmen. Gleichzeitig werden Maßnahmen zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge für die Eltern angeregt. Die Herausforderungen im Umgang mit neuen Partnerschaften und Patchworksituationen werden ebenfalls gemeinsam reflektiert. Nähere Informationen unter www.kinderimblick.de.

Weitere Auskünfte und die Möglichkeit zur Anmeldung erhalten Sie telefonisch unter 04488 56-5900.

2412 | Westerstede, Beratungsstelle, Am Esch 10, Neubau
Montags, ab 21. Oktober 2024 09:00-12:00 Uhr, 7-mal, 28 UE
Entgelt: 45,00 €, inklusive Elternmappe und Verpflegung



familiennotruf
münchen

KiB Kinder
im Blick

Meine Eltern haben sich getrennt!

Lehrkräfteteam

Ein Gruppenangebot für Kinder getrennter Eltern

Wenn Eltern sich trennen, verändert sich vieles, auch für die Kinder. Trennung und Scheidung sind für Eltern und Kinder einschneidende Lebensereignisse und bringen für alle Beteiligten vielfältige Veränderungen mit sich. Dieses Angebot richtet sich gezielt an die Kinder. Spielerisch erleben sie in dieser Gruppe, dass sie mit ihrer Situation nicht alleine sind und können sich mit anderen Kindern über ihre Erlebnisse und Gefühle austauschen. Dabei ist es egal, ob die Trennung erst kürzlich erfolgt ist oder schon eine Weile zurückliegt. In einem geschützten Rahmen haben die Kinder die Möglichkeit, sich unter pädagogischer Begleitung mit ihrer individuellen Lebenssituation auseinanderzusetzen und erhalten Anregungen und Hilfestellungen dabei, die Veränderungen zu bewältigen und anzunehmen.

Zielgruppe: Grundschulkinder im Alter von 7-10 Jahren

Weitere Auskünfte und die Möglichkeit zur Anmeldung erhalten Sie telefonisch unter 04488 56-5900.

2413 | Westerstede, Beratungsstelle, Am Esch 10, Neubau
Montags, ab 21. Oktober 2024 15:30-17:00 Uhr, 9-mal, 18 UE,
entgeltfrei

Junge VHS, Menschen mit und ohne Beeinträchtigung



Leitung
Tina Etling



Fachkoordination, Beratung
Nevenka Wacker
0157 33273563
n.wacker@kvhs-ammerland.de

Inhalt

Junge VHS.....	Seite 36
KoLA, talentCampus,.....	Seite 36
Demokratie leben	Seite 37
Tanz, Kunst, Selbstbehauptung.....	Seite 38
Kochen	Seite 39
Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung	Seite 40
Rechnen & Schreiben, Fotografie	Seite 40



Lernraum VHS

Wir ermöglichen in diesem Fachbereich ein zielgruppenspezifisches miteinander lernen. Einen besonderen Stellenwert nimmt für uns dabei das lebenslange Lernen ein. Unsere Veranstaltungen ermöglichen in der Jungen VHS ein außerschulisches Lernen, welches die sinnliche Wahrnehmung unterstützt und mit Neugier und Freude die eigene Ausdrucksmöglichkeit und das Selbstbewusstsein fördert.

Wir fördern ein mitverantwortliches Handeln, das insbesondere von Kindern und Menschen mit Beeinträchtigung als sinnstiftend und bereichernd erlebt wird. Mit unseren Veranstaltungen stellen wir das dafür notwendige Rüstzeug bereit.

talentCAMPus

Bildungschancen verbessern – unabhängig von der sozialen Herkunft: Mit talentCAMPus, dem außerschulischen Ferienbildungskonzept des Deutschen Volkshochschul-Verbandes erhalten Kinder und Jugendliche einen Zugang zu Kunst und Kultur. talentCAMPus wird 2023 bis 2027 im Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ vom BMBF gefördert.

Die talentCAMPus-Projekte richten sich an Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren und sie sind kostenfrei. Ein „talentCAMPus klassisch“ findet in den Schulferien statt, wird ganztägig durchgeführt und dauert in der Regel ein bis zwei Wochen. Unter Anleitung qualifizierter Lehrkräfte können die talentCAMPus-Teilnehmenden gemeinsam gestalten: Theater, Tanz- und Schreib-Workshops, Bildhauerei, Malen, Graffiti oder mit Medien in den Bereichen Film, Gaming, Radio oder Fotografie.

Du möchtest teilnehmen? Dann schau auf unserer Homepage www.kvhs-ammerland.de nach Angeboten in den Ferien.

Weitere Auskünfte erteilt gerne Dirk Weißer:
Tel.: 04488 56-5161, d.weisser@kvhs-ammerland.de

Koordinierte Lernförderung im Ammerland (KoLA)

Das im März 2011 verabschiedete Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) soll Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus einkommensschwachen Familien die Möglichkeit geben, am sozialen und kulturellen Leben teilzuhaben. Daher werden Zuschüsse zum Mittagessen gezahlt, Kosten von Klassenfahrten und Tagesausflügen sowie für die Schülerbeförderung übernommen, eine Schulbedarfspauschale ausgezahlt, Mitgliedschaften in Vereinen oder Musikschulen finanziell unterstützt und die Kosten für Lernförderung übernommen. Die Umsetzung der Lernförderung im Landkreis Ammerland erfolgt durch die Koordinierte Lernförderung (KoLA) der kvhs Ammerland gGmbH und des Jobcenters.

Weitere Auskünfte erteilt gerne Etienne Schröter:
Telefon 04488 56-5106, e.schroeter@kvhs-ammerland.de



Junge VHS

...genauso vielfältig wie die Jugend!



Berufliche Orientierung, Projekte gemeinsam verwirklichen, Lebensräume zusammen gestalten, Beratung erhalten, Lösungen suchen & Spaß haben!

Ruf an, schreib uns, komm vorbei.

Wir freuen uns!





NEU Queer was?! Ein Vortrag über geschlechtliche und sexuelle Vielfalt

Lena Withot, Johanna Lindhorst

Eine Kooperation mit dem Projekt „Queer & Anders: Medien, Körper, Mädchen*sein“ des Mädchenhauses Oldenburg e. V.

Unsere gesellschaftliche Thematisierung von Geschlecht und Sexualität hat sich in den letzten Jahren verändert, wird offener besprochen und ist für manche unübersichtlich geworden. Der Vortrag bietet einen umfassenden Überblick über die wichtigsten Konzepte und Begriffe. Es werden die Unterschiede zwischen biologischem Geschlecht, Geschlechtsidentität, Geschlechtsausdruck und sexueller Orientierung erläutert und aufgezeigt, wie diese Aspekte das Leben von Einzelnen und der Gesellschaft beeinflussen.

Der Vortrag richtet sich an alle, die ihr Wissen erweitern und sich für eine offenere und respektvollere Gesellschaft einsetzen möchten – egal, ob schon Vorkenntnisse vorhanden sind oder gerade erst begonnen wird, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Besonders Jugendliche sind eingeladen.

1011 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Donnerstag, 12. September 2024, 19:00-20:30 Uhr, 1-mal, 5 UE entgeltfrei, bitte melde dich vorab an.

V



NEU Poetry-Slam Vielfalt



Elisabeth Palucki

Unser Poetry-Slam „Democracy“ kam letztes Jahr so gut an, dass wir in diesem Jahr in die zweite Runde gehen. Gänsehaut, Tränen, tobender Applaus. Können wir das Wiederholen? Wiederholen wollen wir Feeling, Unterhaltung, Begegnung und Auseinandersetzung mit aktuellen Themen unserer Gesellschaft. Denn in diesem Jahr widmen wir uns den Themen „Toleranz“ und „Vielfalt“. Und um unseren Slam noch fresher zu gestalten, übernimmt die Ausrichtung in diesem Jahr das Jugendforum von Demokratie leben! Wir lassen Worte durch die Lüfte sausen und Kondenswasser die Scheiben hinunterrinnen und stellen uns den manchmal schweren Themen unserer Gesellschaft. Das alles machen wir zusammen mit unseren starken Kooperationspartnern Wunderbar, Slamquadrat und Queerer Mädchen*Treff Oldenburg.

Tickets gibt es im Web bei Slamquadrat oder bei Mark in der Wunderbar.

1015 | Westerstede, Wunderbar, Poststraße 28

Donnerstag, 7. November 2024, um 19:00- etwa 22:00 Uhr



Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Ammerland

Ein Projekt im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie Leben!“

Deine Meinung zählt! Du kommst aus dem Landkreis Ammerland, bist zwischen 14 und 27 Jahre alt, möchtest Mitreden und vor allem Mitwirken, Mitgestalten und Mitentscheiden?

Dann ist das Jugendforum von „Demokratie Leben!“ der richtige Ort für dich! Hier kannst du eigene, große und kleine Projektideen entwickeln, umsetzen und damit etwas für deine Generation hier vor Ort im Ammerland tun.

Unter dem inhaltlichen Dreiklang **„Demokratie fördern, Vielfalt gestalten, Extremismus vorbeugen“** kannst du deiner Kreativität und deinen Wissensdurst freien Lauf lassen.

Statt zu lesen, willst du lieber über das Projekt quatschen?

Dann melde dich direkt beim Jugendforum

Telefon: 0157 34806253

Die Partnerschaft für Demokratie Leben im Landkreis Ammerland wird im Rahmen des Bundesprogramms **„Demokratie Leben!“** vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.





English for Kids!

Stufe A1

Marian Kaulen

Hey Kids! Möchtest du auf Englisch spielen, singen und basteln können? Frau Kaulen aus Kapstadt ist erfahrene Grundschullehrerin und hat viel Freude, euch die Sprache näher zu bringen. Kinder aus den 1. bis 4. Klassen sind herzlich willkommen. Join us on Friday afternoons!

7216 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Freitag, ab 13. September 2024, 15:00-16:30 Uhr, 10-mal, 20 UE
ab 10 Personen 57,00 €, bei 8-9: 72,60 €, bei 7: 83,00 €

Tanz & Bewegung

Oksana Rudaia

Für 6-10-Jährige

Mit diesem Kurs schaffen wir Freiraum für die Kinder und sie bekommen ein Gefühl für Rhythmus und Melodie, sodass sie gemeinsam passende Tanzschritte entwickeln und durch Spaß und Bewegung das Tanzen auf einer ganz anderen Ebene erleben dürfen. Gemeinsam mit der Tanzlehrerin Oksana Rudaia können die Kinder anhand der Turn- und Gymnastik Übungen ihre motorischen Fähigkeiten weiterentwickeln.

„Tanzen ist wie eine Psychotherapie für den Körper, man kann alles loslassen, was ihn belastet. Bei der Durchführung von Kursen mit Kindern achte ich in erster Linie auf deren Entwicklung und Stärkung der Muskulatur des gesamten Körpers, der Feinmotorik und eines guten psycho-emotionalen Zustands. Ein obligatorischer Bestandteil der Choreografie ist auch die Entwicklung der musikalischen Wahrnehmung und des Rhythmuswissens“, verrät Oksana voller Begeisterung.

3100 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Freitag, ab 23. August 2024, 16:00-17:30 Uhr, 6-mal, 12 UE
ab 10 Personen 36,20 €, bei 8-9: 45,56 €, bei 7: 51,80 €

3101 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Freitag, ab 8. November 2024, 16:00-17:30 Uhr, 6-mal, 12 UE
ab 10 Personen 36,20 €, bei 8-9: 45,56 €, bei 7: 51,80 €

Kinderkunst in Acryl

Eine Kooperation mit dem Jubelfest Atelier

Für 6-14-Jährige

In diesem Angebot begleite ich die Kinder dabei, mit Freude und Leichtigkeit in die Acrylmalerei einzutauchen. In der Wohlfühlatmosphäre des Ateliers können die Kinder ihre ersten Kunstwerke auf die Leinwand bringen und ihrem kreativen Wesen Ausdruck verleihen. Die Kinder werden dabei von mir angeleitet und unterstützt - alles was sie kreieren stammt jedoch aus ihrer Hand. Es geht nicht um das perfekte Ergebnis.

Bitte teile mir bei Anmeldung Alter / Klasse deines Kindes mit.

Ich freue mich auf die kleinen großen Künstlerinnen und Künstler! Alle Materialien (Leinwände, Farben, Pinsel, etc.), werden zur Verfügung gestellt.

Maximal 8 Kinder.

3121 | Edewecht, Jubelfest Atelier, Am Haaksen 14

Samstag, 11. Januar 2025, 10:00-12:00 Uhr, 1-mal, 3 UE
Entgelt: 55,00 €, inklusive Materialkosten.

Keine Ermäßigung möglich.

NEU Mutig und selbstsicher

Selbstbehauptungskurs für mehr Durchsetzungsvermögen

Sylvia Rickels

Möchtest du lernen, dich selbstbewusst zu behaupten und in Gefahrensituationen zu verteidigen? Der Kurs für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung bietet dir die Möglichkeit, wichtige Fähigkeiten zu erlernen, um deine Sicherheit zu steigern. Du lernst, deine Grenzen zu setzen, selbstbewusst aufzutreten und im Ernstfall angemessen zu reagieren. Komm vorbei, mach mit und stelle fest, „wie stark du bist“. Bitte mitbringen: Lange Hose ohne Reißverschluss, Sweat-Shirt ohne Kapuze und Reißverschluss, Getränk. Bitte keinen Schmuck tragen und lange Haar zum Zopf binden. Der Kurs findet im Spiegelsaal statt.

Für 6-10-Jährige

3108 | Westerstede, Oberschule, Heinz-Böhnke-Str. 2

Montag, ab 2. September 2024, 16:00-17:15 Uhr, 8-mal, 14 UE
ab 10 Personen 41,40 €, bei 8-9: 52,32 €, bei 7: 59,60 €

Für 11-16-Jährige

3109 | Westerstede, Oberschule, Heinz-Böhnke-Str. 2

Montag, ab 2. September 2024, 17:15-18:30 Uhr, 8-mal, 14 UE
ab 10 Personen 41,40 €, bei 8-9: 52,32 €, bei 7: 59,60 €

Handlettering

Katharina Ruppman-Müller

Eine Kooperation mit dem Jubelfest Atelier

Für 8-14-Jährige

Wir starten mit dem Brushlettering Alphabet und üben von A-Z die Kunst der schönen Buchstaben. Natürlich werden wir auch noch ordentlich Farbe ins Spiel bringen.

Ihr habt Gelegenheit die Vielfalt der Handlettering Materialien zu erproben und am Ende könnt ihr eure ersten Kunstwerke bereits mit nach Hause nehmen - Handlettering können alle. Neben gemütlicher Atmosphäre und einem kreativen Umfeld, wartet ein liebevoll gepacktes Begrüßungspaket auf dich. Dieses beinhaltet einen Handlettering Guide, Goody-bag mit Stifte-Starter-Set, viele Stifte und Papier zum Ausprobieren sowie Getränke.

Bitte teile mir bei Anmeldung Alter / Klasse deines Kindes mit. Ich freue mich auf die kleinen großen Künstlerinnen und Künstler!

Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Maximal 8 Kinder

3120 | Edewecht, Jubelfest Atelier, Am Haaksen 14

Samstag, 26. Oktober 2024, 10:00-13:00 Uhr, 1-mal, 4 UE

Entgelt: 65,00 €, inklusive Materialkosten.

Keine Ermäßigung möglich



Familien-Kochclub

Seham Mostafa

Zusammen mit unseren Kindern kreieren wir leckere Gerichte, tauschen uns aus, schnibbeln, bruzzeln und erfahren viel Neues aus der orientalischen Küche. Der Spaß am gemeinsamen Kochen steht dabei im Vordergrund.

Rücktrittsschluss: Mittwoch, 15. Januar 2025.

3130 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Sonntag, 19. Januar 2025, 11:00-14:00 Uhr, 1-mal, 4 UE ab 10 Personen 20,40 €, bei 8-9: 25,02 €, bei 7: 28,10 €, inklusive Lebensmittelumlage 5,00 € pro Person.

Rücktrittsschluss: Mittwoch, 20. November 2024.

3131 | Wiefelstede, Alte Schule, Kirchstr. 10

Sonntag, 24. November 2024, 11:00-14:00 Uhr, 1-mal, 4 UE ab 10 Personen 20,40 €, bei 8-9: 25,02 €, bei 7: 28,10 €, inklusive Lebensmittelumlage 5,00 € pro Person.

BubbleTea mit chinesischen süßen Snacks

Huafang Jin

Für 8-12-Jährige

In diesem Kurs verbringen wir gemeinsam einen gemütlichen Nachmittag mit selbst gemachten Bubble Tea und chinesischen süßen Snacks. Wir probieren mal, was die Kinder in China gerne naschen. Diese Süßigkeiten, wie zum Beispiel Regenbogen Knusperbälle, gefüllte Lotesblümchen, Kürbis-Mochi, Apfelreisküchlein, gefüllte Teddybären/Schweinchen/Häschen, sind nicht nur süß im Geschmack, sondern auch sehr süß und niedlich im Aussehen.

Rücktrittsschluss: Samstag, 5. Oktober 2024.

3132 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Donnerstag, 10. Oktober 2024, 14:00-17:00 Uhr, 1-mal, 4 UE ab 10 Personen 19,40 €, bei 8-9: 23,72 €, bei 7: 26,60 €, inklusive Lebensmittelumlage 4,00 €.

Zum Kochkurs bitte mitbringen:
Schürze, Schreibzeug, scharfes Messer, Geschirrtuch.
Die Lebensmittelumlagen sind im Kursentgelt enthalten.

Bitte beachten Sie, dass es bei unseren Kochangeboten einen Rücktrittsschluss von drei Werktagen gibt. Bei späterer Abmeldung bleiben sowohl das Kursentgelt als auch anteilig die Lebensmittelumlage fällig.

NEU Pfannkuchen & Märchenstunde

Wiebke Rode

Für 6-9-Jährige

Was haben Pfannkuchen mit Märchen zu tun? Ganz einfach: Die kalte Jahreszeit bricht an und wir machen es uns gemütlich. Gemeinsam backen wir unsere Pfannkuchen mit unterschiedlichen Füllungen, trinken eine Tasse heiße Schokolade und hören dazu ein wunderbares Märchen. Das wird lecker und kuschelig!

Rücktrittsschluss: Dienstag, 5. November 2024.

3133 | Wiefelstede, Alte Schule, Kirchstr. 10

Samstag, 9. November 2024, 14:00-17:00 Uhr, 1-mal, 4 UE ab 10 Personen 18,40 €, bei 8-9: 22,42 €, bei 7: 25,10 €, inklusive Lebensmittelumlage 3,00 €.

Rücktrittsschluss: Dienstag, 19. November 2024.

3134 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Samstag, 23. November 2024, 14:00-17:00 Uhr, 1-mal, 4 UE ab 10 Personen 18,40 €, bei 8-9: 22,42 €, bei 7: 25,10 €, inklusive Lebensmittelumlage 3,00 €.

In der Weihnachtsbäckerei

Wiebke Rode

Für 8-12-Jährige

Es duftet nach Zimt, Vanille und Lebkuchen und es ist Zeit, die Keksausstecher aus dem Schrank zu holen! Wir versüßen uns die Vorweihnachtszeit mit Leckereien und backen bunte Plätzchen, Zimtsterne, Haferflockchen und Nuss-Knusperchen. Natürlich dürfen die leckeren Lebkuchen nicht fehlen. So wird das Warten auf das Weihnachtsfest garantiert nicht langweilig!

Rücktrittsschluss: Dienstag, 26. November 2024.

3135 | Rastede, Soziales Zentrum AIRa, Anton-Günther-Str. 8

Samstag, 30. November 2024, 14:00-17:00 Uhr, 1-mal, 4 UE ab 10 Personen 19,40 €, bei 8-9: 23,72 €, bei 7: 26,60 €, inklusive Lebensmittelumlage 4,00 €.

Rücktrittsschluss: Dienstag, 3. Dezember 2024.

3136 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Samstag, 7. Dezember 2024, 14:00-17:00 Uhr, 1-mal, 4 UE ab 10 Personen 19,40 €, bei 8-9: 23,72 €, bei 7: 26,60 €, inklusive Lebensmittelumlage 4,00 €.



Die nachfolgenden Angebote richten sich an Menschen mit körperlicher und/oder geistiger Beeinträchtigung. Interessierte sind herzlich willkommen.

Mathematik

Maren Scheweling

Eine Kooperation mit Artec Ammerland

Für Menschen mit körperlicher und geistiger Beeinträchtigung

In diesem Kurs wollen wir Zahlen- und Rechenkenntnisse an einfachen Übungsaufgaben wieder erlernen und trainieren. Der Unterricht orientiert sich an den Fähigkeiten der Gruppe und des Einzelnen.

3400 | Edewecht, Artec, Holljestr. 5

Dienstag, ab 20. August 2024, 08:30-09:15 Uhr, 14-mal, 14 UE
ab 10 Personen 47,70 €, bei 8-9: 60,51 €, bei 7: 69,05 €

Englisch

Maren Scheweling

Eine Kooperation mit Artec Ammerland

Für Menschen mit körperlicher und geistiger Beeinträchtigung

In diesem Kurs geht es darum, alte Sprachkenntnisse aufzufrischen und in kleinen Schritten neue hinzuzufügen.

3401 | Edewecht, Artec, Holljestr. 5

Dienstag, ab 20. August 2024, 09:30-10:15 Uhr, 16-mal, 16 UE
ab 10 Personen 53,80 €, bei 8-9: 68,44 €, bei 7: 78,20 €

Lesen, schreiben und rechnen lernen

Christiane Ihnen

Eine Kooperation mit der Werkstatt Westerscheps

Für Menschen mit körperlicher und geistiger Beeinträchtigung

Die Teilnehmenden sollen je nach ihrem Wissensstand durch verschiedene Materialien Buchstaben erkennen, lesen und schreiben lernen. Anhand von Arbeitsblättern und praktischem Material sollen ihre Fähigkeiten im optischen, akustischen und auch sensorischen Bereich gefördert werden. Teilnehmende, die schon das Lesen und Schreiben annähernd beherrschen, werden darin soweit möglich weiter gefestigt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Papier.

3402 | Westerscheps, Werkstatt, Westerschepser Str. 14

Dienstag, ab 6. August 2024, 08:15-09:00 Uhr, 20-mal, 20 UE
ab 10 Personen 66,00 €, bei 8-9: 84,30 €, bei 7: 96,50 €

3403 | Westerscheps, Werkstatt, Westerschepser Str. 14

Dienstag, ab 6. August 2024, 09:00-09:45 Uhr, 20-mal, 20 UE
ab 10 Personen 66,00 €, bei 8-9: 84,30 €, bei 7: 96,50 €

Rechnen lernen

Christiane Ihnen

Eine Kooperation mit der Werkstatt Westerscheps

Für Menschen mit körperlicher und geistiger Beeinträchtigung

Die Teilnehmenden lernen die Zahlen bis 10, mit Hilfe von Anschauungsmaterialien sollen sie ganz einfache Rechnungen lösen. Im Zahlenraum bis 100 sollen die Teilnehmenden zunächst einfache Aufgaben lösen. Wo möglich, werden nach und nach schwierigere Aufgaben gestellt. Wichtig ist es, ein Gefühl für Zahlen zu bekommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Papier.

3404 | Westerscheps, Werkstatt, Westerschepser Str. 14

Donnerstag, ab 8. August 2024, 08:15-09:00 Uhr, 18-mal, 18 UE
ab 10 Personen 59,90 €, bei 8-9: 76,37 €, bei 7: 87,35 €

3405 | Westerscheps, Werkstatt, Westerschepser Str. 14

Donnerstag, ab 8. August 2024, 09:15-10:00 Uhr, 18-mal, 18 UE
ab 10 Personen 59,90 €, bei 8-9: 76,37 €, bei 7: 87,35 €

Online: Einführung in die digitale Fotografie

Anna Silvia Bins

Ein Kursangebot für hörende und gehörlose Menschen – die Lernvideos sind auch mit Gebärdensprache verfügbar. Eine Kooperation mit der vhs Köln

Angeleitet von einer erfahrenen Fotografin, erlernen Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie ausschließlich Online, in einem geschützten Kursraum der vhs.cloud. So können Sie ganz gemütlich lernen, wann immer und wo es Ihnen passt. Sie erfahren mehr zu den Themen Blende, Zeit, Verbindung von Blende und Zeit, Iso und Fokus. In kleinen Videos sind die Inhalte anschaulich erklärt.

Sie lernen online, ohne feste Zeiten, ganz flexibel. Insgesamt 12 Unterrichtseinheiten.

Mehr auf Seite 130

8400 | Online

Montag, ab 23. September 2024, 12 UE
Entgelt: 55,00 €, keine Ermäßigung möglich

Das Geheimnis des Glücks
Inklusive
Theateraufführung
Mehr auf Seite 125

Zweiter Bildungsweg



Inhalt

Haupt- und
Realschulabschluss Seite 42



Leitung, Beratung

Frank Ritterhoff

04488 56-5165

f.ritterhoff@kvhs-ammerland.de

Schulabschlüsse nachholen

In unserer heutigen Zeit der ständig wachsenden Ansprüche an die Qualifikationen und des Fachkräftemangels, sind Schulabschlüsse unverzichtbar für eine qualifizierte Berufsausbildung und die Ausübung einer qualifizierten beruflichen Tätigkeit.

So ist ein Hauptschulabschluss häufig immer noch die Voraussetzung für die Übernahme in ein qualifiziertes Ausbildungsverhältnis.

Der Realschulabschluss gewinnt im Rahmen allgemeiner und beruflicher Fortbildung zunehmend an Bedeutung: Er eröffnet im Berufsleben neue und bessere Aufstiegsmöglichkeiten, ermöglicht den Zugang zu Fachschulen sowie zu weiterführenden Einrichtungen des Zweiten Bildungsweges.

Aber auch für alle, die keines der genannten Ziele direkt anstreben, ist das Abschlusszeugnis wichtig, denn heute werden in allen Bereichen eine gute Allgemeinbildung und gründliche Kenntnisse im Rechnen und im schriftlichen Umgang mit der deutschen Sprache erwartet.

Nicht zuletzt finanziell rechnet sich die Investition in das Nachholen eines Schulabschlusses, wie immer wieder in Studien in Deutschland nachgewiesen wurde. Das Lebenseinkommen von Menschen mit und ohne Schulabschluss unterscheidet sich je nach Studie um bis zu 250.000,- Euro.

Haupt- und Realschulabschluss Vorbereitung auf die Nichtschülerprüfung

Frank Ritterhoff

Dieser Lehrgang bereitet auf die Prüfung zum nachträglichen Erwerb des Hauptschul- oder des (erweiterten) Realschulabschlusses vor gemäß der Verordnung über die Prüfungen zum Erwerb der Abschlüsse des Sekundarbereichs I durch Nichtschülerinnen und Nichtschüler (NAVO-Sek I).

Unterricht wird in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Erdkunde, Biologie und Physik erteilt, wobei für den Erwerb des Hauptschulabschlusses die Prüfung und der Unterricht in einer Naturwissenschaft und Englisch entfallen kann. Teilnahmevoraussetzung ist das vollendete 16. Lebensjahr und das Abgangszeugnis einer Regelschule. Die Erfüllung der Schulpflicht hat Vorrang, weswegen zunächst die Schulpflicht erfüllt werden muss, bevor die Prüfungen zum nachträglichen Erwerb denkbar sind.

Bei Bedarf sind wir bei der Bildung von Fahrgemeinschaften behilflich.

Unterricht:

Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag jeweils ca. 18:30 - 21:45 Uhr

Teilnahmeentgelt:

für die Abendhauptschule:	35,00 Euro monatlich,
für die Abendrealschule:	35,00 Euro monatlich

Die Prüfung für den Hauptschulabschluss wird nach gut einem Jahr abgenommen; die Prüfung für den Realschulabschluss nach etwa zwei Jahren.

Wenn Sie sich für dieses Angebot interessieren melden Sie sich bitte direkt bei Herrn Ritterhoff unter Telefon 04488 56-5165.

Sobald sich genügend Interessierte bei uns gemeldet haben, werden alle interessierten Personen zu einem Informationsabend eingeladen.

4100 | Bad Zwischenahn, Gymnasium, Humboldtstr. 1
Herbst 2024, 18:30-21:45 Uhr, circa 1400 UE

Werden Sie freiberufliche Lehrkraft

bei der kvhs Ammerland!



Sie haben

- pädagogisch-didaktische Kompetenzen,
- fachliche Qualifikationen
- und viel Spaß am Unterrichten?



Melden Sie sich gerne mit Ihren Ideen bei uns!

☎ 04488 56-5100

✉ kvhs@kvhs-ammerland.de

Bild: Isabel de la Torre - Lehrkraft im Bereich Gesundheit

Auf die Bühne,
Slam und los!
Poetry Slam in
Westerstede,
mehr auf
Seite 11

Gesundheit



Leitung
Tina Etling



Fachkoordination, Beratung
Nevenka Wacker
0157 33273563
n.wacker@kvhs-ammerland.de

Inhalt

Kochen mit Genuss	Seite 44
Abnehmen & Fasten.....	Seite 52
Entspannung.....	Seite 53
Entspannung auf Spiekerroog	Seite 58
Bewegung & Fitness.....	Seite 64
Outdoor & mehr	Seite 66
Mehr Gesundheit	Seite 68
Veranstaltungsreihe Demenz.....	Seite 71
Gesundheitsberufe & mehr.....	Seite 74



„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin.

Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Zum Kochkurs bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, scharfes Messer, Geschirrtuch und Getränke. Die Lebensmittelumlagen sind im Kursentgelt enthalten. Bitte beachten Sie, dass es bei unseren Kochangeboten einen Rücktrittsschluss von drei Werktagen gibt. Bei späterer Abmeldung bleiben sowohl das Kursentgelt als auch anteilig die Lebensmittelumlage fällig.

Familien-Kochclub

Seham Mostafa

Zusammen mit unseren Kindern kreieren wir leckere Gerichte, tauschen uns aus, schnibbeln, bruzzeln und erfahren viel Neues aus der orientalischen Küche. Der Spaß am gemeinsamen Kochen steht dabei im Vordergrund.

Rücktrittsschluss: Mittwoch, 15. Januar 2025.

3130 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau
Sonntag, 19. Januar 2025, 11:00-14:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 20,40 €, bei 8-9: 25,02 €, bei 7: 28,10 €, inklusive Lebensmittelumlage 5,00 € pro Person.

Rücktrittsschluss: Mittwoch, 20. November 2024.

3131 | Wiefelstede, Alte Schule, Kirchstr. 10
Sonntag, 24. November 2024, 11:00-14:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 20,40 €, bei 8-9: 25,02 €, bei 7: 28,10 €, inklusive Lebensmittelumlage 5,00 € pro Person.

BubbleTea mit chinesischen süßen Snacks

Huafang Jin

Für 8-12-Jährige

In diesem Kurs verbringen wir gemeinsam einen gemütlichen Nachmittag mit selbst gemachten Bubble Tea und chinesischen süßen Snacks. Wir probieren mal, was die Kinder in China gerne naschen. Diese Süßigkeiten, wie zum Beispiel Regenbogen Knusperbälle, sind nicht nur süß im Geschmack, sondern auch sehr süß und niedlich im Aussehen.
Rücktrittsschluss: Samstag, 5. Oktober 2024.

3132 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Donnerstag, 10. Oktober 2024, 14:00-17:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 19,40 €, bei 8-9: 23,72 €, bei 7: 26,60 €, inklusive Lebensmittelumlage 4,00 €.

NEU Pfannkuchen & Märchenstunde

Wiebke Rode

Für 6-9-Jährige

Was haben Pfannkuchen mit Märchen zu tun? Ganz einfach: Die kalte Jahreszeit bricht an und wir machen es uns gemütlich. Gemeinsam backen wir unsere Pfannkuchen mit unterschiedlichen Füllungen, trinken eine Tasse heiße Schokolade und hören dazu ein wunderbares Märchen. Das wird lecker und kuschelig!

Rücktrittsschluss: Dienstag, 5. November 2024.

3133 | Wiefelstede, Alte Schule, Kirchstr. 10

Samstag, 9. November 2024, 14:00-17:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 18,40 €, bei 8-9: 22,42 €, bei 7: 25,10 €, inklusive Lebensmittelumlage 3,00 €.

Rücktrittsschluss: Dienstag, 19. November 2024.

3134 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Samstag, 23. November 2024, 14:00-17:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 18,40 €, bei 8-9: 22,42 €, bei 7: 25,10 €, inklusive Lebensmittelumlage 3,00 €.

In der Weihnachtsbäckerei

Wiebke Rode

Für 8-12-Jährige

Wir versüßen uns die Vorweihnachtszeit mit Leckereien und backen bunte Plätzchen, Zimtsterne, Haferflockchen und Nuss-Knusperchen. Natürlich dürfen die leckeren Lebkuchen nicht fehlen. So wird das Warten auf das Weihnachtsfest garantiert nicht langweilig!

Rücktrittsschluss: Dienstag, 26. November 2024.

3135 | Rastede, Soziales Zentrum AIRa, Anton-Günther-Str. 8

Samstag, 30. November 2024, 14:00-17:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 19,40 €, bei 8-9: 23,72 €, bei 7: 26,60 €, inklusive Lebensmittelumlage 4,00 €.

Rücktrittsschluss: Dienstag, 3. Dezember 2024.

3136 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Samstag, 7. Dezember 2024, 14:00-17:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 19,40 €, bei 8-9: 23,72 €, bei 7: 26,60 €, inklusive Lebensmittelumlage 4,00 €.



NEU Chinesische Lunch-Box

Huafang Jin

Wie wäre es mit einer abwechslungsreich zubereiteten Lunch-Box? Die chinesischen Lunch Boxen sind schnell zubereitet, entweder am Vorabend oder früh morgens. Aufgewärmt schmeckt das Essen wie frisch gekocht, auch kalt kann es eine leckere Mahlzeit sein. Wir bereiten zusammen verschiedene Lunch-Boxen mit unterschiedlichen Zutaten vor, sowohl mit Fleisch als auch vegetarisch, mit Reis als auch mit Nudeln oder anderen Teigwaren. Dann können Sie die chinesischen Lunch-Boxen beliebig kombinieren und abwechslungsreiche Menüs zaubern.

Rücktrittsschluss: Dienstag, 24. September 2024.

5100 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Samstag, 28. September 2024, 17:00-20:45 Uhr, 1-mal, 5 UE
ab 10 Personen 34,80 €, bei 8-9: 43,74 €, bei 7: 49,70 €, inklusive Lebensmittelumlage 13,00 €.

NEU Chinesische Gerichte mit dem Reiskocher

Huafang Jin

Entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten eines Reiskochers! Der Reiskocher ist ein Multitalent, denn er kann den Reis schnell und schonend zubereiten. Genau das richtige für die asiatische Küche! Zudem können Sie die kulinarische Vielfalt des Reiskochers kennen lernen, denn er kann auch Suppen, Reiseintöpfe und Schmorgerichte herstellen. Lernen Sie heute leckere Eintopf-Rezepte und einfache Dampfgerichte für den Reiskocher kennen. Noch nie war chinesisches Kochen einfacher!

Bitte mitbringen: Reiskocher

Rücktrittsschluss: Dienstag, 22. Oktober 2024.

5101 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Samstag, 26. Oktober 2024, 17:00-20:45 Uhr, 1-mal, 5 UE
ab 10 Personen 35,80 €, bei 8-9: 45,04 €, bei 7: 51,20 €, inklusive Lebensmittelumlage 14,00 €.

Der original chinesische Feuertopf

Huafang Jin

Der Feuertopf, auch manchmal als Hotpot bekannt, ist eigentlich ein chinesisches Fondue. Es ist ein sehr geselliges Essen, speziell in der kühleren Jahreszeit. Inzwischen haben sich zahlreiche Geschmacksrichtungen entwickelt: klar, deftig, scharf und fruchtig. Sie unterscheiden sich hauptsächlich in den Zutaten, im Geschmack der Brühe und der Dips. Fast alle Gemüse- und Fleischsorten sowie Meeresfrüchte können nach bestimmten Vorbereitungen im Feuertopf zubereitet werden. Dadurch garantiert der Feuertopf ein typisches Party-Essen und alle Gäste am Tisch können ihr Lieblingsessen bekommen.

Wir probieren verschiedene Rezepte für die Brühen und Dips aus. Wir lernen zudem auch unsere regionalen und saisonalen Lebensmittel so vorzubereiten, dass sie im Feuertopf optimal gegart werden. Auf jeden Fall wird es ein stimmungsvolles Essvergnügen.

Rücktrittsschluss: Dienstag, 5. November 2024.

5102 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Samstag, 9. November 2024, 17:00-20:45 Uhr, 1-mal, 5 UE
ab 10 Personen 35,80 €, bei 8-9: 45,04 €, bei 7: 51,20 €, inklusive Lebensmittelumlage 14,00 €.

NEU Die köstliche Welt der chinesischen Rahmsuppen!

Huafang Jin

Kennen Sie „La-Mian“ beziehungsweise von Hand gezogene Nudeln? Die original La-Mian Herstellungskunst wurde als immaterielles kulturelles Erbe Chinas bezeichnet. Heute werden wir zuerst die häusliche Variante der La-Mian üben. Wie der Name uns verrät, werden die Nudeln nicht aus einem Teigfladen herausgeschnitten, sondern aus einem dicken Teigstück per Hand lang und dünn gezogen. Eine weitere Variante vom La-Mian sind „Biang-Biang“-Nudeln, denn der Teig dafür wird nicht nur gezogen, sondern auch auf dem Tisch geschlagen und dabei entsteht das Geräusch „Biang-Biang“. La-Mian und „Biang-Biang“ Nudeln haben ein unterschiedliches Aussehen und einen unterschiedlichen Geschmack. Leicht gesagt, schwergetan. Heute werden wir diese beiden Techniken zusammen lernen und mit unseren Lieblingszutaten jeweils eine Rahmsuppe nach eigener Art und Geschmack, auch vegetarisch, kochen.

Rücktrittsschluss: Dienstag, 19. November 2024.

5103 | Wiefelstede, Alte Schule, Kirchstr. 10

Samstag, 23. November 2024, 17:00-20:45 Uhr, 1-mal, 5 UE
ab 10 Personen 33,80 €, bei 8-9: 42,44 €, bei 7: 48,20 €, inklusive Lebensmittelumlage 12,00 €.

Bitte beachten
Sie unsere Koch-
hinweise auf
Seite 44.



Chinesische Küche und Esskultur

Huafang Jin

Obwohl die jahrtausendalte chinesische Küche unzählige inspirierende Gerichte aus den 23 Provinzen bietet, kann die authentische und alltägliche Küche auch einfach und raffiniert sein. Im Wesentlichen konzentriert sie sich auf die richtige Technik und frische Zutaten. In diesem Angebot möchte ich Ihnen mit neuen Rezepten den fernöstlichen Essgenuss mit großer Freude und Motivation nahebringen. Durch gemeinsames Putzen, Schneiden, Hacken, Braten und Dämpfen lernen Sie die notwendigen Zutaten und Handgriffe kennen. Außerdem erfahren Sie, wie die chinesischen Gerichte mit deutschen, regionalen Lebensmitteln schnell zubereitet werden können und welche vegetarischen Varianten es gibt.

Rücktrittsschluss: Dienstag, 3. Dezember 2024.

5104 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Samstag, 7. Dezember 2024, 17:00-20:45 Uhr, 1-mal, 5 UE ab 10 Personen 35,80 €, bei 8-9: 45,04 €, bei 7: 51,20 €, inklusive Lebensmittelumlage 14,00 €.

NEU Chinesische vegetarische Teigtaschen

Huafang Jin

Entdecken Sie die köstlichen chinesischen Teigtaschen mal ganz vegetarisch. Wir probieren heute drei Sorten von Teigtaschen. Dazu bereiten wir noch eine Brühe und eine Gewürzmischung vor. Es ist interessant und spannend zu erleben, wie diese verschiedenen Teigwaren in der chinesischen Küche so unterschiedlich zubereitet werden und köstlich schmecken!

Rücktrittsschluss: Dienstag, 21. Januar 2025.

5105 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Samstag, 25. Januar 2025, 17:00-20:45 Uhr, 1-mal, 5 UE ab 10 Personen 33,80 €, bei 8-9: 42,44 €, bei 7: 48,20 €, inklusive Lebensmittelumlage 14,00 €.

NEU Indische Currys

Wiebke Rode

Wir begeben uns auf eine kulinarische Reise durch Indien und konzentrieren uns an diesem Abend auf die Zubereitung der Currys. Gemeinsam bereiten wir mehrere kleine Leckereien mit viel Gemüse und auch etwas gutem Fleisch zu. Ein Dessert wird es natürlich auch geben. Es gibt so viele Möglichkeiten und für alle ist etwas dabei. Unsere typisch indischen Gewürzmischungen stellen wir selber her. Es wird ein Abend der kulinarischen Überraschungen.

Rücktrittsschluss: Dienstag, 29. Oktober 2024.

5120 | Wiefelstede, Alte Schule, Kirchstr. 10

Montag, 4. November 2024, 18:30-21:30 Uhr, 1-mal, 4 UE ab 10 Personen 32,40 €, bei 8-9: 40,62 €, bei 7: 46,10 €, inklusive Lebensmittelumlage 14,00 €.

Rücktrittsschluss: Samstag, 23. November 2024.

5121 | Friedrichsfehn, Grund- und Oberschule, Mensa, Schulstr. 12

Donnerstag, 28. November 2024, 18:30-21:30 Uhr, 1-mal, 4 UE ab 10 Personen 32,40 €, bei 8-9: 40,62 €, bei 7: 46,10 €, inklusive Lebensmittelumlage 14,00 €.



©pexels-kristina-snowasp-81019562-99862835

Syrische Küche und Esskultur

Seham Mostafa

In jedem Gericht gibt es eine entscheidende Zutat. Es sind nicht Salz oder Pfeffer, sondern Liebe. Sie schmecken es, ob jemand mit Emotionen bei der Sache war oder einfach nur Zutaten zusammen gemischt hat. Also bringt Neugierde, Enthusiasmus und Lust auf Neues mit, damit wir gemeinsam kochen und uns austauschen können.

Und ganz nebenbei erfahrt Ihr, wie die orientalischen Gewürze den Geschmack beeinflussen und im Gaumen neue Eindrücke hinterlassen.

Vegetarische Köstlichkeiten

Rücktrittsschluss: Freitag, 6. September 2024.

5110 | Wiefelstede, Alte Schule, Kirchstr. 10

Mittwoch, 11. September 2024, 18:00-21:00 Uhr, 1-mal, 4 UE ab 10 Personen 29,40 €, bei 8-9: 36,72 €, bei 7: 41,60 €, inklusive Lebensmittelumlage 11,00 €.

Party-Buffer

Rücktrittsschluss: Montag, 9. Dezember 2024.

5111 | Wiefelstede, Alte Schule, Kirchstr. 10

Freitag, 13. Dezember 2024, 18:00-21:00 Uhr, 1-mal, 4 UE ab 10 Personen 31,40 €, bei 8-9: 39,32 €, bei 7: 44,60 €, inklusive Lebensmittelumlage 13,00 €.

Fleischvariationen mit Huhn, Rind und Lamm

Rücktrittsschluss: Samstag, 11. Januar 2025.

5112 | Wiefelstede, Alte Schule, Kirchstr. 10

Donnerstag, 16. Januar 2025, 18:00-21:00 Uhr, 1-mal, 4 UE ab 10 Personen 29,40 €, bei 8-9: 36,72 €, bei 7: 41,60 €, inklusive Lebensmittelumlage 11,00 €.

Party-Buffer

Rücktrittsschluss: Montag, 8. Januar 2025.

5113 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Freitag, 10. Januar 2025, 18:00-21:00 Uhr, 1-mal, 4 UE ab 10 Personen 31,40 €, bei 8-9: 39,32 €, bei 7: 44,60 €, inklusive Lebensmittelumlage 13,00 €.



Original Kreta-Küche

Wiebke Rode

Die kretische Küche ist nicht nur gesund, sondern auch unglaublich lecker und abwechslungsreich. Was halten Sie davon, wenn wir gemeinsam den Sommer ausklingen lassen? Dazu gehören auch leckere Speisen aus der kretischen Küche wie zum Beispiel ein frischgebackenes Olivenbrot, ein leckeres „Fava“, kretische Gemüsepastetchen und Zucchini-Kroketten und auch die „kretischen Kartoffeln“ sind dabei. Natürlich darf die „Briam“, die berühmte kretische Gemüsepfanne, nicht fehlen. Ebenso werden wir verschiedene leckere Dips zubereiten und als Abschluss gönnen wir uns „Sarikopites“. Begleitet wird unser „Sommerabschluss“ von leckerem Olivenöl.

Rücktrittsschluss: Mittwoch, 21. August 2024.

5122 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Montag, 26. August 2024, 18:30-21:30 Uhr, 1-mal, 4 UE ab 10 Personen 32,40 €, bei 8-9: 40,62 €, bei 7: 46,10 €, inklusive Lebensmittelumlage 14,00 €.

Rücktrittsschluss: Samstag, 24. August 2024.

5123 | Wiefelstede, Alte Schule, Kirchstr. 10

Donnerstag, 29. August 2024, 18:30-21:30 Uhr, 1-mal, 4 UE ab 10 Personen 32,40 €, bei 8-9: 40,62 €, bei 7: 46,10 €, inklusive Lebensmittelumlage 14,00 €.

NEU Pasta? Natürlich selbstgemacht!

Wiebke Rode

So langsam gehen wir dem Herbst entgegen und die Abende werden kühler. Nutzen wir doch die Zeit und probieren selbstgemachte Pasta. Aus frischen Zutaten stellen wir leckere Ravioli, Tortellini und die dazugehörigen Soßen selber her. Als Beilage gibt es einen frischen Salat. Eine Vorfreude auf den nächsten Urlaub in Italien! Buon appetito!

Maximal 8 Personen.

Rücktrittsschluss: Mittwoch, 18. September 2024.

5124 | Rastede, Soziales Zentrum AIRa, Anton-Günther-Str. 8

Montag, 23. September 2024, 18:30-21:30 Uhr, 1-mal, 4 UE bei 8 Personen: 40,62 €, bei 7: 46,10 €, bei 6: 50,62 € inklusive Lebensmittelumlage 14,00 €.

Rücktrittsschluss: Mittwoch, 25. September 2024.

5125 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Montag, 30. September 2024, 18:30-21:30 Uhr, 1-mal, 4 UE ab 10 Personen 32,40 €, bei 8-9: 40,62 €, bei 7: 46,10 €, inklusive Lebensmittelumlage 14,00 €.

Bitte beachten
Sie unsere Koch-
hinweise auf
Seite 44.

Ein Koch-Tipp zum Nachmachen

von unserer lieben Kollegin und Lehrkraft Yvette Kühl.

Camembert Tarte mit Datteln & Honig

Zutaten für den Teig:

250 g Mehl
150 g weiche Butter
½ Teelöffel Salz
1 Ei
1 Packung Backpulver

Zutaten für die Füllung:

1 Camembert
1 Becher Crème fraîche
100 g Datteln
Getrockneter Thymian
Salz
Pfeffer
Honig

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zuerst alle Zutaten für den Mürbeteig miteinander verkneten. Anschließend den Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und für circa 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Für den Belag Crème fraîche mit Salz und Pfeffer sowie dem Thymian vermischen. Den Camembert und die Datteln in Scheiben schneiden. Den Teig in eine gut eingefettete Tarte-Form drücken und dabei einen Rand formen. Mit einer Gabel einige Male in den Boden stechen.

Nun die Crème fraîche-Masse auf den Teig geben und den Camembert sowie die Datteln darauf verteilen. Noch etwas Thymian und Honig darüber geben.

Für circa 15 – 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen, herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Eventuell noch etwas Honig darüber geben.



Die leckere Knoblauchküche

Zu allen Jahreszeiten bringt Knoblauch einen Hauch von Sommer und Mittelmeer auf den Teller. Wir holen uns heute das Urlaubsgefühl auf den Teller: Beispielsweise Bruschetta mit Pilzen und Garnelen, ein leckeres Auberginenpüree und dazu wunderbare Knoblauch-Grissini. Eine Knoblauch-Mandel-Suppe mit Lachs gesellt sich hinzu sowie gefüllte Tomaten mit Spinat. Ein Blumenkohl-Brokkoli-Gratin, welches es in sich hat, und noch einige leckere Dips wird es auch geben.

5126 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Donnerstag, 12. September 2024, 18:30 - 21:30 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 32,40 €, bei 8-9: 40,62 €, bei 7: 46,10 €,
inklusive Lebensmittelumlage 14,00 €

Rücktrittsschluss: Samstag, 7. September 2024

Wiebke Rode

Lehrkraft an der kvhs Ammerland

Hauptberuflich bin ich in einer Einrichtung der Caritas als Fachkraft für Ernährung in sozialen Einrichtungen tätig und darf dort täglich unsere Gäste mit leckeren Speisen verwöhnen. Da der kulinarischen Welt aber bekanntlich kaum Grenzen gesetzt sind, entschied ich mich dazu, meine Leidenschaft für das Kochen zu teilen und gebe nunmehr seit einigen Jahren Kochkurse an der kvhs Ammerland. Mir ist es wichtig, mit frischen, regionalen und saisonalen Zutaten zu kochen. Ebenso steht bei mir die Nachhaltigkeit im Vordergrund. Ich freue mich, Sie bald in meinen Kursen begrüßen zu dürfen.





NEU Rezepte aus der nordischen Küche

Wiebke Rode

An diesem Abend versuchen wir uns an typisch nordischen und vor allem leckeren Gerichten. Wir werden zum Beispiel eine Blaubeercreme aus Finnland zubereiten, schwedische Haferbrötchen backen, eine Mittsommer-Taco-Bowl mit einer Erdbeersalsa zaubern, eine schwedische Sommersuppe ist dabei und viele weitere Leckereien. Zeit für kulinarische Überraschungen!

Maximal 8 Personen.

Rücktrittsschluss: **Mittwoch, 28. August 2024.**

5127 | Rastede, Soziales Zentrum AlRa, Anton-Günther-Str. 8
Montag, 2. September 2024, 18:30-21:30 Uhr, 1-mal, 4 UE
bei 8 Personen: 40,62 €, bei 7: 46,10 €, bei 6: 50,62 €
inklusive Lebensmittelumlage 14,00 €.

Rücktrittsschluss: **Samstag, 14. September 2024.**

5128 | Friedrichsfehn, Grund- und Oberschule, Mensa, Schulstr. 12

Donnerstag, 19. September 2024, 18:30-21:30 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 32,40 €, bei 8-9: 40,62 €, bei 7: 46,10 €,
inklusive Lebensmittelumlage 14,00 €.

Das vegetarische Wintermenü

Wiebke Rode

Die Adventswochenenden stehen vor der Tür und Sie möchten mit der Familie und vielleicht anderen Gästen gemütlich am Tisch bei leckerem Essen sitzen? Wie wäre es mal mit einem vegetarischen Wintermenü? Zum Beispiel mit einem Rote-Bete-Kokos-Süppchen und einem Wintersalat mit „roten Juwelen“? Einem würzigen Bohnen-Ragout und dazu einem Kartoffelgratin „für Gourmets“? Und als krönenden Abschluss eine Spekulatius-Nicecream mit Pekannüssen? Fleischlos kann lecker und festlich sein! Guten Appetit!

Rücktrittsschluss: **Mittwoch, 27. November 2024.**

5129 | Wiefelstede, Alte Schule, Kirchstr. 10
Montag, 2. Dezember 2024, 18:30-21:30 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 41,92 €, bei 8-9: 52,97 €, bei 7: 60,38 €,
inklusive Lebensmittelumlage 15,00 €.

Rücktrittsschluss: **Donnerstag, 5. Dezember 2024.**

5130 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau
Dienstag, 10. Dezember 2024, 18:30-21:30 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 41,92 €, bei 8-9: 52,97 €, bei 7: 60,38 €,
inklusive Lebensmittelumlage 15,00 €.

Bitte beachten
Sie unsere Koch-
hinweise auf
Seite 44.

NEU Schnelle Clean-Eating-Küche

Marc Christian Kaminski

Bei dieser ausgewogenen Ernährungsform geht es darum, möglichst unverarbeitete Lebensmittel zu verwenden. Das schmeckt richtig gut und kann mit den passenden Rezepten auch fix und wenig aufwendig sein. Wir bereiten viele pfliffige Vorspeisen, Salate und Hauptgerichte zu.

Rücktrittsschluss: **Donnerstag, 19. September 2024.**

5140 | Wiefelstede, Alte Schule, Kirchstr. 10

Dienstag, 24. September 2024, 18:00-20:15 Uhr, 1-mal, 3 UE
ab 10 Personen 26,60 €, bei 8-9: 33,08 €, bei 7: 37,40 €
inklusive Lebensmittelumlage 11,50 €.

NEU Einfach und lecker

Marc Christian Kaminski

Kochen kann eine ziemliche Herausforderung darstellen - unbekannte Zutaten, komplizierte Garmethoden und vielfältige Arbeitsschritte. Da vergeht schon manchmal die Lust am Kochen. Es kann aber auch ganz einfach sein und richtig Spaß machen, wie dieser Kochabend zeigen wird.

Rücktrittsschluss: **Donnerstag, 17. Oktober 2024.**

5141 | Wiefelstede, Alte Schule, Kirchstr. 10

Dienstag, 22. Oktober 2024, 18:00-20:15 Uhr, 1-mal, 3 UE
ab 10 Personen 26,60 €, bei 8-9: 33,08 €, bei 7: 37,40 €,
inklusive Lebensmittelumlage 11,50 €.

Winterliche Köstlichkeiten für ein wohliges Bauchgefühl

Marc Christian Kaminski

Wer einen stressigen Tag mit vielen Terminen hatte, der möchte seinen wohlverdienten Feierabend so ausgiebig wie möglich genießen. An diesem Abend gibt es schnelle und trotzdem ausgewogene Gerichte, ganz ohne „Küchenschlacht“.

Rücktrittsschluss: **Donnerstag, 14. November 2024.**

5142 | Wiefelstede, Alte Schule, Kirchstr. 10

Dienstag, 19. November 2024, 18:00-20:15 Uhr, 1-mal, 3 UE
ab 10 Personen 26,10 €, bei 8-9: 32,43 €, bei 7: 36,65 €,
inklusive Lebensmittelumlage 11,50 €.





NEU Bake like an American, Cookies 101

Jan Marie Lützen
ab Sprachniveau B1

At American universities, first-year students can take introductory courses numbered 101. That's what we're going to do today. Our aim is to bake three types of American cookies: peanut butter, chocolate mint and oatmeal with cranberries and nuts. And all in English. In pairs or groups, we'll make batches with eggs and butter, as well as versions with vegan alternatives. Finally, we'll sit down for a hot drink and evaluate our success. This course is for adults. Your instructor is American.

Rücktrittsschluss: Mittwoch, 23. Oktober 2024.

5150 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau
Sonntag, 27. Oktober 2024, 13:00-16:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 26,40 €, bei 8-9: 32,82 €, bei 7: 37,10 €, inklusive Lebensmittelumlage 8,00 €.

NEU Backen wie in Amerika: Cookies 101

Jan Marie Lützen

An amerikanischen Universitäten können zum Studienbeginn Einführungskurse mit der Nummer 101 belegt werden. Genau das werden wir heute tun, ein Einführungskurs in das Backen von Keksen nach amerikanischer Art.

Wir backen drei Kekssorten: mit Erdnussbutter, Schokoladenminze sowie Haferflocken mit Preiselbeeren und Nüssen. Und im Gegensatz zu meinem anderen Backkurs sprechen wir diesmal Deutsch. In Zweier- oder Gruppenarbeit werden wir sowohl Kekse mit Eiern und Butter als auch mit veganen Alternativen backen. Zum Abschluss setzen wir uns auf ein heißes Getränk zusammen und werten unseren Erfolg aus. Ihre Lehrkraft ist Amerikanerin.

Rücktrittsschluss: Mittwoch, 20. November 2024.

5151 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau
Sonntag, 24. November 2024, 13:00-16:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 26,40 €, bei 8-9: 32,82 €, bei 7: 37,10 €, inklusive Lebensmittelumlage 8,00 €.

Die Welt der Tartes

Vanessa Lechevallier

An diesem Nachmittag widmen wir uns verschiedenen französischen Tartes. Von süßen bis herzhaften Varianten ist für jeden Geschmack etwas dabei. Lassen Sie sich von den vegetarischen Köstlichkeiten Frankreichs verführen und entdecken Sie die Kunst des Tartebackens.

Maximal 10 Personen.

Rücktrittsschluss: Dienstag, 24. September 2024.

5152 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau
Samstag, 28. September 2024, 13:00-16:45 Uhr, 1-mal, 5 UE
bei 10 Personen 36,80 €, bei 8-9: 46,34 €, bei 7: 52,70 €, inklusive Lebensmittelumlage 15,00 €.



© pexels-elly-fairyvale-3807313

Entdecke die Kunst des Brandteigbackens!

Vanessa Lechevallier

Tauche ein in die faszinierende Welt der Pâtisserie und lerne, wie man köstliche Brandteiggebäcke zaubert. In diesem Angebot erwartet dich eine Einführung in die Kunst der Brandmassenherstellung, bei dem du die Geheimnisse hinter cremigen Windbeuteln, knusprigen Eclairs und vielem mehr enthüllen wirst.

Maximal 10 Personen.

Rücktrittsschluss: Dienstag, 12. November 2024.

5153 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau
Samstag, 16. November 2024, 13:00-16:45 Uhr, 1-mal, 5 UE
bei 10 Personen 36,80 €, bei 8-9: 46,34 €, bei 7: 52,70 €, inklusive Lebensmittelumlage 15,00 €.

NEU Ein Abend an der Côtes d'Azur

Yvette Kühl

Wenn in Nizza und Cannes auch langsam die Sonne untergeht, bereiten wir für uns feine Speisen von der Côtes d'Azur und träumen uns einfach dahin. Wir schwelgen in kulinarischen Genüssen wie einer Tapenade, Aioli und Ziegenkäse zu einer frisch gebackenen Fougasse, löffeln eine Soupe au Pistou - eine feine Gemüsesuppe, genießen leckeren Fisch auf Ratatouille-Gemüse und bereiten eine feine Bowl, die uns farblich direkt in den Sonnenuntergang schickt. Abgerundet und als süßer Leckerbissen bereiten wir eine Tarte Tropézienne - direkt aus St. Tropez und feine Crêpes mit Aprikosen-Lavendel-Kompott. Schöner kann ein Abend an der französischen Mittelmeerküste nicht enden.

Rücktrittsschluss: Freitag, 20. September 2024.

5160 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau
Mittwoch, 25. September 2024, 18:30-21:30 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 32,40 €, bei 8-9: 40,62 €, bei 7: 46,10 €, inklusive Lebensmittelumlage 14,00 €.



NEU Meatballs around the world

Yvette Kühl

Hackbällchen sind überall auf der Welt bekannt. Bekannt sind diese runden Bällchen aus Schweden als Köttbullar oder als Königsberger Klopse aus Deutschland bzw. Polen. Aber nahezu jedes Land hat so seine eigenen Hackbällchen-Kreationen. In Japan werden sie Tsukune genannt und mit Sojasauce serviert, in Spanien kennt man sie als feurige Albondigas, in Frankreich als Boles Campagnardes mit Oliven, Kapern und Bohnen. Lasst uns gemeinsam einmal verschiedene Hackbällchen kochen und probieren.

Rücktrittsschluss: Freitag, 4. Oktober 2024.

5161 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Mittwoch, 9. Oktober 2024, 18:30-21:30 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 32,40 €, bei 8-9: 40,62 €, bei 7: 46,10 €, inklusive Lebensmittelumlage 14,00 €.

NEU Bowls – Eine vielfältige Offenbarung

Yvette Kühl

Ich liebe sie einfach – diese so saisonalen und bunten Bowls. Egal ob asiatisch, französisch, mediterran, mit Matjes – sehr norddeutsch oder skandinavisch angehaucht oder auch südamerikanisch mit einem frischen Avocado-Dressing. Wir bereiten verschiedene Bowls mit frischem Gemüse, raffinierten Dressings, Nüssen und Kernen – bunt und vielfältig. Das Beste daran ist, man kann spontan entscheiden, was man in der Bowl haben möchte. Da kann man wunderbar von vegan bis mit ein wenig Fleisch oder Fisch variieren.

Rücktrittsschluss: Freitag, 18. Oktober 2024.

5162 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Mittwoch, 23. Oktober 2024, 18:30-21:30 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 32,40 €, bei 8-9: 40,62 €, bei 7: 46,10 €, inklusive Lebensmittelumlage 14,00 €.

Sushi - Die besonderen Häppchen

Yvette Kühl

Wer einmal dem Zauber des Sushi-selber-machens verfallen ist, wird nie wieder fertiges Sushi kaufen! Sushi - eine himmlisch leichte Küche. An diesem Abend bereiten wir verschiedene köstliche Sushis zu. Sie bekommen Tipps, welchen Reis Sie nehmen und wie Sie schöne Rollen formen können. Im Anschluss genießen wir die Köstlichkeiten bei einem grünen Tee. Bambusmatte und die Essstäbchen können separat von der Lehrkraft im Kurs für 4,50 € erworben werden.

Rücktrittsschluss: Freitag, 1. November 2024.

5163 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Mittwoch, 6. November 2024, 18:30-21:30 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 32,40 €, bei 8-9: 40,62 €, bei 7: 46,10 €, inklusive Lebensmittelumlage 14,00 €.

Der letzte Einkehrschwung Skihüttenkrimi

Yvette Kühl

Von drauß' vom Walde komm ich her und ich muss euch sagen, jemand mordet hier schwer! – Was ist passiert? Welches Glück wir doch haben, in so einem traumhaften Winterparadies die Feiertage verbringen zu dürfen! Ach, es hätte so schön werden können: Eine schnuckelige Hotel-Hütte am Rande eines naturgeschützten Hochtals zu Füßen eines majestätischen 3000er Gipfels mitten in der Weihnachtszeit. Unberührte schneebedeckte Landschaft an der Nordflanke und halsbrecherische Köhner-Pisten auf der Südseite. Aber mit „Oh du Fröhliche“ war es in der gemütlichen Berghütte nicht weit her. Die eben noch fröhlich Après-Ski feiernde Hüttengesellschaft war in hellem Aufruhr, seit der knackige Seppi erschlagen am Holzstapel aufgefunden wurde. Dabei war er doch nur mal eben rausgegangen, um Holz für den Kamin nachzuholen. Und leider nicht mehr zurückgekehrt.

Das Hochtal und die Hütte sind ein echtes Kleinod der Alpen und entsprechend sind Zimmer hier sehr begehrt. Egal, ob man den Nervenkitzel auf den olympiareifen schwarzen Pisten sucht oder die seltenen Schneehasen im Naturschutzgebiet unterhalb des 3000ers beobachten will – hier kommt jeder auf seine Kosten.

Aber bevor es losgeht, wird ein feines Hütten-Menü gekocht.

Das Krimi-Dinner-Menü:

Hüttenbutter und Obatzter mit Wurzelbrot

Alpen-Häppchen

Zwiebelsüppchen „Bergblick“ mit Bergkäse

Käsespätzle mit Zwiebel-Birnen-Speck-Schmelz (geht auch vegetarisch, bitte vorher Bescheid geben)

Quark-Knödelchen in winterlicher Himbeer-Sauce

Rücktrittsschluss: Montag, 11. November 2024.

5164 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Freitag, 15. November 2024, 17:30-22:00 Uhr, 1-mal, 6 UE
ab 10 Personen 39,10 €, bei 8-9: 49,33 €, bei 7: 56,15 €, inklusive Lebensmittelumlage 14,00 €.

Rücktrittsschluss: Montag, 25. November 2024.

5165 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Freitag, 29. November 2024, 17:30-22:00 Uhr, 1-mal, 6 UE
ab 10 Personen 39,10 €, bei 8-9: 49,33 €, bei 7: 56,15 €, inklusive Lebensmittelumlage 14,00 €.

Bitte beachten
Sie unsere Koch-
hinweise auf
Seite 44.



Wichtig:

Unsere Angebote ersetzen keine ärztliche und/oder therapeutische Behandlung. Bei möglichen Risikofaktoren holen Sie sich bitte ärztlichen und/oder therapeutischen Rat.

Wenn weniger mehr ist Fasten

Felicitas Rother

Urlaub für Körper, Geist und Seele! Schlagen Sie der Frühjahrsmüdigkeit ein Schnippchen und wecken Sie die Lebensgeister. Wie ein großer Hausputz kann eine Fastenkur Platz schaffen für Neues. Lernen Sie sich und Ihren Körper ganz neu kennen. Bewusst wahrnehmen, Stärken erkennen, Grenzen ausloten, die eigenen Bedürfnisse erspüren. Eine Heilfastenwoche bietet viele Möglichkeiten, profitieren Sie von verschiedensten gesundheitlichen Verbesserungen und von gesteigerter Leistungsfähigkeit. Als Ernährungscoach (IHK) begleite ich Sie während einer Heilfastenwoche und stehe Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Auf dem Speiseplan stehen basische Gemüse- und Obstsorten sowie Wasser, eventuell Gemüsebrühe und verschiedene Tees.

Die gute Versorgung mit wichtigen Vitamin- und Mineralstoffen beugt Fasten Krisen vor. Diese Art des Fastens kann ohne Probleme in den „Berufs“-Alltag eingebunden werden. Bewegung, Entspannungs- und Meditationsübungen sowie ein intensiver Austausch innerhalb der Gruppe runden das Programm ab. Kurze Vorträge zur gesund erhaltenden, typgerechten Ernährung bieten Anregungen, wie Sie nach der Fastenzeit Ihren Körper weiter aktiv unterstützen können, um sich fit und leistungsfähig zu fühlen. Alle wichtigen Informationen zur Fastenwoche erhalten Sie am Informationstermin, dieser zählt als erster Kurstag!

Bringen Sie Ihr Inneres und Äußeres zum Strahlen. Ich freue mich auf Sie.

Maximal 10 Personen.

5202 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Montag, 9. September 2024, 18:00-19:00 Uhr
Freitag, 20. September - Donnerstag, 26. September 2024,
jeweils 18:00-20:00 Uhr, 8-mal, 20 UE
bei 10 Personen 72,00 €, bei 8-9: 92,10 €, bei 7: 105,50 €, zuzüglich Lebensmittelumlage für Säfte.

Das Gesundheitserlebnis

Basenfasten

Aenne Rabe

Acht Tage Fastenkur, ohne zu hungern! Sie dürfen alles essen, was vom Körper basisch verstoffwechselt wird, wie zum Beispiel Gemüse, Obst, Kartoffeln und vieles mehr. Dadurch kann der Körper entsäuern, entschlacken und ganz nebenbei purzeln überflüssige Pfunde. Sie gewinnen wieder Energie und fühlen sich wohl. Eine Basenfasten-Woche kann der Einstieg in ein neues Lebensgefühl sein. Am ersten Kursabend erfahren Sie alles, was Sie für die richtige Durchführung der Basenfasten-Woche wissen müssen. Sie erhalten eine fachkundige Begleitung und Sie erfahren viel Wissenswertes über basische Rezepte, Bewegung und wie es nach dem Basenfasten weitergehen kann. Eine Teilnahme am ersten Tag ist unbedingt erforderlich.

5200 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Mittwoch, 22. Januar, Montag, 27. Januar,
Mittwoch, 29. Januar, Donnerstag, 30. Januar 2025,
jeweils 18:30-20:00 Uhr, 4-mal, 8 UE
ab 10 Personen 36,80 €, bei 8-9: 46,34 €, bei 7: 52,70 €, inklusive Materialkosten: 5,00 €.

5201 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Mittwoch, 8. Januar, Montag, 13. Januar, Mittwoch, 15. Januar,
Donnerstag, 16. Januar, Montag, 20. Januar 2025,
jeweils 18:30-20:00 Uhr, 5-mal, 10 UE
ab 10 Personen 43,50 €, bei 8-9: 55,05 €, bei 7: 62,75 €, inklusive Materialkosten: 5,00 €

Die Gesundheit liegt im Darm

Nadine Schönherr

Der Darm ist ein Organ der Superlative. Etwa 30 Tonnen Speisen und 50.000 Liter Flüssigkeit verarbeitet unser Darm 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 circa 80% unseres Immunsystems.

Wenn der Darm nicht richtig funktioniert, dann spüren wir das nicht nur an einer gestörten Verdauung und eventueller Schmerzen. Eine Vielzahl von Erkrankungen wie zum Beispiel Allergien, Hauterkrankungen, Diabetes, Übergewicht, ja 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.

5203 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Mittwoch, 22. Januar 2025, 18:00-20:15 Uhr, 1-mal, 3 UE
Entgelt: 11,00 €, inklusive Materialkosten 1,00 €.
Bitte melden Sie sich vorab an.

V



In der Ruhe liegt die Kraft

Nadine Schönherr

Wollen Sie erfahren, wie Sie am besten entspannen und loslassen können? Übungen kennen lernen, die Ihnen helfen auch dann gelassen zu bleiben, wenn es mal wieder „hoch her geht“ und lernen, wie Sie Entspannung in Ihren Alltag integrieren können?

Das vorliegende Kursheft ist gespickt mit wundervollen Kursangeboten, die Ihnen dabei helfen können, Ihre Entspannungsfähigkeit und damit Ihre Gesundheit zu fördern. Doch welche Methode ist die Richtige für Sie?

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit in entspannter Atmosphäre verschiedene Entspannungstechniken und Körperübungen aus westlichen und östlichen Gesundheitssystemen wie:

- Autogenes Training,
- Progressive Muskelentspannung,
- Qigong,
- Meditation oder
- Phantasiereisen auszuprobieren.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen, Knierolle, Snack und Trink-Wasser.

5300 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Samstag, 9. November 2024, 10:00-16:30 Uhr, 1-mal, 8 UE
ab 10 Personen 33,80 €, bei 8-9: 42,44 €, bei 7: 48,20 €, inklusive Materialkosten: 2,00 €.

WES

Entspannungsmix

Annette Hedemann

Sie möchten Entspannung in Ihr Leben bringen, wissen aber nicht, welche Methode zu Ihnen passen könnte? In diesem Kurs möchte ich Ihnen unterschiedliche Entspannungstechniken vorstellen, die auf dem Weg in einen stressfreieren Alltag helfen können: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Meditation.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Decken, Kissen.

5301 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Mittwoch, ab 15. Januar 2025, 19:45-21:15 Uhr, 3-mal, 6 UE
ab 10 Personen 25,10 €, bei 8-9: 31,13 €, bei 7: 35,15 €

Autogenes Training

Grundkurs

Sie sind auf der Suche nach Entspannung, Wohlbefinden und innerer Ruhe? Sie möchten sich besser konzentrieren können und stressbedingten Beschwerden vorbeugen beziehungsweise diese lindern? Autogenes Training nach J. H. Schultz kann Ihnen helfen, die Fähigkeit zur Entspannung gezielt aufzubauen und die eigene Mitte wiederzufinden, um so den alltäglichen Anforderungen, dem Stress und der Hektik gelassener entgegenzutreten zu können.

Das Autogene Training ist nicht geeignet für Menschen mit psychischen Störungen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen.

Sigrid Höpken

5302 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Montag, ab 2. September 2024, 18:00-19:30 Uhr, 7-mal, 14 UE
ab 10 Personen 51,90 €, bei 8-9: 65,97 €, bei 7: 75,35 €

Annette Hedemann

5304 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Mittwoch, ab 4. September 2024, 19:45-21:15 Uhr, 7-mal, 14 UE
ab 10 Personen 51,90 €, bei 8-9: 65,97 €, bei 7: 75,35 €

klangzeiten
Entspannung durch Klangmassage

Birgit Rastedt

Am Börn 20
26655 Weisterede-Ocholt

T. 0 44 09 / 97 03 29
www.rastedt.de

• **Entspannung mit Klangschalen**
Angebote unter www.rastedt.de



Anja Palloks

Ich bin gebürtige Westerstederin und lebe seit vielen Jahren mit meiner Familie in Westerstede. Zu meiner Familie gehören mein Mann, unseren drei Kindern und unser Familienhund „Snow“. Seit über 33 Jahre arbeite ich in einem Dienstleistungsunternehmen, derzeit in der Kommunikationsabteilung. In meiner Freizeit verbringe ich gerne Zeit mit meiner Familie und mit Freundinnen und Freunden, genieße die Natur und spiele mit viel Freude Theater. Nebenberuflich bilde ich mich seit vielen Jahren im psychologischen Bereich weiter. Ich bin Heilpraktikerin, beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie und habe den Bachelorabschluss in Psychologie mit Schwerpunkt „Klinischer Psychologie“. Zudem habe ich verschiedene Fachfortbildungen in Verhaltenstherapie, in Gesprächsführung nach Rogers, Progressiver Muskelrelaxation und in Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl absolviert. Ich liebe es mit Menschen in einem Team zu arbeiten und bin neugierig und aufgeschlossen für Neues.



Progressive Muskelentspannung

Wollen Sie eine einfache Entspannungsmethode schrittweise erlernen, die Sie auch im Alltag leicht anwenden und verinnerlichen können? Eine Methode, bei der Sie nicht ganz ruhig liegen, die Sie dennoch Schritt für Schritt zu innerer Ruhe und Entspannung führt? Dann bieten wir Ihnen an, die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Progressive Muskelrelaxation/PMR) zu erlernen. Sie ist eine wissenschaftlich fundierte und leicht zu lernende Entspannungstechnik und wurde bereits in den 1920er Jahren vom Arzt Edmund Jacobson entwickelt. „Progressiv“ bedeutet „fortschreitend“. So werden einzelne Muskelgruppen von Kopf bis Fuß angespannt und wieder lockergelassen. Dabei kommt es nach und nach zur inneren Ruhe und Entspannung. Diese Methode ist eine ideale Entspannungstechnik zum Einstieg.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen.

Annette Hedemann

5305 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205
Donnerstag, ab 29. August 2024, 09:00-10:00 Uhr, 4-mal, 6 UE
ab 10 Personen 25,10 €, bei 8-9: 31,13 €, bei 7: 35,15 €

5306 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205
Mittwoch, ab 6. November 2024, 19:45-21:15 Uhr, 4-mal, 8 UE
ab 10 Personen 31,80 €, bei 8-9: 39,84 €, bei 7: 45,20 €

Anja Palloks

5307 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau
Donnerstag, ab 12. September 2024, 18:45-19:45 Uhr, 10-mal, 14 UE
ab 10 Personen 51,90 €, bei 8-9: 65,97 €, bei 7: 75,35 €

Meditation

Annette Hedemann

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.
Sie wollten schon immer mit dem Meditieren beginnen, wissen aber nicht wie? Sie möchten Ihrem Körper und Ihrem Geist etwas Gutes tun? Meditation kann viele positive Auswirkungen auf den Körper und den Geist haben. Meditation zu erlernen kann helfen, in stressigen Situationen schneller herunterzufahren, zu entspannen und neue Energie zu tanken. Den Geist zu beruhigen und zu innerer Ruhe und damit zu Stärke zu finden, kann positive Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit haben. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, in das Thema Meditation hinein zu schnuppern und verschiedene Meditationsformen kennenzulernen. Kommen Sie mit auf diese Entdeckungsreise, bringen Sie Meditation in Ihr Leben.

Bitte mitbringen: Matte, bequemes Sitzkissen oder Meditationskissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

5308 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205
Montag, ab 21. Oktober 2024, 18:00-19:30 Uhr, 6-mal, 12 UE
ab 10 Personen 45,20 €, bei 8-9: 57,26 €, bei 7: 65,30 €

5309 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205
Donnerstag, ab 7. November 2024, 09:00-10:00 Uhr, 4-mal, 6 UE
ab 10 Personen 25,10 €, bei 8-9: 31,13 €, bei 7: 35,15 €

Chakra Meditation

Susanne Sanlier

Hast du schon einmal von Chakren, Chakras oder Chakra Meditation gehört? Du weißt aber nicht so richtig, was das ist und wie du das für dich und dein Wohlbefinden nutzen könntest? In diesem Kurs entdecken wir unsere Chakren und wie sie uns und unser Handeln beeinflussen können. Wir lernen einfache Yogaübungen, Meditationen, Mantrien und Mudras kennen, mit denen wir unsere Chakren in Balance bringen können.

Bitte mitbringen: Snack, Getränk, Decke, warme Socken und bequeme Kleidung.

5310 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205
Samstag, ab 9. November 2024, 15:00-16:30 Uhr, 4-mal, 8 UE
ab 10 Personen 31,80 €, bei 8-9: 39,84 €, bei 7: 45,20 €





NEU Mit mentalem Training zum Ziel

Fenja Baensch

Gesunde Ernährung, Abnehmen, Sport treiben, mehr Selbstvertrauen, Befreiung von Ängsten, Stärkung der Stressbewältigungskompetenz: An gutem Willen, Motivation und Wissen fehlt es in der Regel nicht und dennoch scheitern die meisten auf dem Weg zum gesetzten Ziel.

In einem Schnupperkurs lernen Sie was mentales Training ist und welche Rolle es bei der Umsetzung von persönlichen Zielen spielt. Zudem erfahren Sie wie wichtig die richtige Zielsetzung und Zielformulierung sind und bekommen Impulse, wie Sie für sich ein stimmiges Ziel erarbeiten können. Sie werden spüren wie wirkungsvoll die Kraft der Gedanken ist und bekommen erste Techniken an die Hand, um Ihr Ziel zu erreichen.

Im Workshop erfahren Sie wie Sie konkret die Kraft der Gedanken für Ihr persönliches Ziel nutzen können. Sie entwerfen für sich ein funktionierendes Ziel und entwickeln Erfolgsstrategien. Sie bekommen Techniken und Impulse vermittelt wie Sie neue Denkmuster und Gewohnheiten etablieren und vorhandene Potenziale besser ausschöpfen können. Sie entdecken die zentrale Rolle des Selbstwertes und des Unterbewusstseins. Hindernisse und Blockaden werden aufgedeckt und Lösungen erarbeitet.

Bitte bringen Sie ein konkretes Ziel mit, das Sie mithilfe des Workshops erreichen möchten sowie Schreibzeug, Snack und Getränk.

Schnupperworkshop

5320 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Donnerstag, 29. August 2024, 18:00-19:30 Uhr, 1-mal, 2 UE
ab 10 Personen 10,00 €, bei 8-9: 11,50 €, bei 7: 12,50 €

WES

5321 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Samstag, 21. September 2024, 10:00-15:30 Uhr, 1-mal, 7 UE
ab 10 Personen 28,50 €, bei 8-9: 35,55 €, bei 7: 40,25 €

NEU Resilienter durch Selbstfürsorge

Nadine Schönherr

Wünschen Sie sich auch manchmal, mehr Widerstandskräfte gegen die Unwägbarkeiten des Lebens zu besitzen und in den vielfältigen Herausforderungen des Alltags besser bestehen zu können? Die so genannte Resilienz oder emotionale Widerstandskraft ist uns nicht in die Wiege gelegt, sondern kann individuell erlernt werden.

Auch im Erwachsenenalter können wir mehr emotionale Stärke entwickeln. In diesem Seminar wollen wir gemeinsam erarbeiten, wie der Weg zu mehr Resilienz durch einen liebevolleren und mitfühlenderen Umgang mit uns selbst auch in Zeiten steigender Anforderung und Belastungen gelingen kann, wie wir unsere Bedürfnisse besser wahrnehmen können und diese auch ernst nehmen.

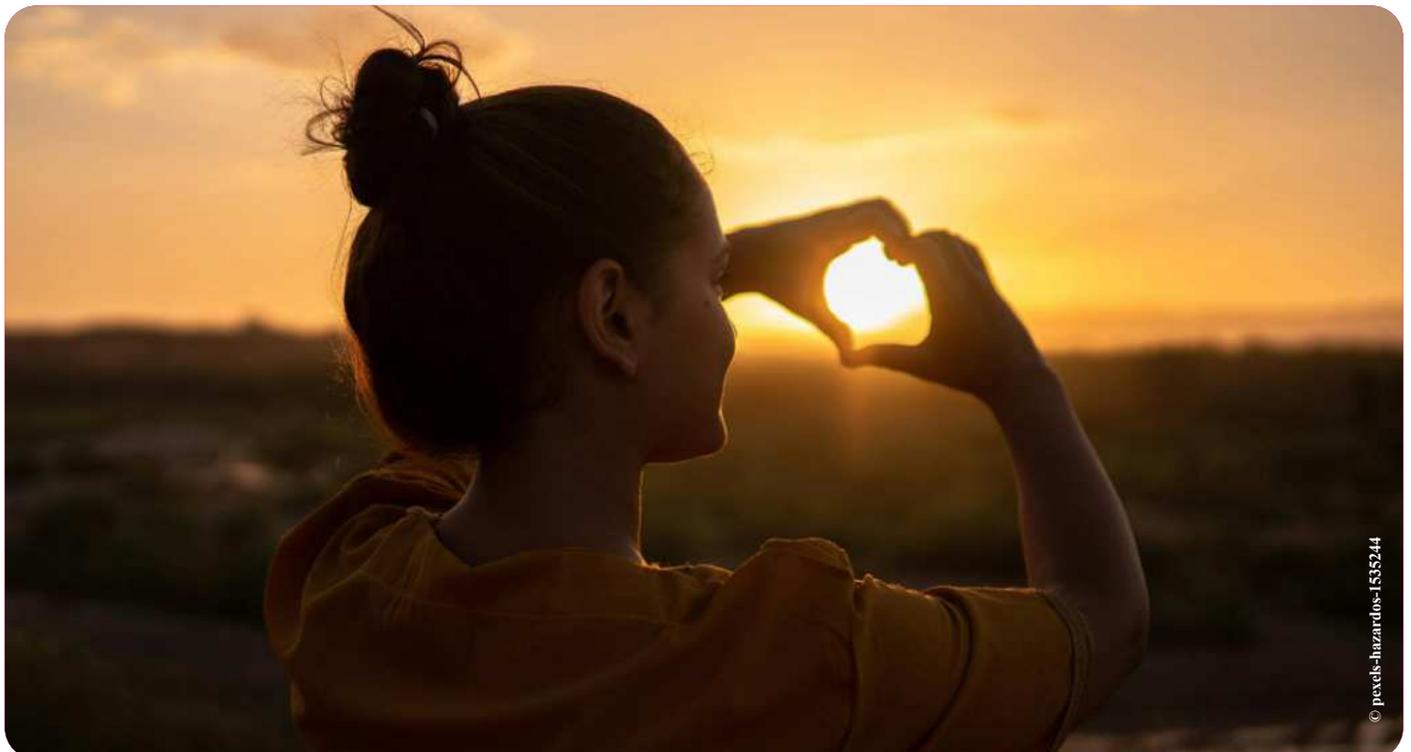
Wir gehen dabei praktisch und theoretisch den Fragen nach unserem Erholungsbedürfnis, unserem Wohlbefinden, dem Genuss, der Entspannung und dem Sich-etwas-gönnen-können auf den Grund.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibzeug, Decke, kleines Kissen, Snack und Trink-Wasser.

5324 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Samstag, 25. Januar 2025, 10:00-16:30 Uhr, 1-mal, 8 UE
ab 10 Personen 33,80 €, bei 8-9: 42,29 €, bei 7: 47,95 €, inklusive Materialkosten: 2,00 €.

WES





© pixvel-ekaterina-holovisova-7113203

Mit Klängen zu Entspannung, Ruhe und neuer Kraft finden

Dagmar Siekmann

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

In Zeiten von Stress, Anspannung und vielen Alltags-Herausforderungen können Körper und Seele mit Erschöpfung, Verspannungen, Schmerzen, Schlaf- und Konzentrationsproblemen, Ängsten, Unruhe u.v.m. reagieren. Da ist es besonders wichtig, ‚herunterzufahren‘, das Gedankenkarussell zu beruhigen und sich wieder wohl und sicher zu fühlen.

Klänge helfen uns auf leichte und berührende Weise, zu entspannen, Ruhe und Geborgenheit zu erleben, zu sich selbst und zu neuer Kraft zu finden. In angeleiteten Klangmeditationen sind Körper, Geist und Seele eingeladen, die Herausforderungen des Alltags hinter sich zu lassen. Begleitet von sanften Klängen der Klangschalen und weiterer Instrumente können wir tiefer entspannen, durchatmen und loslassen, um damit die Lebenskräfte wieder mehr zu stärken. Lassen Sie uns gemeinsam in Klängen baden, in die Stille lauschen und einfach genießen.

Maximal 10 Personen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen. Weiteres wird gegebenenfalls im Kurs besprochen.

5327 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Donnerstag, ab 7. November 2024, 18:00-19:30 Uhr, 4-mal, 8 UE bei 10 Personen 31,80 €, bei 8-9: 39,84 €, bei 7: 45,20 €

EFT-Meridian Klopfen

Zur Selbsthilfe bei Stress und Ängsten

Maren Scheweling

EFT (Emotional Freedom Techniques) ist eine sehr gut erforschte Methode, bei der man durch Klopfen bestimmter Meridian-Punkte das Stresslevel im Körper direkt senken und auch Angstreaktionen verändern kann.

An diesem Abend möchte ich die Grundform dieser Technik, in Theorie und Praxis vorstellen, so dass Sie diese danach selber anwenden können, aber auch einen Überblick darüber geben, was mit dieser Technik noch alles erreicht werden kann.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibzeug.

5328 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Donnerstag, 16. Januar 2025, 19:00-20:30 Uhr, 1-mal, 2 UE ab 10 Personen 11,70 €, bei 8-9: 13,71 €, bei 7: 15,05 €

Die stärkende Kraft der Klänge

Dagmar Siekmann

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

Klänge und Musik umgeben uns überall. Sie können uns entspannen, beleben, stärken, nähren und uns (wieder) in Kontakt mit unserem eigenen Rhythmus, unseren Bedürfnissen und unserer Mitte bringen. Sie helfen uns, tief in die Entspannung zu kommen, uns wohlfühlen, ebenso wie unsere Gefühle auszudrücken, spielerisch in Resonanz mit uns selbst und anderen zu gehen. So können wir uns (ohne viele Worte) mitteilen, neu erleben und mehr Klarheit gewinnen. Mit verschiedenen Klang- und Rhythmus-Instrumenten können wir uns und unser Inneres zum Klingen bringen.

An diesem Tag lernen wir verschiedene Klang-Instrumente und ihre Wirkungen und Einsatzmöglichkeiten kennen und erleben sie in praktischen Übungen und entspannenden Klang-Meditationen. Sie brauchen keine musikalischen Kenntnisse.

Maximal 10 Personen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Snack und Getränk.

5326 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Sonntag, 27. Oktober 2024, 11:00-15:00 Uhr, 1-mal, 5 UE bei 10 Personen 21,80 €, bei 8-9: 26,78 €, bei 7: 30,13 €

WES



LEBENS KLANG
Beratung & Begleitung

**Mit Klang & Musik
zu Ruhe, Kraft &
neuen Perspektiven**



Dagmar Siekmann

Diplom-Pädagogin

Musik- & Klangtherapeutin

Tel. 04402 / 875 19 96

info@lebensklang-rastede.de

www.lebensklang-rastede.de



Ein Achtsamkeitstag

Maren Scheweling

Achtsamkeit ist mittlerweile Bestandteil vieler Therapieformen, weil es ziemlich direkten Einfluss auf das Erleben eines Menschen hat und darüber hinaus auch im Körper zu schnell sichtbaren Veränderungen führt (Verbesserung der Gehirnstruktur, Senkung der Stresshormone und vieles mehr). In dieser Trainingseinheit nehmen wir uns Zeit für verschiedene Achtsamkeitsübungen (Geh-Meditation, achtsames Essen, Bodyscan und so weiter). Dazu gibt es spannende Informationen aus der Neurowissenschaft sowie den Austausch in der Gruppe.

Bitte mitbringen: Dicke Socken, Decke, bequeme Kleidung, Schreibzeug, Snack und Getränk.

5329 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Sonntag, 19. Januar 2025, 10:30-14:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 18,40 €, bei 8-9: 22,42 €, bei 7: 25,10 €

WES



© pedele-gustavo-fring-1148984

Entspannter Kiefer - entspannter Körper!

Nadine Schönherr

Gehören Sie auch zu den Menschen, die morgens gerärdert, mit schmerzender Kaumuskelatur aufwachen? Haben Sie das Gefühl, sich buchstäblich durchs Leben zu beißen? Leiden Sie unter schmerzhaften Blockaden des Kiefergelenks und Verspannungen der Schulter-Nacken-Muskulatur? Mögliche Auslöser hierfür können emotionaler Stress, ein (Auto-)Unfall oder ein Schlag auf den Kopf sowie zahnärztliche Behandlungen sein.

Kiefergelenkblockaden oder eine verspannte Kaumuskelatur sind oft die Ursache für chronische Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Rückenschmerzen und vielerlei unklare Beschwerden, da das Kiefergelenk für den gesamten Körper von zentraler Bedeutung ist.

Dies ist ein Seminar für alle, die ihren Kiefer in Balance bringen sowie den gesamten Körper entspannen möchten. Lernen Sie wirkungsvolle, sanfte Methoden, die Ihnen auch dabei helfen, lange festgehaltene, unbewusste Emotionen zu lösen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Knierolle, Decke, kleines Kissen, Schreibzeug, Trinkwasser und Snack.

5322 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Samstag, 14. September 2024, 10:00-18:00 Uhr, 1-mal, 10 UE
ab 10 Personen 39,50 €, bei 8-9: 49,85 €, bei 7: 56,75 €, inklusive Materialkosten: 1,00 €.

WES

Ein entspannter Tag zu zweit

Dorothee Mürmann-Hentschel

Wer kennt das nicht? Der Alltag mit seinen täglichen Aufgaben, Verpflichtungen nimmt oft soviel Zeit in Anspruch, dass die Zeit zu zweit ein bisschen (zu) kurz kommt. Gönnen Sie sich und einem Herzensmenschen Ihrer Wahl einen entspannten Verwöhntag mit Entspannungstechniken, Yoga zu zweit, Atmung, Massage und einer schönen Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen, Snack und Getränk.

5323 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Samstag, 18. Januar 2025, 10:00-13:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 18,40 €, bei 8-9: 22,42 €, bei 7: 25,10 €

WES

NEU Jetzt bist Du dran!

Dorothee Mürmann-Hentschel

Kennen Sie das? Sie kümmern sich prima um alle lieben Menschen um sich herum.....- nur Sie selbst kommen einfach zu kurz? Dann wird es Zeit, das zu ändern! Wir wollen uns wieder wahrnehmen, spüren, wiederentdecken und Gutes für uns tun: Mit dabei sind Elemente aus Yoga, Pilates, Achtsamkeitstraining und Coaching.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen, Snack und Getränk.

5325 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Samstag, 16. November 2024, 10:00-16:00 Uhr, 1-mal, 8 UE
ab 10 Personen 31,80 €, bei 8-9: 39,84 €, bei 7: 45,20 €

WES



Entspannt und stark die Insel genießen! Pilates und (Nordic) Walking auf Spiekeroog

Angelika Flügge

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

Sich den Wind um die Nase wehen lassen und am Strand mit oder ohne Stöcke walken. Die herrliche Dünenlandschaft, den Sandstrand und das weitläufige Wattenmeer auf Spiekeroog hautnah erleben - und dabei intensiv entspannen und Kraft aufbauen! Dies gelingt durch eine Kombination aus Walking/Nordic Walking und Pilates. Pilates zeichnet sich aus durch ruhige, langsame und konzentrierte Übungen, die bewusst mit der Atmung verbunden werden. Die Übungen kräftigen durch die Einbeziehung des Körperzentrums („Powerhouse“) die Tiefenmuskulatur, harmonisieren die Körperhaltung und stärken die Körperwahrnehmung.

Durch ergänzende Entspannungs- und Energieübungen wird Stress abgebaut und die Lebensenergie zum Fließen gebracht. Wer etwas für seine Kondition tun möchte, dem raten Ärztinnen und Ärzte zu maßvoller aber zügiger Bewegung. Nordic Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining. Das Abdrücken vom Boden mit den Stöcken trainiert die Brust-, Schulter- und Armmuskulatur, gleichzeitig entlastet es die Fußgelenke. Es bringt Herz, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, sorgt für mehr Ausdauer und kräftigt den gesamten Körper. Sie werden staunen, wie erholt Sie zurückkehren.

Rücktrittsschluss: Freitag, 27. Dezember 2024.

5609 | Spiekeroog, Haus am Meer, Westend 12

Freitag, 25. April - Sonntag, 27. April 2025

Freitag, circa 17:30 Uhr - Sonntag, circa 11:00 Uhr, 3-mal, 12 UE

Entgelt: 299,00 €, keine Ermäßigung möglich.

Zuzüglich Parkgebühren, Fähre und Kurtaxe.

Frische Brise mit Hatha-Yoga Yoga auf Spiekeroog

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

Genieße an diesem Wochenende Yoga und Zeit für dich. Mit Atemtechniken und Yoga werden wir uns eine Auszeit nehmen, um Körper, Geist und Seele wieder zu verbinden. Ich freue mich auf dich!

Isabel de la Torre

Rücktrittsschluss: Freitag, 24. Januar 2025.

5480 | Spiekeroog, Haus am Meer, Westend 12

Freitag, 23. Mai - Sonntag, 25. Mai 2025

Freitag, circa 19:30 Uhr - Sonntag, circa 12:00 Uhr, 3-mal, 12UE

Entgelt: 299,00 €, keine Ermäßigung möglich.

Zuzüglich Parkgebühren, Fähre und Kurtaxe.

Barbara Opel

Rücktrittsschluss: Freitag, 20. Juni 2025.

NEU 5481 | Spiekeroog, Haus am Meer, Westend 12

Freitag, 24. Oktober - Sonntag, 26. Oktober 2025

Freitag, circa 19:30 Uhr - Sonntag, circa 12:00 Uhr, 3-mal, 12UE

Entgelt: 299,00 €, keine Ermäßigung möglich.

Zuzüglich Parkgebühren, Fähre und Kurtaxe

Einfach mal durchatmen! Entspannungsmix auf Spiekroog

Marion Tina Hartung

Qigong auf Spiekeroog

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

An diesem Wochenende entdecken wir das uralte Qi-gong-Wissen in den Bewegungszyklen „die Harmonie“ und „die Quelle“, um wieder in den Lebensfluss zu kommen. Techniken aus dem Zen-Buddhismus erweitern das Programm um die Geh- und Atemmeditation und die Klangschalen nach Peter Hess führen uns in eine andere Wahrnehmungswelt. Der Kranich schult unseren Gleichgewichtssinn, der Bogenschütze entwickelt in uns den nötigen Gleichmut, um das Gefühl der Leichtigkeit mit dem Kopf in den Wolken und den Füßen im Sand auch im Alltag zu bewahren.

Rücktrittsschluss: Freitag, 16. Mai 2025

5520 | Spiekeroog, Haus am Meer, Westend 12

Freitag, 12. September - Sonntag, 14. September 2025

Freitag, circa 19:30 Uhr - Sonntag, circa 12:00 Uhr, 3-mal, 12 UE

Entgelt: 299,00 €, keine Ermäßigung möglich.

Zuzüglich Parkgebühren, Fähre und Kurtaxe.

Stimme und Persönlichkeit Die eigene Stimme entdecken

Maria Freund

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

Wer seine Stimme fließen und singen lässt, macht sich ein großes Geschenk: Den Einklang mit sich selbst. Singen fördert die seelische und körperliche Gesundheit, wirkt sich positiv auf die Sprechstimme aus, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, stärkt das Selbstvertrauen und flutet das Gehirn mit Glückshormonen. Sich selbstbewusst mit der eigenen Stimme Gehör zu verschaffen, kann im privaten wie beruflichen Umfeld hilfreich sein. Ausgewählte Atem- und Stimmübungen stärken die Stimme, fördern ihren souveränen Gebrauch und ermöglichen eine rasche Erholung nach anstrengenden Sprechsituationen.

Zudem singen wir Lieder, die Lebensfreude vermitteln und ein Gemeinschaftsgefühl und die Resilienz stärken können. Wir improvisieren mit Klangbildern (als tönende Phantasiereisen) sowie mit Worten und Texten. Entdecken Sie unbekannte Ressourcen und Fähigkeiten und stärken Sie Ihre innere Lebendigkeit und Freude.

Übrigens: Das Wort „Persönlichkeit“ kommt von personare = hindurchtönen!

Rücktrittsschluss: Freitag, 20. Juni 2025

5330 | Spiekeroog, Haus am Meer, Westend 12

Freitag, 10. Oktober - Sonntag, 12. Oktober 2025

Freitag, circa 19:30 Uhr - Sonntag, circa 12:00 Uhr, 3-mal, 12 UE

Entgelt: 299,00 €, keine Ermäßigung möglich.

Zuzüglich Parkgebühren, Fähre und Kurtaxe.



NEU Achtsam und entspannt auf Spiekeroog Aquarell mit floralen Elementen

Özlem Sjuts

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

Mit Aquarellfarben können wir dank ihrer sanften Eigenschaften unsere innere Ruhe und Gelassenheit wiederfinden. Um dem Alltagsstress zu entfliehen und stattdessen eine wundervolle Zeit zu genießen, erkunden wir dieses Wochenende die Welt der Aquarellmalerei. Alle sind herzlich willkommen, um gemeinsam mit anderen in entspannter Atmosphäre die schönen Seiten von Aquarell zu entdecken und zu lernen, wie wir auch zu Hause etwas für uns tun können.

Im Workshop werden die Grundlagen der Farblehre in einem kurzen Überblick vorgestellt. Dazu gehören das Verständnis von Primärfarben, wie man sie mischt, um neue Farbtöne zu erzeugen, sowie stilvolle Kombinationsmöglichkeiten. Zudem werden Grundtechniken wie Lavieren (Nass-in-Nass-Technik) und Lasieren (Nass-auf-Trocken-Technik) behandelt, begleitet von praktischen Übungen bis hin zu einem modernen floralen Abschlussprojekt.

Bitte mitbringen:

Einen kleinen Kasten mit circa 12 hochwertigen Aquarellfarben (zum Beispiel von Schmincke oder van Gogh). Aquarellpinsel, Größen 3-4 und 7-8, Aquarellblock mit mindestens 300 g/m², 3-seitig verleimt in den Formaten DIN A4 oder maximal DIN A3, Bleistift, Radiergummi, Lineal oder Geodreieck, Küchenpapier oder alte Lappen zum Trocknen der Pinsel sowie 1-2 kleine Einmachgläser oder Pappbecher als Wasserbehälter.

Ab Dienstag, 1. April 2025 werden sämtliche erforderlichen Materialien im Online-Shop (www.schlichtbunt.com) sowohl einzeln als auch als Set verfügbar sein. Für etwaige Rückfragen können Sie sich gerne an Frau Sjuts unter der Telefonnummer 0441 36105515 wenden.

Rücktrittsschluss: Freitag, 28. Februar 2025

8110 | Spiekeroog, Haus am Meer, Westend 12

Freitag, 20. Juni - Sonntag, 22. Juni 2025

Freitag, circa 19:30 Uhr - Sonntag, circa 12:00 Uhr,
3-mal, 12 UE

Entgelt: 299,00 €, keine Ermäßigung möglich.

Zuzüglich Parkgebühren, Fähre und Kurtaxe.



©pexels-pavel-daniyuk-6925334

Allgemeines zu den Angeboten auf Spiekeroog:

Die Angebote finden auf der Nordseeinsel Spiekeroog statt. Sie wohnen im „Haus am Meer“, direkt hinter den Dünen. Im Preis inbegriffen ist die Übernachtung im Zweier-Appartement, (Küche/Bad zur Zweiernutzung, je zwei Schlafzimmer zur Einzelnutzung) inklusive Frühstück und Abendessen. Wir informieren Sie rechtzeitig über die Fährverbindungen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie mit einer bestimmten Person im Zweier-Appartement übernachten möchten. Ebenso, ob Sie vegetarische oder vegane Verpflegung wünschen.

Bitte beachten Sie die Rücktrittsbedingungen:

Für einen Rücktritt (siehe Rücktrittsschluss) erheben wir eine Gebühr über 25,00 €. Eine Abmeldung nach dem Rücktrittsschluss ist, unabhängig des Grundes (Krankheit etc.), nicht möglich. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.



Hatha-Yoga

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse und mit leichten Vorkenntnissen.

Yoga ist ein jahrtausendaltes System körperlicher und geistiger Übungen, das jedem Menschen helfen kann, mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe zu finden. Die aus Indien stammende Philosophie möchte mit ihren Körperhaltungen (Asanas) die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele wiederherstellen. Genau der richtige Ausgleich, um uns behutsam für die stressigen Belastungen in Beruf und Alltag zu wappnen.

In unseren Angeboten lernen Sie verschiedene Asanas schrittweise kennen und werden fachkundig von unseren Lehrkräften angeleitet. Die Asanas können Ihren Körper geschmeidiger machen und ergänzend zu den praktischen Übungen erhalten Sie Hintergrundwissen, welches Ihnen einen fundierten Einblick in die Yoga-Philosophie ermöglicht. Die Asanas können Ihnen eine spürbare Ausgeglichenheit sowie verbesserte Konzentrationsfähigkeit ermöglichen. Dadurch kann Ihr gesamter Organismus gestärkt werden. Durch Tiefenentspannung und Atemübungen kann Yoga den Geist und die Seele zur Ruhe bringen. Tanken Sie mit uns körperlich und seelisch in unseren Angeboten auf.

Bitte mitbringen: Matte, (Yoga-)Kissen, Decke und bequeme Kleidung.

Hybrid-Angebote: Bitte beachten Sie die Voraussetzungen auf Seite 6.

Heidrun Liesegang

5400 | Augustfehn, IGS, Schulstr. 2

Donnerstag, ab 29. August 2024, 17:45-19:15 Uhr, 8-mal, 16 UE ab 10 Personen 58,60 €, bei 8-9: 74,68 €, bei 7: 85,40 €

5401 | Augustfehn, IGS, Schulstr. 2

Donnerstag, ab 29. August 2024, 19:30-21:00 Uhr, 8-mal, 16 UE ab 10 Personen 58,60 €, bei 8-9: 74,68 €, bei 7: 85,40 €

5402 | Augustfehn, IGS, Schulstr. 2

Donnerstag, ab 21. November 2024, 17:45-19:15 Uhr, 8-mal, 16 UE ab 10 Personen 58,60 €, bei 8-9: 74,68 €, bei 7: 85,40 €

5403 | Augustfehn, IGS, Schulstr. 2

Donnerstag, ab 21. November 2024, 19:30-21:00 Uhr, 8-mal, 16 UE ab 10 Personen 58,60 €, bei 8-9: 74,68 €, bei 7: 85,40 €

Barbara Opel

5404 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Dienstag, ab 3. September 2024, 19:45-21:15 Uhr, 11-mal, 22 UE bei 8-9 Personen: 109,52 €, bei 7: 125,60 €, bei 6 TN: 145,03 €

Brigitte Giesecke

5405 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Mittwoch, ab 28. August 2024, 09:15-10:45 Uhr, 12-mal, 24 UE ab 10 Personen 85,40 €, bei 8-9: 109,52 €, bei 7: 125,60 €

Renate Borgmann

5406 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Mittwoch, ab 11. September 2024, 17:00-18:30 Uhr, 12-mal, 24 UE ab 10 Personen 85,40 €, bei 8-9: 109,52 €, bei 7: 125,60 €

Dorothee Mürmann-Hentschel

5407 | Metjendorf, CASA, Am Marktplatz 1

Montag, ab 26. August 2024, 18:00-19:30 Uhr, 14-mal, 28 UE ab 10 Personen 98,80 €, bei 8-9: 126,94 €, bei 7: 145,70 €

5408 | Metjendorf, CASA, Am Marktplatz 1

Montag, ab 26. August 2024, 19:45-21:15 Uhr, 14-mal, 28 UE ab 10 Personen 98,80 €, bei 8-9: 126,94 €, bei 7: 145,70 €

Waltraut Dührßen

5409 | Ofen, Ev.Kindergarten „Die Arche“, Kirchstr. 7

Donnerstag, ab 15. August 2024, 18:30-20:00 Uhr, 6-mal, 12 UE ab 10 Personen 45,20 €, bei 8-9: 57,26 €, bei 7: 65,30 €

5410 | Ofen, Ev.Kindergarten „Die Arche“, Kirchstr. 7

Donnerstag, ab 7. November 2024, 18:30-20:00 Uhr, 6-mal, 12 UE ab 10 Personen 45,20 €, bei 8-9: 57,26 €, bei 7: 65,30 €

Annette Hedemann

5411 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 20

Montag, ab 19. August 2024, 19:45-21:15 Uhr, 7-mal, 14 UE ab 10 Personen 51,90 €, bei 8-9: 65,97 €, bei 7: 75,35 €

5412 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Montag, ab 21. Oktober 2024, 19:45-21:15 Uhr, 6-mal, 12 UE ab 10 Personen 45,20 €, bei 8-9: 57,26 €, bei 7: 65,30 €

Brigitte Giesecke

5413 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Dienstag, ab 27. August 2024, 16:15-17:45 Uhr, 12-mal, 24 UE ab 10 Personen 85,40 €, bei 8-9: 109,52 €, bei 7: 125,60 €

5414 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Dienstag, ab 27. August 2024, 18:00-19:30 Uhr, 12-mal, 24 UE ab 10 Personen 85,40 €, bei 8-9: 109,52 €, bei 7: 125,60 €

Nicole Nimtz

5415 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Dienstag, ab 17. September 2024, 08:00-09:30 Uhr, 12-mal, 24 UE ab 10 Personen 85,40 €, bei 8-9: 109,52 €, bei 7: 125,60 €

Isabel de la Torre

5416 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Montag, ab 9. September 2024, 18:00-19:30 Uhr, 10-mal, 20 UE ab 10 Personen 72,00 €, bei 8-9: 92,10 €, bei 7: 105,50 €

5417 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Montag, ab 9. September 2024, 19:45-21:15 Uhr, 10-mal, 20 UE ab 10 Personen 72,00 €, bei 8-9: 92,10 €, bei 7: 105,50 €

Rita Schuff

Hybrid 5418 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Dienstag, ab 3. September 2024, 19:15-20:45 Uhr, 8-mal, 16 UE ab 10 Personen 58,60 €, bei 8-9: 74,68 €, bei 7: 85,40 €



NEU Yin Yoga Grundausbildung

Eine Kooperation mit Big
Time Happy & Home of
Yoga
Rastede
Für Interessierte und Yoga-
lehrende
Mehr auf Seite 76

Hatha-Yoga

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Matte, (Yoga-)Kissen, Decke und bequeme Kleidung.

Barbara Opel

5439 | Edeweicht, Kindergarten, Zum Stadion 4
Montag, ab 2. September 2024, 20:00-21:30 Uhr, 11-mal, 22 UE
bei 10 Personen 78,70 €, bei 8-9: 100,81 €, bei 7: 115,55 €

Purnam-Angelika Schäfer

5440 | Wahnbek, Grundschule, Schulstr. 101
Dienstag, ab 3. September 2024, 19:00-20:30 Uhr, 13-mal, 26 UE
ab 10 Personen 92,10 €, bei 8-9: 118,23 €, bei 7: 135,65 €

Rita Schuff

Sanftes Yoga für Interessierte ab circa 60 Jahre
5441 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau
Dienstag, ab 3. September 2024, 17:30-19:00 Uhr, 12-mal, 24 UE
ab 10 Personen 85,40 €, bei 8-9: 109,52 €, bei 7: 125,60 €

Nicole Nimtz

5442 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau
Mittwoch, ab 25. September 2024, 19:45-21:15 Uhr, 10-mal, 20 UE
ab 10 Personen 72,00 €, bei 8-9: 92,10 €, bei 7: 105,50 €

Kraft und innere Ruhe durch Yin Yoga & Yoga Nidra

Annette Hedemann

„Nidra“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Schlaf“. Yoga Nidra ist eine Methode der Tiefenentspannung, die in ihrer Wirkung weit über eine normale Entspannung hinausgeht. Körperliche, mentale und emotionale Anspannungen und Verspannungen werden sanft gelöst. Es wird der Zustand der Entspannung und Ruhe herbeigeführt, den wir von dem Moment kurz vor dem Einschlafen kennen: das Gefühl zwischen Wachheit und Schlaf.

Yin Yoga ist eine passive Form des Yoga, ideal für Interessierte ohne Vorkenntnisse, ungeduldige oder gestresste Menschen. Wohltuende Bewegungen und Dehnungen helfen dem Körper, Spannungen zu lösen, die Selbstwahrnehmung zu vertiefen und die Qualität des Atmens zu verbessern. Das macht Yin Yoga zu einem idealen Partner für Yoga Nidra. Ausgewählte Asanas aus dem Yin Yoga bereiten den Körper und den Geist auf die Yoga Nidra-Praxis vor. Die Haltungen werden für 3-5 Minuten eingenommen, der Körper entspannt, die Faszien gedehnt. Wir hören dabei auf unseren Körper, denn jeder Körper ist einzigartig.

Bitte mitbringen: Matte, zwei Decken, bequeme Kleidung, dicke Socken, Yoga-Bolster oder zwei dicke Kissen.

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

5450 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205
Montag, ab 26. August 2024, 18:00-19:30 Uhr, 6-mal, 12 UE
ab 10 Personen 45,20 €, bei 8-9: 57,26 €, bei 7: 65,30 €

5451 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205
Mittwoch, ab 15. Januar 2025, 18:00-19:30 Uhr, 3-mal, 6 UE
ab 10 Personen 25,10 €, bei 8-9: 31,13 €, bei 7: 35,15 €

Für Interessierte mit Vorkenntnissen.

5452 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205
Mittwoch, ab 21. August 2024, 18:00-19:30 Uhr, 13-mal, 26 UE
ab 10 Personen 92,10 €, bei 8-9: 118,23 €, bei 7: 135,65 €

Meridian Yoga Sanftes Yoga

Birgit Kalusche

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.
Das Meridian-Yoga stimuliert und harmonisiert den Energiefluss in unserem Körper, indem es unsere Meridiane aktiviert und balanciert. Meridiane sind nach der Vorstellung der traditionellen Chinesischen Medizin Bahnen, durch die unsere Lebensenergie fließt. Mit leichten und einfach nachvollziehbaren Dehnübungen entspannen wir und machen den Körper und die Gelenke sanft geschmeidig.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Pullover und warme Socken.

5453 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205
Dienstag, ab 27. August 2024, 20:00-21:00 Uhr, 8-mal, 11 UE
ab 10 Personen 41,90 €, bei 8-9: 52,97 €, bei 7: 60,35 €

5454 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205
Dienstag, ab 5. November 2024, 20:00-21:00 Uhr, 7-mal, 10 UE
ab 10 Personen 38,50 €, bei 8-9: 48,55 €, bei 7: 55,25 €



NEU Yoga Nidra

Annette Hedemann

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

„Nidra“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Schlaf“. Yoga Nidra ist eine Methode der Tiefenentspannung, die in ihrer Wirkung weit über eine „normale“ Entspannung hinausgeht. Körperliche, mentale und emotionale Anspannungen und Verspannungen werden sanft gelöst. Es wird der Zustand der Entspannung und Ruhe herbeigeführt, den wir von dem Moment kurz vor dem Einschlafen kennen: Das Gefühl zwischen Wachheit und Schlaf.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Snack und Getränk.

5455 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Donnerstag, ab 29. August 2024, 10:15-11:15 Uhr, 5-mal, 7 UE ab 10 Personen 28,50 €, bei 8-9: 35,55 €, bei 7: 40,25 €

5456 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Donnerstag, ab 7. November 2024, 10:15-11:15 Uhr, 4-mal, 6 UE ab 10 Personen 25,10 €, bei 8-9: 31,13 €, bei 7: 35,15 €

Yoga auf dem Stuhl

Eine geeignete Yogamethode für Übungen im Büro, für ältere Menschen und für Personen mit Bewegungseinschränkungen. Viele Menschen würden gerne die körperbewussten Entspannungstechniken des Yoga erlernen, doch aus Zeitmangel, Altersgründen oder anderen Gründen scheuen sie sich, Yoga auf der Matte zu erlernen. In diesem Kurs werden einfache Übungsreihen auf dem Stuhl vorgestellt, die ohne Weiteres selbstständig zu Hause weiter geübt werden können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Wollsocken.

Sigrid Höpken

5457 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Mittwoch, ab 11. September 2024, 15:00-16:30 Uhr, 6-mal, 12 UE ab 10 Personen 45,20 €, bei 8-9: 57,26 €, bei 7: 65,30 €

Nicole Nimtz

5459 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Mittwoch, ab 9. Oktober 2024, 09:30-10:30 Uhr, 10-mal, 14 UE ab 10 Personen 51,90 €, bei 8-9: 65,97 €, bei 7: 75,35 €

Ausbildung zur/zum Kinderyogatrainer*in in Brake ab September 2024

Für Interessierte

Gerne schicken wir Ihnen einen Flyer.

info@kvhs-wesermarsch.de

Telefon: 04401 - 7076100

www.kvhs-wesermarsch.de

Faszien-Yoga

Faszientraining für mehr Geschmeidigkeit

Marion Tina Hartung

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

Faszien, die hochelastischen und flexiblen Bestandteile des Bindegewebes, umhüllen alle Organe des Körpers in Form eines sehr anpassungsfähigen Netzwerks und entscheiden maßgeblich über Steifheit oder Geschmeidigkeit. An diesem Tag fließen die neuesten Erkenntnisse über die Wichtigkeit der Faszien mit ein und wir werden diese in unsere Yogapraxis integrieren.

Wir praktizieren einfache, aber wirkungsvolle Yoga-Übungen, die stärken, dehnen und entspannen. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Atemübungen, eine geführte Meditation und Klangreisen runden das ganzheitliche Programm ab.

Dieses Angebot ist besonders für Personen mit Bewegungseinschränkungen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke, längliches Kissen, Tennisball, Snack und Getränk.

5460 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Sonntag, 29. September 2024, 14:00-17:00 Uhr, 1-mal, 4 UE ab 10 Personen 18,40 €, bei 8-9: 22,42 €, bei 7: 25,10 €

WES

Gesichtsyoga

Fitness Training für das Gesicht

Sigrid Höpken

Wenn Sie Ihren Körper trainieren, warum nicht auch speziell Ihre Gesichtsmuskeln? Gesichtsyoga ist eine Mischung aus unterschiedlichen Übungen, die die Muskeln Ihres Gesichtes trainieren und sorgt dabei für ein gesundes, strafferes Erscheinungsbild. Durch Atemübungen und Dehnungen der 57 Muskeln im Gesicht wird der Blutfluss und der Kollagenfluss angeregt und erhöht. Durch diese bessere Durchblutung zeigt sich das Gesicht entspannter und straffer. Täglich 10 Minuten können helfen, das Gesicht zu entspannen und die Durchblutung zu verbessern.

Gesichtsyoga kann es bei regelmäßigem Üben schaffen, sich jünger zu fühlen, von innen nach außen zu strahlen und ohne viel Aufwand mehr Energie, Wohlbefinden und ein frisches Erscheinungsbild zu erlangen. Zudem können diese Übungen auch bei Verspannungen im Nackenbereich und im Kieferbereich (Zähneknirschen) helfen. Wir unterstreichen das Gesichtsyoga noch mit weiteren, entspannenden Übungen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Bleistift und einen Handspiegel.

5461 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Montag, ab 6. Januar 2025, 18:00-19:30 Uhr, 4-mal, 8 UE bei 10 Personen 31,80 €, bei 8-9: 39,84 €, bei 7: 45,20 €



NEU Lächeln, Lachen, Freundlichkeit Schlüssel zu Gesundheit und Lebensfreude

Katharina Herz

„Warum ich immer lache? Weil ich mich nicht überanstrengen will, denn zu einem lachenden Gesicht braucht man nur 13 Muskeln, während man für ein todernstes Gesicht 60 Muskeln benötigt.“

(Bob Hope)

Lachyoga besteht aus einer Kombination von Atemübungen aus dem Yoga, rhythmischem Klatschen, positiver Motivation und spielerischen Lachübungen. Es versorgt unseren Körper optimal mit Sauerstoff, Herz und Kreislauf werden trainiert und Glückshormone überschwemmen unseren Körper. Wir bekommen mehr Energie und erleben eine tiefe Entspannung, so dass die Auswirkungen von Stress erheblich gemindert werden können. Wir fühlen uns besser, glücklicher und gesünder.

Ich freue mich auf eine schöne Zeit mit Ihnen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Snack und Getränk.

5462 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Dienstag, 22. Oktober 2024, 17:30-19:45 Uhr, 1-mal, 3 UE
ab 10 Personen 15,10 €, bei 8-9: 18,13 €, bei 7: 20,15 €

5463 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Samstag, 18. Januar 2025, 15:00-17:15 Uhr, 1-mal, 3 UE
ab 10 Personen 15,10 €, bei 8-9: 18,13 €, bei 7: 20,15 €

WES



Qigong

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

Qigong-Übungen basieren auf altüberlieferten Prinzipien chinesischer Medizin. Unter Qigong sind Übungen in Ruhe und Bewegung zu verstehen, die die lebenserhaltenden Funktionen des Körpers aktivieren, stärken und stabilisieren. Durch das Ausführen der Übungen werden Körper, Geist und Atmung aktiv miteinander verbunden, Blockaden im Körper können auf diese Weise gelöst werden.

In unseren Angeboten lernen Sie verschiedene Qigong-Übungen schrittweise kennen und werden fachkundig von unseren Lehrkräften angeleitet. Ergänzend zu den praktischen Übungen erhalten Sie zudem Hintergrundwissen, welches einen fundierten Einblick in das Qigong ermöglicht. Die Übungen können Ihnen eine spürbare Ausgeglichenheit sowie verbesserte Konzentrationsfähigkeit ermöglichen, wodurch Ihr gesamter Körper gestärkt werden kann.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Hallenschuhe.

Hybrid-Angebote: Bitte beachten Sie die Voraussetzungen auf Seite 6.

Doris Palm

Die 15 Ausdrucksformen des Lehrsystems Qigong Yangsheng.

5500 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Dienstag, ab 20. August 2024, 10:00-11:30 Uhr, 10-mal, 20 UE
ab 10 Personen 72,00 €, bei 8-9: 92,10 €, bei 7: 105,50 €

Vanessa Müller

Die Lebensenergie in den Fluss bringen

Maximal 9 Personen.

5501 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Donnerstag, ab 7. November 2024, 18:00-19:00 Uhr, 6-mal, 8 UE
bei 8-9: 39,84 €, bei 7: 45,20 €, bei 6: 55,92 €

5502 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Freitag, ab 8. November 2024, 10:00-11:00 Uhr, 6-mal, 8 UE
bei 8-9: 39,84 €, bei 7: 45,20 €, bei 6: 55,92 €

Power Qi

Das Beste aus Yoga, Qigong und Muckibude

Marion Tina Hartung

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

Nicht nur Arnold Schwarzenegger kommt aus Österreich, auch die geniale Kombination aus Krafttraining, Yoga und Qigong. Dr. med. Achim Eckert hat als Schulmediziner leichtes Gewichtstraining für die Muskulatur mit jahrtausend altem Wissen um Atem- und Energielenkung aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gepaart.

Die aufgebaute Energie wird gezielt auf den Energiebahnen, den sogenannten Meridianen gelenkt und die Übungen mit Gewichten verleiht dem Atem und Ihrem Körper Kontur. Eine ganzheitliche, fundierte Methode, die zudem noch Spaß macht. Sie fit hält und durch das Skript zu Hause fortgesetzt werden kann.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, zwei kleine Gewichte (alternativ Wasserflaschen), Snack und Getränk.

5503 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Sonntag, 16. Februar 2025, 14:00-17:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 22,42 €, bei 8-9: 27,646 €, bei 7: 31,13 €

WES



Klangschalen und Qigong

Marion Tina Hartung

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

Klangvolles Qigong verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Wir wecken die Lebensenergien durch sanfte, gelenkfreundliche Übungen und kommen in den Bewegungsfluss. Tanken Sie Kraft in Sequenzen wie den Wolkenhänden und finden Sie das innere Gleichgewicht im majestätischen Kranich, das Symbol der Langlebigkeit sowie des Glücks und erleben Sie die regenerierende Wirkung der Klänge in der Klangmassage nach Peter Hess. Tauchen Sie ein in die Welt der Klänge und lassen Sie sich verwöhnen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke, Snack und Getränk.

5504 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Sonntag, 15. Dezember 2024, 14:00-18:00 Uhr, 1-mal, 5 UE
ab 10 Personen 21,80 €, bei 8-9: 26,84 €, bei 7: 30,20 €

WES

Tai Chi Ch'uan

24er-Pekingform des Yangstils

Ingetraut Neander

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

Die chinesische Heilgymnastik Tai Chi kann ein Kontrapunkt sein zu unserem häufig hektischen Alltagsleben. Stille und Langsamkeit werden hier als Gegengewicht zu einem hektischen und geräuschvollen Alltag erlebt. Beides kann uns zunächst sogar ungewohnt sein. Wir widmen uns im Tai Chi der Konzentration auf die eigene fließende Bewegung. Tai Chi fördert die eigene Beweglichkeit, die Wahrnehmung dafür und die innere Ruhe.

Wir werden uns hauptsächlich mit kleinen Formen und der Pekingform des Yangstils beschäftigen.

Sie können im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers, das Herz und den Kreislauf stärken, ebenso können Sie die Muskulatur stärken und zu innerer Ruhe und Gelassenheit führen. Die Aufmerksamkeitsleistung nach innen kann die Haltung verbessern sowie das Gleichgewicht und das Bewegungsgeschick schulen. In unseren Angeboten lernen Sie verschiedene Übungen schrittweise kennen und werden fachkundig von unseren Lehrkräften angeleitet. Ergänzend zu den praktischen Übungen erhalten Sie zudem Hintergrundwissen, welches einen fundierten Einblick in das Tai Chi ermöglicht.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

5530 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Donnerstag, ab 22. August 2024, 17:30-18:30 Uhr, 12-mal, 16 UE
ab 10 Personen 58,60 €, bei 8-9: 74,68 €, bei 7: 85,40 €

Schnupperangebote

5531 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Mittwoch, ab 9. Oktober 2024, 9:30-10:30 Uhr, 2-mal, 3 UE
Entgelt: 15,00 €

5532 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Montag, ab 13. Januar 2025, 16:45-17:45 Uhr, 2-mal, 3 UE
Entgelt: 15,00 €

Rückenfit

Claudia Mintken-Schröder

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

Wer kennt sie nicht: Rückenschmerzen! Ob falsche Haltung oder chronische Überlastung: Ursachen gibt es viele. Mit Rückenfit können Sie gezielt etwas für Ihre Gesundheit tun. Regelmäßige Übungen sind gut für Ihren Rücken, kräftigen die stabilisierende Muskulatur und erhalten Sie fit und leistungsfähig. Zudem beugen sie hoffentlich zukünftig auch Schmerzen vor. Rückenfit ist ein ganzheitliches Programm, das nicht nur den Rücken stärkt, sondern auch die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskeln. Auch die Schulter- und Nackenmuskeln werden nicht vergessen. Ein Training, das im Prinzip für alle geeignet ist.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Handtuch.

5600 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Dienstag, ab 8. Oktober 2024, 11:00-12:00 Uhr, 11-mal, 15 UE
ab 10 Personen 55,30 €, bei 8-9: 70,39 €, bei 7: 80,45 €

Stretching und Relaxing

Huafang Jin

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

Das Stretching und Relaxing ist ein Programm mit wohltuenden Dehnübungen. Anders als beim Yoga beginnt dieses Training mit faszialem Dehnen oder lösenden Techniken zur Aufwärmung, um die Durchblutung der Muskeln beim Training zu fördern. Dann wird jede Bewegung nach bestimmten Methoden langsam und kontrolliert ausgeführt. Das ganze Stretching-Programm wird von Übungen mit leichterer Belastung bis hin zu Übungen mit intensiverer Belastung steigend aufgebaut. Dabei setzt sich jede Person ihre eigenen Grenzen.

Das Stretching ist für alle Altersgruppen gut geeignet. Es dient der Erhaltung der persönlichen Beweglichkeit, Flexibilität und Elastizität. Das Dehnen kann dazu beitragen, dass sich Bänder, Sehnen, Bindegewebe und Muskelfasern nach alltäglichen Anspannungen wieder entspannen können. Stress kann reduziert werden und das Körpergefühl und Wohlbefinden verbessert sich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Handtuch.

5601 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Montag, ab 2. September 2024, 10:30-11:30 Uhr, 4-mal, 6 UE
ab 10 Personen 25,10 €, bei 8-9: 31,13 €, bei 7: 35,15 €

5602 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Montag, ab 21. Oktober 2024, 10:30-11:30 Uhr, 6-mal, 8 UE
ab 10 Personen 31,80 €, bei 8-9: 39,84 €, bei 7: 45,20 €



Yoga-Pilates-Mix

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

Die Mischung macht es: Ein Mix aus Yoga und Pilates zur Stärkung von Körper, Geist und Seele wird Sie in diesem Kurs begleiten. Durch bewusste Atmung, gezielte Übungen und einfachen Entspannungstechniken ist der Yoga-Pilates-Mix ein idealer Ausgleich im Alltag. Das abwechslungsreiche Übungsprogramm macht Spaß und ist gut erlernbar.

In unseren Angeboten lernen Sie verschiedene Yoga-Pilates-Mix-Übungen kennen und werden fachkundig von unseren Lehrkräften angeleitet. Die Übungen können Ihren Körper geschmeidiger machen und ergänzend zu den praktischen Übungen erhalten Sie zudem Hintergrundwissen, welches Ihnen einen fundierten Einblick in die die Yoga-Philosophie sowie Pilates ermöglicht.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch und Socken.

Hybrid-Angebote: Bitte beachten Sie die Voraussetzungen auf Seite 6.

Claudia Mintken-Schröder
50 plus

5616 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Donnerstag, ab 10. Oktober 2024, 11:00-12:00 Uhr, 11-mal, 15 UE
ab 10 Personen 55,30 €, bei 8-9: 70,39 €, bei 7: 80,45 €

Caterina van Beers

Hybrid 5617 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Freitag, ab 16. August 2024, 15:30-16:30 Uhr, 20-mal, 27 UE
ab 10 Personen 95,50 €, bei 8-9: 122,65 €, bei 7: 140,75 €



©pexels-lina-1741240

Pilates

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

Pilates zeichnet sich aus durch ruhige, langsame und konzentrierte Übungen, die bewusst mit der Atmung verbunden werden. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper kann straffer werden und die Körperhaltung kann sich harmonisieren. Die Übungen sind sehr effektiv und können rasche Erfolge zeigen. Durch eine veränderte Bewegungskoordination und durch den Muskelaufbau kann sich Pilates auch erleichternd auf den Alltag auswirken. Wie intensiv das Training ist, können Sie selbst bestimmen. Gut für alle, die ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen und dabei gleichzeitig entspannt sein möchten.

In unseren Angeboten lernen Sie verschiedene Pilates-Übungen kennen und werden fachkundig von unseren Lehrkräften angeleitet. Die Übungen können Ihren Körper geschmeidiger machen und ergänzend zu den praktischen Übungen erhalten Sie zudem Hintergrundwissen, welches Ihnen einen fundierten Einblick in die Philosophie nach Joseph Pilates ermöglicht.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch und Socken.

Hybrid-Angebote: Bitte beachten Sie die Voraussetzungen auf Seite 6.

Caterina van Beers

Hybrid 5610 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Montag, ab 19. August 2024, 16:30-17:30 Uhr, 20-mal, 27 UE
ab 10 Personen 95,50 €, bei 8-9: 122,65 €, bei 7: 140,75 €

Hybrid 5611 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Donnerstag, ab 15. August 2024, 16:30-17:30 Uhr, 20-mal, 27 UE
ab 10 Personen 95,50 €, bei 8-9: 122,65 €, bei 7: 140,75 €

Hybrid 5613 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Mittwoch, ab 28. August 2024, 17:15-18:15 Uhr, 9-mal, 12 UE
ab 10 Personen 45,20 €, bei 8-9: 57,26 €, bei 7: 65,30 €

Hybrid 5614 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Mittwoch, ab 6. November 2024, 17:15-18:15 Uhr, 9-mal, 12 UE
ab 10 Personen 45,20 €, bei 8-9: 57,26 €, bei 7: 65,30 €

Hybrid 5615 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Mittwoch, ab 14. August 2024, 18:30-19:30 Uhr, 20-mal, 27 UE
ab 10 Personen 95,50 €, bei 8-9: 122,65 €, bei 7: 140,75 €

Claudia Mintken-Schröder
50 plus

5612 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Mittwoch, ab 2. Oktober 2024, 11:00-12:00 Uhr, 12-mal, 16 UE
ab 10 Personen 58,60 €, bei 8-9: 74,68 €, bei 7: 85,40 €



NEU **Geschmeidig bleiben**
Faszination Faszie meets Vertikal Pilates

Maren Grätz

Dieser Workshop vereint Faszientraining mit Wahrnehmungsübungen, Kräftigung des Körperkerns und dem Mobility-Training. Das Faszientraining zielt darauf ab, die Faszien im Körper zu mobilisieren. Dabei handelt es sich um Bindegewebsstrukturen, die unter anderem die Organe und Muskeln wie eine dünne Haut überziehen. Verhärteten und verkleben sie, schränkt das die Beweglichkeit ein und es treten Schmerzen auf. Durch das gezielte Training der Faszien werden diese stimuliert.

Nach einer Pause widmen wir uns dem Vertikal Pilates. Diese wird im Stehen ausgeübt, oft sogar nur auf einem Bein. Dadurch, dass man sich beim Training immer wieder bemühen muss im Gleichgewicht zu bleiben oder dorthin zurückzufinden, werden zusätzliche, tiefliegende Muskelgruppen angesprochen. Vertikal Pilates ist besonders gut geeignet zur Verbesserung der Haltung; mit etwas Praxis wird man aufrechter und graziler. Die Körperbeherrschung verbessert sich ebenso wie das Koordinationsvermögen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder (Hallen)Sportschuhe, Faszienrolle, Snack und Getränk.

5618 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau
Samstag, 9. November 2024, 15:00-17:15 Uhr, 1-mal, 3 UE
ab 10 Personen 15,10 €, bei 8-9: 18,13 €, bei 7: 20,15 €

5619 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5
Samstag, 14. Dezember 2024, 15:00-17:15 Uhr, 1-mal, 3 UE
ab 10 Personen 15,10 €, bei 8-9: 18,13 €, bei 7: 20,15 €

Zumba®

Kristine Briska

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

Zumba® ist ein Fitness-Workout, bei dem das Herz- und Kreislaufsystem in Schwung gebracht wird! Die Muskulatur wird gestärkt, die Fettverbrennung wird angekurbelt und die Koordination wird gefördert. Und das alles ganz nebenbei, denn Zumba® heißt Spaß, mitreißende Musik zu tollen Latino-Rhythmen und kleinen Choreographien. Die gute Stimmung ist vorprogrammiert, denn Zumba® wird Ihnen ein Lächeln auf Ihre Lippen zaubern!

Bitte mitbringen: Leichte Sportbekleidung, Hallenturn- oder Gymnastikschuhe, Handtuch, Getränk.

5640 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau
Montag, ab 19. August 2024, 16:30-17:30 Uhr, 16-mal, 22 UE
ab 10 Personen 78,70 €, bei 8-9: 100,81 €, bei 7: 115,55 €

5641 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5
Mittwoch, ab 21. August 2024, 20:00-21:00 Uhr, 16-mal, 22 UE
ab 10 Personen 78,70 €, bei 8-9: 100,81 €, bei 7: 115,55 €

NEU **Lass Dich verzaubern**
AROHA und KAHA

Maren Grätz

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

AROHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Liebe“. Ein effektives und unkompliziertes Training im ¾ Takt, festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit, bietet ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten. Die Bewegungen sind inspiriert vom HAKA (sogenannter Kriegstanz der Maori), dem KUNG FU und TAIJI, die die Person dahin bringen, die in ihr/ihm schlummernde Kraft freizusetzen und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Kraft“ oder „energiegeladen“. Die mobilisierenden Bewegungen im ¾ Takt sind inspiriert vom T'ai Chi, Qigong, AROHA sowie dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren - eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. Alle sind herzlich willkommen, egal welches Fitnesslevel Sie haben!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder (Hallen)Sportschuhe, Snack und Getränk.

5642 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau
Samstag, 14. September 2024, 15:00-17:15 Uhr, 1-mal, 3 UE
ab 10 Personen 15,10 €, bei 8-9: 18,13 €, bei 7: 20,15 €



Tennis

Tim Isermann

Eine Kooperation mit dem WTV e.V.

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

Wenn Sie sich mit Freude sportlich betätigen möchten und dabei nicht nur das übliche Fitnessprogramm absolvieren wollen, sind Sie beim Tennis genau richtig. Unter fachkundiger Anleitung bekommen Sie eine erste Einführung in die Welt des Tennis. In dem Kurs werden Ihnen Grundschnitte, Vorhand, Rückhand und Aufschlag - methodisch gut aufgearbeitet - vermittelt. Natürlich werden Sie auch mit allen wichtigen Tennisregeln vertraut gemacht. Tennisschläger können geliehen werden.

5660 | Westerstede, Mehrzweckhalle, An der Hössen 14
Montag, ab 7. Oktober 2024, 20:00-21:00 Uhr, 10-mal, 14 UE
Entgelt: 75,00 €, (4 - 5 Personen), 95,00 € (2 - 3 Personen), keine Ermäßigung möglich.



© pexels-gabby-k-7114324

NEU Mutig und selbstsicher Selbstbehauptungskurs für mehr Durchsetzungsvermögen

Sylvia Rickels

Möchtest du lernen, dich selbstbewusst zu behaupten und in Gefahrensituationen zu verteidigen? Der Kurs für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung bietet dir die Möglichkeit, wichtige Fähigkeiten zu erlernen, um deine Sicherheit zu steigern. Du lernst, deine Grenzen zu setzen, selbstbewusst aufzutreten und im Ernstfall angemessen zu reagieren. Komm vorbei, mach mit und stelle fest, „wie stark du bist“.

Bitte mitbringen: Lange Hose ohne Reißverschluss, Sweat-Shirt ohne Kapuze und Reißverschluss, Getränk. Bitte keinen Schmuck tragen und lange Haar zum Zopf binden.

Treffpunkt: Spiegelsaal, hinter den Bushaltestellen, links vom Forum.

5643 | Westerstede, Oberschule, Heinz-Böhnke-Str. 2
Mittwoch, ab 23. Oktober 2024, 16:45-18:15 Uhr, 8-mal, 16 UE
ab 10 Personen 58,60 €, bei 8-9: 74,68 €, bei 7: 85,40 €

Mutig und
selbstsicher für
Kinder und
Jugendliche
Mehr auf
Seite 38

Wassersport-Informationsabend

Lehrkräfteteam

Eine Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse
Es gibt einen Einblick zu den verschiedenen Führerscheinen im Wassersport, insbesondere zu dem angebotenen Kurs für den Erwerb der Sportbootführerscheine „See“ & „Binnen“. Es werden die Geltungsbereiche der verschiedenen Befähigungsnachweise geschärft und es gibt eine Übersicht hinsichtlich der benötigten Unterrichtsmaterialien, Aufwände im Kontext der Prüfung sowie Möglichkeiten der Praxisausbildung.

5661 | Westerstede, Hössenschule, An der Hössen 13
Dienstag, 3. September 2024, 19:00-20:30 Uhr, 1-mal, 2 UE
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

Sportbootführerscheine „See“ und „Binnen“

Eine Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse
Voraussetzungen: Mindestalter 15 Jahre und 9 Monate zur Prüfung

Ein Kurs für Personen ohne Vorkenntnisse für die international anerkannten Sportbootführerscheine im Bereich der See- und Binnengewässer - es wird kein seemännisches Fachwissen vorausgesetzt. Im Kursverlauf werden wir uns mit Navigation, Seerecht, dem Wetter an der Küste und natürlich auch mit der praktischen Seemannschaft beschäftigen. Parallel zur theoretischen Ausbildung kann in einem Zusatzangebot auch die praktische Motorbootausbildung erfolgen. Am Ende des Kurses können die Prüfungen zum Sportbootführerschein See und Binnen vor dem Deutschen Motor-Yacht-Verband (DMYV) abgelegt werden.

5662 | Bad Zwischenahn, Gymnasium, Humboldtstr. 1
Dienstag, ab 10. September 2024, 19:00-21:30 Uhr, 10-mal, 30 UE
Entgelt: 320,00 €, keine Ermäßigung möglich.
zuzüglich 180,00 € Praxisausbildung/Prüfungsgebühren

5663 | Rastede, Soziales Zentrum AIRa, Anton-Günther-Str. 8
Dienstag, ab 10. September 2024, 19:00-21:30 Uhr, 10-mal, 30 UE
Entgelt: 320,00 €, keine Ermäßigung möglich.
zuzüglich 180,00 € Praxisausbildung/Prüfungsgebühren

5664 | Westerstede, Hössenschule, An der Hössen 13
Dienstag, ab 10. September 2024, 19:00-21:30 Uhr, 10-mal, 30 UE
Entgelt: 320,00 €, keine Ermäßigung möglich.
zuzüglich 180,00 € Praxisausbildung/Prüfungsgebühren



NEU Unser Immunsystem – volle Power

Veronika Schwarz

Unser Körper mit seiner Immunkompetenz hat wichtige Aufgaben zu erfüllen. Krankheiten abwehren, Schadstoffe erkennen und neutralisieren, krankhafte Veränderungen bekämpfen. Unser Immunsystem hat jede Menge zu tun.

Das alles lässt sich trainieren. Neben einer ausgewogenen Ernährung, den richtigen Vitaminen und Mineralstoffen, aber auch den richtigen Heilpflanzen können wir einen positiven Effekt erreichen.

Neben dem Allgemeinwissen gehört auch ein gesundes Darmmikrobiom und die Reduktion von Stress zum Programm. Wir erarbeiten zusammen ein Programm, das diese wichtigen Faktoren beinhaltet. So kommen Sie fit durch den Herbst!

Maximal 10 Personen.

5702 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Mittwoch, ab 16. Oktober 2024, 18:00-21:00 Uhr, 2-mal, 8 UE bei 10 Personen 31,80 €, bei 8-9: 39,84 €, bei 7: 45,20 €, inklusive 5,00 € Materialkosten.

NEU Die geheimnisvolle Zeit Rauhnächte & Dunkelnächte

Yvette Kühl

Ich habe hier mal bewusst die Rauhnächte vorne angesetzt, da sie doch noch geläufiger sind, als die Dunkelnächte. Definitiv befinden wir uns hier in der dunkelsten Zeit des Jahres. Die Natur kommt zur Ruhe und wir sollten es ihr gleichtun. Das ist das Natürlichste. Früher hat man viel bewusster mit und nach der Natur gelebt. Die Kräuter des Sommers wurden für den Winter getrocknet. Es wurde mit den Kräutern geräuchert und auch der ein oder andere Brauch floss ein.

Die Zeit zwischen Weihnachten und Dreikönig war eine geschenkte Zeit – eine Zeit des « Zur-Ruhe-Kommens ». Begleitet mich durch eine wundervolle Zeit der Düfte und Traditionen.

5703 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Mittwoch, 4. Dezember 2024, 18:30-20:45 Uhr, 1-mal, 3 UE ab 10 Personen 18,10 €, bei 8-9: 21,13 €, bei 7: 23,15 €, inklusive Materialkosten; 3,00 €.



Praxis für Ergotherapie & Neurofeedback
Claudia Mennenga & Birgit Blancke-Backhus

- * Sensorische Integrationstherapie
- * ADS-Training und -Beratung
- * Behandlung von Lernstörung
- * Hirnleistungs- / Konzentrationstraining
- * Motorisch-funktionelle Therapie
- * Selbsthilfetaining
- * Spiegeltherapie
- * Handtherapie
- * Psychotherapie HP
- * Systemische Familienberatung

Auch Hausbesuchel
Telefon 0 44 03 / 81 88 16

In der Horst 10, Bad Zwischenahn
Fragen Sie nach unseren weiteren Therapieangeboten!

Wellness für Deine Füße

Nadine Schönherr

In diesem Seminar steht die Basis Deines Körpers - Deine Füße - im Mittelpunkt. Diese oft vernachlässigte Körperpartie hat einen größeren Einfluss auf unser Wohlbefinden, als uns manchmal bewusst ist. Schon mit einfachen Mitteln können wir unseren Füßen Gutes tun und direkt die wohltuende Wirkung auf unser Befinden wahrnehmen.

In diesem Seminar lernst Du kräftigende und entspannende Übungen, um die Beweglichkeit Deiner Füße zu verbessern. Ein Ausflug in die Reflexzonentherapie, basische Anwendungen und das Erlernen einer Wellness-Selbstmassage am Fuß runden dieses Seminar ab.

Bitte mitbringen: Fußbadewanne oder große Schüssel, zwei mittelgroße Handtücher, warme Socken, Trinkwasser, Teetasse, warme Socken, Decke, Wärmflasche, Snack und Getränk.



5700 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Samstag, 23. November 2024, 10:00-16:30 Uhr, 1-mal, 8 UE ab 10 Personen 34,80 €, bei 8-9: 43,74 €, bei 7: 49,70 €, inklusive Materialkosten; 3,00 €.

Heil- und Tonerden

Veronika Schwarz

Während der Eiszeit wurden die Gesteinsbrocken im Gletscher unter dem Einfluss von Wasser und Wind zu feinen Partikeln zerrieben. So entstanden Tonerden. Ihre mineralischen Hauptbestandteile wie Quarz, Silicium, Kieselsäure und Eisenoxide machen sie zu interessanten Produkten für die Kosmetik und als Zusatz für Zahnpasta.

Die Einsatzgebiete der unterschiedlichen Erden sind sehr verschieden. An diesem Abend möchte ich euch die wichtigsten Heil- und Tonerden vorstellen und wie ihr diese verwenden könnt.

Maximal 10 Personen.

5701 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Mittwoch, 20. November 2024, 18:00-20:15 Uhr, 1-mal, 3 UE bei 10 Personen 20,10 €, bei 8-9: 24,63 €, bei 7: 27,65 €, inklusive Materialkosten; 5,00 €.

Fit im Kopf Gedächtnistraining für Personen mit Vorkenntnissen

Anneliese Schulte

Auf lustige und unterhaltsame Art, mit theoretischen und sehr vielen praktischen Übungen bringen wir unseren Kopf in Schwung. Wir üben unsere geistige Beweglichkeit in stressfreier Runde, das macht gute Laune und hält uns jung!

Bitte mitbringen: Schreibutensilien (Block oder Heft, Stifte und Textmarker).

5718 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Mittwoch, ab 11. September 2024, 09:30-11:00 Uhr, 10-mal, 20 UE ab 10 Personen 74,00 €, bei 8-9: 94,70 €, bei 7: 108,50 €, inklusive Materialkosten; 2,00 €



NEU eL4 Hildegard von Bingen
Ärztin, Visionärin, Mystikerin

Veronika Schwarz

Gastgebende Volkshochschule ist die kvhs Ammerland.

Sie gehört zu den bedeutendsten Frauen des deutschen Mittelalters. Ihre Einblicke in die Geheimnisse von Schöpfung und Leben, sowie die Heilkräfte, die in der Natur liegen, machten sie unsterblich.

Neben ein umfassendes theologisches Werk hinterließ sie auch ein naturheilkundliches Werk, das den ganzen Menschen in den Mittelpunkt stellt.

Die Grundpfeiler der Hildegard Heilkunde sind die richtige Lebensführung und Ernährung. Das Eingebunden sein des Menschen in die Natur, die Elemente, die Heilkraft der Kräuter und Edelsteine gehören auch mit dazu.

An 6 Onlineterminen werden Sie viel Interessantes aus ihrem bewegten Leben erfahren, ich stelle Ihnen unterschiedliche Rezepte vor und auch die Edelsteinkunde kommt nicht zu kurz.

Im Anschluss an die Online-Seminare findet ein Treffen in Präsenz statt, an dem wir einige Rezepte ausprobieren werden. Alle Module sind einzeln buchbar!

Bitte beachten Sie die Voraussetzungen für den Online-Unterricht auf Seite 6.

5710 | Online

Dienstag, 1. Oktober 2024, 19:00-20:30 Uhr, 1-mal, 2 UE
Entgelt: 10,00 €, bitte melden Sie sich vorab an.

5711 | Online

Dienstag, 5. November 2024, 19:00-20:30 Uhr, 1-mal, 2 UE
Entgelt: 10,00 €, bitte melden Sie sich vorab an.

5712 | Online

Dienstag, 3. Dezember 2024, 19:00-20:30 Uhr, 1-mal, 2 UE
Entgelt: 10,00 €, bitte melden Sie sich vorab an.

5713 | Online

Dienstag, 7. Januar 2025, 19:00-20:30 Uhr, 1-mal, 2 UE
Entgelt: 10,00 €, bitte melden Sie sich vorab an.

5714 | Online

Dienstag, 4. Februar 2025, 19:00-20:30 Uhr, 1-mal, 2 UE
Entgelt: 10,00 €, bitte melden Sie sich vorab an.

5715 | Online

Dienstag, 4. März 2025, 19:00-20:30 Uhr, 1-mal, 2 UE
Entgelt: 10,00 €, bitte melden Sie sich vorab an.

**5716 | Bad Zwischenahn, Rosenweg 7,
Heilpraktikerin Veronika Schwarz**

Samstag, 5. April 2025, 10:00-15:15 Uhr, 1-mal, 7 UE
ab 10 Personen 38,50 €, bei 8-9: 48,55 €, bei 7: 55,25 €,
inklusive Materialkosten: 10,00 €.

WES



© pexels-anna-pou-8330249





Pflegende Angehörige

Den Spagat zwischen Alltag und Verantwortung meistern

Daina Zibulski

Was bedeutet es für pflegende Angehörige, wenn sie diese verantwortungsvolle Tätigkeit ausüben? Wo können Sie Informationen zu dem Thema finanzielle/soziale Unterstützung erhalten? Was ist wichtig im Zusammenhang mit der Selbstsorge, um langfristig dieser Aufgabe gewachsen zu sein?

Kursinhalte:

- Bedeutung angehörige/private Pflegeperson
- Leistungen der Pflegekasse
- Was ist gesundheitsbeeinträchtigender Stress?
- Folgen für die Gesundheit
- Strategien zur Stressbewältigung

Ziel dieses Seminars ist es Ihnen aufzuzeigen, wie Sie zum einen die finanziellen Leistungen der Pflegekasse (Entlastungsbudget, Entlastungsleistungen usw.) nutzen können und zum anderen, wie Sie Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden durch bestimmte Strategien positiv beeinflussen können.

5731 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Samstag, 21. September 2024, 11:00-13:15 Uhr, 1-mal, 3 UE
ab 10 Personen 15,10 €, bei 8-9: 18,13 €, bei 7: 20,15 €

5732 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Freitag, 29. November 2024, 17:30-19:45 Uhr, 1-mal, 3 UE
ab 10 Personen 15,10 €, bei 8-9: 18,13 €, bei 7: 20,15 €

Umgang mit Demenz

Eine Einführung für pflegende Angehörige

Daina Zibulski

Der Umgang mit dementiell erkrankten Angehörigen gestaltet sich im Alltag nicht immer einfach. Im Verlauf der Erkrankung fühlen sich viele überfordert und unsicher.

Inhalte des Kurses sind:

- Verschiedene Formen der Demenz,
- Welche Leistungen die Pflegekassen übernehmen,
- Betroffene mit Demenz verstehen (insbesondere das herausfordernde Verhalten),
- Alltagspraktische Tipps und
- Selbstsorge.

Das Ziel ist es, Ihnen ein Verständnis für die Krankheit und die damit verbundenen Herausforderungen zu vermitteln. Darüber hinaus sollen Ihnen die alltagspraktischen Tipps helfen, die oft schwierige häusliche Situation besser meistern zu können.

5730 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Samstag, 9. November 2024, 15:00-17:30 Uhr
Samstag, 16. November 2024, 15:00-17:30 Uhr, 2-mal, 6 UE
ab 10 Personen 25,10 €, bei 8-9: 31,13 €, bei 7: 35,15 €

WES

AMMERLANDHOSPIZ

HERBERGE AUF DER LICHTUNG

NEU

Am Ende wissen, wie es geht

Der Letzte Hilfe Kurs

Mara Pape, Kea Bünnemeyer

Eine Kooperation mit der Ammerland-Hospiz GmbH

Erste Hilfe zu leisten ist eine selbstverständliche Aufgabe. Doch wie ist es mit der Letzten Hilfe? Die Letzte Hilfe hat das primäre Ziel Leiden zu lindern und die Lebensqualität, trotz lebensbedrohlicher Erkrankung, zu erhalten. Beides, sowohl die erste als auch die Letzte Hilfe, erfordert die Bereitschaft Menschen in Not beizustehen.

Das Letzte Hilfe Angebot richtet sich an alle Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen. Basiswissen, Orientierungen sowie einfache Handgriffe sollen vermittelt werden. Wir möchten ermutigen sich Sterbenden zuzuwenden, denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Im Rahmen des Letzte Hilfe Angebotes werden vier Module behandelt:

1. Sterben ist ein Teil des Lebens
2. Vorsorgen und Entscheiden
3. Leiden lindern
4. Abschied nehmen vom Leben

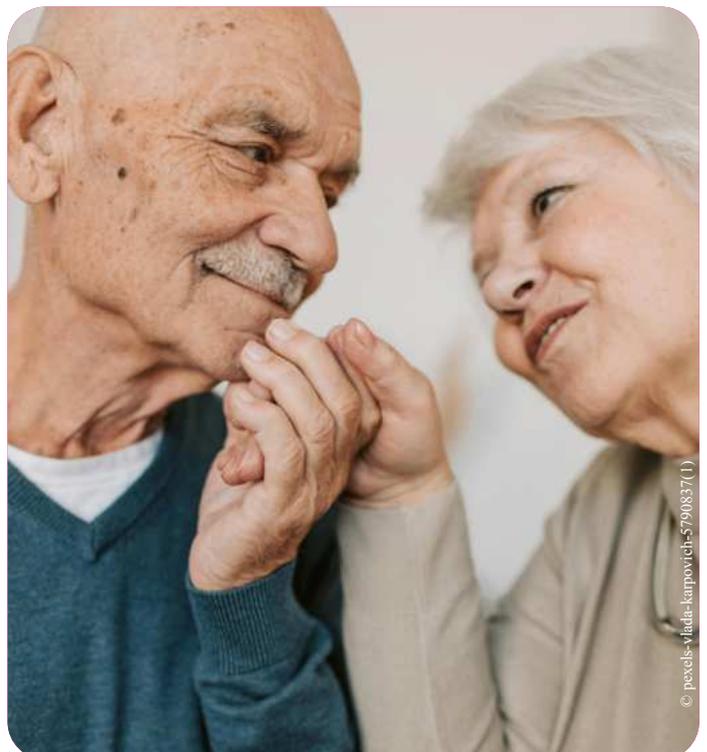
Nach dem Konzept von Dr. med. Georg Bollig.

5733 | Westerstede, Ammerland-Hospiz, Lange Straße 40

Dienstag, 26. November 2024, 09:30-12:30 Uhr, 1-mal, 4 UE
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

5734 | Westerstede, Ammerland-Hospiz, Lange Straße 40

Donnerstag, 30. Januar 2025, 16:30-19:30 Uhr, 1-mal, 4 UE
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.



© pixels-vlada-karpovich-5790837 (1)



Demenz – Gemeinsam. Mutig. Leben.

Der Seniorenstützpunkt und die Kreisvolkshochschule Ammerland laden zur Veranstaltungsreihe ein

Eine Demenzerkrankung verändert das Leben der Betroffenen und ihrer Familie, aber auch das des Freundes- und Bekanntenkreises entscheidend. Viele Fragen, Unsicherheiten und Ängste können auftreten: Wo finde ich Hilfe, Beratung und Unterstützung? Mit wem kann ich meine Sorgen und Gedanken teilen? Wie läuft die Behandlung ab? Wie werden Menschen mit Demenz im Krankenhaus versorgt?

Diese und weitere Fragen möchten wir anlässlich des Welt-Alzheimer-tages am 21. September in Zusammenarbeit mit zahlreichen Kooperationspartnerinnen und -partnern beantworten. Gemeinsam können wir vielen Herausforderungen begegnen.

Weitere Veranstaltungen befinden sich in der Planung. Details finden Sie unter www.kvhs-ammerland.de und www.ammerland.de/Seniorenstützpunkt

Anmeldungen, wenn erforderlich, sind über die kvhs Ammerland möglich:

kvhs@kvhs-ammerland.de

Telefon: 04488 56-5100 oder 56-5101 sowie über die Homepage www.kvhs-ammerland.de

Inhaltliche Fragen beantwortet Ihnen auch gerne Frau Jüchter (Seniorenstützpunkt):
Telefon: 04488 56-2760 oder v.juechter@ammerland.de.

Mit dabei sind:

Kathrin Kroppach (Demenzfachkraft),
Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe

Pflege-Servicebüro Ammerland

Pflege-Servicebüro



Selbsthilfekontaktstelle Ammerland



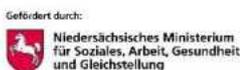
Psychiatrieverbund Oldenburger Land gGmbH

KARL-JASPERS-KLINIK
Universitätsmedizin Oldenburg



Demenzstützpunkt Ammerland & Umgebung

Veranstalter:



Demenztestung - Warum?

Gedächtnis-, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen sind häufig altersbedingt, können aber auch ein Ausdruck verschiedener psychischer und körperlicher Erkrankungen sein (zum Beispiel Depression, Stoffwechselerkrankungen). Vor allem im höheren Lebensalter können diese Störungen jedoch auch Anzeichen für eine beginnende Gedächtniserkrankung, wie zum Beispiel die Alzheimer-Erkrankung oder andere Demenzen sein. Je früher die Diagnose gestellt wird, desto eher und Erfolg versprechender kann eine Therapie begonnen werden.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne an Angela Hinzert, Demenzbeauftragte, Sozialdienst der Gerontopsychiatrischen Institutsambulanz (GIA), 0441/9615-684

5755 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Dienstag, 17. September 2024, 10:30-12:00 Uhr, 1-mal, 2 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab bei der kvhs an.

5756 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Freitag, 20. September 2024, 16:00-17:30 Uhr, 1-mal, 2 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab bei der kvhs an.

Demenz-Parcours

Der interaktive Weg, Demenz zu begreifen.

Was fühlen Menschen, die an Demenz erkrankt sind? Durchlaufen Sie die 13 Stationen des Parcours Hands-on Dementia und erfahren Sie, wie Menschen mit einer Demenz ihren Alltag vermeintlich erleben. Der Parcours ist kein Diagnoseinstrument, sondern simuliert die Symptome einer Demenz. Beim Durchlaufen der verschiedenen Stationen werden Sie durch die Demenzfachkraft Kathrin Kroppach und Mitarbeiterinnen des Seniorenstützpunktes des Landkreises Ammerland sowie des Pflege-Servicebüros begleitet. Der Parcours endet mit einer gemeinsamen Austauschrunde, um über erlebte Eindrücke zu sprechen.

Pro Gruppe haben 10 bis 15 Personen die Möglichkeit, den Parcours zu durchlaufen. Der Parcours findet im großen Sitzungssaal, Raum 191 statt.

5750 | Westerstede, Kreishaus, Ammerlandallee 12

Freitag, 13. September 2024, 9:00-11:00 Uhr, 1-mal, 3 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab bei der kvhs an.

5751 | Westerstede, Kreishaus, Ammerlandallee 12

Freitag, 13. September 2024, 11:15-13:15 Uhr, 1-mal, 3 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab bei der kvhs an.

5752 | Westerstede, Kreishaus, Ammerlandallee 12

Freitag, 13. September 2024, 13:45-15:45 Uhr, 1-mal, 3 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab bei der kvhs an.



Demenzkrank im Akutkrankenhaus Verraten und verkauft?

Neues Konzept des Klinikzentrums Westerstede im Umgang mit Demenzkranken wird das verhindern!

Der Demenzbeauftragte der Ammerland-Klinik, Gerhard Oltmanns, wird erläutern, welche neuen Wege beschriftet werden, um dementen und kognitiv eingeschränkten Patientinnen und Patienten den Alltag im Krankenhaus zu erleichtern.

Westerstede, Ammerland-Klinik, Seminarraum 1, Lange Str. 38

Montag, 23. September 2024, 10:00-11:30 Uhr

Sonntag, 29. September 2024, 14:00-15:30 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich.

Es kann alle treffen: Nach der Narkose war alles plötzlich viel schlimmer

Delir im Krankenhaus

Neue Wege im Krankenhaus, um das Delir (früher „Durchgangssyndrom“) zu verhindern oder zu lindern

Der Delirbeauftragte der Klinik, Gerhard Oltmanns, wird erzählen, weshalb „Delir“ nichts mit Alkohol zu tun hat, warum Patienten nach einer OP häufig verwirrt sind und welche Maßnahmen schon im Vorfeld ergriffen werden können (von den Patientinnen und Patienten, von den Angehörigen und vom Klinikpersonal), um diesen Zustand zu verhindern.

Westerstede, Ammerland-Klinik, Seminarraum 1, Lange Str. 38

Dienstag, 24. September 2024, 10:00-11:30 Uhr

Sonntag, 29. September 2024, 16:00-17:30 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich.



Demenz – Gemeinsam. Mutig. Leben.

Welt-Alzheimerstag 21. September

Woche der Demenz 16. – 22. September 2024



Deutsche Alzheimer
Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

www.deutsche-alzheimer.de



Nationale
Demenzstrategie

www.nationale-demenzstrategie.de

Markus Weise

Er hat nicht nur den Weltrekord in „Die meisten Witze in 60 Sekunden“, sondern vermutlich auch den Rekord in „die meisten Berrufe“. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich als Darsteller und Autor mit dem Humor auf der Bühne und der Wirkung von Humor vor allem in Schulen.



Zusammen mit der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN initiierte er das Projekt „Humor in der Pflege“, in dessen Rahmen über 2.000 Pflegekräfte in der Stadt Delmenhorst und dem Landkreis Oldenburg die Möglichkeit erhalten, an den Humorworkshops der Stiftung teilzunehmen.

Humor hilft pflegen

Für alle Interessierten, Betroffenen, Pfegende Angehörige, Fachöffentlichkeit, Beratungsstellen - Für alle!

Humor ist mehr als Lachen. Viel mehr. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Humor Verbindungen schafft und stärkt, dabei hilft, mit Belastungen umzugehen und Stress abzubauen.

Humor sollte man paradoxerweise ernst nehmen, denn er ist eine wichtige Ressource im Umgang mit alltäglichen Herausforderungen jeglicher Art.

5753 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Samstag, 21. September 2024, 10:00-11:00 Uhr, 1-mal, 2 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab bei der kvhs an.

V

Humor hilft pflegen

Dieser Workshop erkundet, inwiefern Humor eine Kraftquelle und Unterstützung im Alltag sein kann – individuell und für Teams, denn Humor ist mehr als Lachen oder Witze erzählen. Humor ist eine Fähigkeit, das Positive und Komische in der Welt zu sehen.

In spielerischen Übungen erleben die Teilnehmenden, wie wir andere Menschen und Emotionen wahrnehmen und betrachten Kommunikationsmuster und Körpersprache aus der Perspektive von Humor.

Dieser Workshop macht Spaß und vermittelt Wissen für den Alltag.

Der Workshop ist keine Ausbildung zum Clown, auch muss sich darin niemand lächerlich machen.

5754 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Samstag, 21. September 2024, 11:30-14:30 Uhr, 1-mal, 4 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab bei der kvhs an.

Die Selbsthilfekontaktstelle Ammerland unterstützt den Fachvortrag sowie den Workshop.

Weitere Informationen:

Selbsthilfekontaktstelle Ammerland
Bahnhofstraße 5, 26655 Westerstede
Telefon: 04488 - 832 99 22



Demenz - gemeinsam:

Für alle Interessierten, Betroffenen, Zu-/Angehörigen, Beratende und Mitarbeitende aus der Pflege & Betreuung

Als fachliche Anlaufstelle für Menschen mit Demenz und deren Angehörige kennen wir die täglichen Herausforderungen und Sorgen. Wir möchten unsere Arbeit vorstellen und aufzeigen, wie wir Unterstützung und Entlastung schaffen können. Darüber hinaus erfahren Sie in einem Vortrag, wie Sie mit herausforderndem Verhalten bei Menschen mit Demenz und schwierigen Situationen umgehen können.

Nach dem Vortrag laden wir Sie herzlich zu einem gemeinsamen Mittagessen ein. Hier gibt es die Gelegenheit, um Fragen zu stellen, Erfahrungen auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

1. Demenzstützpunkt und das Netzwerk stellt sich vor
2. Tipps zum deeskalierenden Verhalten
3. „keiner i(s)t allein“ - gemeinsames Mittagessen

Westerstede, plexxonhaus, Zum Orchideenkamp 1

Montag, 16. September 2024, 10:00-14:00 Uhr
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab beim Demenz-Stützpunkt an.

Ich bin nicht alleine: Leben mit Demenz

Vorstellung Selbsthilfegruppe Gesprächskreis Demenz durch Frau Ott

Erfahren Sie mehr über den Gesprächskreis Demenz in Westerstede und sehen Sie, dass Sie nicht alleine sind. In dem Gesprächskreis Demenz teilen wir Erfahrungen, unterstützen uns gegenseitig und finden gemeinsam Wege, mit der Krankheit umzugehen.

Westerstede, plexxonhaus, Zum Orchideenkamp 1

Dienstag, 17. September 2024, 16:00-18:00 Uhr
entgeltfrei, keine Anmeldung erforderlich.

Ehrenamtliche in der Demenzbetreuung -

Ein wertvolles Geschenk - Die ehrenamtliche Unterstützung für Betroffene und Angehörige

Erleben Sie die wertvolle Arbeit von engagierten Ehrenamtlichen in der Demenzbetreuung! Die Ehrenamtliche Frau Ott möchten aufzeigen, wie wichtig ihre Unterstützung für Betroffene und deren Angehörige ist und wie auch Sie sich ausbilden lassen können.

Darüber hinaus laden wir Sie herzlich ein, an unserer Einführung in die basale Stimulation teilzunehmen. Basale Stimulation ist eine Methode, die darauf abzielt, Menschen mit Demenz durch gezielte Berührungen und Sinnesreize zu unterstützen und ihre Lebensqualität zu verbessern.

1. Vorstellung ehrenamtliche Tätigkeit in der Demenzbetreuung
2. Workshop basale Stimulation

Westerstede, plexxonhaus, Zum Orchideenkamp 1

Donnerstag, 19. September 2024, 16:00-18:00 Uhr
entgeltfrei, keine Anmeldung erforderlich.

Über Gefühle spricht man nicht!?

Demenzbetreuung in der Familie mit Marion Zimmermann (systemischer Coach, Resilienztrainerin)

Als pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz erleben Sie jeden Tag verschiedene Herausforderungen. So fühlen Sie sich entsprechend angespannt, überfordert, sind traurig, enttäuscht oder wütend. Manche Tage sind das reinste Chaos. Man könnte schreien! - Dass solche Gefühle auch da sein und ausgesprochen werden dürfen, bevor sie sich gegen die Person mit Demenz richten, sollen Sie als pflegende Angehörige in diesem Workshop erfahren. Denn nur, wenn Sie sich auch psychisch stärken, können Sie weiterhin die Betreuung übernehmen.

Während des Vortrages besteht das **Angebot der kostenlosen Betreuung** von Menschen mit Demenz in der Tagespflege.

Westerstede, plexxonhaus, Zum Orchideenkamp 1

Donnerstag, 26. September 2024, 16:30-18:30 Uhr
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab beim Demenz-Stützpunkt an.

Demenz und Palliativtag: Wege der Unterstützung für alle

Ein Thema, das für alle relevant ist

Erfahren Sie in unseren informativen Vorträgen mehr über wichtige Themen wie Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, die Kommunikation mit Menschen mit Demenz und den Umgang mit Demenz am Lebensende. Lassen Sie sich von unserem qualifizierten Team zu diesen Themen inspirieren und nehmen Sie wertvolles Wissen mit nach Hause.

Es erwartet Sie eine Fotoausstellung „Demenz - was bleibt“ von der DemenzHilfe Oldenburg.

Westerstede, plexxonhaus, Zum Orchideenkamp 1

Samstag, 28. September 2024, 10:00 - 15:00 Uhr
entgeltfrei, keine Anmeldung erforderlich.

Weitere Informationen:

www.demenz-stuetzpunkt.de

info@demenz-stuetzpunkt.de

Telefon: 04488 - 520 8885



Sterbende begleiten Ehrenamt im Hospiz - Mit Liebe im Einsatz!

Eine Kooperation mit der Ammerland-Hospiz gGmbH

Im Ammerland-Hospiz begleiten wir schwerkranke und sterbende Menschen auf ihrem letzten Lebensweg. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner haben aufgrund einer fortschreitenden chronischen Erkrankung nur noch eine begrenzte Lebenszeit. Eine häusliche Versorgung ist nicht mehr gewährleistet.

Ziel der Hospizbewegung ist es, eine gesellschaftliche Kultur zu entwickeln, in der Sterben, Tod und Trauer selbstverständlich zum Leben gehören. Deshalb möchten wir im Ammerland-Hospiz durch liebevolle Zuwendung und eine ganzheitliche Betreuung ein würdevolles Sterben ermöglichen.

Mit großer Sensibilität stellen wir die pflegerischen, sozialen und seelischen Bedürfnisse unserer Bewohnerinnen und Bewohner in den Mittelpunkt. Ein vielseitiges kompetentes Team aus Pflegekräften, Ärztinnen und Ärzten, Physio-, Kunst- und Musiktherapeutinnen und -therapeuten, Seelsorgerinnen und Seelsorgern sowie ehrenamtlichen Mitarbeitenden kümmern sich um die Bewohnerinnen und Bewohner und um ihre An- und Zugehörigen.

Das Einsatzspektrum unserer ehrenamtlichen Mitarbeitenden orientiert sich an den individuellen Möglichkeiten und am Gesamtkonzept des Hospizes. Die Ehrenamtlichen stehen im engen Austausch mit der Hospizleiterin Kea Bünнемeyer und der Ehrenamtskoordinatorin Amke Harms.

Inhalte:

Die Inhalte orientieren sich an den Anforderungen des Deutschen Hospiz- und Palliativverbandes e.V. hierzu zählen unter anderem:

- Hintergründe der Hospizbewegung
- Persönliche Auseinandersetzung mit Krankheit, Sterben, Tod und Trauer
- Möglichkeiten der Begleitung
- Kommunikation und Gesprächsführung im hospizlichen Kontext
- Selbstverständnis, Rolle und Aufgabe des Ehrenamts
- Spirituelle Aspekte in der Sterbebegleitung
- Soziale, medizinische und pflegerische Aspekte in der Begleitung am Lebensende
- Hospitationen im stationären Hospiz

Vorbereitungsqualifizierung:

Das Ammerland-Hospiz bietet in Kooperation mit der kvhs Ammerland eine Qualifizierung an, die 120 Unterrichtseinheiten umfasst. Da die Qualifizierung mittwochs abends und samstags stattfindet, kann sie gut berufsbegleitend absolviert werden. Die Qualifizierung ist Voraussetzung für ein ehrenamtliches Engagement im Ammerland-Hospiz.

Informationstermin:

An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, noch einmal zu überprüfen ob der Vorbereitungskurs Ihren Erwartungen entspricht. Hospizleiterin Kea Bünнемeyer und Ehrenamtskoordinatorin Amke Harms beantworten an diesem Abend gerne Ihre Fragen.

Sie erhalten ein Abschluss-Zertifikat des Ammerland-Hospizes und der kvhs Ammerland über Ihre Qualifizierung für das Ehrenamt in der Hospizarbeit. Für das Abschluss-Zertifikat ist eine Anwesenheit über mindestens 80% notwendig.

Unterrichtszeit:

mittwochs, 17:30-20:30 Uhr und samstags, 09:30-16:30 Uhr

Voraussetzungen:

Vor Anmeldung und Qualifizierungsbeginn finden mit allen interessierten Personen Gespräche mit dem Ammerland-Hospiz über eine Teilnahme statt.

Gerne schicken wir Ihnen einen Flyer.

kvhs@kvhs-ammerland.de

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Amke Harms

unter 04488 50 6865

amke.harms@ammerland-hospiz.de

Informationstermin:

5810 | Westerstede, Ammerland-Hospiz, Lange Straße 40

Mittwoch, 11. September 2024, 17:30-19:00 Uhr, 1-mal, 2 UE
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

Qualifizierung:

5811 | Westerstede, Ammerland-Hospiz, Lange Straße 40

Ab Samstag, 26. Oktober 2024, 120 UE

Entgelt: 220,00 €, keine Ermäßigung möglich.





Qualifizierung zur zusätzlichen Betreuungskraft nach § 53b SGB XI

Lehrkräfte-Team

Die Lebenserwartung der Menschen steigt immer mehr an und damit steigt auch die Zahl derer, die pflegebedürftig sein werden. Dies bedeutet nicht nur medizinische und pflegerische Versorgung von Pflegebedürftigen, sondern auch eine gute geistige, seelische und soziale Betreuung. Insbesondere Menschen, die an Demenz oder einer psychischen Störung erkrankt sind, bedürfen einer individuellen und ganzheitlichen Betreuung. Dies kommt im Pflegealltag leider oft zu kurz. In unserer Qualifizierung „Zusätzliche Betreuungskraft gemäß §53b Abs. 3 SGB XI“ nach den Richtlinien des GKV-Spitzenverbandes (zentrale Interessenvertretung der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen) lernen Sie, die Lebensqualität älterer, psychisch Erkrankter und dementer Menschen zu verbessern. Wir qualifizieren Sie zu einer professionellen Betreuungskraft, damit Sie in einer Pflegeeinrichtung tätig werden können. Näheres können Sie auch gerne unserem ausführlichen Flyer entnehmen.

Die Qualifizierung besteht aus drei Modulen (Basiskurs, Betreuungspraktikum und Aufbaukurs) und beinhaltet insgesamt 160 Unterrichtseinheiten Theorie und 100 Unterrichtseinheiten Praktikum.

Unterrichtszeiten:

Die Qualifizierung ist berufsbegleitend geplant. Einzelne Inhalte können bei Bedarf Online vermittelt werden.

Es finden jeweils unter der Woche zwei Abendtermine von 18:30 - 21:30 Uhr statt, zudem einzelne Termine samstags von 09:30 - 16:30 Uhr.

Zum Abschluss der Qualifizierung gibt es eine schriftliche Prüfung und mündliche Prüfung.

Abschluss:

- Bescheinigung Erste-Hilfe-Kurs
- Trägerinternes Abschlusszertifikat gemäß den Richtlinien nach §53b Abs. 3 SGB XI

Voraussetzung:

Für die Teilnahme ist ein Orientierungspraktikum in einer vollstationären oder teilstationären Pflegeeinrichtung Voraussetzung. Es muss 40 Stunden umfassen und vor Beginn der Qualifizierung abgeschlossen sein.

Kosten:

Entgelt: 1.256,28 €, keine Ermäßigung möglich.

Durch die Bundesagentur für Arbeit, das zuständige Jobcenter oder die Deutsche Rentenversicherung können bei vorliegender Bewilligung die Kosten für die Teilnahme von der jeweiligen Stelle übernommen werden. Eine Teilnahme ist auch ohne Bewilligung möglich.

Weitere Auskünfte erhalten Sie unter 04488 56-5101.

LN

0503 | Westerstede, kvhs, An der Hössen 13

Bei Interesse wenden Sie sich gerne an uns: kvhs@kvhs-ammerland.de

Hauswirtschaft

Ein moderner Beruf mit vielen Möglichkeiten

Lehrkräfte-Team

In der heutigen Dienstleistungsgesellschaft gewinnt die hauswirtschaftliche Versorgung und Betreuung mehr und mehr an Bedeutung. Wer Hauswirtschaft als Beruf wählt, hat aussichtsreiche Möglichkeiten, in vielseitigen Bereichen zu arbeiten: Pflegeeinrichtungen, Dienstleistungsbetrieben, Tagungsstätten, Gastronomie, ambulanten Diensten, Familienhaushalten, landwirtschaftlichen Betrieben, Großhaushalten.

Abschluss:

Dieser Lehrgang bereitet Sie auf die Prüfung vor der Landwirtschaftskammer Niedersachsen vor. Mit der erfolgreich abgeschlossenen Prüfung erwerben Sie die Berufsausbildung als „Hauswirtschafterin/Hauswirtschafter“.

Zulassungsvoraussetzung zur Prüfung:

4½ Jahre praktische Tätigkeit im eigenen oder fremden Haushalt. Es ist von Vorteil, wenn Sie möglichst einen erfolgreichen Hauptschulabschluss mitbringen, es ist jedoch keine Voraussetzung. Es sind auf Nachweis auch Einzelfallregelungen möglich.

Kosten:

Bei vorliegender Bewilligung durch die Bundesagentur für Arbeit, Agentur für Arbeit Oldenburg-Wilhelmshaven, das zuständige Jobcenter oder die Deutsche Rentenversicherung entstehen für die Teilnahme keine Kosten. Eine Teilnahme ist auch ohne Bewilligung möglich.

Weitere Auskünfte erhalten Sie unter 04488 56-5101.

LN

5800 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Bei Interesse wenden Sie sich gerne an uns: kvhs@kvhs-ammerland.de



Ausbildung Kräuterfachkraft

Veronika Schwarz

Eine Kooperation mit der Naturheilpraxis Veronika Schwarz

Die ganzheitliche Ausbildung zur Kräuterfachkraft bietet Ihnen die Möglichkeit, Heilpflanzen neu für sich zu entdecken und zu erleben. Unsere heimischen Pflanzen bieten ein umfangreiches und oft unbekanntes Reservoir an Heilkräften. Im Jahresrhythmus der Heilpflanzen lernen Sie, welche Heilsamkeit sie haben und wie sie auf Körper, Geist und Seele wirken. Bei Exkursionen im schönen Ammerland und bei Arbeiten im Kräutergarten sammeln Sie altes und neues Wissen zu unseren Pflanzen. In zahlreichen Praxisübungen stellen wir Heiltinkturen, Salben, Teerezepturen und Destillate her. Kommen Sie mit auf eine Reise durch die Geschichte der Heilpflanzenkunde und lassen Sie sich begeistern von altem Wissen in Verbindung mit heutigen Erkenntnissen in der Phytopharmazie.

Hier eine Auswahl der Themen in den verschiedenen Modulen:

- Grundlagen und Einsatzgebiete der Heilpflanzenkunde
- Botanik, Bestimmungen, Anbau und Ernte
- Wildkräuterbestimmung und Verarbeitung in der Küche
- Grundlagen der Aromatherapie
- Anlegen eines Herbariums und Erarbeitung einer Hausapotheke
- Zubereitung für den Eigenbedarf: Heilöle, Salben, Heilweine, Zäpfchen, Kapseln, Tinkturen
- Einsatz bewährter Phytopharmaka und einiges mehr!

Gerne schicken wir Ihnen einen Flyer.

kvhs@kvhs-ammerland.de
04488 56-5101
www.kvhs-ammerland.de

Informationstermin:

5840 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5
Dienstag, 1. April 2025, 18:00-19:30 Uhr, 1-mal, 2 UE
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

Ausbildung:

5841 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5
Samstag, ab 26. April 2025, 12-mal, 80 UE
Entgelt: 710,00 €, keine Ermäßigung möglich

NEU Yin Yoga Grundausbildung

Eine Kooperation mit Big Time Happy & Home of Yoga Rastede

Annette Hedemann, Steffi Dunker

Für Interessierte und Yogalehrende

Yin Yoga findet immer mehr Beliebtheit und das zurecht! In einer Welt, die immer schneller und lauter zu werden scheint, ist es umso wichtiger, dass wir den Zugang zu uns selber behalten oder wiederfinden - dass wir die Stille zulassen und genießen können. Mal jegliche Optimierung und Leistungsdruck loslassen und einfach nur ins Spüren und Fühlen kommen.

Mit uns lernen Sie ganz undogmatisch die Grundlagen des Yin Yoga kennen. Ganz egal, ob Sie danach selber unterrichten wollen oder einfach so, um tiefer in diese „Faszinierende Welt“ einzusteigen. Sie erhalten ein umfangreiches Skript.

Inhalte:

- Modul 1: Basic Asanas und Grundlagen
 - Modul 2: Anatomie und Faszien
 - Modul 3: Meridiane
 - Modul 4: Philosophie, Mudras und Sequencing
 - Modul 5: Chakren
 - Modul 6: Präsentationswochenende, Fragen
- Pranayama und Meditation sind Teil jeden Moduls.

Unterrichtszeit:

freitags, 17:00-20:00 Uhr und samstags, 09:30-17:00 Uhr

Voraussetzungen:

Sie benötigen fast keine Voraussetzungen für diese Ausbildung, außer die Lust auf Yoga & Bewegung.

Sie möchten uns und unsere Arbeit kennenlernen? Nutzen Sie gerne unseren Einführungsworkshop. Das Entgelt wird auf die Gesamtkosten angerechnet.

Gerne schicken wir Ihnen einen Flyer.

kvhs@kvhs-ammerland.de
04488 56-5101
www.kvhs-ammerland.de

Einführungsworkshops:

5850 | Wiefelstede, Yogawerkstatt, Kleiberg 4a
Donnerstag, 24. Oktober 2024, 18:30-21:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
Entgelt: 40,00 €, keine Ermäßigung möglich.

5851 | Wiefelstede, Yogawerkstatt, Kleiberg 4a
Samstag, 8. Februar 2025, 10:00-12:30 Uhr, 1-mal, 4 UE
Entgelt: 40,00 €, keine Ermäßigung möglich.

Ausbildung:

5852 | Wiefelstede, Yogawerkstatt, Kleiberg 4a
ab Freitag, 28. März 2025, 80 UE
Entgelt: 1.099,00, keine Ermäßigung möglich.

Die Module 1-5 können einzeln gebucht werden.
Entgelt: je Modul 225,00 €.

Beruf und IT



Inhalt

Langzeitkurse vhsConcept	Seite	78
Schlüsselkompetenzen	Seite	79
Personal und Führung	Seite	81
Vorbereitung		
Ausbildereignungsprüfung AEVO... ..	Seite	84
Xpert Business LernNetz	Seite	86
Zertifikatslehrgänge Nordwest	Seite	88
Social Media Marketing Videos		
für Social Media produzieren	Seite	91
IT - Lernen mit Muße	Seite	92
IT - Kenntnisse	Seite	94
TOURISMUS-AKADEMIE Nordwest ...	Seite	98
Lehrkräftefortbildungen	Seite	102



Leitung
Stefanie Meyer



Fachkoordination, Beratung
Silvia Meyerjürgens
04488 56-5130
s.meyerjuergens@kvhs-ammerland.de



Unsere (berufsbegleitenden) Langzeitkurse

Die kvhs Ammerland bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten an, sich aus-, fort- und weiterzubilden. Hierzu zählen auch verschiedene (berufsbegleitende) Langzeitkurse. Weitere Informationen zu unseren Langzeitkursen finden Sie auf der jeweiligen Seite unseres Programmheftes.

Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen nach QHB
Mehr auf Seite 26.

**Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen
Anschlussqualifizierung 160+**
Mehr auf Seite 26.

**Integrative Erziehung und Bildung in Tageseinrichtungen
für Kinder**
Mehr auf Seite 27.

Haupt-/Realschulabschluss
Mehr auf Seite 42.

Hospizmitarbeit im Ehrenamt
Mehr auf Seite 74.

**Qualifizierung zur zusätzlichen Betreuungskraft (m/w/d)
nach § 53b SGB XI**
Mehr auf Seite 75.

Vorbereitungslehrgang Hauswirtschaft
Mehr auf Seite 75.

Ausbildung Kräuterefachkraft
Mehr auf Seite 76.

Yin Yoga Grundausbildung
Mehr auf Seite 76.

Xpert Business LernNetz (berufliche Weiterbildung Online)
Mehr auf den Seiten 86/87.

Fachkraft IT Systeme und Netzwerke (XB)
Mehr auf Seite 88.

vhsConcept – ein Verbund von 58 Volkshochschulen

vhsConcept ist ein Verbund von 58 Volkshochschulen. Bildung, Soziales und Gesundheit, das sind die Themenbereiche, in denen sich die vhsConcept- Lehrgänge profiliert haben, denn die Arbeit mit Menschen fordert jeden Tag aufs Neue heraus.

Die Lehrgänge unterstützen Teilnehmende dabei, sich fachlich weiterzuentwickeln und den Herausforderungen im beruflichen Miteinander gewachsen zu sein. Auf Basis landesweit gültiger Qualitätsstandards werden niedersachsenweit verschiedene Lehrgänge zur Fort- und Weiterbildung angeboten.

Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Teilnehmende entweder einen qualifizierten Nachweis oder - bei prüfungsbezogenen Lehrgängen - ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V. Die kvhs Ammerland führt einige Angebote regelmäßig, andere auf Nachfrage durch. Lassen Sie sich daher gerne über die Angebote vor Ort informieren.

Ansprechperson:

Jelka Timmer
0157 34674845, j.timmer@kvhs-ammerland.de

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)
Mehr auf Seite 24.

Systemische/r Berater/in (VHS)
Mehr auf Seite 25.

Fachkraft Psychomotorik (VHS)
Mehr auf Seite 25.



Modulare Weiterbildung mit Anrechnung auf ein Online-Studium der Tourismuswirtschaft

In Kooperation mit der Jade Hochschule in Wilhelmshaven bieten wir Studieninteressierten und denjenigen, die überlegen ob ein Studium in Frage kommt, die Möglichkeit, in ein Online-Studium der Tourismuswirtschaft hinein zu schnuppern. Die Module eignen sich auch als gezielte, berufliche Weiterbildung im Tourismus. Von Tourismusgrundlagen oder E-Commerce bis Marketing, Tourismus-Englisch und BWL stehen bis zu 9 einzelne Module für Sie zur Auswahl.

Die Module können in Voll- und Teilzeit absolviert werden und schließen mit einer Abschlussklausur ab. Bei erfolgreichem Abschluss können Sie Leistungspunkte (ECTS) sammeln, welche Sie sich bei einem späteren Studienbeginn anrechnen lassen können. Webinare, Videokonferenzen und Online-Sprechstunden unterstützen Sie beim Lernen.

Beginn: Herbst 2025 Laufzeit: circa 9 Monate
Ausführliche Informationen auf www.tourismus-akademie-nw.de



Ihr Erfolg im Beruf – Weiterbildung mit der VHS

Der Erfolg im Beruf ist von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschulangebots.

Berufliche Weiterbildung setzt bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen an und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein weiterer Schwerpunkt des Programmbereichs „Beruf und IT“.

Ebenfalls vertreten sind: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnittsthemen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Veranstaltungen und Beratung zur Karriereplanung.

„Ach das mache ich morgen“ - Wege zu mehr produktiver Selbstdisziplin

Kristian Seewald

„Was du heute kannst besorgen“ - den Spruch kennen Sie sicherlich. Eigentlich ist es so einfach: Wenn wir Sachen gleich erledigen, brauchen wir dies später nicht zu tun. Und wenn wir nicht prokrastinieren (aufschieben) würden, kämen wir später auch nicht in Zeitnot. Trotzdem tun wir das manchmal mehr oder weniger. Aber warum? Die Antwort dazu gibt es in diesem Workshop, verbunden mit der Frage, „Was das Gute an unserem aufschiebenden Verhalten ist“ und wie wir unsere Selbstdisziplin steigern können um aus dem Aufschieben ins Anschieben zu kommen.

Inhalte:

- Was ist Selbstdisziplin?
- Warum wir prokrastinieren?
- Wie uns smarte Ziele helfen selbstdisziplinierter zu sein
- Mehr Selbstdisziplin durch besseres Zeitmanagement
- Wie ich Selbstdisziplin trainieren kann

6000 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Dienstag, 29. Oktober 2024, 18:00-21:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
Entgelt: 29,50 €

KPT



Ich lasse mich nicht manipulieren

Techniken der Manipulation und wie Sie ihnen entgehen

Kristian Seewald

In einer Welt, in der wir von Informationen und Einflüssen nahezu überflutet werden, ist es von entscheidender Bedeutung, unsere geistige Autonomie zu bewahren.

Das Seminar „Ich lasse mich nicht manipulieren“ widmet sich diesem wichtigen Thema und vermittelt Ihnen die notwendigen Werkzeuge und Erkenntnisse, um sich gegen Manipulationen zu schützen und Ihre Unabhängigkeit zu bewahren. Dazu schauen wir auf verschiedene Arten von Manipulationstechniken und der Psychologie dahinter und wie diese Techniken im Alltag Anwendung finden. Natürlich schauen wir auch, wie wir dagegen vorgehen können, um unsere Selbstbestimmung zu erhalten.

KPT

6001 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Mittwoch, 20. November 2024, 18:00-21:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
Entgelt: 29,50 €

Björn Gäbe

Viele Jahre Führungserfahrung, Heilpraktiker für Psychotherapie in eigener Praxis, Hypnose & Beratung, ehrenamtliches Engagement – aber in erster Linie über 50 Jahre intensive Lebenserfahrung als Mensch bilden meinen Grundstock, Ihnen auf meinen Seminaren professionell und mit Herz Wissen zu vermitteln und Ihnen zu zeigen, was in Ihnen steckt.



Wie redest Du eigentlich mit mir? Übergriffiger Kommunikation begegnen

Björn Gäbe

Ihre Eltern geben Ihnen nach wie vor ungebetene Ratschläge, wie Sie Ihr Leben doch besser führen könnten? Ihr Vorgesetzter erklärt Ihnen mal wieder irgendwie, wie Sie Ihren Job „richtig“ machen müssten? Oder jemand behandelt Sie einfach irgendwie von oben herab? Das haben wohl alle schon mal erlebt: Gespräche, die irgendwie „komisch“ werden und nach denen man sich nicht wohl, nicht ernst genommen, sich überfahren, sich 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, mittels dessen Sie erkennen können, wer im Gespräch gerade welche Position einnimmt und wie Sie mit etwas Übung eine Gesprächswendung hinbekommen.

WES

6002 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Samstag, 16. November 2024, 10:00-13:15 Uhr, 1-mal, 4 UE
Entgelt: 29,50 €



Ich sehe was, was Du nicht siehst

Ein Blick hinter unsere Realitätsbildung

Björn Gäbe

Die Entwicklung unserer Realitätsbildung ist ein fortlaufender Prozess, der sich im Laufe unseres Lebens entfaltet. Als Kinder glaubten wir oft an Fantasiefiguren wie den Weihnachtsmann und Helden, bis wir irgendwann erkannten, dass es sich um Illusionen handelt. In unserer Jugend orientierten wir uns oft an Idolen und Idealen, manchmal auf Kosten unserer eigenen Identität. Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe konnte dabei eine große Rolle spielen. Doch im Laufe der Zeit erkannten wir, dass wir uns selbst verleugnen und uns in unserer Freiheit einschränken, wenn wir uns zu sehr an anderen orientieren.

Als Erwachsene haben wir die Möglichkeit, unsere Realitätsbildung weiterzuentwickeln und zu erweitern. Wir können Dinge sehen und verstehen, die anderen möglicherweise verborgen bleiben. Es ist ein Prozess, in dem wir unsere eigene Identität stärken und mehr Autonomie gewinnen können.

An diesen zwei Abenden bekommen Sie spannende, aufschluss- und erkenntnisreiche Einblicke in unsere psychische Realitätsbildung, die einem konkreten Entwicklungsmuster folgt und gezielt anregbar ist.

6003 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Mittwoch, 15. Januar 2025, 18:00-21:00 Uhr

Mittwoch, 22. Januar 2025, 18:00-21:00 Uhr, 2-mal, 8 UE

Entgelt: 54,00 €

David Ildiran

Hallo, mein Name ist David Ildiran und ich freue mich als Dozent an der kvhs Ammerland Seminare zum Thema Selbstführung, Selbstliebe, gewaltfreie Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung anbieten zu können.

Für mich war es schon immer wichtig, Menschen zu befähigen ihre vollen Potentiale zu erkennen und zu nutzen. Denn Motivation ist vom Grundkern absolut intrinsisch. Jedoch können wir Coaches eines und das mit voller Kraft und Leidenschaft - Impulse setzen. Denn im Laufe des Lebens und mit steigendem Alter verlieren wir die Leidenschaft und die Energie zur Begeisterungsfähigkeit. Wir nehmen vieles einfach nur noch hin und reagieren oft situationsbedingt, nicht mehr und nicht weniger.

Und genau da möchte ich ins Spiel kommen und Ihnen hilfreiche Trainings anbieten. Ich freue mich darauf, Sie in meinen Kursen begrüßen zu dürfen.



Ich in meiner Lieblingsversion

David Ildiran

Das Thema Selbstliebe ist präsenter denn je, denn wahre Zufriedenheit kommt von innen. Durch Selbsterkenntnis und Akzeptanz sind wir mit uns im Einklang und leben ein ausgeglichenes und selbstbestimmtes Leben. Denn wenn wir uns selbst akzeptieren und lieben mit all unseren Stärken und Schwächen, strahlen wir unsere Positivität von innen nach außen. Deswegen möchte ich Sie mit auf eine Reise der Selbstreflexion und Selbstliebe nehmen. Der heutige stressige Alltag lässt uns oft die eigenen Ressourcen und Potentiale nur vernebeln oder im schlimmsten Falle gar nicht wahrnehmen. In Ihnen steckt alles was Sie brauchen, Sie müssen es einfach nur erkennen und in die Welt tragen!

Und genau darum geht es in diesem Seminar, Sie in Ihrer persönlichen Lieblingsversion voll zu entfalten. Sie gehen aus dem Seminar mit der Erkenntnis, Ihre vorhandenen Ressourcen und Potentiale zu erkennen, um sich selbst zu verwirklichen, entfalten und akzeptieren und steigern Ihre Selbstliebe.

WES

6004 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Samstag, 21. September 2024, 10:00-15:00 Uhr, 1-mal, 6 UE

Entgelt: 45,00 €

Selbstführung - Der Weg zum inneren Glück

David Ildiran

Kennen Sie das? Die Woche war ziemlich stressig und Sie fühlen sich am Wochenende völlig ausgebrannt und haben keine Energie mehr, die eigenen Ziele zu verfolgen? Der Job war mal wieder ziemlich fremdbestimmt und Sie hatten keine Zeit für Sport, Familie oder Freunde? Oder haben Sie die Woche wieder alles dafür gegeben, um es allen recht zu machen und sich selbst völlig vernachlässigt? Dann wird es Zeit das Ruder wieder an sich zu reißen und seinen inneren Kompass auszurichten.

Wie? Ich bin davon überzeugt, dass Selbstführung der Schlüssel für ein Leben im Gleichgewicht ist. Und genau diesen Schlüssel möchte ich Ihnen in diesem Seminar an die Hand geben. Wir werden uns gemeinsam intensiv mit dem Thema Selbstreflexion beschäftigen, so dass Sie sich selbst noch besser kennenlernen werden.

Inhalte:

- Einstieg in das Thema Selbstführung
- Einstieg in das Thema Selbstreflexion
- Die eigenen Werte, Fähigkeiten und Bedürfnisse reflektieren und erkennen
- Die Brücke zwischen Selbstführung und Führung anderer Menschen erkennen

WES

6005 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Samstag, 11. Januar 2025, 10:00-13:00 Uhr, 1-mal, 4 UE

Entgelt: 29,50 €

6006 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Samstag, 22. Februar 2025, 10:00-13:00 Uhr, 1-mal, 4 UE

Entgelt: 29,50 €

WES



Online: Wer wäre ich ohne mein Drama? Klarheit finden mit The Work von Byron Katie
Eine Einführung in das Selbstcoaching

Jörg Rüdibusch

The Work wurde von der US - Amerikanerin Byron Katie entdeckt und besteht aus nur 4 einfachen Fragen und 3 Umkehrungen. Auf dieser einfachen Grundlage fußt schon das ganze Geheimnis dieser mächtigen Selbsthilfemethode, um negative Gedanken, sabotierende Glaubensmuster und Ängste jeglicher Art auflösen zu können.

In diesem Mini-Kurs bekommst Du die wichtigsten Grundlagen Schritt für Schritt vermittelt, um The Work auf Deine negativen Gedanken und stressigen Lebensbereiche sicher anwenden zu können. Mögliche Themengebiete, in denen The Work angewendet werden kann: Eifersucht, Beziehungsprobleme, Trauer, mangelndes Selbstwertgefühl, Ängste, Einsamkeit und vieles mehr...

6007 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Samstag, 28. September 2024, 15:00-17:15 Uhr, 1-mal, 3 UE
Entgelt: 35,00 €

WES

6008 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Samstag, 16. November 2024, 15:00-17:15 Uhr, 1-mal, 3 UE
Entgelt: 35,00 €

WES

6009 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Samstag, 18. Januar 2025, 15:00-17:15 Uhr, 1-mal, 3 UE
Entgelt: 35,00 €

WES



DEULA Westerstede
Bildungs- und Technologiezentrum

Telefon: 04488 / 8301-0



Wir sind DIE Kompetenz für Motorsägenkurse!

Unsere GaLa-Bau-Lehrgänge – Ihr Handwerkszeug für sicheres & professionelles Arbeiten!

In nur 3 Wochen zum Ziel!



Unsere Fahrschule – der sichere Weg zum Führerschein!



Grünes Abitur in 4 Wochen!

Die Ammerländer Jagdschule – kompetent ausgebildet zum Jagdschein!

✓ Zertifiziert gemäß AZAV ✓ Viele Lehrgänge als Bildungsurlaub
 ✓ Bildungsgutscheine gerne gesehen ✓ Tel. Beratung: 04488 8301-0

www.deula-westerstede.de

Systemische Beratung - Qualifizierung zum zertifizierten systemischen Coach

Thomas Schleiken

Eine Kooperation mit der VHS Leer

Die Systemische Beratung ist im Reigen der Beratungsansätze heute weitgehend Standard. In dieser Weiterbildung erlernen Sie die praktischen Fragestellungen der Beratung/ des Coachings auf der Basis systemtheoretischer Konzepte (neu) zu erfassen und zu handhaben. Sie gewinnen Klarheit für Ihre Professionalisierung als systemische/r Berater/in/ Coach und festigen Ihr Selbstverständnis.

Das Systemische Denken und Handeln in der Beratung/im Coaching vermittelt vielfältige Kompetenzen. Dazu zählen insbesondere Subjektkompetenz, Rollenkompetenz, soziale Kompetenz, Wertekompetenz, Gesellschaftskompetenz, Methodenkompetenz und Veränderungskompetenz.

In den Kursen lernen Sie die wichtigsten Interventionsstrategien kennen und erproben sie. Impulsvorträge und Diskussionen zu den theoretischen Konzepten liefern das grundlegende Rüstzeug. Sie reflektieren konkrete Fälle aus der Alltagspraxis und erkunden die Methoden praktisch. Das erlebnis- und erfahrungsorientierte Lernen steht dabei stets im Vordergrund.

Weiterbildungsumfang:

Die Weiterbildung teilt sich auf in einen Grund- und einen Aufbaukurs jeweils im Umfang von 100 Unterrichtsstunden. Grund- und Aufbaukurs können jeweils einzeln gebucht werden. Voraussetzung zur Teilnahme am Aufbaukurs ist die Teilnahme am Grundkurs.

Die Weiterbildung ist akkreditiert nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Coaching e.V. (DGfC).

Weiterbildungszeiten:

Donnerstags 13:00-21:00 Uhr
 Freitags 09:00-17:30 Uhr
 Samstags 09:00-15:30 Uhr

Informationstermine via Zoom:

Mittwoch, 12. Februar 2025, 18:00 Uhr
 Mittwoch, 21. Mai 2025, 18:00 Uhr
 Mittwoch, 27. August 2025, 18:00 Uhr

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Silvia Meyerjürgens unter Telefon 04488 56-5130.

Bitte beachten Sie:

In unseren langfristigen Lehrgängen und Ausbildungen haben Sie die Möglichkeit der monatlichen Ratenzahlung.

Lehrgangsbeginn: 6. November 2025



THOMAS SCHLEIKEN
TRAINING - COACHING - CONSULTING



Kristian Seewald

Mein Name ist Kristian Seewald, ich bin studierter Pädagoge und ausgebildeter Systemischer Coach und Supervisor (ECA, DVCT) sowie Kommunikationstrainer (EPL). Mir ist das Coaching von Menschen besonders wichtig, weil sich dadurch das tägliche Leben, die Kommunikation mit sich und anderen, das eigene Handeln reflektieren und verbessern lässt. Meine Seminare sind geprägt von Authentizität, Lebendigkeit und Tiefe.



Heiße Konflikte eiskalt lösen

Wie Sie als Teamleitung Mitarbeitendenkonflikte lösungsorientiert moderieren

Kristian Seewald

Konflikte, ob privat oder im Beruf, belasten. Sie sind Alltag und gehören zu unserem Leben dazu und sind sogar heilsam, weil sie Entwicklung und Klärung ermöglichen. Wenn man sie konstruktiv löst. Was Konflikte sind und wie man sie produktiv für sich und andere löst, wie Sie innerlich deeskalieren und effektiv kommunikativ gegenüber Ihrem Gesprächspartner agieren können, erfahren Sie in diesem Seminar.

Inhalte:

- Definition: Was ist ein Konflikt?
- Konfliktarten (Rollenkonflikte/Ressourcenkonflikte/Zielkonflikte)
- Ursache und Symptome von Konflikten
- Die eigene Haltung zu Konflikten erkennen
- Meinen eigenen Konfliktstil erkennen
- Konfliktdynamiken (erkennen)
- eigene Deeskalation
- Ausstieg aus der Konfliktspirale
- Gesprächs- und Kommunikationstechniken in Konflikten
- Umgang mit Widerständen

KPT

6102 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Dienstag, 22. Oktober 2024, 18:00-21:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
Entgelt: 29,50 €

NEU Coaching-Tools für Führungskräfte
Mitarbeitende besser führen

Kristian Seewald

In der heutigen sich ständig verändernden Geschäftswelt ist effektive Führung entscheidend für den Erfolg eines Unternehmens und für die Zufriedenheit der Mitarbeitenden. Führungskräfte stehen vor zahlreichen Herausforderungen, von der Mitarbeitendenmotivation bis zur strategischen Ausrichtung.

Das Seminar „Coaching-Tools für Führungskräfte“ ist darauf ausgerichtet, Führungspersonen und solchen, die es werden wollen (oder sollen), Coaching-Tools wie das GROW-Modell, das Wertequadrat oder die Lösungsorientierte Gesprächsführung vorzustellen und nach Bedarf an eigenen Beispielen zu erproben.

Ziel der Modelle und des Seminars ist es, die Effizienz, Effektivität und Authentizität der Teilnehmenden als Führungskraft zu steigern.

Inhalte:

- Modell der inneren Antreiber
- GROW-Modell
- Wertequadrat
- Ankertechniken
- Reframing
- Visualisierungstechniken

WES

6101 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Samstag, 25. Januar 2025, 09:00-16:00 Uhr, 1-mal, 8 UE
Entgelt: 59,00 €

Umgang mit schwierigen Arbeitskolleg/innen

Kristian Seewald

Schwierige Arbeitskolleg/innen sind eine echte Herausforderung. Sie sind „kritikunfähig“, nörgeln, wissen alles besser, verbreiten schlechte Laune und dergleichen mehr. Und sie machen uns das Leben schwer, weil sie unseren Ressourcen ein wenig den Stecker ziehen.

Wie man mit solchen „Typen“ im Berufsalltag gedanklich, kommunikativ und verhaltenstechnisch umgeht, sich nicht zu sehr von ihrer Aura vereinnahmen lässt und trotzdem angemessen eine Rückmeldung gibt, schauen wir uns gemeinsam in diesem Seminar an.

KPT

6103 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Montag, 11. November 2024, 18:00-21:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
Entgelt: 29,50 €

Ammerländer Fachkräfte- und Karriereschmiede

Wir konzipieren individuelle Schulungen für Sie!

Für einzelne Personen oder größere Gruppen.
Bei uns, bei Ihnen oder online. Exklusiv und genaustens auf Ihre Bedarfe abgestimmt.



Ich berate Sie gerne:
Silvia Meyerjürgens 04488 56-5130



www.kvhs-ammerland.de



Katrin Ripken

Ich bin Katrin Ripken, Business,- und New Work Coach. Ich habe in den letzten 7 Jahren, gemeinsam mit unserem Team, unser Unternehmen Zukunfts,- und Krisenfest und Richtung New Work begleitet. Seien Sie gespannt, welche Erfahrungen ich mit unseren Mitarbeitern gemacht habe.



NEU Wie kann ich mein Team „stärken“ und „weiterentwickeln“

Workshop

Katrin Ripken

Als Führungskraft tragen wir eine große Verantwortung gegenüber unseren Mitarbeitenden.

Stelle Dir mal die folgenden Fragen:

Was brauchen wir als Führungskraft und was braucht jeder einzelne Mitarbeitende und dein Team in Zeiten von Krisen, Kriegen und Fachkräftemangel?

Was genau brauchst Du als Führungskraft?

Wie kannst Du Dein Team „Führen“, „Stärken“ und „Weiterentwickeln“?

Was braucht Dein Team?

Seid Ihr überhaupt ein Team oder eine Gruppe?

Erfahre in einem Workshop, was Du als Führungskraft tun kannst, mit welchen Methoden. Meine Erfahrungen als Business,- und New Work Coach werden Dich und Dein Team nach vorn bringen.

Sei auf meine eigenen Erfahrungen als Führungskraft gespannt. Vor einigen Jahren, habe ich selbst unser Team im Handwerksbetrieb zu einem selbstorganisierten Team entwickelt. Mein Versprechen: es funktioniert, wenn Du als Führungskraft entscheidest anzufangen.

KPT

6104 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Mittwoch, 6. November 2024, 18:00-21:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
Entgelt: 29,50 €

NEU Effektiver kommunizieren Kommunizieren in schwierigen Situationen

Kristian Seewald

Kommunikation ist das Herzstück menschlichen Miteinanders und jeder kennt wohl den Spruch eines der Urväter der Kommunikation, Paul Watzlawik: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“. Doch was passiert, wenn die Dinge kompliziert werden? Wenn Emotionen hochkochen, Meinungsverschiedenheiten auftreten und Konflikte entstehen? Wenn plötzlich ein Wort das andere ergibt. Wie man in dieser Situation innerlich abkühlen kann, wahlweise wertschätzend und lösungsorientiert, aber auch schlagfertig reagieren kann um sich zu entlasten, aber dennoch konstruktiv zu bleiben, thematisieren wir in diesem Seminar.

KPT

6105 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Montag, 2. Dezember 2024, 18:00-21:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
Entgelt: 29,50 €

NEU Angstfrei(er) präsentieren

Kristian Seewald

Das Seminar „Angstfrei(er) präsentieren“ hat das klare Ziel, Ängste vor öffentlichen Auftritten zu überwinden und die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, mit mehr Selbstvertrauen und Ausdruckskraft zu präsentieren.

Geboten werden neben Theorie, persönlicher Reflexion und Gruppenaustausch praxisnahe Techniken, um Lampenfieber zu reduzieren und die eigene Präsentationseffektivität zu steigern.

Inhalte:

- Psychologische Ursachen von Angst und Lampenfieber
- Identifikation der eigenen Kraftressourcen
- Atem- und Entspannungstechniken
- Kognitive Techniken der Lampenfieberreduktion
- Improvisation als Mittel zur Lampenfieberreduktion

KPT

6106 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Montag, 13. Januar 2025, 18:00-21:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
Entgelt: 29,50 €

NEU Stressmanagement

Sigrid Höpken

Die moderne Welt um uns herum ist herausfordernd und oft belastend. Eine gute, persönliche Stresskompetenz ist die Voraussetzung für einen gesunden Umgang mit den täglichen Anforderungen. Die Rahmenbedingungen, die belastenden Stress erzeugen, kann man oft nicht beseitigen oder verändern. Lange läuft man am Limit und oft vergisst man, auf die Warnsignale des Körpers zu hören. Die eigene Grundhaltung, Einstellung und das persönliche Stressempfinden kann man beeinflussen, um so einen gewissen Druck zu reduzieren oder die Stressantwort des Körpers zu lindern.

Ich werde Ihnen verschiedene Tools, die die Stressfaktoren reduzieren, vorstellen und diese können in dem Seminar ausprobiert werden.

KPT

6107 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Dienstag, 26. November 2024, 18:00-21:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
Entgelt: 29,50 €

KPT

6108 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Dienstag, 14. Januar 2025, 18:00-21:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
Entgelt: 29,50 €





Michael Menze

Als Dozent für kaufmännische Kurse liegt mir eine einfache, schnelle und unkomplizierte Wissensvermittlung der Inhalte am Herzen. Besonderen Wert lege ich dabei auf praxisrelevante Beispiele und eine verständliche Sprache. Ob Grundbildung oder spezialisierter Lehrgang, Ihr erworbenes Wissen können Sie anschließend direkt in Ihrem Berufsalltag integrieren. Zusätzlich bereite ich angehende Ausbilder auf ihre Prüfungen vor und unterstütze Auszubildende auf ihrem Karriereweg. Neben praxisnahem Wissen und der Vermittlung vielseitiger kaufmännischer Themen, biete ich Ihnen eine solide Grundlage für Ihre berufliche Zukunft!



NEU Online: Einführung in die Buchführung

Michael Menze

Für alle, die es etwas genauer wissen wollen, bieten wir eine leicht verständliche Einführung in das Thema Buchhaltung an. Lernen Sie die Bilanz kennen, verstehen und zu bearbeiten. Das Erstellen von Buchungssätzen sowie das Einordnen von Geschäftsvorfällen runden das Modul ab.

Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie!

6200 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Dienstag, ab 5. November 2024, 18:00-19:30 Uhr, 3-mal, 6 UE
Entgelt: 29,00 €

NEU Online: Vertiefende Buchführung

Michael Menze

Aufbauend auf den Kurs „Einführung in die Buchführung“ wird das vorhandene Wissen vertieft und weiter ausgebaut. Komplexere Buchungssätze und Geschäftsvorfälle sind zentrale Bestandteile des Moduls.

Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie!

6201 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Dienstag, ab 26. November 2024, 18:00-19:30 Uhr, 3-mal, 6 UE
Entgelt: 29,00 €



NEU Online: Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)

Michael Menze

Sie möchten die Ausbildereignungsprüfung absolvieren und sich gleichzeitig praxisorientiert auf Ihre zukünftigen Aufgaben vorbereiten? In diesem Kurs werden beide Faktoren berücksichtigt. Onlineunterrichtsstunden bieten ausreichend Zeit für Fragen und Diskussionen, Selbstlernphasen runden die Wissensvermittlung ab.

Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie!

6202 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Mittwoch, ab 20. November 2024, 20:00-21:30 Uhr,
10-mal, 20 UE
Entgelt: 165,00 €

Für Lernmaterialien fallen zusätzlich circa 40,00 € an, die Prüfungsgebühren sind separat an die jeweiligen Kammern zu entrichten.



Ausbildungsplatz gesucht?

Wir suchen motivierte und technikbegeisterte Schulabgänger (m/w/d) für eine Ausbildung im Kfz-Betrieb in folgenden Berufen:



Fachkraft für Büromanagement / Kfz-Mechatroniker

Anforderungen:

- Mindestens ein guter Hauptschulabschluss oder höherer
- Technisches Interesse und handwerkliches Geschick
- Zuverlässigkeit und Teamfähigkeit
- Motivation und Lernbereitschaft

Wir bieten:

- Eine fundierte Ausbildung in einem modernen Kfz-Betrieb
- Abwechslungsreiche Tätigkeiten, spannende Herausforderungen
- Unterstützung und Anleitung durch erfahrene Fachkräfte
- Persönliche Entwicklungsmöglichkeiten

Wenn Du dich für Technik begeisterst und eine praxisorientierte Ausbildung im Kfz-Bereich absolvieren möchtest, dann bewirb dich jetzt bei uns. Sende deine vollständigen Bewerbungsunterlagen per E-Mail an: ausbildung@autohaus-wolkenhauer.de.

Ihr Volkswagen Partner



Henry Wolkenhauer GmbH

Ammerlandalle 4, 26655 Westerstede
www.autohaus-wolkenhauer.de

Digitale Kreativität entfesseln

Eigene Podcasts und Videos produzieren

Die Welt der digitalen Medien bietet unzählige kreative Möglichkeiten! In diesen praxisnahen Kursen kann man lernen, eigene Podcasts zu gestalten und hochwertige Videos für Social Media zu produzieren. Ob als Hobby oder für berufliche Zwecke – hier wird das nötige Wissen vermittelt, um beeindruckende digitale Inhalte zu erstellen.

NEU Workshop: Wie mache ich meinen eigenen Podcast?

Lehrkraft: Ricarda Thieme

1801 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10

Samstag, 14. September 2024, 10:00 - 13:00 Uhr, 2-mal, 8 UE

Bitte mitbringen: Smartphone mit einem aktuellen Betriebssystem, wenn vorhanden ein Laptop für die Videobearbeitung

Bildungsurlaub: Hochwertige Videos für Social Media produzieren - mit dem Smartphone!

Lehrkraft: Sina Cobi

0877 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10

Mittwoch, 23. April 2025, 09:00 - 16:30 Uhr, 3-mal, 24 UE

Bitte mitbringen: Smartphone mit einem aktuellen Betriebssystem, wenn vorhanden ein Laptop für die Videobearbeitung Mikrofon, Kopfhörer und Laptop.





Berufliche Weiterbildung (Online)

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. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite unter:

www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html



Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte 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								●

Xpert Business Zertifikatslehrgänge Online (Webseminare)

Xpert Business Zertifikatslehrgänge finden zu festgelegten Zeiten als Online-Seminare im bundesweiten Xpert Business-Lernnetz statt. Sie können sich ohne Anmeldeschluss für einen Kurs einschreiben – auch wenn dieser bereits begonnen hat. Als technische Voraussetzung benötigen Sie einen Rechner mit einer stabilen Internetverbindung, einen aktuellen Browser mit FlashPlugin sowie einen Lautsprecher oder ein Headset. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung. Der/die Dozierende wird von einem/r Moderator/-in unterstützt, der/die während des gesamten Webseminars den Chat mit Teilnehmerfragen oder Anmerkungen betreut. Alle Webseminare werden aufgezeichnet und können erneut angesehen werden sollten Sie einmal verhindert sein.

Kursmaterial

Zu Ihrem Kurs erhalten Sie passgenaue Kursbegleitmaterialien vom EduMedia-Verlag. In Zusammenarbeit mit Xpert Business Deutschland sind diese Kursbücher perfekt auf die Lerninhalte Ihres Kurses abgestimmt.

Ausführliche Beschreibungen

Zu den einzelnen Kursen finden Sie auf unserer Homepage unter: www.kvhs-ammerland.de



XP – Finanzbuchführung 1

0700 | Online | jeweils dienstags und donnerstags

Dienstag, ab 5. November 2024, 18:30-20:30 Uhr
24 Termine | 64 UE | 390,00 € inkl. Kursmaterialien

XP – Finanzbuchführung 2

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

0701 | Online | jeweils dienstags und donnerstags

Dienstag, ab 5. November 2024, 18:30-20:30 Uhr
22 Termine | 58 UE | 365,00 € inkl. Kursmaterialien

XP – Finanzbuchführung mit DATEV

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

0702 | Online | jeweils dienstags und donnerstags

Dienstag ab 5. November 2024, 18:30-20:30 Uhr
16 Termine | 43 UE | 300,00 € inkl. Kursmaterialien

XP – Bilanzierung

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

0703 | Online | jeweils dienstags und donnerstags

Dienstag, ab 5. November 2024, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine | 53 UE | 340,00 € inkl. Kursmaterialien

XP – Finanzwirtschaft

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

0704 | Online | jeweils dienstags und donnerstags

Dienstag, ab 5. November 2024, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine | 53 UE | 340,00 € inkl. Kursmaterialien

XP – Kosten- und Leistungsrechnung

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

0705 | Online | jeweils dienstags und donnerstags

Dienstag, ab 5. November 2024, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine | 53 UE | 340,00 € inkl. Kursmaterialien

XP – Controlling

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

0706 | Online | jeweils dienstags und donnerstags

Dienstag, ab 5. November 2024, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine | 53 UE | 340,00 € inkl. Kursmaterialien

XP – Betriebliche Steuerpraxis

0707 | Online | jeweils dienstags und donnerstags

Dienstag, ab 5. November 2024, 18:30-20:30 Uhr
22 Termine | 58 UE | 330,00 € inkl. Kursmaterialien

XP – Lohn und Gehalt 1

0708 | Online | jeweils dienstags und donnerstags

Dienstag, ab 5. November 2024, 18:30-20:30 Uhr
24 Termine | 64 UE | 390,00 € inkl. Kursmaterialien

XP – Lohn und Gehalt 2

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

0709 | Online | jeweils dienstags und donnerstags

Dienstag, ab 5. November 2024, 18:30-20:30 Uhr
22 Termine | 58 UE | 365,00 € inkl. Kursmaterialien

XP – Lohn und Gehalt mit DATEV

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie in den Kursen „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

0710 | Online | jeweils dienstags und donnerstags

Dienstag, ab 19. November 2024, 18:30-20:30 Uhr
16 Termine | 43 UE | 300,00 € inkl. Kursmaterialien

XP – Personalwirtschaft

0711 | Online | jeweils dienstags und donnerstags

Dienstag, ab 5. November 2024, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine | 53 UE | 340,00 € inkl. Kursmaterialien

XP – Einnahmen-Überschussrechnung

0712 | Online | jeweils dienstags und donnerstags

Dienstag, ab 5. November 2024, 18:30-20:30 Uhr
11 Termine | 29 UE | 225,00 € inkl. Kursmaterialien

Prüfung für alle XPert-Business Kurse

Ihre Anmeldung zur Prüfung muss vier Wochen vor Prüfungsbeginn vorliegen.

**XP - Prüfung Xpert Business außer Datev
0713 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10,
Neubau**

Freitag, 20. Dezember 2024, 09:00-12:00 Uhr,
1-mal, 4 UE

**XP - Prüfung Xpert Business außer Datev
0714 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10,
Neubau**

Freitag, 21. Februar 2025, 09:00-12:00 Uhr,
1-mal, 4 UE

Kosten pro Prüfung: 95,00 €



Zertifikatslehrgänge Nordwest

Finanzbuchhalter/in (XB)

Xpert Business (XB) ist das bundeseinheitliche Kurs und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse ermitteln 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 unwiderlich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Wichtig:

Sie können alle Xpert Business (XB) Kurse/Module einzeln belegen. Dies ermöglicht Ihnen, die Kurse entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Ihrem Weiterbildungsziel auszuwählen. Xpert Business Prüfungen können Sie im Anschluss an jeden dieser Kurse ablegen.

Finanzbuchhalter/in (XB)

Um diesen Abschluss zu erhalten, kombinieren Sie folgende Zertifikate:

- Finanzbuchführung (1)
- Finanzbuchführung (2)
- Finanzbuchführung (3) Lexware
- Bilanzierung
- Kosten- und Leistungsrechnung

Der Abschluss Finanzbuchhalter/in (XB) umfasst insgesamt 280 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der VHS Wilhelmshaven unter 04421 16-4000.

Modul Finanzbuchführung (1) Online

ab Montag, 9. September 2024, 18:00 - 20:15 Uhr, 20-mal, 60 UE

Fachkräfte IT-Systeme und Netzwerke (vhs)

Teilnehmende die diesen Zertifikatslehrgang erfolgreich abschließen sind im Unternehmen kompetente Ansprechpartner/innen für den Anwender/die Anwenderin, die Geschäftsleitung und Supportfirmen.

Sie installieren Hardware, Betriebssysteme und Anwendungsprogramme. Analysieren Probleme und treffen Maßnahmen zur Fehlervermeidung und beraten bei Beschaffung und Modernisierung von PC-Systemen. Sie kennen die Abläufe im Betrieb und können die Anforderungen an die IT vorgeben. Zusätzlich besitzen sie die notwendigen Netzwerkkennnisse für private, firmeninterne und -externe Techniken.

Teilnehmende kennen die Techniken der lokalen Wartung von Systemen oder auch deren Fernwartung. Sie sorgen für die Datenkonsistenz und -sicherheit durch Sicherung lokaler, zentraler Daten und implementieren Schutzprogramme/Mechanismen für sichere IT-Strukturen zur Vermeidung von Malware.

Der Lehrgang besteht aus den folgenden vier Modulen:

- PC-Technik und -Konfiguration,
- PC-Systemsupport,
- Netzwerk- und Internettechnik sowie
- Windows Server

Diese schließen jeweils mit einer Prüfung ab, über die die Teilnehmenden entsprechend ein Zeugnis erhalten.

Nach erfolgreichem Abschluss aller vier Module erhalten die Teilnehmenden das Gesamtzertifikat „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Silvia Meyerjürgens von der kvhs Ammerland unter 04488 56-5130 oder s.meyerjuergens@kvhs-ammerland.de.

Infotermin

0721 | Rastede, kvhs Ammerland
Dienstag, 1. Oktober 2024, 18:30 - 19:30 Uhr
kostenfrei – bitte melden Sie sich hierfür an!

Lehrgang

0722 | Rastede, kvhs Ammerland
Lehrgangsbeginn: Freitag, 8. November 2024
18:30 - 21:45 Uhr, 36-mal, 172 UE





Systemische Beratung - Qualifizierung zum Coach

Die Systemische Beratung ist im Reigen der Beratungsansätze heute weitgehend Standard. In dieser Weiterbildung erlernen Sie die praktischen Fragestellungen der Beratung/des Coachings auf der Basis systemtheoretischer Konzepte (neu) zu erfassen und zu handhaben. Sie gewinnen Klarheit für Ihre Professionalisierung als systemische/r Berater/in/Coach und festigen Ihr Selbstverständnis.

Das Systemische Denken und Handeln in der Beratung/im Coaching vermittelt vielfältige Kompetenzen. Dazu zählen insbesondere Subjektkompetenz, Rollenkompetenz, soziale Kompetenz, Wertekompetenz, Gesellschafts-kompetenz, Methodenkompetenz und Veränderungskompetenz.

In den Kursen lernen Sie die wichtigsten Interventionsstrategien kennen und erproben sie. Impulsvorträge und Diskussionen zu den theoretischen Konzepten liefern das grundlegende Rüstzeug. Sie reflektieren konkrete Fälle aus der Alltagspraxis und erkunden die Methoden praktisch. Das erlebnis- und erfahrungsorientierte Lernen steht dabei stets im Vordergrund.

Die Weiterbildung ist zertifiziert nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Coaching e.V. (DGfC).

In unseren langfristigen Lehrgängen und Ausbildungen haben Sie die Möglichkeit der monatlichen Ratenzahlung.

Sprechen Sie uns gerne an!



<https://www.pexels.com/de-de/foto/marketing-menschen-sitzung-sprechen-6340656/>

Weiterbildungsumfang:

Die Weiterbildung teilt sich auf in einen Grund- und einen Aufbaukurs jeweils im Umfang von 100 Unterrichtsstunden.

Weiterbildungszeiten:

Donnerstags 13:00 - 21:00 Uhr

Freitags 09:00 - 17:30 Uhr

Samstags 09:00 - 15:30 Uhr

Lehrgang

6100 | Westerstede, kvhs Ammerland

Lehrgangsbeginn: 6. November 2025

24-mal, 200 UE

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen **Silvia Meyerjürgens** von der kvhs Ammerland unter **04488 56-5130** oder



THOMAS SCHLEIKEN
TRAINING - COACHING - CONSULTING

VHS-Zertifikatslehrgänge Nordwest

Unter der Marke „VHS-Zertifikatslehrgänge Nordwest“ bieten die (Kreis-)Volkshochschulen Ammerland, Friesland-Wittmund, Wesermarsch und Wilhelmshaven gemeinsam hochwertige und abschlussorientierte Berufsqualifikationsformate an. Unser Bestreben ist es dabei, Ihnen und möglichst vielen weiteren Interessierten aus unserer Region einen Zugang zu diesen Angeboten ohne allzu weite Wege zu schaffen. Eine Anmeldung ist online bei allen vier beteiligten (Kreis-)Volkshochschulen möglich.

Ihre Wunschqualifikation ist noch nicht dabei?

Kontaktieren Sie bitte einen der angegebenen Ansprechpersonen!



Zertifikatslehrgänge Nordwest



vhsConcept ist ein Verbund von 58 Volkshochschulen. Bildung, Soziales und Gesundheit, das sind die Themenbereiche, in denen sich die vhsConcept-Lehrgänge profiliert haben, denn die Arbeit mit Menschen fordert jeden Tag aufs Neue heraus.

Die Lehrgänge unterstützen Teilnehmende dabei, sich fachlich weiterzuentwickeln und den Herausforderungen im beruflichen Miteinander gewachsen zu sein. Auf Basis landesweit gültiger Qualitätsstandards werden niedersachsenweit verschiedene Lehrgänge zur Fort- und Weiterbildung angeboten.

Angebote aus dem Bereich Pädagogik

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (vhs)

kvhs Ammerland, Rastede

Informationstermin: 25. Januar 2025
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.
Lehrgangsbeginn: 12. Februar 2025

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund

Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2025

VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I

Informationstermin Präsenz: 4. September 2024
Informationstermin Online: 12. September 2024
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2024

KVHS Wesermarsch, Brake

Lehrgangsbeginn: 3. September 2024
Interessiertenliste

Pädagogische/r Mitarbeiter/in für die Sekundarstufe I (vhs)

VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I

Informationstermin: 15. Januar 2025
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Frühjahr 2025

Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/in (vhs)

VHS Wilhelmshaven, Projekthaus I

Informationstermin Präsenz: 4. September 2024
Informationstermin Online: 12. September 2024
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.
Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn: Herbst 2024

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund

Lehrgangsbeginn: 5. August 2024

KVHS Wesermarsch, Brake

Lehrgangsbeginn: Herbst 2024
Interessiertenliste

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (vhs)

VHS Friesland-Wittmund, Wittmund

Interessiertenliste

Fachkraft Psychomotorik (vhs)

kvhs Ammerland, Westerstede

Lehrgangsbeginn: 25. Oktober 2024

Systemische/r Berater/in (vhs)

kvhs Ammerland, Westerstede

Informationstermin: 12. August 2024
entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.
Lehrgangsbeginn: 30. August 2024

**Sie haben Fragen zu diesen Angeboten?
Dann wenden Sie sich gerne an die zuständige Ansprechperson!**

Ihre Ansprechpersonen:

kvhs Ammerland

Jelka Timmer
0157 34674845
j.timmer@kvhs-ammerland.de

VHS Wilhelmshaven

04421 16-4000
info@vhs-whv.de

KVHS Wesermarsch

Monika van Büren
04401 7076-121
m.van-bueren@kvhs-wesermarsch.de

VHS Friesland-Wittmund

Lasse Kelterborn
04462 86-3370
l.kelterborn@vhs-frieslandwittmund.de



Sina Cobi

„Ich bin Sina Cobi, selbstständige Videoproduzentin aus Oldenburg. Durch meine Vielfalt von Projekten habe ich Kunden aus den unterschiedlichsten Bereichen. Von Unternehmen die Social Media Content oder Imagefilme benötigen, über die die Kulturszene bis hin zum Bildungssektor. Meinen Hintergrund im Onlinemarketing kann ich nicht nur bei der Videoproduktion nutzen, sondern auch, um im Speziellen das Thema Videomarketing in Schulungen zu vermitteln. Besonders die Weitergabe von Wissen ist für mich wertvoll, denn insbesondere im Austausch mit anderen, ist die Lernkurve -auch für mich- am spürbarsten.“



Sascha Bolte

hat an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg Soziale Arbeit studiert. Neben einer Ausbildung zum Technischen Assistenten für Informatik hat er eine Ausbildung zum Elektroniker für Betriebstechnik absolviert. Sascha Bolte beschäftigt sich seit seiner Kindheit mit Informatik, Technik und sozialen Netzwerken. Was seine Kurse auszeichnet: alles außer Langeweile. „Mein Herz schlägt für das Internet und die Digitalisierung. Durch meine Kurse möchte ich Menschen die digitale Teilhabe ermöglichen.“



Hochwertige Videos für Social Media produzieren - mit dem Smartphone! Bildungsurlaub

Sina Cobi

Immer dabei, immer bereit und ganz schön clever ausgestattet: Unser Smartphone! Mit mittlerweile mehreren Linsen an der Front, kommen Smartphonekameras den Profikameras schon beeindruckend nahe.

Das Smartphone eignet sich natürlich hervorragend für den einen oder anderen Urlaubs- oder Familien-Clip. Wie Sie ihr Smartphone aber für hochwertige Landschaftsaufnahmen, kleine Werbefilme oder Marketingzwecke nutzen können, werden wir im dreitägigen Bildungsurlaub besprechen. Neben den gestalterischen Elementen werden technische Grundlagen zu zusätzlichem Equipment wie Lichtern, der Arbeit mit einem Gimbal, Objektiven für das Handy, Mikrofönen und Stativen thematisiert.

Ziel des Kurses ist die Einstiegshürde der Produktion hochwertiger Videos mit dem Smartphone zu überwinden und alltagstauglich zu machen, damit die am Seminar teilnehmenden Personen regelmäßig hochwertigen Content, ob im privaten oder beruflichen Kontext, für alle Plattformen produzieren können.

Voraussetzungen:

Es handelt sich bei diesem Kurs um einen praxisorientierten Grundlagenkurs. Voraussetzung ist ein Smartphone mit einem aktuellen Betriebssystem und wenn vorhanden ein Laptop für die Videobearbeitung.

Rücktrittschluss: 24. März 2025

BU

0877 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Mittwoch - Freitag, 23. April 2025 - 25. April 2025, 09:00-16:30 Uhr, 3-mal, 24 UE

ab 10 Personen 379,00 €, bei 8-9: 491,20 €, bei 7: 566,00 €



Social Media Marketing Schritt für Schritt Bildungsurlaub

Sascha Bolte

Sie wollen mit Ihrem Unternehmen in den Sozialen Netzwerken starten oder haben schon einen Social Media Auftritt und wollen mehr herausholen? Dann ist dieser Bildungsurlaub genau das Richtige für Sie. Der Fokus des Bildungsurlaubs liegt auf Facebook und Instagram.

Sie lernen allerdings auch die anderen Sozialen Netzwerke wie Xing, LinkedIn, YouTube, Snapchat und Co und deren Marketing-Möglichkeiten kennen. An einem Beispiel lernen Sie Schritt für Schritt, worauf es beim Social-Media-Marketing ankommt. Sie lernen, eine Facebook-Seite und einen Instagram Business-Account zu erstellen, eine Marketing-Strategie für Social-Media-Accounts zu erarbeiten, erfahren, wie Sie Content ansprechend erstellen und planen, wie Sie in Sozialen Netzwerken Werbung schalten und wie Sie den Erfolg von Beiträgen auswerten können. Das alles lernen Sie mit dem Ziel, so fit in der Thematik zu werden, dass Sie für ein Unternehmen die Social-Media-Aktivitäten initiieren, begleiten und mehr aus dem Auftritt herausholen können.

Voraussetzung:

PC- und Internetgrundkenntnisse. Computer mit Kamera und Mikro/Headset, sowie eine stabile Internetverbindung.

Rücktrittschluss: 11. Oktober 2024

0897 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Montag, 11. November 2024 - Freitag, 15. November 2024, jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr, 5-mal, 40 UE

ab 10 Personen 341,00 €, bei 8-9: 441,80 €, bei 7: 509,00 €

BU

Rücktrittschluss: 17. Januar 2025

0898 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Montag, 17. Februar 2025 - Freitag, 21. Februar 2025, jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr, 5-mal, 40 UE

ab 10 Personen 341,00 €, bei 8-9: 441,80 €, bei 7: 509,00 €

BU





Rolf Friebe

Moin, ich bin Rolf Friebe und wir - meine Frau und ich - sind vor 5 Jahren, nach 30 Jahren Leben am Teutoburger Wald, ins Ammerland gezogen. Mit dem Eintritt in den Ruhestand habe ich den Weg zu der VHS gefunden. Unser Leben wird immer mehr von der Elektronik bestimmt und viele Menschen brauchen darin Unterstützung. Neben unseren Reisen mit dem Wohnmobil freue ich mich auch auf die Kurse, in denen ich den Menschen, die noch keine, bzw. wenig Erfahrung mit der elektronischen Welt haben, helfen kann.



**Computer - Von Anfang an
Lernen mit Muße**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Unsere Einführungsangebote in die Welt des Computers richten sich an Personen, die noch keine bis wenig Erfahrung am Computer haben. Nach der ersten Bekanntschaft mit dem Gerät, der Tastatur und der Maus erfahren Sie an praktischen Beispielen, was ein Computer alles kann.

Ziel unserer Angebote ist, dass Sie sich ganz ohne Druck einen Überblick über die Grundlagen des Betriebssystems Windows und des Textverarbeitungsprogramms Word in ersten Schritten erarbeiten können. Und bei genügend Zeit gibt es auch schon erste Einblicke in das Internet. Im angemessenen Lerntempo, ganz nach Ihren Bedürfnissen, kommt auch der Spaß am gemeinsamen Lernen und Erfahren nicht zu kurz!

Bitte mitbringen: USB-Stick.

Rolf Friebe

6400 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5
Mittwoch, ab 23. Oktober 2024, 15:30-18:00 Uhr, 6-mal, 18 UE
entgeltfrei - es gelten gesonderte Anmeldebedingungen.
Sprechen Sie uns gerne an.

Traudl Würdemann

6401 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205
Donnerstag, ab 7. November 2024, 15:00-17:15 Uhr,
4-mal, 12 UE
entgeltfrei - es gelten gesonderte Anmeldebedingungen.
Sprechen Sie uns gerne an.

Das Entgelt beider Kurse wird von unserem Projekt ZAPPA übernommen. Mehr auf Seite 139.

Zu alt? Wofür?



ZAPPA
Zukunftsfabrik Ammerland - Perspektiven der
Posterwerbephase gemeinsam ausloten

Sie sind 60+, suchen nach Ideen für Ihre Zukunft
oder wollen einfach nur unter Menschen kommen?

Wir bieten Ihnen:

- Soforthilfe bei Problemen mit PC & Smartphone
- Suche von Freizeitgruppen und Ehrenamt
- Gemeinsame Spielenachmittage und Kultur
- Unterstützung bei Anträgen, Zuschüssen, finanziellen Hilfen im Rentenalter
- Stellensuche & Bewerbungen
- Individuelle Beratung bei Ihnen Zuhause oder an unseren Standorten im Ammerland
- Regelmäßige Treffen zum gemeinsamen Austausch an unseren Standorten

Weitere Informationen zum Projekt finden Sie auf Seite 139



Speed-Dating mal anders

Lernen Sie neue Leute kennen
oder nutzen Sie die Gelegenheit
für nette Gespräche.



www.kvhs-ammerland.de/speed-dating





NEU Fit mit Smartphone und Tablet

Lernen mit Muße

Traudl Würdemann

Für das Android-Betriebssystem

Nutzen Sie das Potential Ihres Smartphones und Ihres Tablets und lernen Sie spannende Funktionen kennen. Sie erhalten viele Tipps und Informationen zum Umgang mit Ihren Android-Endgeräten: allgemeine Einstellungen, Apps, surfen im Internet, Adressbuch erstellen und verwalten und vieles mehr.

6402 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Mittwoch, ab 6. November 2024, 15:00-17:15 Uhr, 4-mal, 12 UE
ab 10 Personen 49,40 €, bei 8-9: 62,70 €, bei 7: 71,60 €,
bei 6: 89,40 €, bei 5: 93,80 €

Erste Schritte mit dem iPhone / iPad (IOS)

Lernen mit Muße

Rolf Friebe

Das Handy wird mehr und mehr vom Smartphone abgelöst und das eigentliche Telefonieren wird zur Nebensache. Mit kleinen Programmen - sogenannten „Apps“ - kann der Funktionsumfang eines Smartphones erweitert werden. Doch Smartphone ist nicht gleich Smartphone. Es existieren mehrere unterschiedliche Betriebssysteme. Einer der größten ist die Firma Apple mit Ihrem iPhone und iPad.

Themenschwerpunkte sind:

- Funktionsweise und Bedienung eines iPhone und iPad
- Surfen im Internet
- Synchronisation mit Windows
- E-Mails senden und empfangen
- Bezugsquellen und Installation von Apps
- ein Überblick über interessante und nützliche Apps

Bitte mitbringen: iPhone/iPad, E-Mail-Adresse und das dazugehörige Passwort.

6403 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Donnerstag, ab 7. November 2024, 09:00-11:15 Uhr, 3-mal, 9 UE
ab 10 Personen 38,30 €, bei 8-9: 48,30 €, bei 7: 54,00 €,
bei 6: 68,00 €, bei 5: 71,60 €



©pexels/shvetsova-5257309

NEU iPhone / iPad Aufbaukurs (IOS)

Lernen mit Muße

Rolf Friebe

Sie haben die Grundlagen des Betriebssystems IOS von Apple kennengelernt und haben noch viele Fragen. Vertiefen Sie das Erlernte in der Gruppe und gewinnen Sie neue Erkenntnisse für die Nutzung Ihres Smartphones.

Voraussetzungen: Grundlagenkenntnisse des Betriebssystems IOS von Apple

Bitte mitbringen: iPhone/iPad, E-Mail Adresse und das dazugehörige Passwort.

6404 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Donnerstag, ab 5. Dezember 2024, 09:00-11:15 Uhr, 3-mal, 9 UE
ab 10 Personen 38,30 €, bei 8-9: 48,30 €, bei 7: 54,95 €,
bei 6: 68,30 €, bei 5: 71,60 €

Erste Schritte mit dem Smartphone (Android)

Lernen mit Muße

Rolf Friebe

Das Handy wird mehr und mehr vom Smartphone abgelöst und das eigentliche Telefonieren wird zur Nebensache. Mit kleinen Programmen - sogenannten „Apps“ - kann der Funktionsumfang eines Smartphones erweitert werden. Doch Smartphone ist nicht gleich Smartphone. Es existieren unterschiedliche Betriebssysteme. Eines der größten ist in diesem Bereich Android.

In unserem Seminar lernen Sie den Umgang mit einem Smartphone mit dem Betriebssystem Android.

Inhalte:

- Funktionsweise und Bedienung eines Android-Smartphones
- Surfen im Internet
- Synchronisation mit Windows
- E-Mails senden und empfangen
- Bezugsquellen und Installation von Apps
- Überblick über interessante und nützliche Apps
- Herstellerübersicht (Beispiele)

Bitte mitbringen: Smartphone mit Android, Google ID und das dazugehörige Passwort.

6405 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Freitag, ab 10. Januar 2025, 09:00-11:15 Uhr, 3-mal, 9 UE
ab 10 Personen 38,30 €, bei 8-9: 48,30 €, bei 7: 54,00 €,
bei 6: 68,00 €, bei 5: 71,60 €

Englisch mit
Muße
A2 / B1
Mehr auf
Seite 110.



NEU Der Bildungsurlaub für PC Einsteiger/Innen

Alice Claussen

Dieser Kurs vermittelt PC-Einsteigern grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Computer. Sie erhalten einen Überblick über Hard- und Software, die Arbeitsweise von Computern, dem Betriebssystem und das Internet.

Das Ziel ist selbständige PC-Handhabung, das Erstellen und Speichern eigener Dateien sowie Grundkenntnisse des Textverarbeitungsprogramms MS Word.

Inhalte:

- Kennenlernen der Bestandteile eines PCs
- Arbeiten mit Windows
- Dateien und Ordner
- Windows anpassen und einrichten
- Programme für den täglichen Gebrauch
- Grundkenntnisse des Textverarbeitungsprogramms MS Word
- Tipps und Tricks

Rücktrittschluss: 27. September 2024

BU

6500 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Montag, 28. Oktober 2024 - Mittwoch, 30. Oktober 2024, jeweils 08:00-15:30 Uhr, 3-mal, 24 UE
ab 10 Personen 93,80 €, bei 8-9: 120,50 €, bei 7: 138,20 €, bei 6: 174,00 €, bei 5: 182,60 €, bei 4: 228,30 €

Microsoft Office - Arbeiten mit Word und Excel Bildungsurlaub

Alice Claussen

In diesem Bildungsurlaub arbeiten Sie mit den Microsoft Office Anwendungen Word und Excel, ohne die ein Arbeiten im Büro heutzutage kaum möglich wäre.

Inhalte:

- Word: Grundlagen wie erleichtertes Bearbeiten mit Einrichten eines Worddokuments, Textformatierungen, Tabulatoren, Gestaltung eines Briefkopfes und einbinden von Grafiken
- Excel: einfache Formeln und Funktionen, Layout und Diagramme
- Einbinden von Excel-Tabellen und Excel-Grafiken in Word-Dokumente

Die in diesem Kurs vermittelten Inhalte ermöglichen Ihnen die Erstellung anspruchsvoller Dokumente für Ihre privaten oder geschäftlichen Anwendungen.

Rücktrittschluss: 16. Oktober 2024

BU

6501 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Montag, 18. November 2024 - Freitag, 22. November 2024, jeweils 08:00-15:30 Uhr, 5-mal, 40 UE
ab 10 Personen 153,00 €, bei 8-9: 197,40 €, bei 7: 227,00 €, bei 6: 286,20 €, bei 5: 301,00 €

Microsoft Office II - Aufbaukurs als Bildungsurlaub

Fortgeschrittenes Arbeiten mit Word, Excel und Outlook

Alice Claussen

Wenn Ihnen der Bildungsurlaub „Microsoft Office“ (Kurs 6501) gefallen hat, Sie darauf aufbauen möchten oder bereits einen Word- oder Excel Anfängerkurs besucht haben, ist dieser Kurs der Richtige für Sie.

Inhalte:

- Internet: Browsereinstellungen, Passwortschutz, Datensicherheit, Favoritenverwaltung
- Word: professionelle Briefköpfe und Anschreiben, Formatvorlagen, Tabellen, Textfelder, Textbausteine, Seriendruck
- Excel: Anwendung von Excel in der Praxis, absolute Bezüge, verschiedene Funktionen der WENN Formel, verschachtelte Funktionen, Zellschutz, Pivottabellen, drucken
- Outlook: Grundeinstellungen, Arbeiten mit den verschiedenen Modulen (Kalender, Aufgaben, Adressbuch, E-Mails)

Rücktrittschluss: 5. Februar 2025

BU

6502 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Montag, 10. März 2025 - Freitag, 14. März 2025, jeweils 08:00-15:30 Uhr, 5-mal, 40 UE
ab 10 Personen 153,00 €, bei 8-9: 197,40 €, bei 7: 227,00 €, bei 6: 286,20 €, bei 5: 301,00 €

Fit im Büroalltag - Microsoft Office Bildungsurlaub

Alice Claussen

Der sichere Umgang mit dem Computer ist heutzutage eine Grundvoraussetzung in fast allen beruflichen Bereichen. In diesem Bildungsurlaub werden Ihnen die Kenntnisse für die Anwendung der Microsoft Office Programme wie Word, Excel und PowerPoint vermittelt und vertieft, damit Sie diese sicherer und effizienter anwenden können.

Inhalte:

- Windows: Dateimanagement Grundlagen
- Word: Text- und Absatzformatierungen, Tabellen erstellen und gestalten, professionelle Briefköpfe
- Excel: Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen anwenden, Diagramme erstellen
- PowerPoint: Erstellen und steuern von Präsentationen

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Personen, die in einer beruflichen Fort- und Weiterbildung ihre Microsoft Office Kenntnisse aktualisieren und vertiefen möchten als auch an diejenigen, die nach längerer Zeit wieder in den Beruf einsteigen möchten.

Rücktrittschluss: 4. November 2024

BU

6503 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Montag, 9. Dezember 2024 - Freitag, 13. Dezember 2024, jeweils 08:00-15:30 Uhr, 5-mal, 40 UE
ab 10 Personen 173,00 €, bei 8-9: 217,50 €, bei 7: 247,00 €, bei 6: 306,20 €, bei 5: 321,00 €, inklusive Lehrbuch



Uwe Kristin

Seit Anfang der 90er Jahre unterrichte ich bei der kvhs Ammerland PC-Betriebssysteme und die MS Office-Programme. Mein Arbeitsschwerpunkt ist die berufliche Weiterbildung, Kurse zur Rückkehr in den Beruf, Betriebsschulungen, fachbezogene Lehrgänge (Word, Excel, Outlook, PowerPoint, Access) und Kurse für den schulischen Abschluss. Langjährige Berufserfahrungen aus handwerklichen, kaufmännischen und schulischen Berufen möchte ich gerne weitergeben und nicht nur zeigen wie es geht, sondern auch erklären, warum es so geht und was im Hintergrund passiert.



Microsoft Excel für den Beruf - Grundlagen Einführung in das professionelle Arbeiten

Uwe Kristin

Ein Tabellenkalkulationsprogramm wird für alltägliche Aufgaben wie das Festlegen und Verwalten eines Budgets, vergleichende Kalkulationen, Pflegen einer Adressenliste oder Verfolgen einer Aufgabenliste eingesetzt. In meinen Kursen will ich zeigen, wie das Tabellenkalkulationsprogramm Excel für berufliche Belange effektiv eingesetzt werden kann. Zahlen, den Anforderungen entsprechend, in das Tabellenblatt eintragen und anschließend berechnen. Damit dass alles gut funktioniert, muss ein gutes Fundament gelegt werden. Die Grundlagen möchte ich mit dem Einsteiger-Kurs abdecken, um dann in dem Aufbau-Kurs (6506) das Zusammenspiel von Funktionen und Formeln zu vertiefen, bis hin zur Automatisierung. In diesem Einsteigerkurs werden durch viele Beispiele die Grundlagen für eine effiziente und umfassende Arbeitsweise in Excel gelegt - mit wenigen Klicks kommt man schnell an aussagekräftige Zahlen, Tabellen und Grafiken.

Inhalte:

- Programm- und Dateiaufbau
- Sinnvoller Tabellenblattaufbau
- Anwenden der Grundrechenarten
- Die Möglichkeiten der Summen-Funktion
- Statistische Funktionen und deren Aufbau (Anzahl, Minimal-, Maximal- & Mittelwert)
- Die verschiedenen Zell-Adressierungs-Arten
- Verwenden von Namen bei Zelladressen
- Schnellanalyse mit der „Intelligenten Tabelle“

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder für den Wiedereinstieg in den Beruf.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der PC-Bedienung unter Windows.

6504 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Donnerstag, ab 7. November 2024, 19:00-21:15 Uhr, 7-mal, 21 UE
ab 10 Personen 82,70 €, bei 8-9: 106,00 €, bei 7: 121,60 €, bei 6: 152,60 €, bei 5: 160,40 €, bei 4: 200,50 €

6505 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Donnerstag, ab 8. Mai 2025, 19:00-21:15 Uhr, 7-mal, 21 UE
ab 10 Personen 82,70 €, bei 8-9: 106,00 €, bei 7: 121,60 €, bei 6: 152,60 €, bei 5: 160,40 €, bei 4: 200,50 €

Microsoft Excel für den Beruf - Aufbaukurs Wer intensiv mit Excel arbeiten möchte, ist hier richtig aufgehoben

Uwe Kristin

In diesem Lehrgang werden die Einsatzmöglichkeiten der Funktionen der alten und neuen Excel-Versionen dargestellt. Wir arbeiten in der 2021 Excel-Version, auch die Versionen 2016 und 2019 werden berücksichtigt. Verschiedene Arbeitstechniken werden an vielen praktischen Beispielen erklärt und deutlich gemacht.

Schwerpunktmäßig geht es um diese Funktionen:

- aus dem Bereich der Logik die Funktionen: Wenn-Dann-Sonst-Funktion, Wennfehler, Und, Oder
- aus dem Bereich Nachschlagen und Verweise: Sverweis, Verweis (2019) und die neue Funktion aus 2021, der XVERWEIS
- aus dem Bereich Mathematik die Funktionen: Summewenn, Summewenns, Zählenwenn, Zählenwenns, Zufallszahl
- aus dem Bereich Datum und Uhrzeit werden die Probleme im Umgang mit Datums- und Zeitberechnungen vertieft
- sinnvolle Arbeitsweisen, wie Verketteten und Tabellen mit einem Blattschutz versehen

Mit den vorgestellten Funktionen bearbeiten wir folgende Themen:

- Daten in Tabellen nachschlagen und automatisch übergeben.
- Listenfelder erstellen
- Fehlanzeigen vermeiden
- Formeln und Funktionen miteinander verschachteln
- Wie kann eine Tabelle geschützt werden?
- Wie können lange Tabellen ausgewertet werden?
- Wie entsteht ein Verbunddiagramm?

Voraussetzung: Für diesen Lehrgang sind die Themen des Grundlagen-Kurses (6504/6505) erforderlich.

6506 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Donnerstag, ab 13. Februar 2025, 19:00-21:15 Uhr, 7-mal, 21 UE
ab 10 Personen 82,70 €, bei 8-9: 106,00 €, bei 7: 121,60 €, bei 6: 152,60 €, bei 5: 160,40 €, bei 4: 200,50 €

Bildungsurlaub im Überblick

Seite 94	PC-Grundlagen (NEU)
Seite 94	Microsoft Office, Grundkurs
Seite 94	Microsoft Office, Aufbaukurs
Seite 94	Fit im Büroalltag
Seite 96	Tabellenkalkulation mit Excel
Seite 91	Social Media Marketing Schritt für Schritt
Seite 91	Videos schneiden mit dem Smartphone
Seite 109	Englisch A2, mit Vorkenntnissen

Bei Fragen hilft Ihnen Ihre
Fachbereichsleitung gerne weiter!

☎ 04488 56-5100
✉ kvhs@kvhs-ammerland.de



Tabellenkalkulation mit Excel - Bildungsurlaub

Alice Claussen

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel, dem am weitesten verbreiteten Tabellenkalkulationsprogramm.

Kenntnisse und Fertigkeiten wie Entwerfen, Erstellen und Bearbeiten von Kalkulationstabellen, Gestalten und Drucken von Tabellen, Arbeiten mit einfachen Formeln und Funktionen, Sortieren und Filtern von Daten, grafische Darstellung mit Diagrammen sowie Berechnungen mit komplexen Formeln (WENN, SUMMEWENN) und Verweise (SVERWEIS, WVERWEIS) werden praxisnah vermittelt.

Rücktrittschluss: 16. Dezember 2024

Voraussetzung: Grundlegende Windows-Kenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

6507 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Montag, 20. Januar 2025 - Freitag, 24. Januar 2025,

jeweils 08:00-15:30 Uhr, 5-mal, 40 UE

ab 10 Personen 173,00 €, bei 8-9: 217,50 €, bei 7: 247,00,

bei 6: 306,20 €, bei 5: 321,00 €, bei 4: 396,25 €

inklusive Lehrbuch

BU

Datenanalyse gefällig?

Erstellen einer PivotTable zum Analysieren von Arbeitsblattdaten

Uwe Kristin

Eine PivotTable ist ein leistungsfähiges Tool zum Berechnen, Zusammenfassen und Analysieren von Daten, mit dem Sie Vergleiche vornehmen, sowie Muster und Trends in Ihren Daten erkennen können.

Voraussetzung: Für diesen Lehrgang sind die Themen der Grundkurse (6504/6505) erforderlich.

6508 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Montag, 12. Mai 2025 und Montag, 19. Mai 2025,

jeweils 19:00 -21:15 Uhr, 2-mal, 6 UE

ab 10 Personen 27,20 €, bei 8-9: 33,90 €, bei 7: 38,30

bei 6: 47,20 €, bei 5: 49,40 €, bei 4: 61,80 €



©peexels/fauxels-3182774

NEU Datenbankanwendung mit Microsoft Access

Arno Holtz

Entscheidungen in betrieblichen Prozessen und damit verbundene Unternehmenslösungen verlangen schnelles Agieren. Auch in Vereinen ist effizientes Arbeiten notwendig und verlangt einfache, übersichtliche und datenschutzkonforme Verarbeitung von Informationen aller Vereinsmitglieder. Microsoft Access bietet dabei oft Möglichkeiten, die über die gewöhnliche Nutzung von Office-Produkten hinausgehen. In diesem Kurs lernen Sie eine Datenbankanwendung mit folgenden Inhalten zu erstellen.

Inhalte:

- Tabellen für Ihre Daten
- Beziehungen zu anderen Tabellen (inklusive der Nutzung referenzieller Integrität)
- Abfrage von Daten mit einem Abfrage-Assistenten
- Designen von Formularen zum Verwalten von Daten
- Designen von Berichten zum Drucken oder Versenden per E-Mail

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows, sowie mit einer Tastatur und einer Maus.

6509 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Donnerstag, ab 7. November 2024, 19:00-21:15 Uhr,

7-mal, 21 UE

ab 10 Personen 82,70 €, bei 8-9: 106,00 €, bei 7: 121,60 €,

bei 6: 152,60 €, bei 5: 160,40 €, bei 4: 200,50 €

NEU Microsoft Outlook

Rolf Friebe

Microsoft Outlook ist Ihr Begleiter für die Verwaltung von E-Mails, Terminen und Aufgaben. Erfahren Sie mehr über die Fähigkeiten von MS Outlook und wie Sie es effizient im beruflichen und im privaten Bereich einsetzen können.

Inhalte:

- E-Mails versenden, empfangen, suchen und sortieren
- Kontakte verwalten und weiterleiten
- Adressbücher nutzen und Verteilerlisten erstellen
- Termine und Besprechungen planen
- Ordner organisieren und verwalten
- Tipps und Tricks

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der PC-Bedienung unter Windows.

6510 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Dienstag, 12. November 2024 und Dienstag 19. November 2024,

jeweils 15:00-17:15 Uhr, 2-mal, 6 UE,

ab 10 Personen 27,20 €, bei 8-9: 33,90 €, bei 7: 38,30

bei 6: 47,20 €, bei 5: 49,40 €, bei 4: 61,80 €



Microsoft OneNote Papierfrei und elektronisch organisieren

Rolf Friebe

Organisieren Sie sich eine elektronische Ablage für Zuhause und sparen so Papier, neue Ordner und Regalmeter. Das Microsoft Office-Programm OneNote bietet die Möglichkeit, Rechnungen, Briefe, Notizen und Bilder geordnet so abzulegen, dass sie jederzeit und von jedem Ort aus mühelos wiederzufinden sind.

Zunehmend werden Rechnungen und wichtige Informationen nur noch elektronisch übermittelt. Ihre Notizen und E-Mails dazu haben Sie ebenfalls in Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer. Fortan muss nichts mehr ausgedruckt werden, sondern Sie können alles in MS OneNote zusammenführen und schnell wiederfindbar ablegen.

In dem Kurs erhalten Sie einen Überblick in das Arbeiten mit MS OneNote. Sie erstellen Notizbücher und Abschnitte, füllen diese Seiten mit Ihren Dokumenten und Notizen. Sie speichern diese Daten in Ihrer Cloud und synchronisieren diese mit Ihrem Smartphone und Tablet und Computer.

Inhalte:

- Installieren und Öffnen von MS OneNote
- Speichern von Dokumenten
- Erstellen und benennen eines Notizbuches, eines Abschnittes
- Einfügen der Dokumente, Notizen und Emails
- Speichern in die Cloud MS OneDrive
- Eigenschaften der Cloud und Datensicherheit

6511 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Mittwoch, 4. Dezember 2024 und Mittwoch, 11. Dezember 2024, jeweils 18:00 -20:15 Uhr, 2-mal, 6 UE, 2-mal, 6 UE ab 10 Personen 27,20 €, bei 8-9: 33,90 €, bei 7: 38,30 € bei 6: 47,20 €, bei 5: 49,40 €, bei 4: 61,80 €

„KI“ Künstliche Intelligenz Was versteht man darunter? Bleibt der Mensch schlauer als der Roboter?

Rolf Friebe

Digitale Medien erobern erst seit drei Jahrzehnten unsere Welt im Eiltempo. Von Intels Watson über Google DeepMind bis hin zu Mind Journey und ChatGPT. KI ist in aller Munde. Aber was bedeutet das alles? Millionen User*innen tummeln sich täglich auf der Website von Chat GPT. Die Themen Lernen und Wissen werden sich in kürzester Zeit einschlägig verändern. Werden Kinder in Zukunft noch Vokabeln pauken müssen? Wie weit weg sind Science-Fiction Filme von der Realität? Was wird die Zukunft bringen?

Unser Dozent wird Ihnen an diesem Abend einige Impulse und Informationen geben.

KPT

6512 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Montag, 4. November 2024, 18:00-20:15 Uhr, 1-mal, 3 UE
Entgelt: 23,00 €

KPT

6513 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Mittwoch, 15. Januar 2025, 18:00-20:15 Uhr, 1-mal, 3 UE
Entgelt: 23,00 €

NEU Mein Fotobuch - die perfekte Geschenkidee

Rolf Friebe

Ein Fotobuch ist die Geschenkidee, um Ereignisse, gemeinsame Urlaube oder das Aufwachsen der eigenen Kinder oder Enkel zu dokumentieren und als Erinnerung festzuhalten. Erstellen Sie einfach und schnell Ihr individuelles Fotobuch. Ihr fertiges Fotobuch erhalten Sie anschließend innerhalb kurzer Zeit per Post. In unserem Kurs erlernen die Teilnehmenden am Beispiel von CEWE, wie man ein Fotobuch komplett gestaltet und mit Fotos befüllt oder jede Seite individuell zum Kunstwerk gestalten kann. Kniffe und schöne Designideen werden leicht und verständlich vermittelt.

Das Fotobuch ist nicht im Preis enthalten.

Bitte mitbringen: USB-Stick mit Fotos

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Grundkenntnisse mit dem Betriebssystem Windows 7 oder Windows 10

6514 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Dienstag, ab 22. Oktober 2024, 18:00-20:15 Uhr, 3-mal, 9 UE ab 10 Personen 38,30 €, bei 8-9: 48,30 €, bei 7: 55,00 €, bei 6: 68,30 €, bei 5: 71,60 €, bei 4: 89,50

Das eigene Fotobuch

Traudl Würdemann

Möchten Sie Ihre Urlaubsbilder oder eine Familienfeier in einem Buch ansehen? In diesem Kurs stellen wir einen individuellen Fotokalender oder das eigene Fotobuch (nicht im Preis enthalten) mit der Cewe-Color Software her.

Inhalte:

- Bearbeitung von Bildern (Entfernung von roten Augen, Kontrast und Helligkeit)
- Ordnen der Bilddateien
- Installieren einer Bildbearbeitungssoftware
- Erstellen eines Fotokalenders oder Fotobuches

Bitte mitbringen: USB-Stick mit Fotos

6515 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Dienstag, ab 29. Oktober 2024, 15:00-17:15 Uhr, 4-mal, 12 UE ab 10 Personen 49,40 €, bei 8-9: 62,75 €, bei 7: 71,60 €, bei 6: 89,40 €, bei 5: 93,80 €





TOURISMUS-AKADEMIe Nordwest

Die Frische Brise für Ihr Know-How



Weiterbildungen für alle Personalebene der Hotellerie, Gastronomie, Touristik und alle Interessenten die Neues lernen und sich weiterentwickeln möchten.

- ▶ Management
- ▶ Marketing
- ▶ Recht
- ▶ Social Media
- ▶ Fachkräfte Training
- ▶ Vermietende/Inhabende von Ferienimmobilien

www.tourismus-akademie-nordwest.de
[#kvhsammerland](https://www.instagram.com/kvhsammerland)





Unser Angebot für Ihr Know-How

Yvonne Gertje

- TikTok
- LinkedIn
- Instagram 1.0 und 2.0
 - Canva
 - GmB
- Profilkompass

Sascha Bolte

- Instagram Marketing
- Tik Tok Marketing
- KI-gestützte Social Media Content-Strategie im Tourismus
- Actionbound im Tourismus
- InShot - Videos schneiden

Burkhard Asmuth

- ChatGPT und KI Tools
- Newsletter-Marketing



Anja Smettan-Öztürk

- Beherbergungsrecht
- Social Media Recht
- Tourismus- und Reiserecht

Karin Krämer

- Layout mit Adobe InDesign CC
 - Adobe Photoshop und Adobe InDesign CC
 - Grafik mit Adobe Illustrator CC
- Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC

Renate Stolle

- Reklamationsmanagement



Lehrkräftefortbildungen

Lebenslanges Lernen unterstützen wir auch bei unseren Lehrkräften.

Die kvhs Ammerland führt gemeinsam mit der KVHS Wesermarsch und der VHS Wilhelmshaven Fortbildungen für Ihre aktiven Lehrkräfte durch. Nutzen Sie die Chance, andere Lehrkräfte kennenzulernen, Fragen zu stellen und sich weiterzubilden. Haben Sie Wünsche oder Anregungen, dann sprechen Sie uns gerne an.

Alle Lehrkräftefortbildungen sind für Lehrkräfte der beteiligten Volkshochschulen gebührenfrei. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, an Workshops aus dem eL4-Netzwerk teilzunehmen, dem noch weitere Volkshochschulen aus dem Nordwesten angehören. Diese Veranstaltungen finden zum Teil auch online oder als Hybridveranstaltung statt, sodass Sie keine weiten Anfahrtswege haben.

Michael Menze

Als Dozent für kaufmännische Kurse liegt mir eine einfache, schnelle und unkomplizierte Wissensvermittlung der Inhalte am Herzen. Besonderen Wert lege ich dabei auf praxisrelevante Beispiele und eine verständliche Sprache. Ob Grundbildung oder spezialisierter Lehrgang, Ihr erworbenes Wissen können Sie anschließend direkt in Ihrem Berufsalltag integrieren. Zusätzlich bereite ich angehende Ausbilder auf ihre Prüfungen vor und unterstütze Auszubildende auf ihrem Karriereweg. Neben praxisnahem Wissen und der Vermittlung vielseitiger kaufmännischer Themen, biete ich Ihnen eine solide Grundlage für Ihre berufliche Zukunft!



Austausch der Kursleitenden

Michael Menze

Unsere Kursleitenden bleiben auf dem Laufenden, denn wir treffen uns zum lockeren Austausch über die aktuellen Themen und Trends in der Erwachsenenbildung. In geselliger Onlinerunde diskutieren wir über die Besonderheiten des digitalen Lernens, der Planung und Gestaltung von Onlinekursen oder widmen uns technischen Neuerungen. Unkompliziert und flexibel bestimmen die aktuellen Thematiken der Kursleitenden den Ablauf und sorgen so für eine entspannte und nachhaltige Lernvermittlung. Die Termine können auch einzeln gebucht werden.

Dieses Angebot richtet sich an alle Kursleitenden und diejenigen, die Kurse zukünftig eigenständig anbieten möchten.

6900 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Freitag, 30. August 2024, 15:00-16:00 Uhr
Freitag, 27. September 2024, 15:00-16:00 Uhr
Freitag, 25. Oktober 2024, 15:00-16:00 Uhr
Freitag, 29. November 2024, 15:00-16:00 Uhr, 4-mal, 6,7 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

Wie erstelle ich einen erfolgreichen (Online)Kurs?

Michael Menze

Neben der Erstellung befassen wir uns mit der Organisation und der erfolgreichen Umsetzung eines Kurskonzeptes. In Form von Vorträgen, Übungen und Praxisbeispielen erhalten Sie Gelegenheit eigene Ideen und Konzepte mit erfahrener Unterstützung auszuarbeiten.

Dieses Angebot richtet sich an alle Kursleitenden und diejenigen, die Kurse zukünftig eigenständig anbieten möchten.

6901 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Dienstag, 10. September 2024, 16:00-17:30 Uhr
Dienstag, 17. September 2024, 16:00-17:30 Uhr
Dienstag, 24. September 2024, 16:00-17:30 Uhr, 3-mal, 6 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

Stud.IP - Mein persönliches Lernwerkzeug

Michael Menze

Nach unserem Update sind alle Kursleitenden eingeladen, sich mit den Neuerungen vertraut zu machen. Zusätzlich zur Einführung gibt es vertiefende Elemente, um Stud.IP sicher und effektiv zu nutzen und individuell anzupassen.

Dieser Kurs eignet sich daher auch ideal für Anfänger, um sich mit dem Thema Stud.IP vertraut zu machen.

6902 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Dienstag, 1. Oktober 2024, 16:00-17:30 Uhr
Dienstag, 8. Oktober 2024, 16:00-17:30 Uhr
Dienstag, 15. Oktober 2024, 16:00-17:30 Uhr, 3-mal, 6 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

vhs | eL4 eLearning und lebenslanges Lernen | **digital campus** niedersachsen

Alle. Einfach. Digital.

Entdecken Sie das breite Angebot unserer Online-Veranstaltungen:
www.kvhs-ammerland.de/digitalcampus/online



Lebenslanges Lernen (mit KI) immer noch aktuell?

Michael Menze

Trotz Google und KI ist das Thema lebenslanges Lernen nicht aus der Mode gekommen. Die Bedeutung für die individuelle und berufliche Entwicklung wächst sogar mit den Anforderungen der modernen Arbeitswelt.

In diesem Kurs sind Kursleitende eingeladen, sich über neuere Lehrmethoden und Möglichkeiten zu informieren und eigene Lehrkonzepte zu erstellen.

6903 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Dienstag, 29. Oktober 2024, 16:00-17:30 Uhr

Dienstag, 5. November 2024, 16:00-17:30 Uhr

Dienstag, 12. November 2024, 16:00-17:30 Uhr, 3-mal, 6 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

NEU Weiterbildungsförderung für Freiberufliche und Selbstständige Kompass Niedersachsen

Meike Nack

Freiberuflich und selbstständig Tätige erhalten mit einer KOMPASS Förderung bis zu 4.500 € pro Jahr für Weiterbildungen und Qualifizierungen!

Als KOMPASS Anlaufstelle begleiten die kvhs Ammerland gGmbH und VHS Göttingen Osterode gGmbH Freiberufliche und Selbstständige bei der Beantragung der Fördermittel aus dem ESF Plus-Bundesprogramm „KOMPASS - Kompakte Hilfe für Solo-Selbstständige“.

Wie das funktioniert? Hier gibt es die Antworten!

In dieser Informationsveranstaltung erfahren Sie mehr über Förderbedingungen und das Antragsverfahren für eine KOMPASS Förderung.

Ansprechpartnerinnen und weitere Infos finden Sie unter KOMPASS Niedersachsen (www.kvhs-ammerland.de/kompass und www.vhs-goettingen.de)

KOMPASS Niedersachsen wird im Rahmen des Programms „KOMPASS - Kompakte Hilfe für Solo-Selbstständige“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.



6904 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Mittwoch, 18. September 2024, 19:00-20:00 Uhr, 1-mal, 1,3 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

6905 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Donnerstag, 7. November 2024, 15:00-16:00 Uhr, 1-mal, 1,3 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

6906 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Donnerstag, 30. Januar 2025, 10:00-11:00 Uhr, 1-mal, 1,3 UE entgeltfrei, bitte melden Sie sich vorab an.

V

V

V

Methoden für die Unterrichtsgestaltung

Dozententeam

Dieser Kursinhalt bietet eine umfassende Einführung in verschiedene Methoden der Unterrichtsgestaltung und ermöglicht den Teilnehmenden, ihr methodisches Repertoire zu erweitern und ihre Lehrpraxis zu verbessern. Es werden wichtige theoretische Inhalte vorgestellt und ihre praktischen Anwendungen geübt.

Kursangebot der KVHS Wesermarsch.

Bitte melden Sie sich unter www.kvhs-wesermarsch.de an.

KPT

6907 | Brake, KVHS Wesermarsch

Mittwoch, 15. Januar 2025, 16:00-18:30 Uhr, 1-mal, 3,3 UE entgeltfrei für aktive Lehrkräfte der KVHS Wesermarsch, kvhs Ammerland und VHS Wilhelmshaven



KOMPASS Niedersachsen

Weiterbildungsförderung für Freiberufliche und Selbstständige

Solo-Selbstständige und Freiberufliche können über das Bundesprogramm KOMPASS eine Förderung für Qualifizierungen und Weiterbildungen beantragen und erhalten.

Die Fördersumme umfasst 90 % der reinen Qualifizierungskosten in Höhe von bis zu 5.000 €.

Kompass Anlaufstelle
Bad Zwischenahn



Kompass Anlaufstelle
Göttingen



Meike Nack

04403 62377-18

m.nack@kvhs-ammerland.de

Dr. Birgit Elend

0551 4952 140

b.elend@vhs-goettingen.de



Künstliche Intelligenz im Unterricht einsetzen

Rolf Friebe

Digitale Medien erobern erst seit drei Jahrzehnten unsere Welt im Eiltempo. Von Intels Watson über Google DeepMind bis hin zu Mind Journey und ChatGPT. KI ist in aller Munde. Aber was bedeutet das alles? Millionen User*innen tummeln sich täglich auf der Website von ChatGPT. Die Themen Lernen und Wissen werden sich in kürzester Zeit einschlägig verändern. Als Lernende/r kann Sie der Chatbot in der täglichen Arbeit gut unterstützen. Unser Dozent zeigt Ihnen viele Tipps und Tricks.

Kursangebot der KVHS Wesermarsch.

Bitte melden Sie sich unter www.kvhs-wesermarsch.de an.

KPT

6908 | Brake, KVHS Wesermarsch

Montag, 2. Dezember 2024, 16:00-18:15 Uhr, 1-mal, 3 UE entgeltfrei für aktive Lehrkräfte der KVHS Wesermarsch, kvhs Ammerland und VHS Wilhelmshaven

Weitere
Lehrkräftefort-
bildungen
www.kvhs-ammerland.de

**Werden Sie freiberufliche Lehrkraft
bei der kvhs Ammerland!**

Sie haben

- pädagogisch-didaktische Kompetenzen,
- fachliche Qualifikationen
- und viel Spaß am Unterrichten?

**Melden Sie sich gerne
mit Ihren Ideen bei uns!**

☎ 04488 56-5100
✉ kvhs@kvhs-ammerland.de

Bild: Götz Felkenneyer - Lehrkraft im Bereich Sprachen



Gute Hygienepraxis im Umgang mit Lebensmitteln

Hygieneschulung für Mitarbeiter/Innen in Kitas und Schulen und für Dozent/Innen in Kursen mit Kochpraxis Wiederholungsbelehrung gemäß IfSG §§ 42/43

Wiebke Von Atens-Kahlenberg

Jedes Haus und jede Einrichtung hat unterschiedliche Bedürfnisse und trotzdem ist die Basis bei allen dieselbe. Wir wollen die große Bandbreite der Maßnahmen unter die Lupe nehmen und auf das Nötige runter brechen. Bereits kleine Nachlässigkeiten bei der Zubereitung von Speisen können ernste gesundheitsschädigende Folgen haben. Wenn Kitas und Schulen eine Gemeinschaftsverpflegung anbieten, gelten sie als Lebensmittelunternehmen und tragen die Verantwortung für die hygienische Sicherheit der abgegebenen Speisen. Die Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften wie Infektionsschutzgesetz und Lebensmittelhygieneverordnung muss gewährleistet sein. Aber auch bei der Durchführung von Kochkursen und Kochaktionen mit Kindern oder Erwachsenen ist strikte Hygiene unerlässlich, damit es nicht zu Magenverstimmungen oder Vergiftungen kommt. Einsteiger*innen erhalten eine Grundlagenschulung, erfahrene Mitarbeiter*innen können ihr Wissen auffrischen und Erfahrungen austauschen. Dieses Seminar ersetzt nicht die Ersts Schulung in einem Gesundheitsamt, gilt aber als gesetzlich vorgeschriebene Nachschulung (inklusive Zertifikat).

Inhalte:

- Aktuelle gesetzliche Grundlagen zur Lebensmittelhygiene
- Mikrobiologische Grundlagen und mikrobiologisch kritische Lebensmittel
- ACCP - was bedeutet das eigentlich?
- Personalhygiene
- Tätigkeits- und Beschäftigungsverbot nach §§42/43 IfSG (mit Bescheinigung über Wiederholungsbelehrung)

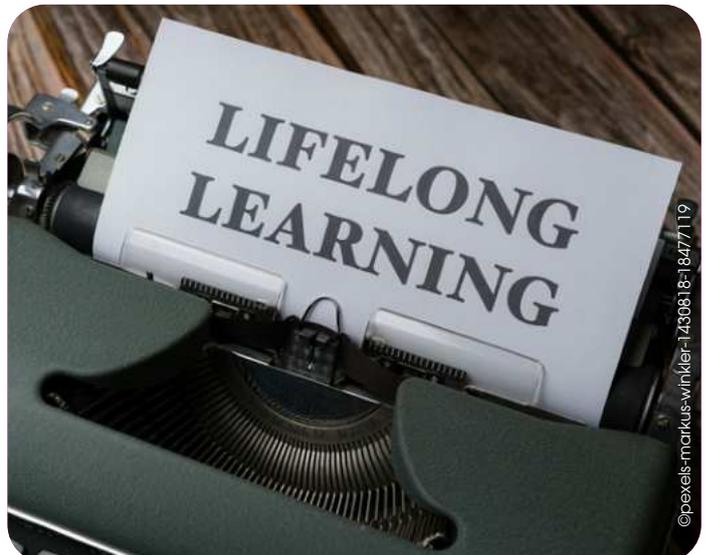
Kursangebot der KVHS Wesermarsch.

Anmeldungen nur telefonisch unter: 04401-7076100.

KPT

6910 | Brake, KVHS Wesermarsch

Freitag, 13. September 2024, 10:00-14:00 Uhr, 1-mal, 5,3 UE entgeltfrei für aktive Lehrkräfte der KVHS Wesermarsch, kvhs Ammerland und VHS Wilhelmshaven



Sprachen



Fachkoordination, Beratung
Deutsch als Zweitsprache
Sinah Striek
04488 56 5170
s.striek@kvhs-ammerland.de



Leitung
Deutsch als Zweitsprache
Stefanie Meyer



Fachkoordination, Beratung
Fremdsprachen
Luis Chaparro
0178 1020345
l.chaparro@kvhs-ammerland.de



Leitung Fremdsprachen
Frank Ritterhoff

Inhalt

Niveaustufen.....	Seite 104
Deutsch als Zweitsprache (DaZ) ..	Seite 105
Plattdeutsch.....	Seite 109
Englisch.....	Seite 109
Französisch	Seite 114
Spanisch	Seite 115
Italienisch	Seite 118
Niederländisch	Seite 119
Norwegisch, Schwedisch	Seite 120
weitere Sprachen.....	Seite 122

Beschreibung des Sprachkönnens nach dem GER (Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen) für Sprachen

Schätzen Sie sich selbst ein! Was kann ich?
Auf welcher Stufe stehe ich? Was möchte ich können?

A1

- einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- einzelne Wörter und ganz einfache Sätze lesen

A2

- kurze, klare und einfache Mitteilungen und Durchsagen verstehen
- einfache Alltagsgespräche führen und das Wesentliche verstehen
- kurze, einfache Texte lesen (Beispiel: Speisekarte)
- kurze Notizen und Mitteilungen schreiben

B1

- Das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ergebnisse beschreiben sowie Meinungen wiedergeben
- Texte aus Alltags- und Berufswelt verstehen
- Persönliche Briefe schreiben

B2

- im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen
- sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- detaillierte Texte – zum Beispiel Aufsätze oder Berichte – schreiben

C1

- längeren Redebeiträgen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind und wenn Zusammenhänge nicht explizit ausgedrückt sind
- lange, komplexe Sachtexte, literarische Texte, Fachartikel und technische Anleitungen verstehen
- sich spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen
- sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken, in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben

C2

- ohne Schwierigkeit gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird
- jede Art von geschriebenen Texten mühelos lesen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich und sprachlich komplex sind
- sich mühelos an Gesprächen und Diskussionen beteiligen und sind auch mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut
- anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen



Teste dein
Sprachkönnen!





In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Deutsch im Alltag und Beruf I Deutsch als Fremdsprache

Ali Hijazi
Stufe A1.1

In diesem Kurs erlernen Sie gemeinsam die Grundlagen der deutschen Alltagssprache. Aussprache, Grammatik und Wortschatz werden die Schwerpunkte bilden. Ziel des Kurses ist es, sich in alltäglichen Gesprächssituationen wie zum Beispiel beim Einkaufen, beim Arzt oder auch im beruflichen Alltag in einfachen Sätzen verständigen zu können. Auch das Lesen und Verstehen kleiner Texte wird am Ende des Kurses möglich sein.

Lehrwerk: Schritte plus Neu Band 1, Hueber,
ISBN 978-3-19-501081-8

Kurstage: Dienstag und Donnerstag

7020 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5
Donnerstag, ab 12. September 2024, 19:00-20:30 Uhr,
30-mal, 60 UE
ab 10 Personen 188,00 €, bei 8-9: 242,90 €, bei 7: 279,50 €



Deutsch im Alltag und Beruf III Deutsch als Fremdsprache

Theresa Rüling
Stufe A2.1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre bereits erworbenen Deutschkenntnisse (Niveau A1) noch verbessern und erweitern möchten. Ziel des Kurses ist es, wichtige Alltagsinformationen austauschen zu können und Dinge des täglichen Lebens gut beschreiben zu können. Mit einfachen sprachlichen Mitteln lernen Sie sich mündlich sowie schriftlich zu Themen wie Beruf und Interessen zu äußern. Der Ausbau der Grammatik bildet einen weiteren wichtigen Unterrichtsschwerpunkt.

Lernziel des Kurses ist die erste Hälfte des Kompetenzniveaus A2 des Europäischen Referenzrahmens.

Lehrwerk: Schritte Plus Neu 3 A2.1, Hueber
ISBN: 978-3-19-501083-2

Kurstage: Dienstag und Donnerstag

7021 | Westerstede, Hössenschule, An der Hössen 13
Dienstag, ab 10. September 2024, 17:30-18:30 Uhr, 30-mal, 30 UE
ab 10 Personen 96,50 €, bei 8-9: 123,95 €, bei 7: 142,25 €

Deutsch im Alltag und Beruf V Deutsch als Fremdsprache

Stufe B1.1

Haben Sie bereits Deutschkenntnisse auf der Niveaustufe A 2.1 oder sogar A 2.2 und wollen diese weiter vertiefen? Lernziel dieses Kurses ist das Niveau B 1.1 des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen. Auf dem Niveau lernen Sie Ihre Meinung und Ihre Erfahrungen mitzuteilen sowie Wünsche und Ziele zum Ausdruck zu bringen und an spontanen Gesprächen aktiv teilzunehmen. Zudem wird es Ihnen nach dem Kurs möglich sein, längere Texte zu Themen wie Alltag und Beruf zu verstehen und zu verfassen.

Der Ausbau der Grammatik bildet einen weiteren Unterrichtsschwerpunkt.

Karl Hackstette
Lehrwerk: Schritte International 5+6 B1, Hueber,
ISBN 978-3-19-101086-7

7022 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5
Dienstag, ab 10. September 2024, 18:00-19:30 Uhr,
16-mal, 32 UE
ab 10 Personen 131,90 €, bei 8-9: 169,97 €, bei 7: 195,35 €

Theresa Rüling
Lehrwerk: Schritte plus Neu 5 B1.1,
ISBN: 978-3-19-501085-6

Kurstage: Dienstag und Donnerstag

7023 | Westerstede, Hössenschule, An der Hössen 13
Dienstag, ab 10. September 2024, 18:45-20:15 Uhr,
30-mal, 60 UE
ab 10 Personen 188,00 €, bei 8-9: 242,90 €, bei 7: 279,50 €



eL4 Online: Grammatik Deutsch B2

Martina Lambertz

Sie haben bereits erfolgreich Deutsch (B1) gelernt und wollen Ihre Kenntnisse vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Per Video-Konferenz beschäftigen wir uns mit den Grundlagen und Strukturen der Grammatik und des Satzbaus. Grammatikalische Themen, die für den Sprachgebrauch auf dem Niveau B2 grundlegend sind, werden erläutert, geordnet und geübt.

Gastgebende Volkshochschule ist die kvhs Ammerland.

Online-Angebote: Welche technischen Voraussetzungen sind erforderlich?

Für unsere Online-Angebote benötigen Sie: eine stabile Internetverbindung, einen PC, ein Tablet oder ein Laptop sowie möglichst ein Headset oder Kopfhörer. Die Teilnahme mit Lautsprechern ist ebenfalls möglich. Als Browser verwenden Sie bitte Mozilla Firefox, Google Chrome oder Safari.

7024 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Montag, ab 9. September 2024, 19:00-20:30 Uhr, 15-mal, 30 UE
Entgelt: 110,00€

Deutsch lernen:
vhs-lernportal.de/Deutsch

kostenfrei - jederzeit - an jedem Ort



LINIE 366

Westerstede –
Apen – Augustfehn

Das Angebot auf der
Linie 366



- Montag bis Freitag verkehrt die Linie 366 von 7:00 bis 20:00 Uhr im Stundentakt
- Samstags alle 2 Stunden
- Anschluss an die Züge des Nah- und Fernverkehrs nach Oldenburg/Bremen und Ostfriesland
- Direkte Anbindung in Westerstede an Amtsgericht, Kreishaus, Innenstadt und Ammerland Klinik

Die Linie wird unterstützt von:





Integrationskurse

Der durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderte Integrationskurs vermittelt Kenntnisse der deutschen Sprache bis zum Niveau B1 und informiert über Geschichte, Kultur und Rechtsordnung in Deutschland. Durch einen Einstufungstest wird vor Beginn der Sprachkurse festgestellt, welche sprachlichen Vorkenntnisse die Teilnehmenden mitbringen und ob gegebenenfalls eine Alphabetisierung notwendig ist. Der Integrationskurs schließt ab mit der Sprachprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) und dem Test „Leben in Deutschland“. Nach erfolgreichem Abschluss beider Prüfungen erhalten Teilnehmende das „Zertifikat Integrationskurs“.

Unsere nächsten Kurse:

Allgemeiner Integrationskurs am Vormittag ab 12.08.2024 in Westerstede
Allgemeiner Integrationskurs am Nachmittag ab September 2024 in Westerstede
Allgemeiner Integrationskurs am Vormittag ab September 2024 in Bad Zwischenahn
Allgemeiner Integrationskurs am Vormittag ab 21.10.2024 in Bad Zwischenahn
Allgemeiner Integrationskurs am Vormittag ab September 2024 in Edewecht
Allgemeiner Integrationskurs am Vormittag ab 12.08.2024 in Rastede
Allgemeiner Integrationskurs am Nachmittag ab Dezember 2024 in Rastede

Weitere Kurse im Ammerland sind in Planung. Sprechen Sie uns gerne an!

Berufssprachkurse

Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse erweitern und sich fachlich weiterqualifizieren, um Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern? Die kvhs Ammerland gGmbH bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Deutschkenntnisse berufsbezogen von A2-B2 auszubauen und mit einer Prüfung zu belegen.

Die Berufssprachkurse richten sich an Menschen mit Migrationshintergrund, die

- ein bestimmtes Sprachniveau zur Berufsankennung oder für den Zugang zum Beruf benötigen
- in der Ausbildung sind oder eine Ausbildungsstelle suchen
- arbeitsuchend gemeldet sind und/oder Arbeitslosengeld bekommen
- eine Arbeit haben und deren Deutschkenntnisse nicht ausreichen, um den Arbeitsalltag zu meistern

Unsere nächsten Kurse:

B2-Kurs ab September 2024 in Westerstede (vormittags)
B2-Kurs ab August 2024 in Bad Zwischenahn (vormittags)
B2-Kurs ab September 2024 in Rastede (vormittags)

Weitere Kurse im Ammerland sind in Planung. Sprechen Sie uns gerne an!

Sprechzeiten in Westerstede, Am Esch 10:

Montag 10:00-12:00 Uhr,
Dienstag 10:00-12:00 Uhr,
Donnerstag 14:30-17:00 Uhr,
sowie nach Vereinbarung unter 04488 56-5131
oder deutsch@kvhs-ammerland.de

Sprechzeiten in Bad Zwischenahn, Schulstr. 5:

Montag 14:00-16:00 Uhr,
sowie nach Vereinbarung unter 04488 56-5131
oder deutsch@kvhs-ammerland.de

Sprechzeiten in Rastede, Oldenburger Str. 205:

Donnerstag 14:00-16:00 Uhr,
sowie nach Vereinbarung unter 04488 56-5131
oder deutsch@kvhs-ammerland.de



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Ihre Ansprechpersonen:

Sinah Striek 04488 56-5170

Kira Kruse 04488 56-5177

Kathrin Hemken 04488 56-5131

Daria Vinhranovska 0177-4938695

Einbürgerungstest

Eine Prüfung, viele Perspektiven

Wenn Sie die deutsche Staatsbürgerschaft beantragen wollen, benötigen Sie hierfür gegebenenfalls seit dem 1. September 2008 neben Sprachkenntnissen auch Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland, die Sie mit Hilfe des Einbürgerungstests nachweisen können.

Der Einbürgerungstest besteht aus 33 Multiple-Choice-Fragen. Ab 17 richtigen Antworten ist der Test bestanden.

Termine

Jetzt anmelden & Platz sichern

17. September 2024

Anmeldeschluss: 16. August 2024

12. November 2024

Anmeldeschluss: 11. Oktober 2024

10. Dezember 2024

Anmeldeschluss: 8. November 2024

21. Januar 2025

Anmeldeschluss: 13. Dezember 2024

Die Einbürgerungstests finden jeweils um 14:30 Uhr in der kvhs Ammerland, Am Esch 10 (Neubau) in Westerstede statt. Bitte bringen Sie Ihren Pass mit.

Ihre Ansprechperson:

Kathrin Hemken, 04488 56-5131



Spracheinstufungstest

Ihre Kreisvolkshochschule bietet eine Vielzahl an Sprachen und Kursen an verschiedenen Standorten an – ob am Vormittag, am Nachmittag oder am Abend.

Aber welcher Kurs ist für Sie der richtige? Um dies herauszufinden, gibt es mittlerweile auch im Internet eine Vielzahl an kostenlosen Online-Spracheinstufungstests.

Eine Auswahl dieser Tests stellen wir Ihnen hiermit als QR-Code zur Verfügung:



www.kvhs-ammerland.de/spracheinstufung

Plattdeutsch - We schnack und lehr Platt

Karin Oltmanns

Früher sprachen unsere Vorfahren in Stadt und Land nur Plattdeutsch. Heute wird viel getan, um unsere schöne alte Sprache zu erhalten. In Kindergärten und Schulen wird Plattdeutschunterricht angeboten. Dieser Unterricht soll Gelegenheit geben, zu schnacken oder zu lernen. Ick schnack Platt, Du ook? Ick frei mi up jo.

7110 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Montag, ab 26. August 2024, 19:00-20:30 Uhr, 11-mal, 22 UE
ab 10 Personen 72,10 €, bei 8-9: 92,23 €, bei 7: 105,65 €

Bildungsurlaub: Englisch A2 mit Vorkenntnissen

Götz Felkenneyer

DA ist er wieder - der Bildungsurlaub! 40 Unterrichtsstunden zum Wiedereinstieg in die englische Sprache! Sie haben das Gefühl, Englisch einigermaßen verstehen zu können? Wenigstens worum es in etwa geht? Aber Sie haben Schwierigkeiten beim Reden: Vokabeln fehlen, oder Sie wissen nicht so recht, wie konstruiere ich einen Satz? Sie wünschen sich eine Wiederholung, "von Grund auf". Ob aus Berufsgründen oder privat: Wer seine Sprachkenntnisse verbessern will - kompakt, schnell und effizient - ist hier richtig.

Dieser Kurs kann auch von Interessierten besucht werden, die keinen Bildungsurlaub beantragen können oder möchten. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte direkt an Luis Chaparro.

Rücktrittschluss: 23. September 2024

BU

7226 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Montag - Freitag, 4. November 2024 - 8. November 2024,
08:00-15:30 Uhr, 5-mal, 40 UE
ab 10 Personen 127,00 €, bei 8-9: 163,60 €, bei 7: 188,00 €

Englisch für interessierte Frühaufstehende A1/A2 mit geringen Vorkenntnissen

Götz Felkenneyer

Wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben, so vor 20, 30 Jahren, und dieses „alte Wissen“ auffrischen und trainieren wollen, dann sind Sie hier richtig. Langsam, aber nicht langweilig.

Lehrbuch: *Network Now A2.1* (ISBN: 978-3-12-606591-7).

7210 | Bad Zwischenahn, Haus Brandstätter, Am Brink 5

Donnerstag, ab 29. August 2024, 09:00-10:30 Uhr, 12-mal, 24 UE
ab 10 Personen 78,20 €, bei 8-9: 100,16 €, bei 7: 114,80 €

Englisch für Junggebliebene A2 mit Vorkenntnissen

Götz Felkenneyer

Ihr Englisch ist eingerostet und Sie möchten es auffrischen? Sie beherrschen die Grundlagen und das Vokabular für einfache Konversationen, aber es fehlt einfach die Redepraxis? Dann kommen Sie dazu und üben Sie mit uns! Bisher haben wir die Basics durchgenommen (Begrüßungen, Alphabet, Zahlen, „Simple Present“, „Simple Past“, etc.) und viele interessante Themen besprochen, u. a. Familie, Wohnen, Berufsleben, Einkaufssituationen und Urlaub. Daran möchten wir nun anknüpfen und möglichst viel (Englisch) reden!

Lehrbuch: *Great! A2 Second Edition*, ab Lektion 7 (ISBN: 978-3-12-501754-2).

7212 | Westerstede, Hössenschule, An der Hössen 13

Mittwoch, ab 4. September 2024, 10:00-11:30 Uhr, 14-mal, 28 UE
ab 10 Personen 90,40 €, bei 8-9: 116,02 €, bei 7: 133,10 €



Englisch mit Muße A2/B1 mit Vorkenntnissen

Dr. Meike Hedenkamp

Wir lernen etwas dazu, aber wir lernen „mit Muße“, also mit Zeit und Gelassenheit. Wir reden über das Wetter (und viele andere Dinge), trinken eine Tasse Tee und finden es gar nicht schlimm, auch einmal ein paar Vokabeln zu lernen oder etwas Grammatik. Dabei frischen wir ganz nebenbei unser Englisch auf, befassen uns mit Gepflogenheiten in verschiedenen englischsprachigen Ländern und freuen uns natürlich auch über neue Teilnehmende.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

7213 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau
Montag, ab 2. September 2024, 09:00-10:30 Uhr, 13-mal, 26 UE
ab 10 Personen 84,30 €, bei 8-9: 108,09 €, bei 7: 123,95 €

Englisch für Interessierte A1 mit geringen Vorkenntnissen

Götz Felkenneyer

Wir haben im letzten Semester als Kurs „ohne Vorkenntnisse“ begonnen. Jetzt sind wir einen Schritt weiter, aber allemal für Menschen geeignet, die nur sehr, sehr wenige Vorkenntnisse haben. Neueinsteigende sind herzlich willkommen: Ihnen wird geholfen!

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

7214 | Bad Zwischenahn, Gymnasium, Humboldtstr. 1
Mittwoch, ab 28. August 2024, 16:30-18:00 Uhr, 14-mal, 28 UE
ab 10 Personen 90,40 €, bei 8-9: 116,02 €, bei 7: 133,10 €

Englisch fürs Mittelfeld A2 mit Vorkenntnissen

Götz Felkenneyer

Mittelmäßige Englischkenntnisse? Nicht schlecht, aber auch nicht besonders gut? Dann haben wir hier einen Kurs mit einem mittelmäßigen Lehrbuch und mittelmäßigen Mitstreitenden. Auch gut geeignet für mittelmäßig begabte Spielende und Trainingsleitungen, die in Mittelengland Karriere machen wollen. Mittelmäßiges Einkommen ist garantiert ;)

7215 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau
Donnerstag, ab 12. September 2024, 17:30-19:00 Uhr,
12-mal, 24 UE
ab 10 Personen 78,20 €, bei 8-9: 100,16 €, bei 7: 114,80 €



Englisch - English for Kids!

Marian Kaulen

Hey Kids! Möchtet ihr auf Englisch spielen, singen und basteln können? Frau Kaulen aus Kapstadt ist erfahrene Grundschullehrerin und hat viel Freude, euch die Sprache näher zu bringen. Kinder aus den 1. bis 4. Klassen sind herzlich willkommen. Join us on Friday afternoons!

7216 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5
Freitag, ab 13. September 2024, 15:00-16:30 Uhr, 10-mal, 20 UE
ab 10 Personen 57,00 €, bei 8-9: 72,60 €, bei 7: 83,00 €

Englisch für Interessierte A1 mit geringen Vorkenntnissen

Tanja Brüntjen

Sie haben bereits einige Grundkenntnisse in Englisch und möchten diese festigen und erweitern? Dann könnte dieser Kurs etwas für Sie sein. Wir wollen das Hören, Lesen und vor allem das Sprechen üben und dabei Interessantes über englischsprachige Länder lernen. Ein klein wenig Grammatik rundet das Ganze ab, steht aber nicht im Vordergrund.

Lehrbuch: Easy English Upgrade Book 2: A1.2, ab Lektion 5 (ISBN: 978-3-06-122701-2).

7218 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205
Mittwoch, ab 28. August 2024, 08:45-10:15 Uhr, 13-mal, 26 UE
ab 10 Personen 84,30 €, bei 8-9: 108,09 €, bei 7: 123,95 €



Englisch für Wiedereinsteigende A1 mit geringen Vorkenntnissen

Tanja Brüntjen

Egal ob in den Medien, im Alltag oder im Urlaub - Englisch ist überall. Wenn Sie schon einige Grundkenntnisse mitbringen, soll dieser Kurs Sie dabei unterstützen, Alltagssituationen und Gespräche entspannt zu meistern. Die Anwendung der Sprache soll dabei im Vordergrund stehen: Wir wollen vor allem sprechen, hören und lesen. Nebenbei werden wir Interessantes über Land und Leute lernen und auch ein bisschen Grammatik darf nicht fehlen.

Lehrbuch: *Easy English Upgrade Book 2: A1.2*, ab Lektion 5 (ISBN: 978-3-06-122701-2).

7219 | Bad Zwischenahn, Haus Brandstätter, Am Brink 5
Montag, ab 26. August 2024, 08:45-10:15 Uhr, 13-mal, 26 UE
ab 10 Personen 84,30 €, bei 8-9: 108,09 €, bei 7: 123,95 €

Englisch am Vormittag A2 mit Vorkenntnissen

Götz Felkenneyer

Wir haben uns tapfer durch die lustigen Anfänge der englischen Sprache gekämpft, können jetzt verschiedene Zeiten unterscheiden und wollen jetzt (noch) besser verstehen, reden und lesen können, „altes“ Wissen wiederentdecken, und das alles langsam und mit viel Spaß. Neue Teilnehmende sind erwünscht und sehr willkommen.

Lehrbuch: *Network Now A2.1* (ISBN: 978-3-12-606591-7).

7220 | Bad Zwischenahn, Haus Brandstätter, Am Brink 5
Donnerstag, ab 29. August 2024, 10:30-12:00 Uhr, 12-mal, 24 UE
ab 10 Personen 78,20 €, bei 8-9: 100,16 €, bei 7: 114,80 €

NEU Englisch für Fortgeschrittene B1 mit guten Vorkenntnissen

Tanja Brüntjen

Sie bringen bereits gute Grundkenntnisse in Englisch mit? Trotzdem sind Sie neugierig, diese Kenntnisse zu vertiefen und zu erweitern? Dann könnte dieser neue Kurs etwas für Sie sein. Wir wollen zusammen über verschiedenste Themen aus Alltag, Nachrichten und dem Leben sprechen, dabei unseren Wortschatz erweitern und auch ein paar Grammatikkenntnisse aufschnappen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

7221 | Bad Zwischenahn, Haus Brandstätter, Am Brink 5
Montag, ab 26. August 2024, 10:30-12:00 Uhr, 12-mal, 24 UE
ab 10 Personen 78,20 €, bei 8-9: 100,16 €, bei 7: 114,80 €

Englisch mit Muße am Vormittag B1 mit guten Vorkenntnissen

Tanja Brüntjen

This course is for you when you already know some basic English and you want to improve your conversation skills. Together we will choose a semester topic like recipes, journeys or books and work on that topic while having a lot of fun. Please come and join us!

Lehrbuch: *Go for it! B1*, ab Lektion 6 (ISBN: 978-3-19-102940-1).

7222 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205
Mittwoch, ab 28. August 2024, 10:30-12:00 Uhr, 13-mal, 26 UE
ab 10 Personen 84,30 €, bei 8-9: 108,09 €, bei 7: 123,95 €

Englisch - English in the morning A2/B1 mit Vorkenntnissen

Götz Felkenneyer

Ein Englischkurs mit dem Ziel, besser Englisch zu reden. Das heißt: „Unterhaltung“ ist hier Ziel und das, was wir machen: viel reden, ein bisschen Vokabeln, ein bisschen Grammatik (muss manchmal sein) mit Methode. Perfekt ist hier noch keiner, und alles was Sie brauchen sind 1,5 Stunden in der Woche, um Ihr Englisch zu verbessern oder aufzufrischen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

7230 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5
Dienstag, ab 3. September 2024, 10:30-12:00 Uhr, 14-mal, 28 UE
ab 10 Personen 90,40 €, bei 8-9: 116,02 €, bei 7: 133,10 €





Englisch - English Conversation early in the morning B1 mit guten Vorkenntnissen

Götz Felkenneyer

„When the past is forgotten, the present is unforgettable“ (Martin Amis). We talk English! On different subjects according to the time of the year, the news and your wishes. No books required, just fun!

7231 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Dienstag, ab 3. September 2024, 09:00-10:30 Uhr, 14-mal, 28 UE
ab 10 Personen 90,40 €, bei 8-9: 116,02 €, bei 7: 133,10 €

Englisch für Fortgeschrittene B2 mit sehr guten Vorkenntnissen

Tanja Brüntjen

If you already speak English fairly well, this might be the course for you. We talk about all things under the sun, learn about life in English-speaking countries and occasionally study a bit of grammar. Please come and join us!

Lehrbuch: *Go for It! B2*, ab Lektion 5
(ISBN: 978-3-19-202940-0).

7240 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Donnerstag, ab 29. August 2024, 10:15-11:45 Uhr, 12-mal, 24 UE
ab 10 Personen 78,20 €, bei 8-9: 100,16 €, bei 7: 114,80 €

Englisch für Interessierte A2 mit Vorkenntnissen

Götz Felkenneyer

Wir haben uns in den letzten Semestern zusammengefunden. Dies ist ein Kurs, in dem ohne großen Stress die einfachen Grundlagen der englischen Sprache vermittelt werden. Neueinsteigende werden dem Charme dieser Gruppe kaum widerstehen können und schon bald Englisch sprechen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

7250 | Bad Zwischenahn, Gymnasium, Humboldtstr. 1

Mittwoch, ab 28. August 2024, 18:00-19:30 Uhr, 14-mal, 28 UE
ab 10 Personen 90,40 €, bei 8-9: 116,02 €, bei 7: 133,10 €

Englisch für den Wiedereinstieg A2 mit Vorkenntnissen

Götz Felkenneyer

Kleiner Kurs zum Auffrischen alter, verschüttet geglaubter Englisch-Kenntnisse. Sprechen, Ausdrücke und, wenn es sein muss, auch ein bisschen Grammatik... aber wirklich nur ein bisschen. Sprache wollen wir ja sprechen können und genau das üben wir. Neue Vokabeln sollen wohl dazu kommen, aber am Ende geht es immer um das Sprechen und Spaß!

7261 | Metjendorf, Mehrgenerationenhaus CASA, Am Marktplatz 1

Montag, ab 26. August 2024, 19:30-21:00 Uhr, 14-mal, 28 UE
ab 10 Personen 90,40 €, bei 8-9: 116,02 €, bei 7: 133,10 €

Englisch am Donnerstag A2/B1 mit Vorkenntnissen

Götz Felkenneyer

DER Donnerstag-Abendkurs für alle, die ihr Englisch anwenden, verbessern, wiederholen wollen. Wir sprechen lebensnah Situationen und Orte durch, lernen gemeinsam Vokabeln und, wenn's denn sein muss, auch ein wenig Grammatik. Vor allen Dingen aber versuchen wir Spaß zu haben, denn ohne Spaß funktioniert Sprache nicht. Nach einiger Zeit werden Sie bemerken, dass sich Ihr Englisch deutlich verbessert. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

7262 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Donnerstag, ab 29. August 2024, 19:00-20:30 Uhr, 13-mal, 26 UE
ab 10 Personen 84,30 €, bei 8-9: 108,09 €, bei 7: 123,95 €



Englisch - English is for speaking! B2/C1 mit sehr guten Vorkenntnissen

Britta Frickenhelm

In this course you will have the chance to brush up your English conversational skills. Our discussions will always offer something interesting. The main aim is to enjoy speaking the language, but grammar backup will be available if wanted.

7281 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Dienstag, ab 17. September 2024, 18:00-19:30 Uhr, 10-mal, 20 UE
ab 10 Personen 66,00 €, bei 8-9: 84,30 €, bei 7: 96,50 €

NEU Englisch - Bake like an American „Cookies 101“ ab Niveau B1

mit guten Vorkenntnissen

Lehrkraft: Jan Marie Lützen

At American universities, first-year students can take introductory courses numbered 101. That's what we're going to do today. Our aim is to bake three types of American cookies: peanut butter, chocolate mint and oatmeal with cranberries and nuts. And all in English. In pairs or groups, we'll make batches with eggs and butter, as well as versions with vegan alternatives. Finally, we'll sit down for a hot drink and evaluate our success. This course is for adults. Your instructor is American.

Bring with you: apron, writing utensil, dish and hand towels, cookie tins.

Rücktrittsschluss: Mittwoch, 23. Oktober 2024.

Bei späterer Abmeldung bleiben sowohl das Kursentgelt als auch anteilig die Lebensmittelumlage fällig.

5150 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Sonntag, 27. Oktober 2024, 13:00-16:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 26,40 €, bei 8-9: 32,82 €, bei 7: 37,10 €,
inklusive Lebensmittelumlage 8,00 €

Dieser Kurs wird am
24. November 2024
auch auf Deutsch
angeboten!
Mehr dazu auf Seite
50!



Französisch A1 (Fortsetzung) mit geringen Vorkenntnissen

Waltraud Hogen

Ein Kurs, der vor drei Semestern begonnen hat, und mit viel Elan die Arbeit mit neuen Teilnehmenden fortsetzen möchte.

Lehrbuch: *Voyages neu A1* (ISBN: 978-3-12-529412-7).

7300 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Montag, ab 23. September 2024, 10:00-11:30 Uhr, 10-mal, 20 UE
ab 10 Personen 66,00 €, bei 8-9: 84,30 €, bei 7: 96,50 €

Französisch A2 (3. Teil) mit Vorkenntnissen

Kai Fleck

Lassen Sie uns gemeinsam weiterlernen - und das gerne entspannt und mit Muße. Denn auf dem französischen A2-Niveau gibt es gefühlt unendlich viel zu entdecken - und zudem werden wir der spontanen Konversation immer mehr Zeit widmen, wobei ich stets offen für Themenwünsche meiner Kursteilnehmenden sein werde. Außerdem lernen wir in diesem Kurs neue Zeitformen und eine Fülle bisher unbekannter Redewendungen kennen. Mittlerweile haben wir den 3. Teil des A2-Levels erreicht. Umso herzlicher sind neue Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen eingeladen, zu uns zu stoßen. Wir werden den Kurs damit beginnen, alle Grundlagen des A2-Levels zu wiederholen, um im Anschluss daran, Neues zu entdecken.

Lehrbuch: *Voyages neu A2*, ab Lektion 3
(ISBN: 978-3-12-529422-6).

7302 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Mittwoch, ab 28. August 2024, 19:00-20:30 Uhr, 15-mal, 30 UE
ab 10 Personen 96,50 €, bei 8-9: 123,95 €, bei 7: 142,25 €

Französisch A1 (2. Teil) mit geringen Vorkenntnissen

Kai Fleck

Die bisherige „Voyage“ durch die Welten der französischen Sprache, Grammatik und Landeskunde hat mir besonders viel Spaß gemacht (ich hoffe, Ihnen auch ;-)). Umso mehr möchte ich die bisherigen Teilnehmenden meines Französischkurses, allerdings ausdrücklich auch neue Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, einladen, die Reise mit mir fortzusetzen. Wir arbeiten in aller Ruhe unser schönes Lehrwerk durch und lernen wieder gemeinsam und mit Muße.

Lehrbuch: *Voyages neu A1*, ab Lektion 4
(ISBN: 978-3-12-529412-7).

7304 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Freitag, ab 30. August 2024, 10:30-12:00 Uhr, 15-mal, 30 UE
ab 10 Personen 96,50 €, bei 8-9: 123,95 €, bei 7: 142,25 €

Französisch für Fortgeschrittene B1 mit guten Vorkenntnissen

Hella Raveling

Dieser Französischkurs richtet sich an Teilnehmende, deren Kenntnisse dem Sprachniveau B1 zugeordnet werden können. Wir arbeiten mit dem 3. Band des Lehrwerks „Voyages neu“ und bemühen uns, unsere Grundkenntnisse zu festigen und zu erweitern. Dabei sollen uns viel Üben und Wiederholen, viel Sprechen und eine entspannte Atmosphäre helfen. Auch kleine Hinweise auf Frankreich und französisches Leben werden nicht fehlen, wie zum Beispiel kurze Notizen aus der französischen Presse über das „harcelement“ (Mobbing) oder die „canicule“ (große Hitze im Sommer).

Lehrbuch: *Voyages neu B1* (ISBN: 978-3-12-529431-8).

7320 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Dienstag, ab 10. September 2024, 19:30-21:00 Uhr,
13-mal, 26 UE
ab 10 Personen 84,30 €, bei 8-9: 108,09 €, bei 7: 123,95 €

Französisch mit Muße am Vormittag B1 mit guten Vorkenntnissen

Hella Raveling

Dieser lange bestehende Kurs hat inzwischen das Niveau B1 erreicht. Wir haben solide Grundkenntnisse, können ganz gut lesen und schreiben, aber das freie Sprechen fällt uns immer noch schwer. Also üben wir weiter und sprechen, sprechen. Der im Lehrbuch zu bestimmten Themen angebotene Wortschatz unterstützt sehr gut das Miteinander-Sprechen. Es kann aber auch sein, dass wir spielen, zum Beispiel „Stadt - Land“ (zur Pflege unseres Wortschatzes) oder würfeln (zum Üben der Konjugation der Verben).

Lehrbuch: *Voyages neu B1* (ISBN: 978-3-12-529431-8).

7321 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Montag, ab 9. September 2024, 10:40-12:10 Uhr, 13-mal, 26 UE
ab 10 Personen 84,30 €, bei 8-9: 108,09 €, bei 7: 123,95 €





Französisch - Les Francophiles du mardi matin B1/ B2

mit guten Vorkenntnissen

Anny-Claude Binder-Dziejak

In diesem Semester ist wieder eine Lektüre angesagt, die jede Menge Gesprächsstoff liefert (Geschichte, Kultur, Sprache). Außerdem wird Grammatik im Kontext wiederholt und vertieft. Das Ganze geschieht in einer entspannten Atmosphäre, in der die Kommunikation im Vordergrund steht. Dieser langjährige Französischkurs freut sich immer auf neue Teilnehmende, die sich für die frankophone Welt interessieren.

7330 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Dienstag, ab 3. September 2024, 10:00-11:30 Uhr, 14-mal, 28 UE
ab 10 Personen 90,40 €, bei 8-9: 116,02 €, bei 7: 133,10 €

Französisch - Konversation für Fortgeschrittene B2

mit sehr guten Vorkenntnissen

Marie-Noelle Fournier

Vous avez envie de parler français dans un petit groupe qui s'intéresse à la France, sa culture et son actualité. Alors, ce cours est pour vous.

7331 | Bad Zwischenahn, Gymnasium, Humboldtstr. 1

Dienstag, ab 3. September 2024, 17:30-19:00 Uhr, 13-mal, 26 UE
ab 10 Personen 84,30 €, bei 8-9: 108,09 €, bei 7: 123,95 €

Spanisch lernen mit Muße A1 mit geringen Vorkenntnissen

Adriana Ibendorf

Für Teilnehmende, die bereits ein Lehrwerk der Niveaustufe A1 erarbeitet bzw. Grundkenntnisse anderweitig erworben haben und diese auffrischen und erweitern wollen. Es werden die wichtigsten Inhalte der Grundstufe wiederholt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A1*
(ISBN: 978-3-06-120933-9).

7400 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Montag, ab 2. September 2024, 08:45-10:15 Uhr, 14-mal, 28 UE
ab 10 Personen 90,40 €, bei 8-9: 116,02 €, bei 7: 133,10 €

Technische Voraussetzungen für Online-Angebote:

- stabiles Internet
- PC, Tablet oder Laptop
- vorzugsweise Headset/Kopfhörer
- als Browser: Mozilla Firefox, Google Chrome oder Safari

Zugangsinformation bekommen Sie nach der Anmeldung von uns!

eL.4 Hybrid-Kurs: Spanisch lernen mit Muße A1 mit geringen Vorkenntnissen

Adriana Ibendorf

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die geringe Kenntnisse der spanischen Sprache besitzen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Algunos temas: medios de transporte, verbo „ir“, describir una ciudad / pueblo, buscar información en la oficina de turismo, reservar un hotel, etc. Es handelt sich um einen Hybrid-Kurs. Bei diesem Kursformat haben Sie die Möglichkeit, in Präsenz an dem Kurs teilzunehmen oder sich online live dazu zuschalten.

Lehrbuch: *Con gusto nuevo A1*, ab Lektion 6-7
(ISBN: 978-3-12-514671-6).

7402 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Montag, ab 2. September 2024, 18:15-19:45 Uhr, 14-mal, 28 UE
ab 10 Personen 90,40 €, bei 8-9: 116,02 €, bei 7: 133,10 €



Spanisch A2 (1. Teil) mit Vorkenntnissen

Kai Fleck

Wenn ich sage, dass die spanische Sprache ein Fass ohne Boden ist, dann meine ich dies im positiven Sinne: Es gibt einfach unendlich viel zu entdecken auf dem spanischen A2-Level. Lassen Sie uns also gemeinsam neue Schätze zutage fördern und neue Perlen sammeln - ja, und neue „Impresiones“. Der Name unseres Lehrwerks bringt den von mir so geschätzten erlebnisorientierten Ansatz aus der Kulturwissenschaft wirklich schön zum Ausdruck: Es geht beim Sprachen lernen so sehr darum, neue Eindrücke zu gewinnen, den eigenen Horizont zu erweitern und neue Erfahrungen zu sammeln.

Lehrbuch: *Impresiones A2*, ab Lektion 1
(ISBN: 978-3-19-334545-5).

7406 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Donnerstag, ab 29. August 2024, 10:00-11:30 Uhr, 15-mal, 30 UE
ab 10 Personen 96,50 €, bei 8-9: 123,95 €, bei 7: 142,25 €



Spanisch B1 (2. Teil) mit guten Vorkenntnissen

Kai Fleck

Und weiter geht die Reise auf dem B-Niveau. Im Kurs haben wir darüber gewitzelt, dass das B-Niveau so komplex ist, dass es dort ein Leben lang genug Neues zu entdecken gibt. Mit anderen Worten: Wir haben Zeit, arbeiten also ammerländisch-gemütlich, zugleich aber auch intensiv und gründlich. Und das neue Terrain dieser luftigen Höhen ist auf ein Neues reizvoll: Es warten nicht nur (ehrlich!) spannende Grammatikphänomene wie der sagenumwobene „Subjuntivo“, der spanischen Konjunktiv also, auf uns, sondern auch eine Fülle an spannenden Konversationsthemen. Ich werde besonders das freie Sprechen und das kreative Schreiben fördern. Wir lassen uns von unserem schönen Lehrwerk inspirieren, sind aber gemeinsam stets auch offen für andere landeskundliche Themen.

Lehrbuch: *Con gusto nuevo B1*, ab Lektion 5
(ISBN: 978-3-12-514684-6).

7412 | Westerstede, Hössenschule, An der Hössen 13

Donnerstag, ab 29. August 2024, 19:15-20:45 Uhr, 15-mal, 30 UE
ab 10 Personen 96,50 €, bei 8-9: 123,95 €, bei 7: 142,25 €

Spanisch lernen mit Muße A1 mit geringen Vorkenntnissen

Adriana Ibendorf

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Wir setzen mit viel Freude unsere Arbeit aus dem vergangenen Semester fort und legen viel Wert auf das Sprechen. Dieser Kurs hat ein etwas langsames Lern-tempo. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: *Con gusto A1*, ab Lektion 8
(ISBN: 978-3-12-514980-9).

7408 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Montag, ab 2. September 2024, 10:25-11:55 Uhr, 14-mal, 28 UE
ab 10 Personen 90,40 €, bei 8-9: 116,02 €, bei 7: 133,10 €

Spanisch A1 (2. Teil) mit geringen Vorkenntnissen

Kai Fleck

Ich freue mich, gemeinsam mit Ihnen die Reise durch die Welt des Spanischen fortzusetzen - und Sie sind im Kurs ausdrücklich auch dann herzlich willkommen, wenn Sie meinen Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse nicht besucht haben, aber bereits über geringe Kenntnisse in den Grundlagen der spanischen Sprache verfügen. Lassen Sie uns also viel Neues lernen und entdecken - und dies sowohl in der Welt der Grammatik als auch auf dem Gebiet der Landeskunde.

Lehrbuch: *Impresiones A1*, ab Lektion 4
(ISBN: 978-3-19-304545-4).

7411 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Dienstag, ab 27. August 2024, 10:30-12:00 Uhr, 15-mal, 30 UE
ab 10 Personen 96,50 €, bei 8-9: 123,95 €, bei 7: 142,25 €

NEU Spanisch A1 ohne Vorkenntnisse

Kai Fleck

Ich möchte Sie einladen, die Grundlagen dieser dynamischen, kraftvollen, ja feurigen Sprache von der Pike auf zu lernen. Gemeinsam entdecken wir die faszinierenden Kulturen Spaniens, aber auch die fernen Welten Lateinamerikas, in denen die spanische Sprache ebenso gesprochen wird wie in Madrid, Sevilla, Barcelona und Granada. Wir wollen gemeinsam mit Muße lernen und im Kurs viele neue „Impresiones“, also inspirierende Eindrücke sammeln und zudem authentische Einblicke in die spanische Mentalität und Kultur gewinnen.

Lehrbuch: *Impresiones A1*, ab Lektion 1
(ISBN: 978-3-19-304545-4).

7413 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Mittwoch, ab 4. September 2024, 09:00-10:30 Uhr, 15-mal, 30 UE
ab 10 Personen 96,50 €, bei 8-9: 123,95 €, bei 7: 142,25 €



NEU **Wochenendkurs: Spanisch - Leichte Konversation für die Reise A2 mit Vorkenntnissen**

Liliana Palis-Pfeiffer

Möchten Sie sich auf Reisen endlich mit den „Einheimischen“ verständigen? Sie haben bereits einige Grundkenntnisse, aber (noch) nicht genug, um zu sprechen? Das wollen wir ändern! Mit vielen Übungen und Rollenspielen lernen Sie, sich über Themen wie Reisen, Essen und Trinken, Hobbys, Einkaufen und vieles mehr zu unterhalten. Willkommen in der spannenden Welt des Spanischen!

Lehrbuch: *Con gusto nuevo A2* (ISBN: 978-3-12-514677-8).

WES

Spanisch - El Curso Despacito A2 mit Vorkenntnissen

Adriana Ibendorf

Seguimos practicando el Subjuntivo. Vamos a aumentar el vocabulario y corregir o aclarar temas gramaticales. Además del libro usamos textos y artículos sobre actualidad y cultura. Nuevos/as integrantes son bienvenidos/as.

Hier können Sie in einem gemütlichen Tempo und mit regelmäßigen Wiederholungen und ergänzenden Übungen lernen! Diesen Kurs empfehlen wir, wenn

- Sie wenig Zeit zum Vor- und Nachbereiten haben,
- eine stressfreie und entspannte Lernatmosphäre suchen.

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A2 - Sprachtraining*, ab Lektion 9 (ISBN: 978-3-06-120947-6).

7414 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Mittwoch, ab 28. August 2024, 19:00-20:30 Uhr, 14-mal, 28 UE
ab 10 Personen 90,40 €, bei 8-9: 116,02 €, bei 7: 133,10 €

7420 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Freitag, ab 13. September 2024, 18:00-21:00 Uhr, 2-mal, 8 UE
ab 10 Personen 31,80 €, bei 8-9: 39,84 €, bei 7: 45,20 €

NEU **Spanisch - Auffrischung und Konversation am Nachmittag B1/B2 mit guten Vorkenntnissen**

Liliana Palis-Pfeiffer

Gemeinsam erweitern wir systematisch unseren Wortschatz und wenden ihn auch gleich in Gesprächen über die verschiedenen Themen des Alltags an. Hier wird viel geredet und durch unterhaltsame Methoden, Spiele und kurze Präsentationen das Wissen erhalten und aktiviert. Indefinit, Imperfekt, Imperativ und Konjunktiv werden vertieft und spielerisch angewendet.

7421 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Mittwoch, ab 28. August 2024, 16:30-18:00 Uhr, 15-mal, 30 UE
ab 10 Personen 96,50 €, bei 8-9: 123,95 €, bei 7: 142,25 €

Werden Sie freiberufliche Lehrkraft
bei der kvhs Ammerland!

Sie haben

- pädagogisch-didaktische Kompetenzen,
- fachliche Qualifikationen
- und viel Spaß am Unterrichten?

Melden Sie sich gerne mit
Ihren Ideen bei uns!

☎ 04488 56-5100

✉ kvhs@kvhs-ammerland.de

Bild: Isabel de la Torre - Lehrkraft im Bereich Gesundheit



Italienisch A2 (Fortsetzung) mit Vorkenntnissen

Reinhild Anna Gerken

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die schon erste Vorkenntnisse in der italienischen Sprache erworben haben. Der Schwerpunkt dieses Kurses in schnellem Tempo liegt auf Hören, Verstehen und Sprechen in Alltagssituationen auf Reisen sowie auf landeskundlichen Themen.

Lehrbuch: *Viva le vacanze! Neu*, ab Lektion 12
(ISBN: 978-3-19-217243-4).

7502 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau
Dienstag, ab 27. August 2024, 17:30-19:00 Uhr, 12-mal, 24 UE
ab 10 Personen 78,20 €, bei 8-9: 100,16 €, bei 7: 114,80 €

Italienisch A1 (Fortsetzung) mit geringen Vorkenntnissen

Reinhild Anna Gerken

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf systematischer Erarbeitung von Wortschatz und Grammatik des täglichen Lebens in Italien. Mit dem visuellen Sprachkurs lernt man anschaulicher mit Fotos und Farbcodes. Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: *Langenscheidt Sprachkurs Bild für Bild Italienisch*
(ISBN: 978-3-12-563498-5).

7503 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5
Donnerstag, ab 29. August 2024, 17:30-19:00 Uhr, 9-mal, 18 UE
ab 10 Personen 59,90 €, bei 8-9: 76,37 €, bei 7: 87,35 €



Italienisch A2 (4. Teil) mit Vorkenntnissen

Kai Fleck

Wie es zur Ammerländer Mentalität so gut passt, arbeiten wir gemütlich, aber intensiv und gründlich. Meine Idee wäre, dass wir den 4. Teil unseres A2-Kurses dem Trainingsbuch unseres schönen A2-Lehrwerks widmen, zugleich aber auch Wesentliches im Lehrbuch „Con piacere nuovo A2“ wiederholen. Auf diese Weise können wir italienische „Spezialitäten“ wie das „Condizionale“, das „Imperfetto“ und das „Passato prossimo“ gründlich wiederholen, ebenso aber auch unseren Wortschatz systematisch erweitern. Da unser Kurs lediglich 12 Termine und somit 24 Unterrichtsstunden umfassen wird, wird der Preis zudem niedriger sein. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: *Con piacere nuovo A2 - Trainingsbuch*
(ISBN: 978-3-12-525208-0).

7504 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5
Mittwoch, ab 4. September 2024, 10:30-12:00 Uhr, 12-mal, 24 UE
ab 10 Personen 78,20 €, bei 8-9: 100,16 €, bei 7: 114,80 €

Italienisch A1 (3. Teil) mit geringen Vorkenntnissen

Kai Fleck

In diesem Fortsetzungskurs schließen wir die Arbeit mit unserem A1-Lehrwerk, das Ihnen bereits aus dem letzten Semester vertraut ist, in Ruhe ab. Sie sind aber auch herzlich willkommen, wenn Sie meinen Kurs nicht besucht haben, aber bereits über Grundkenntnisse der italienischen Sprache verfügen. Ich freue mich sehr darauf, mit Ihnen viel Neues aus der Welt der italienischen Sprache, ihrer spannenden Grammatik und ihres reizvollen Wortschatzes zu entdecken - besonders aber auch auf die vielen neuen landeskundlichen Einblicke. Lassen Sie uns auf ein Neues gemeinsam Italien zu uns in die ammerländischen Gefilde holen!

Lehrbuch: *Con piacere nuovo A1*, ab Lektion 7
(ISBN: 978-3-12-525201-1).

7505 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau
Freitag, ab 30. August 2024, 09:00-10:30 Uhr, 15-mal, 30 UE
ab 10 Personen 96,50 €, bei 8-9: 123,95 €, bei 7: 142,25 €





NEU Italienisch A1 ohne Vorkenntnisse

Kai Fleck

In meinem Italienischkurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse, aber auch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die wieder einsteigen wollen, möchte ich Ihnen einen Einblick in die Welt der wunderschönen, melodischen und schwungvollen italienischen Sprache bieten, der in Ihnen die Sehnsucht nach der Herzlichkeit der Menschen in Italien und der Leichtigkeit und Lebensfreude in den italienischen Gefilden, aber auch die Freude an der Sprache weckt: In solch einer schönen Sprache können das Erlernen des Wortschatzes und der Grammatik sowie der Aussprache sehr viel Spaß machen. Ich möchte in meinem Kurs alles dazu tun, dass Sie Italien und die italienische Sprache immer mehr schätzen und lieben lernen werden.

Lehrbuch: *Con piacere nuovo A1*, ab Lektion 1 (ISBN: 978-3-12-525201-1).

7508 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Dienstag, ab 27. August 2024, 09:00-10:30 Uhr, 15-mal, 30 UE
ab 10 Personen 96,50 €, bei 8-9: 123,95 €, bei 7: 142,25 €

Italienisch - Conversazione B2 mit sehr guten Vorkenntnissen

Reinhild Anna Gerken

Die mündliche Ausdrucksfähigkeit soll erweitert werden mit Hilfe von Lektüren, Übungen zu Wortschatz und Grammatik.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

7510 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Dienstag, ab 27. August 2024, 19:10-20:40 Uhr, 12-mal, 24 UE
ab 10 Personen 78,20 €, bei 8-9: 100,16 €, bei 7: 114,80 €



NEU Niederländisch A1 (1. Teil) ohne Vorkenntnisse

Barbara Arndt

Teil 1 des Kurses von Anfang an. Mit viel Zeit für Wiederholungen und eigenes Sprechen erarbeiten wir uns mit Themen aus dem Alltag und touristischen Situationen Grundkenntnisse der niederländischen Sprache. Besonders wichtig ist dabei, dass wir alle nach jedem Kursabend sagen können: „Wat leuk!“ - also, dass es uns gefallen hat.

Lehrbuch: *Wat leuk! aktuell A1* (ISBN: 978-3-19-105460-1).

7702 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Dienstag, ab 22. Oktober 2024, 19:00-20:30 Uhr, 12-mal, 24 UE
ab 10 Personen 78,20 €, bei 8-9: 100,16 €, bei 7: 114,80 €

Niederländisch A2 mit Vorkenntnissen

Barbara Römer

Wir setzen diesen Kurs fort und freuen uns auch auf neue Menschen, die gemeinsam die niederländische Sprache erlernen möchten. Das Sprechen und wichtige Informationen über Land und Leute stehen im Mittelpunkt dieses Kurses für Menschen mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: *Wat leuk! aktuell A2* (ISBN: 978-3-19-105461-8).

7703 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Donnerstag, ab 5. September 2024, 18:00-19:30 Uhr,
12-mal, 24 UE
ab 10 Personen 78,20 €, bei 8-9: 100,16 €, bei 7: 114,80 €

Niederländisch A1 (3. Teil) mit geringen Vorkenntnissen

Barbara Arndt

Mit viel Zeit für Wiederholungen und eigenes Sprechen erarbeiten wir uns mit Themen aus dem Alltag und touristischen Situationen Grundkenntnisse der niederländischen Sprache. Besonders wichtig ist dabei, dass wir alle nach jedem Kursabend sagen können: „Wat leuk!“ - also, dass es uns gefallen hat.

Lehrbuch: *Wat leuk! aktuell A1*, ab Lektion 7 (ISBN: 978-3-19-105460-1).

7720 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Dienstag, ab 3. September 2024, 17:00-18:30 Uhr, 15-mal, 30 UE
ab 10 Personen 96,50 €, bei 8-9: 123,95 €, bei 7: 142,25 €



NEU Niederländisch intensiv A1
ohne Vorkenntnisse / mit geringen Vorkenntnissen

Barbara Arndt

Alle, die die niederländische Sprache (vielleicht mit ganz leichten Vorkenntnissen) erkunden und lernen möchten, um sich im nächsten Urlaub auch darin verständlich machen zu können, sind hier willkommen. An vier Abenden mit jeweils zwei Doppelstunden erwerben wir einen Grundwortschatz und üben viel, selbst zu sprechen. Wer mag, kann anschließend in einen der laufenden Kurse am Dienstag einsteigen.

Lehrbuch: *Leve de vakantie!*

Das Buch ist zum Einkaufspreis von 19,00 € bei der Lehrkraft erhältlich.

7722 | Westerstede, Hössenschule, An der Hössen 13

Donnerstag, ab 5. September 2024, 17:00-20:15 Uhr,

4-mal, 16 UE

ab 10 Personen 53,80 €, bei 8-9: 68,44 €, bei 7: 78,20 €

Norwegisch A1
mit geringen Vorkenntnissen

Götz Felkenneyer

Grundkenntnisse im Norwegisch sind vorhanden? Ein bisschen? Lust auf eine skandinavische Sprache, mit der ihr leicht Kontakte findet und nicht nur Urlaubsreisende bleibt? Kommt auf jeden Fall vorbei, und nächsten Sommer... på hytter!

Lehrbuch: *Norsk for deg neu A1-A2*, Kursbuch (ISBN: 978-3-12-528925-3).

7800 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Montag, ab 9. September 2024, 16:30-18:00 Uhr, 14-mal, 28 UE

ab 10 Personen 90,40 €, bei 8-9: 116,02 €, bei 7: 133,10 €

Schwedisch B1
mit guten Vorkenntnissen

Carina Rosenkranz

Du kan redan använda en bra svenska när du kommunicerar i tal och skrift. Kursen fördjupar språkkunskaperna med att öka på ordförrådet, fräsbildning och naturligtvis fördjupar vi oss också i grammatiken.

Lehrbuch: *Tala svenska B1-B2*, Lehr- und Übungsbuch

(ISBN Lehrbuch: 978-3-933119-03-2,

ISBN Übungsbuch: 978-3-933119-13-1).

7830 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Montag, ab 26. August 2024, 19:00-20:30 Uhr, 14-mal, 28 UE

ab 10 Personen 90,40 €, bei 8-9: 116,02 €, bei 7: 133,10 €

Schwedisch A2 (6. Semester)
mit Vorkenntnissen

Carina Rosenkranz

Sie können sich mit Ihren Schwedischkenntnissen an Gesprächen beteiligen und kurze Texte lesen und verstehen. Der Kurs erweitert und vertieft Ihren Wortschatz, Ihre Aussprache und Ihre Grammatikkenntnisse. Großer Wert wird auf die Fähigkeit zur Kommunikation gelegt. Daher sind einfache Dialoge, Paarübungen und Rollenspiele ein wichtiger Teil des Unterrichts. Machen Sie mit und vertiefen Sie Ihre Schwedischkenntnisse.

Lehrbuch: *Tala svenska A2-B1*, Lehr- und Übungsbuch

(ISBN Lehrbuch: 978-3-933119-05-6,

ISBN Übungsbuch: 978-3-933119-15-5).

7831 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Mittwoch, ab 28. August 2024, 19:00-20:30 Uhr, 14-mal, 28 UE

ab 10 Personen 90,40 €, bei 8-9: 116,02 €, bei 7: 133,10 €



©pixabay.com



Schwedisch-Online-Kurse von Bettina Dreyer

In den Online-Kursen treffen wir uns in dem sehr nutzerfreundlichen virtuellen Klassenraum *vitro*. Du sitzt am PC/Laptop (kein Handy oder Tablet) mit den anderen Teilnehmenden und der Kursleitung an einem Konferenztisch, lauschst in der Gruppe den Hörübungen, schaust auf die Ausführungen der Kursleiterin auf der Tafel und begibst Dich zur Paar-Arbeit in Nebenräume! Neben dem Lernmaterial benötigst Du stabiles Internet und vorzugsweise ein Headset. Die gelegentliche Nutzung der Webcam ist freiwillig. Melde Dich unter Angabe Deiner E-Mail-Adresse an und Du erhältst die Zugangsdaten und einen Termin für den Technik-Check.

Bitte beachten: Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich! Die kvhs Ammerland tritt nur als Vermittler auf. Die Kurse werden von Frau Dreyer veranstaltet.

Online-Kurs: Schwedisch A2/B1 mit Vorkenntnissen

Bettina Dreyer

Hej! Du hast bereits eine Weile Schwedisch gelernt und möchtest nun Deinen Wortschatz vertiefen, mit den Einheimischen kommunizieren und ganz viel über Land und Leute erfahren? Dann bist Du hier richtig. Ziel des Kurses ist, kleine Dialoge flüssig führen und eigene Texte oder Briefe verfassen zu können. Es werden viele interessante Themenbereiche abgedeckt in diesem neuen Buch. Välkommen!

Lehrbuch: *Tala svenska A2-B1*, Lehr- und Übungsbuch inkl. Audioload, ab Lektion 6
(ISBN Lehrbuch: 978-3-933119-05-6,
ISBN Übungsbuch: 978-3-933119-15-5).

7832 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Donnerstag, ab 5. September 2024, 19:30-20:45 Uhr,
12-mal, 20 UE
Kursentgelt: 106,00 €

Online-Kurs: Schwedisch für Fortgeschrittene B2 mit sehr guten Vorkenntnissen

Bettina Dreyer

Hejsan! Om du har några års svenska i bagaget då är du välkommen till denna kurs. Här talas om diverse språkliga aspekter, tränas uttal och upprepas lite grammatik. Vi arbetar med en avancerad bok med olika sorters texter och litteratur, diskuterar vardagliga händelser och lägger överhuvudtaget vikten på konversation. Du är välkommen att ta upp egna teman! Va med!

Lehrbuch: *Språkporten Bas*, Elevpaket Tryckt bok + Digital elevlicens 36 månader (ISBN: 9789144167145).
Materialet kan köpas och levereras till svensk adress på studentlitteratur.se eller mycket dyrare till utländsk adress på bokus.com. Tillgång till den digitala delen får du genom att skapa konto på förlagets hemsida. Kontakta kursledaren om du har frågor.

7833 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Mittwoch, ab 11. September 2024, 17:45-19:00 Uhr, 12-mal, 20 UE
Kursentgelt: 106,00 €

NEU Online-Kurs: Schwedisch A2 mit Vorkenntnissen

Bettina Dreyer

Hej! Du hast Schwedisch schon ein paar Kurssemester lang besucht und möchtest nun Deine Kenntnisse vertiefen? Lernen, sich beim Einkaufen, im Gespräch mit den Einheimischen oder bei Freizeitaktivitäten zurecht zu finden? Dann komm in diesen Kurs - hier bauen wir einen gediegenen Wortschatz rund um den schwedischen Alltag und einen Aufenthalt im Land auf und lernen viel über schwedische Spezialitäten und Gepflogenheiten! Välkommen!

Lehrbuch: *Tala svenska A2-B1*, Lehr- und Übungsbuch inkl. Audioload, ab Lektion 1
(ISBN Lehrbuch: 978-3-933119-05-6,
ISBN Übungsbuch: 978-3-933119-15-5).

7834 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Montag, ab 9. September 2024, 17:45-19:00 Uhr, 12-mal, 20 UE
Kursentgelt: 106,00 €

NEU Online-Wochenendkurs: Schwedisch A1 ohne Vorkenntnisse

Bettina Dreyer

Hallå! Du möchtest diese so melodisch klingende Sprache von Grund auf erlernen, mehr über Bullerbü, IKEA und das Land der Seen und Elche erfahren? Hier erlernst Du einen ersten Wortschatz, die Grundlagen des Satzaufbaus und warum „köttbullar“ eigentlich „schöttbullar“ und die Königinnen Silvia und Lucia heißen! Välkommen! Wir lernen 3-wöchentlich jeweils 5 Unterrichtsstunden vormittags an folgenden Samstagen: 7.9., 28.9., 19.10., 9.11. und 30.11.24 zusammen.

Lehrbuch: *Tala svenska A1 Plus*, Lehr- und Übungsbuch, ab Lektion 1
(ISBN Kursbuch: 978-3-933119-04-9,
ISBN Übungsbuch: 978-3-933119-14-8).

7835 | Online, bitte Voraussetzungen beachten

Samstag, ab 7. September 2024, 09:30-13:30 Uhr, 5-mal, 25 UE
Kursentgelt: 132,50 €

WES





Polnisch A2 mit Vorkenntnissen

Malgorzata Schulz

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die schon Polnisch gelernt haben und ihre Kenntnisse verbessern oder auffrischen möchten. Wir werden neben der Wiederholung von Grundlagen der polnischen Sprache Zeitungsartikel zu aktuellen Themen lesen und besprechen.

7903 | Bad Zwischenahn, Gymnasium, Humboldtstr. 1
Mittwoch, ab 28. August 2024, 19:30-21:00 Uhr, 14-mal, 28 UE
ab 10 Personen 96,50 €, bei 8-9: 123,95 €, bei 7: 142,25 €



NEU Ukrainisch A1 ohne Vorkenntnisse

Natalia Semerenko

Möchten Sie eine der klangvollsten Sprachen der Welt sprechen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Ich freue mich darauf, Sie in die wohlklingende und farbenfrohe ukrainische Sprache einzuführen, damit Sie die Ukraine, ihre Kultur und ihre malerischen Landschaften entdecken können. Sie brauchen keine Materialien, nur Ihre Begeisterung und Neugier!

Das Lernmaterial wird gestellt.

7910 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau
Mittwoch, ab 4. September 2024, 18:15-19:45 Uhr, 12-mal, 24 UE
ab 10 Personen 78,20 €, bei 8-9: 100,16 €, bei 7: 114,80 €

eL.4 Chinesisch-Kurse im Hybrid-Format

In den folgenden Hybrid-Kursen können Sie zu Hause am PC sitzen und lernen zusammen mit anderen, die entweder auch zu Hause am PC sitzen oder aber im Unterrichtsraum dabei sind. Die Online-Teilnehmenden können den gleichen Inhalt des Unterrichts erhalten (Tafelnotiz, PPT, Erklärung der Kursleitung, Diskussionen von anderen Teilnehmenden) wie die Teilnehmenden in Präsenz. Außerdem können sowohl die Online-Teilnehmenden als auch die Präsenz-Teilnehmenden während des Unterrichts miteinander diskutieren oder in Gruppen arbeiten. Nach der Anmeldung bekommen Sie weitere Informationen bzw. Unterstützung.

NEU eL.4 Hybrid-Kompaktkurs: Schnupperkurs Chinesisch A1 ohne Vorkenntnisse

Huafang Jin

Sie interessieren sich für China und möchten gerne einen Einblick in die Sprache und die Kultur bekommen? Hier haben Sie die Gelegenheit! Wenn Sie danach Lust aufs Weiterlernen haben, können Sie sich anschließend zum Kurs N7941 anmelden.

KPT

7940 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau
Donnerstag, 29. August 2024, 18:00-21:00 Uhr, 1-mal, 4 UE
ab 10 Personen 17,20 €, bei 8-9: 20,86 €, bei 7: 23,30 €

NEU eL.4 Hybrid-Kurs: Chinesisch A1 ohne Vorkenntnisse

Huafang Jin

Dieser Einführungskurs basiert auf der Kombination der Vermittlung von Sprachstrukturen und Wortschatz. Dabei wird nicht nur ein Überblick über die Besonderheiten der Sprache, sondern auch eine Übersicht der chinesischen Kultur gegeben. Am Ende dieses Kurses sollten Sie in der Lage sein, einfache Sachverhalte des Alltags zu verstehen und mündlich auszudrücken.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

7941 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau
Donnerstag, ab 12. September 2024, 18:00-19:30 Uhr,
10-mal, 20 UE
ab 10 Personen 66,00 €, bei 8-9: 84,30 €, bei 7: 96,50 €

Kulturelle Bildung



Leitung
Tina Etling



Fachkoordination, Beratung
Nevenka Wacker
0157 33273563
n.wacker@kvhs-ammerland.de

Inhalt

Ausstellung	Seite 124
Theateraufführung	Seite 125
Zeichnen & Malen.....	Seite 125
Gestaltung	Seite 128
Wolle & Stoff	Seite 130
Fotografie.....	Seite 130
Tanz.....	Seite 132



Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

„Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.



Ausstellung Natur im Nordwesten - Schwerpunkt Blumen

Rainer Müller

Schon als Jugendlicher entdeckte ich meine Leidenschaft am Fotografieren. Es ist bis heute ein wunderschönes Hobby für mich. Es fing an mit Sportfotos, Natur- und Landschaftsaufnahmen, Portraits und Makrofotografie. Mit der Erfahrung vieler Jahre nahm ich mir mehr Zeit und Muße bei vielen Momenten, die ich mit der Kamera festhalten wollte und konnte. Meine Sinne entscheiden dann über das Sehen, wann der vielleicht richtige Augenblick gekommen ist, um auf den Auslöser meiner Kamera zu drücken und besondere Motive zu fotografieren. Stimmungen, Gefühle sowie persönliche Ideen und Gedanken spielen dabei eine große Rolle.

Positive Rückmeldungen vieler Menschen zu meinen Fotos haben mich ermuntert auszustellen.

Wer ein Poster bestellen möchte, bitte die Nummer des Fotos angeben und die Größe.

Telefon oder Whatsapp: 0170 1717980

Die Ausstellung ist zu den gewohnten Öffnungszeiten zu sehen.

Montag, 12. August 2024 – Mitte Januar 2025 in der kvhs Ammerland, Schulstr. 5 in **Bad Zwischenahn**



Ausstellung Raise your frequency

Susanne Sanlier

Aquarelle und Mixed Media

Malen ist für mich wie Therapie. Den Pinsel in die Hand zu nehmen und Farben auf dem Papier oder der Leinwand zu platzieren und verlaufen zu lassen ist nicht nur ein sehr schönes Ritual, es erlaubt mir auch, aus dem manchmal nicht so schönen Alltag zu entfliehen. Sobald ich mit dem Malen beginne, tauche ich in eine andere Welt ein, eine Welt, die mir Kraft gibt, alle Herausforderungen zu überwinden.

Meine Bilder sind in der Tat meine Kraftgeber, die Motive sind oft spiritueller Art, Symbole aus der Chakralehre, Krafttiere oder Buddhafiguren. Doch auch Motive aus der Natur faszinieren mich und laden zum kreativen Prozess ein. Aktuell benutze ich sehr gerne metallische Aquarellfarben, die je nach Lichteinfall besonders erstrahlen.

Die Ausstellung ist zu den gewohnten Öffnungszeiten zu sehen.

Montag, 12. August 2025 – Mitte Januar 2025 in der kvhs Ammerland, Oldenburger Straße 205 in **Rastede**.



Theatergruppe Wildwuchs

Die Theatergruppe Wildwuchs ist eine generationsübergreifende inklusive Theatergruppe, deren Ursprünge bereits 40 Jahre zurückliegen. Sie verbindet die Begeisterung und Liebe zum Theater. Einmal in der Woche treffen sie sich unter theaterpädagogischer Leitung in der VHS Wilhelmshaven. Vom Text bis zum Bühnenbild entwickeln sie ihre Stücke selber. <https://www.kulturschafftbruecken.de/>

Das Geheimnis des Glücks

Inklusive Theateraufführung

Eine Kooperation mit dem Verein der Kunstfreunde Bad Zwischenahn e.V. und Kultur schafft Brücken

Das Streben nach Glück ist allen Menschen eigen! Das Glück begegnet allen Menschen auf unterschiedlichen Arten und Weisen. Zwar möchte jeder glücklich sein – aber nur die wenigsten sind es!

- Woran liegt das?
- Was müssen wir tun, damit das Glück uns trifft?
- Welche Eigenschaften sollten wir dafür entwickeln?
- Welche Bedingungen helfen beim Gelingen?
- Warum bleibt das Glück dennoch unberechenbar?

Indem es Antworten auf diese Fragen gibt, öffnet unser Stück ein wenig die Tür zum Geheimnis des Glücks. Durchgehen müssen Sie selber!

Samstag, 9. November 2024 um 20:00 Uhr

Wandelhalle, Auf dem hohen Ufer 24, Bad Zwischenahn, Eintritt: 8,00 €

Vorverkaufsstellen:

Thalia, In der Horst 5-9, 26160 Bad Zwischenahn, 04403-949270

Verein der Kunstfreunde, Bahnhofstraße 7, 26160 Bad Zwischenahn, 04403-8104646

Handlettering

Özlem Sjuts

Willkommen bei den Handlettering Workshops. Beim Handlettering geht es um handgeschriebene Buchstaben, während Brushlettering die Gestaltung von Buchstaben mit einem pinselähnlichen Stift (Brushpen) umfasst. Wir verwenden den Brushpen, um das Schreiben mit einem Pinsel nachzuahmen. Brushlettering ist eine vereinfachte Form der Kalligrafie, die normalerweise mit einer Spitzfeder ausgeführt wird. Im Englischen wird diese Schriftart auch als Modern Calligraphy bezeichnet.

Sie haben noch keine Vorkenntnisse oder haben bereits Workshops besucht oder sich selber das Handlettering angeeignet? Dann sind Sie hier genau richtig, für alle Interessierten und Vorkenntnisse ist etwas dabei. Ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: Lineal, Bleistift, Radiergummi und falls vorhanden Brush Pens und Fineliner.

Je Workshop inklusive Materialkosten: 20,00 €.

Brushlettering

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

WES

8101 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Sonntag, 27. Oktober 2024, 10:00-15:45 Uhr, 1-mal, 7 UE
ab 10 Personen 48,50 €, bei 8-9: 61,55 €, bei 7: 70,25 €

Brushlettering Schriftarten, Blending, Bouncelettering, Schatten und Highlights

Für Interessierte mit leichten Vorkenntnissen

WES

8102 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Sonntag, 10. November 2024, 10:00-15:00 Uhr, 1-mal, 6 UE
ab 10 Personen 45,10 €, bei 8-9: 57,13 €, bei 7: 65,15 €

Zusammensetzen von unterschiedlichen Schriftarten

Für Interessierte mit leichten oder soliden Vorkenntnissen

WES

8103 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Sonntag, 24. November 2024, 10:00-15:00 Uhr, 1-mal, 6 UE
ab 10 Personen 45,10 €, bei 8-9: 57,13 €, bei 7: 65,15 €



Zeichnen mit Bleistift

Evelyn Steenblock

Für alle Interessierten am Zeichnen

Sie möchten gerne zeichnen, wissen aber nicht, wie Sie anfangen sollen? In diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen, was ein Bleistift alles kann, auch geht es um Techniken, Perspektive, Licht und Schatten. Aber keine Angst, mit kleinen Hilfestellungen und Tipps werden Sie erste Erfolge erzielen und bestimmt ein schönes Bild nach Vorlage erstellen. Es geht aber auch darum, zur Ruhe zu kommen und sich einfach mal darauf einzulassen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock, weiche Bleistifte (wenn vorhanden), weiches Radiergummi.

8100 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Montag, ab 9. September 2024, 18:00-19:30 Uhr, 8-mal, 16 UE
ab 10 Personen 58,60 €, bei 8-9: 74,68 €, bei 7: 85,40 €,
eventuell zusätzliche Materialkosten.

NEU Grundlagen der Aquarellmalerei

Özlem Sjuts

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Wenn du neugierig darauf bist, die Welt der Aquarellfarben kennenzulernen und die sanften Fließigenschaften der feinen Pigmente zu erleben, bist du hier genau richtig. Vorkenntnisse oder besondere Fähigkeiten sind nicht erforderlich – alle sind herzlich willkommen. Zusammen mit anderen kannst du in die moderne Welt der floralen Aquarellmalerei eintauchen.

In diesem Workshop werden die Grundlagen der Farblehre erläutert. Dies umfasst die Primärfarben, ihre Mischung zur Erzeugung neuer Farben und stilvolle Kombinationen. Zudem werden wichtige Techniken wie das Lavieren (Nass-in-Nass) und Lasieren (Nass-auf-Trocken) vorgestellt, begleitet von praktischen Übungen und einem kleinen floralen Abschlussprojekt.

Ein kleines, hochwertiges Starter-Set wird gestellt. Freue dich auf schönes Material zum Mitnehmen!

Vorab können zusätzliche Materialien bei Frau Sjuts bestellt werden.

Kontakt: info@schlichtbunt.com / 0441 36105515

Bitte mitbringen: Einmachgläser oder Pappbecher als Wasserbehälter, Snack und Getränk. Vorhandenes Material kann gerne mitgebracht werden.

8112 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Sonntag, 15. September 2024, 10:00-15:45 Uhr, 1-mal, 7 UE
ab 10 Personen 48,50 €, bei 8-9: 61,55 €, bei 7: 70,25 €,
inklusive Materialkosten: 20,00 €

WES

NEU Achtsam und entspannt auf Spiekeroog Aquarell mit floralen Elementen

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

Mit Aquarellfarben können wir dank ihrer sanften Eigenschaften unsere innere Ruhe und Gelassenheit wiederfinden. Um dem Alltagsstress zu entfliehen und stattdessen eine wunderbare Zeit zu genießen, erkunden wir dieses Wochenende die Welt der Aquarellmalerei. Alle sind herzlich willkommen, um gemeinsam mit anderen in entspannter Atmosphäre die schönen Seiten von Aquarell zu entdecken und zu lernen, wie wir auch zu Hause etwas für uns tun können.

Im Workshop werden die Grundlagen der Farblehre in einem kurzen Überblick vorgestellt. Dazu gehören das Verständnis von Primärfarben, wie man sie mischt, um neue Farbtöne zu erzeugen sowie stilvolle Kombinationsmöglichkeiten. Zudem werden Grundtechniken wie Lavieren (Nass-in-Nass-Technik) und Lasieren (Nass-auf-Trocken-Technik) behandelt, begleitet von praktischen Übungen bis hin zu einem modernen floralen Abschlussprojekt.

Bitte mitbringen: Materialliste siehe Seite 59

Rücktrittsschluss: Freitag, 28. Februar 2025

Bitte beachten Sie die Rücktrittsbedingungen, mehr auf Seite 59.

8110 | Spiekeroog, Haus am Meer, Westend 12

Freitag, 20. Juni – Sonntag, 22. Juni 2025
Freitag, circa 19:30 Uhr - Sonntag, circa 12:00 Uhr, 3-mal, 12 UE
Entgelt: 299,00 €, keine Ermäßigung möglich.
Zuzüglich Parkgebühren, Fähre und Kurtaxe.

Achtsam und entspannt mit Aquarell

Özlem Sjuts

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

Der Schwerpunkt dieses Workshops liegt auf Achtsamkeit und Gelassenheit. Unser Ziel ist es, die Herausforderungen des Alltags mithilfe der sanften Fließigenschaften von Aquarellfarben zu bewältigen und regelmäßige kurze Erholungspausen in unseren täglichen Zeitplan zu integrieren. Sollten Sie bereits mit Aquarellfarben vertraut sein oder an dem Workshop ‚Grundlagen der Aquarellmalerei‘ teilgenommen haben, so sind Sie hier genau richtig. Spezielle Kenntnisse in der Malerei sind nicht erforderlich; alle sind herzlich willkommen gemeinsam in entspannter Atmosphäre kreativ tätig zu werden. Wir werden kleine florale Motive gestalten, uns kurz mit der Farbpalette auseinandersetzen und abschließend ein modernes florales Projekt realisieren.

Ein kleines, hochwertiges Starter-Set wird gestellt. Freue dich auf schönes Material zum Mitnehmen!

Vorab können zusätzliche Materialien bei Frau Sjuts bestellt werden.

Kontakt: info@schlichtbunt.com / 0441 36105515

Bitte mitbringen: Einmachgläser oder Pappbecher als Wasserbehälter, Snack und Getränk. Vorhandenes Material kann gerne mitgebracht werden.

WES

8111 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Sonntag, 22. September 2024, 10:00-15:45 Uhr, 1-mal, 7 UE
ab 10 Personen 48,50 €, bei 8-9: 61,55 €, bei 7: 70,25 €,
inklusive Materialkosten: 20,00 €.

Weihnachtskarten & Geschenkanhänger

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Wir wollen dem Weihnachtsstress entfliehen und in entspannter Atmosphäre kreativ werden! Lasst uns zusammen Weihnachtskarten und Anhänger gestalten. Ich bringe Schablonen mit, die perfekt zur Weihnachtszeit passen und die du anschließend mit nach Hause nehmen darfst. Ich zeige dir, wie du sie mit verschiedenen Techniken verwenden kannst, einschließlich Aquarellfarben, Glitzerstiften, Gellinern und anderen Materialien. Lass dich überraschen, was in den Materialkosten als Geschenk für dich enthalten ist. Sei dabei und lass uns gemeinsam kreativ werden!

Bitte mitbringen: Lineal, Bleistift, Radiergummi, Snack und Getränk

8116 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Samstag, 30. November 2024, 10:00 - 15:45 Uhr, 1-mal, 7 UE
ab 10 Personen 48,50 €, bei 8-9: 61,55 €, bei 7: 70,25 €,
inklusive Materialkosten: 20,00 €



Özlem Sjuts

Lehrkraft an der kvhs Ammerland

Ich lebe mit meiner kleinen Familie und unserem Hund in Oldenburg, wo ich das ruhige Leben sehr genieße. Schöne Schrift und das Arbeiten mit Farben begleiten mich schon seit meiner Kindheit. Ich bin sehr glücklich, dass ich meine Leidenschaft für Handlettering und moderne Aquarellmalerei zu meinem Beruf machen konnte und nun diese inspirierenden Workshops geben kann. Vor einigen Jahren habe ich die beliebten Schlichtbunt® Schablonen entwickelt, die eine große Nachfrage haben. Besuche gerne meine Homepage, um zu sehen, wie die Schablonen unsere kreativen Projekte bereichern. Homepage: www.schlichtbunt.com/ Instagram: @schlichtbunt





Aquarell Blumen

Katharina Ruppmann-Müller

Eine Kooperation mit dem Jubelfest Atelier

Endlich wird es wieder blumig im Jubelfest Atelier! Du liebst Aquarell Blumen genauso sehr wie ich? Du möchtest sie endlich selbst malen können? Kein Problem! In vier Stunden tauchen wir Schritt für Schritt ein in die wundervolle, bunte Welt der Watercolor Florals.

Neben einer Einführung in die Aquarellmalerei, üben wir uns an einfachen Formen und lassen langsam Blätter und Blüten in den verschiedensten Varianten entstehen. Am Ende des Workshops kannst du bereits deine ersten wundervoll blumigen Kompositionen gestalten.

Ich freue mich auf Dich!

Maximal 8 Personen.

Bitte mitbringen: Aquarellkasten, Aquarellpinsel 2, 4 und 6 und einen DIN A4 Aquarell-Block, mindestens 300g/qm.

8113 | Edewecht, Jubelfest Atelier, Am Haaksen 14

Sonntag, 27. Oktober 2024, 10:00-14:00 Uhr, 1-mal, 5 UE

Entgelt: 77,00 €, keine Ermäßigung möglich.

WES

Einführung in die Aquarellmalerei

Barbara Liefänder

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

Aquarelle faszinieren durch das Zusammenspiel von Wasser, Farbe, Luft und Papier. Dabei entstehen Zufallsstrukturen, feine Farbverläufe, leichte, zarte Töne oder leuchtende, kräftige Farben. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Aquarellmalerei kennen. In den Materialkosten sind unter anderem Aquarellfarben und einige Bögen hochwertiges Aquarellpapier enthalten.

Maximal 10 Personen.

Bitte mitbringen: Zwei gute Aquarellpinsel (zum Beispiel Größe 4 und 8), einen weichen Bleistift, zwei Schraubdeckelgläser, Küchenkrepp oder einen Lappen, einen weichen Radiergummi oder Knetradierer, bei Bedarf ein Snack und ein Getränk.

Winterlandschaften

8114 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Samstag, 16. November 2024, 11:00-15:30 Uhr, 1-mal, 3 UE

bei 10 Personen 33,10 €, bei 8-9: 41,53 €, bei 7: 47,15 €, inklusive Materialkosten: 8,00 €.

WES

Himmel, Strand und Meer im Aquarell

8115 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Samstag, 25. Januar 2025, 11:00-15:30 Uhr, 1-mal, 6 UE

bei 10 Personen 33,10 €, bei 8-9: 41,53 €, bei 7: 47,15 €, inklusive Materialkosten: 8,00 €.

WES

Ordnung - Ihr Weg zu mehr Wohlbefinden

Sarah Hupens

Ordnen Sie Ihren Alltag neu, für einen entspannteren (Familien)Alltag und mehr Entlastung für den Geldbeutel!

In den Workshops geht es um die Frage, warum wir zwar Aufräumen, aber Ordnung nicht dauerhaft halten können und warum es uns schwerfällt, Routinen in unser Leben zu bringen. Ich zeige Ihnen Tipps und Tricks für Ihre persönliche Ordnung, mit der Sie sich wohlfühlen und wie Sie mit Ihrem inneren Schweinehund koexistieren können.

Wenn Sie Lust bekommen haben, Ihr Leben zu verändern und neugierig geworden sind, freue ich mich darauf, Sie in meinen Workshops begrüßen zu dürfen. Alle Workshops sind einzeln buchbar.

Bitte mitbringen: Bei Bedarf Block und Stift.

Stress im Familienalltag

Wie beziehe ich die Familie mit ein und schaffe Ordnung mit Kindern? Verschiedene Haushaltsplaner und richtige To do Listen stehen ebenso auf dem Plan wie verschiedene Putzroutinen.

8150 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Donnerstag, 19. September 2024, 18:30-20:45 Uhr, 1-mal, 3 UE

ab 10 Personen 15,10 €, bei 8-9: 18,13 €, bei 7: 20,15 €

Organisation und Ordnung in allen Räumen

Hier packen wir an! Ich zeige Ihnen, wie Sie aussortieren und Gegenstände gehen lassen. Wir schauen uns Ordnungssysteme für die einzelnen Räume an und ich zeige Ihnen Tipps und Tricks, damit die Ordnung bleibt.

8151 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Donnerstag, 7. November 2024, 18:30-20:45 Uhr, 1-mal, 3 UE

ab 10 Personen 15,10 €, bei 8-9: 18,13 €, bei 7: 20,15 €

Durch innere Ordnung den Alltag strukturieren

Ich gebe Ihnen Tipps, um neue Routinen zu etablieren und Alte loszuwerden. Wir entlarven Zeitfresser, sprechen über Motivation, Durchhaltevermögen, Glaubenssätze und den inneren Schweinehund.

8152 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Donnerstag, 16. Januar 2025, 18:30-20:45 Uhr, 1-mal, 3 UE

ab 10 Personen 15,10 €, bei 8-9: 18,13 €, bei 7: 20,15 €

Sparen und Nachhaltigkeit durch Organisation und Ordnung

Ich stelle Ihnen Budgetplaner vor und zeige Ihnen Spartipps rund um Ihr zu Hause & Alltag. Wir schauen, wo im Alltag Nachhaltigkeit und Sparen zusammengeht und was Sie ohne großen Aufwand umsetzen können.

8153 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Donnerstag, 6. Februar 2025, 18:30-20:45 Uhr, 1-mal, 3 UE

ab 10 Personen 15,10 €, bei 8-9: 18,13 €, bei 7: 20,15 €



© pexels/shvetca5641846

Lieblingsstücke aus Ton

Christa Rust

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

Ob Dekorationsstücke oder Gebrauchsgegenstände, in diesem Kurs können Sie in netter Runde einfache Grundtechniken erlernen, mit denen Sie eigene phantasievolle Objekte aus Ton gestalten können. Zur Anregung und Orientierung ist umfangreiches Bildmaterial vorhanden.

Maximal 8 Personen.

8302 | Westerstede, Kreativraum Christa Rust, Burgstr. 25

Dienstag, ab 29. Oktober 2024, 19:00-22:00 Uhr, 5-mal, 20 UE bei 8 Personen 107,60 €, bei 7: 123,00 €, bei 6: 144,80 €, zuzüglich Materialkosten (inklusive Brennkosten) circa 20,00 €: Nach Verbrauch.

Diese sind direkt bei der Lehrkraft zu entrichten.

Bau eines Langbogens

Horst Ukena

Ein Bogen ist ein jahrtausendaltes Kulturgut. Archäologische Funde belegen, dass Pfeil und Bogen seit mindestens 14.000 Jahren benutzt werden. Das traditionelle, intuitive Bogenschießen erfreut sich heute immer größerer Beliebtheit. Was liegt da näher, als sich den eigenen Langbogen für diesen interessanten Sport selbst zu bauen. Aus einem unförmigen Stück Holz einen filigranen Bogen entstehen zu lassen ist immer wieder faszinierend. An zwei Tagen werden aus Rohlingen durch reine Handarbeit robuste Bögen, die erforderliche Sehne und drei Pfeile gebaut. Das Material lässt sich leicht bearbeiten und bietet eine gute Möglichkeit für den Einstieg in den Bogenbau.

Das gesamte Material sowie das Werkzeug werden gestellt. Am Sonntagnachmittag werden die fertigen Bögen ausprobiert und die Teilnehmenden bekommen eine Einweisung in das traditionelle Bogenschießen.

Maximal 8 Personen.

Bitte mitbringen: Arbeitshandschuhe und Snack für die Pause.

WES

8300 | Westerstede, Oberschule, Heinz-Böhnke-Str. 2

Samstag, 16. November 2024, 09:00-16:30 Uhr
Sonntag, 17. November 2024, 09:00-16:30 Uhr, 2-mal, 20 UE bei 8 Personen 141,10 €, bei 7: 154,50 €, bei 6: 181,30 €, inklusive Material- und Werkzeugkosten: 49,00 €.

Töpfern

Eine alte Handwerkskunst

Marga Preußker

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

Die Arbeit mit dem Naturmaterial Ton ist eine der ersten Handwerkskünste, die mit der Entstehung der menschlichen Kultur erschienen ist. Die Töpferei ist die älteste Methode, um Gefäße herzustellen und sie blieb es auch lange Zeit. In diesem Kurs können Sie diese alte Handwerkskunst kennenlernen und Ihre Träume und Fantasien direkt in eine Form verwandeln.

Aus Ton kann ohne große Anstrengung fast alles erstellt werden. Gemeinsam wollen wir zum Beispiel Dekorationen für den Garten, Gefäße und kleine Geschenke entstehen lassen. Zunächst werden Sie die dafür notwendigen Techniken unter Anleitung erarbeiten, um diese dann anschließend nach Ihren individuellen Vorstellungen und Wünschen frei in Formen auszugestalten.

Maximal 10 Personen.

Bitte mitbringen: Teigroller aus Holz, kleines Messer.

8303 | Bad Zwischenahn, Gymnasium, Humboldtstr. 1

Mittwoch, ab 11. September 2024, 19:00-22:00 Uhr, 8-mal, 32 UE bei 10 Personen 114,70 €, bei 8-9: 147,61 €, bei 7: 169,55 € zuzüglich Materialkosten: Nach Verbrauch.

Diese sind direkt bei der Lehrkraft zu entrichten.

Druckwerkstatt

Dierk Meyer

Eine Kooperation mit Abraxas

An diesem Wochenende können Sie einen Einblick in den Kupfertiefdruck (Radierung) erlangen. Als künstlerisches Medium ist der Tiefdruck ein bevorzugtes Arbeitsgebiet bildender Künstlerinnen und Künstler gewesen. Die technischen Möglichkeiten und die nuancierten Druckbilder erlauben ganz verschiedene Gestaltungsweisen. Ausführliche Informationen erteilt die Lehrkraft auch gerne unter Telefon 0162-1018510.

Maximal 8 Personen.

WES

8304 | Westerstede, Abraxas, Gartenstr. 17

Freitag, 21. Februar 2025, 16:00-20:00 Uhr
Samstag, 22. Februar und Sonntag, 23. Februar 2025, jeweils 10:00- 18:00 Uhr, 3-mal, 25 UE
Entgelt: 85,00 €, für Erwachsene, 65,00 € für Jugendliche ab 10 Jahre.

Keine Ermäßigung möglich. Zuzüglich Materialkosten: Nach Verbrauch.

Diese sind direkt bei der Lehrkraft zu entrichten.



Nähtreff

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Unsere Nähkurse richten sich an alle, die Lust haben, sich an der Nähmaschine auszuprobieren. Ziel ist es, dass Sie erste Fertigkeiten erlernen und mit kleinen Erfolgserlebnissen nach Hause gehen können. Unsere Lehrkräfte stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und geben wertvolle Tipps.

Maximal 10 Personen.

Bitte mitbringen: Intakte Nähmaschine (inklusive Bedienungsanleitung) und Zubehör ab dem ersten Termin. Weiteres wird besprochen.

Ludmilla Bechthold

8305 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Dienstag, ab 29. Oktober 2024, 18:00-21:00 Uhr, 4-mal, 16 UE
bei 10 Personen 63,60 €, bei 8-9: 81,18 €, bei 7: 92,90 €,
inklusive Materialkosten: 5,00 €.

Annika Seidl

8306 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Neubau

Mittwoch, ab 23. Oktober 2024, 19:00-21:00 Uhr, 6-mal, 16 UE
bei 10 Personen 63,60 €, bei 8-9: 81,18 €, bei 7: 92,90 €,
inklusive Materialkosten: 5,00 €.

Nähwerkstatt

Individuelle Nähprojekte

Ludmilla Bechthold

Für Interessierte mit Vorkenntnissen.

Dieser Workshop wird Ihnen Spaß machen! Nähen Sie Ihr individuelles Stück unter Anleitung einer gelernten Schnittdirectrice. Damit Ihr Workshop auch ein Erfolg wird, bringen Sie bitte die dafür notwendigen Materialien mit, zum Beispiel Schnittmuster/Papiervorlagen, Bleistifte/Kreide (auch in Farbe), Stoffe, passende Garne, Stecknadeln, Schere, Lineal, Reißverschlüsse und RV-Füßchen etc. Bitte beachten Sie, dass die Schnitte nicht zu aufwendig und zu kompliziert sind.

Am Freitag besprechen wir Ihre Projekte und Ideen und legen direkt mit dem Zuschneiden der Stoffe los. Am Samstag und Sonntag haben Sie Zeit, Ihr Projekt zu nähen und sich wertvolle Tipps abzuholen.

Vor dem Workshop gibt es eine Vorbesprechung online, um die einzelnen Näh-Projekte kurz zu besprechen.

Maximal 10 Personen.

Bitte mitbringen: Intakte Nähmaschine (inklusive Bedienungsanleitung) und Zubehör.

8307 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Vorbesprechung online:

Dienstag, 15. Oktober 2024, 19:00-19:45 Uhr

Freitag, 25. Oktober 2024, 17:00-20:00 Uhr

Samstag, 26. Oktober 2024, 10:00-16:30 Uhr

Sonntag, 27. Oktober 2024, 10:00-13:00 Uhr, 4-mal, 17 UE

bei 10 Personen 65,00 €, bei 8-9: 83,00 €, bei 7: 95,00 €,
inklusive Materialkosten: 3,00 €.



© pexels-cofforbro-studio-3738102

Online: Einführung in die digitale Fotografie

Ein Kursangebot für hörende und gehörlose Menschen

Anna Silvia Bins

Eine Kooperation mit der vhs Köln

Erlernen Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie ausschließlich online, in einem geschützten Kursraum der vhs.cloud. So können Sie ganz gemütlich lernen, wann immer und wo es Ihnen passt.

Sie erfahren mehr zu den Themen Blende, Zeit, Verbindung von Blende und Zeit, Iso und Fokus. In kleinen Videos sind die Inhalte anschaulich erklärt. Alle Lernvideos sind auch mit Gebärdensprache verfügbar! Mit diesem grundlegenden Wissen können Sie die manuellen Einstellungen an Ihrer Kamera nutzen.

Üben Sie das Erlernte anzuwenden, denn viele Fragen stellen sich erst in der Praxis. Sie haben die Möglichkeit, eigene Fotos in den Kursraum einzustellen und erhalten eine Rückmeldung (Bildbesprechung). Während des gesamten Kurses sind Fragen an die Lehrkraft möglich sowie sich mit den anderen Teilnehmenden austauschen.

Der Kurs ist für alle Kameras geeignet, an denen manuelle Einstellungen (Blende, Belichtung, Iso) vorgenommen werden können.

Zu Beginn wird ein Lernbaustein freigeschaltet, mit dem Sie sich mit der vhs.cloud vertraut machen können. Sie lernen online, ohne feste Zeiten, ganz flexibel. Insgesamt 12 Unterrichtseinheiten.

Online-Einführung:

Montag, 30. September 2024, 19:30-21:00 Uhr

Ein Kurseinstieg ist bis Freitag, 8. November 2024 jederzeit möglich.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Köln. Zwecks Kontaktaufnahme ist es erforderlich, Daten (Namen, E-Mail-Adresse) weiterzugeben.

8400 | Online

Montag, 23. September 2024, 10:00-11:00 Uhr, 12 UE

Entgelt: 55,00 €, keine Ermäßigung möglich.



Grundlagen der Fotografie

Sven Matthes

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Ihnen hat das Fotografieren schon immer viel Spaß gemacht? Sie möchten wissen, wie das mit Blende und Zeit zusammenhängt und nicht nur auf Automatik fotografieren? Dann ist dieser Grundlagenkurs der Fotografie genau das Richtige für Sie! Leider wird auch dieser Kurs nicht ohne Theorie auskommen, wir werden aber versuchen, das Gelernte in vielen praktischen Übungen umzusetzen.

Ob Sie mit einer Systemkamera, Spiegelreflexkamera oder auch nur mit dem Handy fotografieren, ist hier egal: Bei uns steht der Spaß an der Fotografie im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Eigene Kamera, Freude am Fotografieren.

8401 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Mittwoch, ab 30. Oktober 2024, 18:15-20:30 Uhr, 6-mal, 18 UE ab 10 Personen 65,30 €, bei 8-9: 83,39 €, bei 7: 95,45 €, eventuell zuzüglich Zusatzkosten.

Diese sind direkt bei der Lehrkraft zu entrichten.

Portraitfotografie

Freude an der Fotografie

Sven Matthes

Das Fotografieren von Menschen übt eine Faszination auf Sie aus? Sie haben vielleicht schon ein wenig Erfahrung in der Fotografie? Dann sind Sie hier genau richtig. Wie beeinflusst die Beleuchtung, Brennweite, Location, Ausschnitt usw. die Stimmung des Portraits? Lernen Sie von einem Berufsfotografen die vielen kleinen Tricks kennen, die ein Portrait besser machen. Wir werden mit einer Studioblitzanlage die verschiedensten Lichtformer ausprobieren - von der Softbox bis zum Beauty-Dish usw. Darüber hinaus werden wir noch mit anderen Lichtquellen arbeiten. Natürlich werden wir auch die Gestaltungsmöglichkeit nutzen, Menschen nicht nur im Studio, sondern auch im Freien zu fotografieren. Um auch die Erfahrung vor der Kamera zu sammeln, werden wir uns gegenseitig portraituren.

Maximal 10 Personen.

Bitte mitbringen: Aufgeladene Fotokamera oder Fotohandy, Snack und Getränk.

8402 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Samstag, 16. November - Sonntag, 17. November 2024, jeweils 10:00-17:00 Uhr, 2-mal, 18 UE bei 10 Personen 65,30 €, bei 8-9: 83,39 €, bei 7: 95,45 €

WES

Das eigene
Fotobuch
gestalten
Mehr auf Seite 97

Landschaftsfotografie an der Küste

Fotoexkursion nach Hooksiel

Sven Matthes

Dünen, Sandstrand und viele andere wunderbare Motive im herrlichen Hooksiel im Wangerland laden zum Fotografieren ein. Kommen Sie mit, damit wir die schönsten Seiten der Küste fotografisch festhalten können, egal ob mit Handy oder Kamera. Natürlich ist die fotografische Hilfestellung inklusive. Wir werden versuchen die herrlichen Landschaftspanoramen des Meeres und des Horizonts rund um Hooksiel zu portraituren. Wir beginnen am Restaurant Brücke in Hooksiel, von dort aus ist alles zu Fuß problemlos zu erreichen. Bitte sorgen Sie an diesem Tag für festes Schuhwerk und geeignete Kleidung. Auch von „unpassendem“ Wetter lassen wir uns in diesem Workshop nicht beeinträchtigen, denn auch „schlechtes“ Wetter kann eine schöne Stimmung in unsere Kameras zaubern.

Treffpunkt: Restaurant Brücke, An der Schleuse 2, Hooksiel, 26434 Wangerland

Bitte mitbringen: Geladene Kameras oder Handy/Pad, Ladegeräte, gemütliche Schuhe zum Laufen und dem Wetter angepasste Kleidung.

8403 | Hooksiel

Samstag, 31. August 2024, 09:00-16:00 Uhr, 1-mal, 9 UE ab 10 Personen 42,50 €, bei 8-9: 53,75 €, bei 7: 61,25 €



Landschafts- und Naturfotografie

Sven Matthes

Eine Kooperation mit dem Park der Gärten

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

Unser Ziel beim Workshop wird es sein, das fotografische Gespür gemeinsam auszubauen und die Kamera noch besser kennenzulernen. Wir werden uns auf die Suche nach schönen Motiven begeben und in der Gemeinschaft wird die Begeisterung für die Fotografie unsere Bilder bereichern. Unser Schwerpunkt wird auf Landschaft und Natur liegen und wir werden versuchen, außergewöhnliche Momente einzufangen. Aus Spaß und Neugier für Fotografie wollen wir uns Zeit nehmen und uns von der Natur zu schönen Aufnahmen inspirieren lassen.

Personen im Besitz einer Jahreskarte sind von den Eintrittsgebühren befreit. Dies bitte bei der Anmeldung angeben und zum Workshopbeginn mitbringen.

Bitte mitbringen: Aufgeladene Kamera oder Handy/Pad, Snack und Getränk und dem Wetter angepasste Kleidung.
Treffpunkt: Eingang am Park der Gärten.

8404 | Rostrup, Park der Gärten, Elmendorfer Straße 65

Samstag, 14. September 2024, 10:00-16:00 Uhr
Sonntag, 15. September 2024, 10:00-13:00 Uhr, 2-mal, 12 UE ab 10 Personen 56,20 €, bei 8-9: 71,56 €, bei 7: 81,80 €, inklusive Eintritt Park 11,00 €.



Azzam Alammo

Ich tanze Bachata seit drei Jahren und ich möchte euch gerne die Grundschriffe beibringen. Warum Bachata? Ganz einfach: Es macht mir Spaß zu tanzen! Und ich bin mir sicher, dass es euch auch viel Spaß machen wird.

Ihr werdet eine ganz neue Welt entdecken, in der ihr tanzen könnt und dabei neue Leute kennenlernen. Das ist es, was mich motiviert: Dass ihr alle Spaß an Bewegung, Tanzen & Musik habt. Ich freue mich auf euch!



NEU Bachata

Azzam Alammo

Bald geht es los, wir starten unsere neuen Bachata Kurse! Bachata ist ein Tanz aus der Dominikanischen Republik. Der Rhythmus wurde 2019 von der UNESCO zum immateriellen Kulturerbe der Menschheit erklärt. Klassische Musikinstrumente sind zum Beispiel die Güira, das Bongo, die Gitarre und die Bassgitarre. Die Kombination ergibt tolle lateinamerikanische Rhythmen.

In unseren Einführungskursen leiten wir dich Schritt für Schritt in die Grundlagen ein, ohne Stress und Leistungsanspruch, denn der Spaß steht im Vordergrund!

Bitte meldet euch (möglichst) paarweise an, je eine Anmeldung pro Person.

Bitte mitbringen: Indoorschuhe (keine Tanzschuhe mit Absatz oder Straßenschuhe).

8500 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Freitag, ab 6. September 2024, 19:00-20:30 Uhr, 4-mal, 8 UE ab 10 Personen 31,80 €, bei 8-9: 39,84 €, bei 7: 45,20 €

8501 | Westerstede, kvhs, Am Esch 10, Altbau

Freitag, ab 8. November 2024, 19:00-20:30 Uhr, 6-mal, 12 UE ab 10 Personen 45,20 €, bei 8-9: 57,26 €, bei 7: 65,30 €

Orientalischer Bauchtanz

Weiblichkeit entdecken!

Birgit Kalusche

Für Frauen mit guten Vorkenntnissen. Mittelstufe, ab circa zwei Jahren Tanzerfahrung.

So wie Sie sind, sind Sie willkommen mit uns zu tanzen, den Ältesten aller Tänze. Erwecken und begrüßen Sie die Weiblichkeit in Ihnen. Lernen Sie sich durch bewusste Körperübungen neu kennen und lassen Sie Ihre Seele baumeln. In diesem Angebot erhalten Sie einen Einblick in den Orientalischen Tanz. Sie lernen die Grundbewegungen, die Variationen und das Kombinieren der Tanzbewegungen kennen. Sich wohl fühlen, austoben, neue Frauen kennenlernen und eine Pause vom Alltag nehmen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, ein großes Tuch für die Hüften (falls vorhanden).

8502 | Rastede, kvhs, Oldenburger Str. 205

Freitag, ab 23. August 2024, 17:00-18:30 Uhr, 14-mal, 28 UE ab 10 Personen 98,80 €, bei 8-9: 126,94 €, bei 7: 145,70 €

Irischer Tanz

Alexandra Weber

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Irischer Tanz beinhaltet die drei irischen Tanzrichtungen Ceili, Soff- und Hardshoe. Ceili ist die älteste Form des irischen Tanzes, bei dem die Tanzenden Figuren bilden und miteinander agieren. Bei den Soffshoetänzen kommt es darauf an, geräuschlos und elfengleich über die Bühne zu schweben. Im Gegensatz dazu gibt es die Hardshoetänze, bei denen mit den irischen Stepschuhen die typischen Stepgeräusche entstehen.

In diesem Workshop gibt es eine Einführung in die irische Tanzkultur und es werden die ersten Grundhaltungen sowie Grundschriffe erlernt. Irische Tanzschuhe müssen nicht extra gekauft werden! Eine Anmeldung kann ohne Tanzpartnerin oder Tanzpartner erfolgen. Also raus aus dem Alltag und ab auf die grüne Insel!

Bitte mitbringen: (Ballett)Schläppchen oder Stoppersocken, dehnbare Sportkleidung, Handtuch und Getränk.



8503 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstr. 5

Sonntag, 20. Oktober 2024, 14:00-16:15 Uhr, 1-mal, 3 UE ab 10 Personen 20,15 €, bei 8-9: 24,70 €, bei 7: 27,73 €

Line Dance

Country, Western und mehr

Birgit Kalusche

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen

Getanzt wird in Reihen nebeneinander, in einer Reihe oder bei vielen Tanzenden auch in mehreren Reihen. Alle tanzen gemeinsam als Gruppe. Die Tänze und Schritffolgen sind choreografiert und festgelegt, die Musik kommt meistens aus dem Bereich der Country- und Western-Musik.

Dieses gemeinsame Üben der einzelnen Schritte und Schritffolgen, das Zusammenbauen zum ganzen Tanz und das gemeinsame Tanzen ist ein tolles Erlebnis miteinander und macht viel Spaß. Darüber hinaus ist Tanzen gesund, sorgt für eine tolle Haltung, eine gute Koordination und ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schuhe zum Wechseln.

8504 | Wildenloh, Sportverein Wildenloh, Rotdornweg 2

Dienstag, ab 20. August 2024, 17:30-19:00 Uhr, 8-mal, 16 UE ab 10 Personen 58,60 €, bei 8-9: 74,68 €, bei 7: 85,40 €

8505 | Wildenloh, Sportverein Wildenloh, Rotdornweg 2

Dienstag, ab 29. Oktober 2024, 17:30-19:00 Uhr, 8-mal, 16 UE ab 10 Personen 58,60 €, bei 8-9: 74,68 €, bei 7: 85,40 €



Projekte



Inhalt

Ansprechpersonen	Seite 134
Gesellschaftliche Teilhabe	Seite 138
Berufliche Bildung.....	Seite 139
Jugendliche, junge Erwachsene.....	Seite 145
Schule, Inklusion, Berufseinstieg.....	Seite 148
Integration, Sprache	Seite 150
Elementarbereich	Seite 152
Digitales Lernen.....	Seite 153
Bildungsnetzwerke	Seite 153



Leitung, Beratung

Winfried Krüger

04488 56-5120

w.krueger@kvhs-ammerland.de



Das Team der Kreisvolkshochschule Ammerland gGmbH



Winfried Krüger
Geschäftsführung
04488 56-5120
w.krueger@
kvhs-ammerland.de



Imke Reimers
Prokuristin



Imke Rothe
Assistenz der
Geschäftsführung
04488 56-5121
i.rothe@
kvhs-ammerland.de



Janine zur Brügge
Assistenz der
Geschäftsführung
04488 56-5122
j.zurbruegge@
kvhs-ammerland.de



Dirk Weißer
Projektmanagement
04488 56-5161
d.weisser@
kvhs-ammerland.de



Birte Amann
Projektmanagement
04488 56-5175
b.amann@
kvhs-ammerland.de



Susanne Schott
Sachgebietsleitung
Finanzen, Controlling,
Personal
04488 56-5146
s.schott@
kvhs-ammerland.de



Alke Klein
Sachgebietsleitung
Finanzen, Controlling
04488 56-5140
a.klein@
kvhs-ammerland.de



Annabell Klenk
Sachgebietsleitung
Finanzen, Controlling
04488 56-5176
a.klenk@
kvhs-ammerland.de



Anja Ollermann
Sachgebietsleitung
Finanzen, Controlling
a.ollermann@
kvhs-ammerland.de



Antje Hinderks
Finanzen, Controlling,
Personal
04488 56-5142
a.hinderks@
kvhs-ammerland.de



Nina Feldmann
Finanzen, Controlling,
Personal
n.feldmann@
kvhs-ammerland.de



Christa Mildenerger
Finanzen, Controlling,
Personal
04488 56-5145
c.mildenerger@
kvhs-ammerland.de



Olaf Kiefer
Betriebswirt Finanzen,
Controlling
04488 56-5143
o.kiefer@
kvhs-ammerland.de



Dima Alhussein
Auszubildende
04488 56-5141
d.alhussein@
kvhs-ammerland.de



Nils Janssen
EDV-Betreuung
0157 34674861
n.janssen@
kvhs-ammerland.de



Konstantin Zwinger
EDV-Betreuung
01573 2365580
k.zwinger@
kvhs-ammerland.de



Achim Bohl
EDV-Betreuung
04405 989813
a.bohl@
kvhs-ammerland.de



Frank Wittenberg
Gebäudebetreuung
01773181436
f.wittenberg@
kvhs-ammerland.de



Michael Bauer
Hausservice
0157 39126275
m.bauer@
kvhs-ammerland.de



Hanna Bittner
Intranet Beauftragte



Gabriele Lehnert
Kreativ- und Gesundheits-
labor
04402 8691216
g.lehnert@
kvhs-ammerland.de



Katrin Eid
Sprachbildung und
Sprachförderung im
Elementarbereich
04488 52866-61
k.eid@kvhs-ammerland.de



Wiebke Janssen
Sprachbildung und
Sprachförderung im
Elementarbereich
0177 4938173
w.janssen@
kvhs-ammerland.de



Silvia Meyerjürgens
TANW, Fachkoordination
Beruf und IT
04488 56-5130
s.meyerjuergens@
kvhs-ammerland.de



**Fenja
Kayser-Bredenhorn**
Projektassistentin
f.kayser@
kvhs-ammerland.de



Jasmin Schwarz
Demokratie Leben!
0157 33273507
j.schwarz@
kvhs-ammerland.de



Etienne Schröter
KoLA
04488 56-5106
e.schroeter@
kvhs-ammerland.de



Thera Wolf
KoLA
04488 56-5133
t.wolf@kvhs-ammerland.de



Michelle Stratmann
KoLA
04488 56-5168
m.stratmann@
kvhs-ammerland.de



Corinna Dicke
KoLA
04488 56-5108
c.dicke@
kvhs-ammerland.de



Karin Janßen
KoLA
04488 56-5104
k.janssen@
kvhs-ammerland.de



Sarah Schlösser
KoLA
04488 56-5105
s.schloesser@
kvhs-ammerland.de



Sarah Ubben
KoLA
0157 51166485
s.ubben@
kvhs-ammerland.de



Tanja Kruse
KoLA
04488 56-5107
t.kruse@
kvhs-ammerland.de



Nicole Meyer
KoLA
04488 56-5106
n.meyer@
kvhs-ammerland.de



Silva Karo
KoLAplus
04488 56-5169
s.karo@
kvhs-ammerland.de



Ewin Ediz
KoLAplus
04488 56-5171
e.ediz@
kvhs-ammerland.de



Pinar Baran
KoLAplus
04488 56-5172
p.baran@
kvhs-ammerland.de



Gita Baghai
KoLAplus
04488 56-5167
g.baghai@
kvhs-ammerland.de



Claudia Benick
PACE, Judge
0157 30746405
c.benick@
kvhs-ammerland.de



Alexander Ferdinand
PACE,
CareTaker-4-CareLeaver
0157 37026044
a.ferdinand@
kvhs-ammerland.de



Ramona Schönefeldt
CareTaker-4-CareLeaver
0157 54606924
r.schoenefeldt@
kvhs-ammerland.de



Kathrin Balzer
CareTaker-4-CareLeaver
0157 51166491
k.balzer@
kvhs-ammerland.de



Margarita Schröder
KiJuStiA
01575 3034415
ma.schroeder
@kvhs-ammerland.de



Luisa Meinen
KiJuStiA
0178 1357316
l.meinen@
kvhs-ammerland.de



Karin Büttner
KiJuStiA
01575 3034414
k.buettner@
kvhs-ammerland.de



Nevenka Wacker
Fachkoordination Kultur,
Zielgruppe, Gesundheit
n.wacker@
kvhs-ammerland.de



Luis Chaparro
Fachkoordination
Fremdsprachen
0178 1020345
l.chaparro@
kvhs-ammerland.de



Jelka Timmer
Fachkoordination
Pädagogik
0157 34674845
j.timmer@
kvhs-ammerland.de



Volker Krüger
Verwaltung
04488 56-5144
v.krueger@
kvhs-ammerland.de



Kateryna Schneider
0157 34881286
k.schneider@
kvhs-ammerland.de



Daria Vinhranovska
Sozialpädagogin DaZ
0177 4938695
d.vinhranovska@
kvhs-ammerland.de



Sinah Striek
Fachkoordination DaZ
04488 56-5179
s.striek@
kvhs-ammerland.de



Lars Thießen
PiA - Teilhabe im
Ammerland
0178 6511921
l.thiessen@
kvhs-ammerland.de



Yvette Kühl
Begegnungscafé
Lindenhof
04488 5286542
y.kuehl@
kvhs-ammerland.de



Thorsten Gethmann
Begegnungscafé
Lindenhof
04488 5286542
t.gethmann@
kvhs-ammerland.de



Ines Siebels
Begegnungscafé
Uhlenbusch
0157 30797564
i.siebels@
kvhs-ammerland.de



Marina Wessels
Begegnungscafé
Uhlenbusch
0157 30797564
m.wessels@
kvhs-ammerland.de



Ulrike Kemper
ZAPPA
04488 56-5102
u.kemper@
kvhs-ammerland.de



**Katharina
Strohschnieder**
ZAPPA, MArTA
04402 9892382
k.strohschnieder@
kvhs-ammerland.de



Wiebke Mohrmann
MArTA
04488 84071-50
w.mohrmann@
kvhs-ammerland.de



Martina Parzella
MArTA
04488 84071-51
m.parzella@
kvhs-ammerland.de



Nadia-Zakia Chelly
MArTA
0157 35347807
n.chelly@
kvhs-ammerland.de



Amira Racho
MArTA
0157 37992708
a.racho@
kvhs-ammerland.de



Sylvia Rickels
MArTA
0157 37025863
s.rickels@
kvhs-ammerland.de



Jasmin Harbers
MArTA
0157 88992343
j.harbers@
kvhs-ammerland.de



Naima Hassoun
MArTA
0157 37879150
n.hassoun@
kvhs-ammerland.de



Mahassen Haytham
MArTA
0157 37992705
m.haytham@
kvhs-ammerland.de



Wiebke Schmidt
MArTA, PACE
0178 9044023
w.schmidt@
kvhs-ammerland.de



Meike Nack
KOMPASS
04403 62377-18
m.nack@
kvhs-ammerland.de



Andreas Tillmans
Zweitblick
0157 39126277
a.tillmans@
kvhs-ammerland.de



Dr. Maren Niehuis
Ammerland@(Net-)Work
04488 84071-55
m.niehuis@
kvhs-ammerland.de



Olga Zuravkevic
Ammerland@(Net-)Work
0177 4109837
o.zuravkevic@
kvhs-ammerland.de



Nadine Daries
Ammerland@(Net-)Work
04402 8691216
n.daries@
kvhs-ammerland.de



Claudia Stanke
Ammerland@(Net-)Work
0157 34234603
c.stanke@
kvhs-ammerland.de



Antje Büsselmann
Ammerland@(Net-)Work
04488 84071-56
a.buesselmann@
kvhs-ammerland.de



Hanna Kotsiuba
Ammerland@(Net-)Work
0157 37025793
h.kotsiuba@
kvhs-ammerland.de



Sabine von Rothkirch
Ammerland@(Net-)Work
s.rothkirch@
kvhs-ammerland.de



Lore Schilberg
Ammerland@(Net-)Work
l.schilberg@
kvhs-ammerland.de



Eileen Deeken
Ammerland@(Net-)Work
a.deeken@
kvhs-ammerland.de



Lutz Petschick
ASA flex, Ammerland@
(Net-)Work
0157 70375221
l.petschick@
kvhs-ammerland.de



Ralf Brumund
berufsStarter Ammerland
01575 2640027
r.brumund@
kvhs-ammerland.de



Lena Habben
berufsStarter Ammerland
01573 0746404
l.habben@
kvhs-ammerland.de



Kathrin Lammers
FaB-AiD
0157 54666758
k.lammers@
kvhs-ammerland.de



Sandra Süssens
FaB-AiD
04488 56-5141
s.suesens@
kvhs-ammerland.de



Nicole Stephanie Katić
FaB-AiD
0157 54666758
n.katic@
kvhs-ammerland.de



Irina Rusu
FaB-AiD
0157 32467259
i.rusu@
kvhs-ammerland.de



Caroline Wilk
FaB-AiD
0157 30746402
c.wilk@
kvhs-ammerland.de



Manuela Siehlmann
FaB-AiD
0157 54606925
m.siehlmann@
kvhs-ammerland.de



Hannah Tauchen
FaB-AiD
0157 54606920
h.tauchen@
kvhs-ammerland.de



Inna Bullert
FaB-AiD
04488 56-5162
i.bullert@
kvhs-ammerland.de



Elke Neebuhr
FaB-AiD
0178 9044027
e.neebuhr@
kvhs-ammerland.de



Jennifer Pöllmann
TürÖffner
01575 4606926
j.poellmann@
kvhs-ammerland.de



Yvonne Gebühr
TürÖffner
0178 1020898
y.gebuehr@
kvhs-ammerland.de



Hilke Krug
Sprachmittlungsinitiative
04488 84071-58
h.krug@
kvhs-ammerland.de



Rana Khatab
Sprachmittlungsinitiative
04488 84071-59
r.khatab@
kvhs-ammerland.de



Michael Menze
eL.4
0157 54606914
m.menze@
kvhs-ammerland.de



Ruben Schuller
eL.4
r.schuller@
kvhs-ammerland.de



Thole Terhaag
Be WIZZARD
04488 56-5166
t.terhaag@
kvhs-ammerland.de



Tanja zur Brügge
Ausbildungsinitiative
0157 88992339
t.zurbruegge@
kvhs-ammerland.de



Kathrin Hellbrück-Eppmann
unserWeg!
01575 3034404
k.hellbrueck.eppmann@
kvhs-ammerland.de



Mirka Stodiek
Anerkennungsjahr
soziale Arbeit
0157 34692142
m.stodiek@
kvhs-ammerland.de



Irina Fink
04488 56-5107



Hoda Badrian
04488 56-5167

Im Rahmen unseres Bildungsauftrags stellen sich auch immer wieder spezielle Aufgaben, die beispielsweise einer besonderen Intensität und/oder Herangehensweise bedürfen, einen „Pilotcharakter“ besitzen, nicht gleichförmig oder nur einmalig zu bewältigen sind und für die die finanzielle Basis in aller Regel in Form von sogenannten „Drittmitteln“ akquiriert werden muss.

Diese Aufgaben bearbeiten wir in Form von Projekten verschiedenster Art unter dem Dach der kvhs Ammerland gGmbH. Es handelt sich dabei häufig um Angebote im Bereich der Arbeitsmarktförderung und für gesellschaftlich benachteiligte Menschen. Zielgruppen sind unter anderem Frauen und Männer auf dem Weg in Ausbildung oder Arbeit, Berufsrückkehrende und junge Erwachsene, Jugendliche, Kinder und Neuzugezogene aller Altersgruppen. Überwiegende Leistungsgrundlage sind die Förderinstrumente der Sozialgesetzbücher, des Landes Niedersachsen, verschiedener Bundesministerien sowie des Europäischen Sozialfonds (ESF). Wesentlicher Auftraggeber ist der Landkreis Ammerland, meist in Form des Jobcenters, aber auch durch das Schul- und Kulturamt und das Jugendamt. Das übergreifende Ziel in diesem Teilbereich der Projektarbeit besteht in der Anbahnung und Herstellung der notwendigen Grundlagen für eine nachhaltige gesellschaftliche Teilhabe mit allen Pflichten und Rechten.

Weitere Projekte richten sich auf übergreifende berufliche Qualifizierungsangebote und die Beförderung struktureller Entwicklungen, zum Beispiel in den Bereichen Erziehungswesen, Offene Hochschule und Erwachsenenbildung. Die Mehrzahl unserer Projekte, die wir Ihnen auf den folgenden Seiten im Überblick vorstellen, wäre in der Umsetzung mit den in den vergangenen Jahren erzielten Erfolgsquoten ohne die intensive Vernetzung mit unseren zahlreichen Kooperationspartnern nicht möglich.



FaB-AiD - Familienzentrierte, aufsuchende Beratung – Ammerland im Dialog

Gefördert mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds ESF Plus richtet sich das Projekt an Eltern, Alleinerziehende und deren Kinder bis einschließlich 27 Jahre sowie bei Bedarf an weitere erwachsene Haushaltsmitglieder. Ziel ist es, die Lebenssituation von Familien, die von sozialer Ausgrenzung und Armut bedroht sind, zu verbessern und gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen.

Eltern und Haushaltsangehörige werden zu Alltagsstrukturen, Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie sozialen Teilhabemöglichkeiten beraten und unterstützt. Hilfe geben wir auch bei der Aufnahme oder Ausweitung einer Beschäftigung und bei der Inanspruchnahme von Bildungs-, Ausbildungs- und anderen bedarfsspezifischen Hilfsangeboten.

Hemmschwellen und Zugangsbarrieren zu Hilfsangeboten werden durch die aufsuchende Arbeit abgebaut. Beratung und Begleitung, Familiencoaching, punktuelle Gruppenangebote (inklusive Kinderbetreuung zur Heranführung an den Arbeitsmarkt und das Kinderbetreuungssystem) sollen die Problemlagen der Zielgruppe vermindern und eine eigenverantwortliche Alltagsbewältigung stärken.

Zusätzlich wird als Schnittstelle zwischen den wesentlichen Institutionen mit Bezugspunkt Familienunterstützung eine FaB-AiD Netzwerkstelle-Familie installiert, die eine rechtskreisübergreifende Zusammenarbeit fördert und ausbaut.

Dafür wird eng im Kooperationsverbund mit allen sechs Kommunen im Ammerland und den Kooperationspartnern: Jugendamt, Jobcenter, Bundesagentur für Arbeit, Amt für besondere soziale Leistungen, Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern, Koordinierungsstelle Migration und Demografie, Kommunale Gleichstellungsbeauftragte, Amt für Wirtschaftsförderung, EUTB, AIRa sowie weiteren Fachämtern des Landkreises und Beratungseinrichtungen zusammen gearbeitet.

Informationen zum Projekt: Tina Etling, 04488 56-5160



Gefördert durch:



Kooperationen:



Tina Etling
Projektleitung



Kathrin Lammers
Projektkoordination



Caroline Wilk
Koordination
Netzwerkstelle
- Familie



Sandra Süsens
Sachbearbeitung



Irina Rusu
Sozialpädagogische
Begleitung



Hannah Tauchen
Sozialpädagogische
Begleitung



Inna Bullert
Sozialpädagogische
Begleitung



Elke Neebuhr
Sozialpädagogische
Begleitung



Nicole Stephanie Katić
Sozialpädagogische
Begleitung



Manuela Siehlmann
Pädagogische
Betreuung





ZAPPA – Zukunftsbörse Ammerland – Perspektiven der Posterwerbsphase gemeinsam ausloten

ZAPPA richtet sich an Menschen ab 60 Jahren, die sich im Übergang vom Berufsleben in die Rente befinden oder erst nach dem Renteneintritt feststellen, dass sie gerne mehr am gesellschaftlichen Leben teilhaben möchten. Hier bietet das Projekt Orientierung und Unterstützung, auch bezüglich finanzieller Absicherung.

Wir bieten Bürgerinnen und Bürgern Plattformen, um sich Ideen für die eigene Zukunft (Freizeitgruppen / soziales Engagement) zu verschaffen. Dazu gehören auch Veranstaltungen und Gruppenangebote in den einzelnen Gemeinden, sowie die Vernetzung vorhandener Angebote. Wenn Sie nicht mobil sind, Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen oder weitere Unterstützung brauchen, kommen wir auch gerne zu Ihnen nach Hause. ZAPPA unterstützt auch auf dem Weg in Arbeit, wenn Sie einfach Freude an der Arbeit haben oder das Einkommen aufbessern möchten.

„ZAPPA - Zukunftsbörse Ammerland – Perspektiven der Posterwerbsphase gemeinsam ausloten“ wird im Rahmen des Programms „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen - gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Informationen zum Projekt: Birte Amann, 04488 56-5175

Kooperationen:



Gefördert durch:



Ulrike Kemper
Projektkoordination



Katharina Strohschnieder
Sozialpädagogische Begleitung

Begegnungscafé Lindenhof in Westerstede und Begegnungscafé Uhlenbusch in Rastede

Das Begegnungscafé Lindenhof in Westerstede (Am Esch 10) und das Begegnungscafé Uhlenbusch in Rastede (Anton-Günther-Straße 8) stellen einen Rahmen für Kundinnen und Kunden des Jobcenters Ammerland zur Verfügung, in dem in gemütlicher und persönlicher Atmosphäre Bewerbungsunterlagen mit Hilfe des Jobportals des Jobcenters Ammerland erstellt und ausgedruckt werden können. Neben der Unterstützung bei Bewerbungsunterlagen stellt das Begegnungscafé eine Plattform für Informationen zur budgetschonenden, aber dennoch vielseitigen und gesunden Ernährung sowie zur allgemeinen Gesunderhaltung für SGB II Leistungsbeziehende dar. Darüber hinaus sind arbeitsfördernde Veranstaltungen sowie gemeinwohlorientierte Aktivitäten des Teams in Planung. Das Konzept des Begegnungscafés ist ausschließlich gemeinnützig und verfolgt das Ziel, die beruflichen und sozialen Teilhabechancen von (langzeit-)arbeitslosen Einwohnerinnen und Einwohnern des Ammerlands zu fördern.

Das Team der Begegnungscafés besteht jeweils aus zwei hauswirtschaftlichen Anleitenden und Teilnehmenden einer Arbeitsgelegenheit (AGH-MAE) und steht Arbeitssuchenden gerne mit Rat zu Bewerbungen bei einem frischen Kaffee zur Verfügung.

Informationen zum Projekt: Tina Etling, 04488 56-5160



Yvette Kühl
Hauswirtschaft
Begegnungscafé
Lindenhof



Thorsten Gethmann
Hauswirtschaft
Begegnungscafé
Lindenhof



Marina Wessels
Hauswirtschaft
Begegnungscafé
Uhlenbusch



Ines Siebels
Hauswirtschaft
Begegnungscafé
Uhlenbusch



Lars Thießen
Sozialpädagogische
Fachkraft



Zweitblick

Dieses Projekt ist ein Angebot für Beschäftigte in der Beratungsarbeit mit dem Personenkreis erwerbsfähiger Leistungsberechtigter (SGB II). Neben der Integration in Beschäftigung liegt dabei der Fokus zunehmend auf der Bearbeitung multipler Problemstrukturen. Die Anforderungen an diese verantwortungsvolle Arbeit verlangen ein hohes Maß an Fachwissen und sozialer Kompetenz, die von den Beschäftigten bei ihrem täglichen Handeln und Entscheiden eingebracht werden.

Das Projektangebot der individuellen, kollegialen Beratung dient den Akteurinnen und Akteuren des Jobcenters als ergänzende Form der Lösungsfindung. Der zweite Blick auf Fälle, die in ihrer Komplexität eine besondere Herausforderung darstellen, soll dabei unterstützen und helfen, kreative Ansätze zu erarbeiten, die den Beteiligten eine Perspektive, einen Weitblick ermöglichen.

Informationen zum Projekt: Tina Etling, 04488 56-5160



Andreas Tillmans
Kollegiale Beratung

KOMPASS Niedersachsen

An Freiberufliche und Selbstständige richtet sich das Pilotprogramm des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales und des ESF Plus-Bundesprogramm „KOMPASS - Kompakte Hilfe für Solo-Selbstständige“. Ab sofort können freiberuflich und selbstständig Tätige eine Unterstützung für Qualifizierungen und Weiterbildung von 90 % bis zu 4.500 € erhalten. Durch KOMPASS werden hauptberuflich tätige Selbstständige mit max. 1 Vollzeitäquivalent (VZÄ) an Beschäftigten oder Freiberufliche bei der Erhöhung der Bestandsfestigkeit ihres Geschäftsmodells unterstützt.

Denn auch in Nicht-Krisenzeiten geraten gewerbliche und freiberufliche Solo-Selbstständige immer wieder in existenzielle Gefährdungslagen. Neben zeitlichen und personellen Ressourcen mangelt es Betroffenen oftmals an Kenntnissen, um sich krisenfest und gegenüber der Konkurrenz wettbewerbsfähig aufzustellen. Unsicherheit und Angst vor Verschuldung oder Insolvenz sind ständige Begleiter. Wichtige mittel- und langfristige Aufgaben wie Digitalisierung oder die Qualifizierung zur Kundengewinnung über Social Media Kanäle oder die Erweiterung ihrer betriebswirtschaftlichen Kenntnisse auf den neusten Stand können da schon mal in den Hintergrund treten.

Die kvhs Ammerland und die VHS Göttingen Osterode haben zur Unterstützung und Begleitung im Antragsverfahren für das Förderprogramm KOMPASS - Kompakte Hilfe für Solo-Selbstständige im Verbundprojekt zwei Anlaufstellen in Niedersachsen geschaffen, an die sich interessierte Freiberufliche oder Selbstständige wenden können.

Informationen zum Projekt: Frank Ritterhoff, 04488 56-5165



Gefördert durch:



Meike Nack
Projektkoordination,
Beratung

Ammerländer Fachkräfte- und Karriereschmiede

Mit unserem neuen Projekt „Ammerländer Fachkräfte- und Karriereschmiede“ bieten wir Unternehmen maßgeschneiderte Weiterbildungsangebote, die sich flexibel an Ihre Bedürfnisse anpassen lassen. Unsere vielfältigen Schulungsmöglichkeiten umfassen:

- Organisation von Räumlichkeiten und Lehrkräften
- Unsere Lehrkraft in Ihrem Unternehmen vor Ort
- Online Kurse für maximale Flexibilität

Mit unserer langjährigen Erfahrung und unserem umfassenden Angebot gestalten Sie die berufliche Weiterbildung Ihrer Mitarbeitenden individuell und flexibel. Kontaktieren Sie uns, um mehr über unser Angebot zu erfahren und gemeinsam die perfekte Weiterbildungslösung für Ihr Unternehmen zu finden.

Informationen zum Projekt: Silvia Meyerjürgens, 04488 56-5130



Silvia Meyerjürgens
Bildungsmanagement



Fenja Kayser-Bredehorn
Projektassistentz



GloRiA – Gesundheit und Lebensqualität optimieren Resilienz im Ammerland

Die Tatsache, dass die Bevölkerung in Deutschland im Durchschnitt immer älter wird, bezeichnen wir gemeinhin als den demografischen Wandel. Dieser stellt alle Bereiche des öffentlichen und privaten Lebens vor neue Herausforderungen und bietet eigene Chancen.

So ist zum Beispiel bereits heute ein Mangel an Fachkräften im Bereich der (häuslichen) Pflege offenkundig und auch die zukünftige Lebensqualität in unseren Dörfern wird aufs Neue herausgefordert. Betriebe machen sich stärker als je zuvor Gedanken über die Gesundheit ihres qualifizierten Fachpersonals und entwickeln Strategien, diese so lange wie möglich im Erwerbsleben zu behalten. In diesem Themenfeld zwischen Chancen und Herausforderungen agiert das Projekt GloRiA mit einem bewusst breit gewählten Ansatz.

Mit GloRiA wird sich die kvhs der Frage widmen wie Gesundheit und Lebensqualität im Ammerland erhalten und gesteigert werden können.

Dies umfasst verschiedene Aspekte, wie zum Beispiel:

- Unterstützung von Betrieben bei der Entwicklung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements,
- Qualifizierungsangebote im Bereiche der Pflege (weiter)entwickeln,
- Vorantreiben innovativer Ideen in der Daseinsvorsorge,
- Neue, gesundheitsfördernde Angebote für alle Bevölkerungsgruppen entwickeln und anbieten.

Ziel ist dabei, die Resilienz des Ammerlandes als Ganzes zu stärken, um so den Herausforderungen des Demografischen Wandels erfolgreich begegnen zu können und dabei den Charakter des Ammerlandes zu bewahren.

Informationen zum Projekt: Birte Amann, 04488 56-5175



Birte Amann
Projektleitung

Hauswirtschaft - Ein moderner Beruf mit vielen Möglichkeiten

In der heutigen Dienstleistungsgesellschaft gewinnt die hauswirtschaftliche Versorgung und Betreuung mehr und mehr an Bedeutung. Wer Hauswirtschaft als Beruf wählt, hat aussichtsreiche Möglichkeiten, in vielseitigen Bereichen zu arbeiten: Pflegeeinrichtungen, Dienstleistungsbetrieben, Tagungsstätten, Gastronomie, ambulanten Diensten, Familienhaushalten, landwirtschaftlichen Betrieben, Großhaushalten.

Diese Qualifizierung bereitet Sie auf die Prüfung vor der Landwirtschaftskammer Niedersachsen vor. Mit der erfolgreich abgeschlossenen Prüfung erwerben Sie die Berufsausbildung als: „Hauswirtschaftlerin/Hauswirtschaftler“.

Weitere Informationen auf Seite 75.

Informationen zum Projekt: Tina Etling, 04488 56-5160



Tina Etling
Projektleitung

Qualifizierung zur zusätzlichen Betreuungskraft nach § 53b SGB XI

Die Lebenserwartung der Menschen steigt immer mehr an und damit steigt auch die Zahl derer, die pflegebedürftig sein werden. Dies bedeutet nicht nur medizinische und pflegerische Versorgung von Pflegebedürftigen, sondern auch eine gute geistige, seelische und soziale Betreuung. Insbesondere Menschen, die an Demenz oder einer psychischen Störung erkrankt sind, bedürfen einer individuellen und ganzheitlichen Betreuung. Dies kommt im Pflegealltag leider oft zu kurz. In unserer Qualifizierung „Zusätzliche Betreuungskraft gemäß §53b Abs. 3 SGB XI“ nach den Richtlinien des GKV-Spitzenverbandes (zentrale Interessenvertretung der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen) lernen Sie, die Lebensqualität älterer, psychisch Erkrankter und dementer Menschen zu verbessern.

Weitere Informationen auf Seite 75.

Informationen zum Projekt: Tina Etling, 04488 56-5160



Tina Etling
Projektleitung



Perspektiven in Arbeit (PiA)

„Perspektiven in Arbeit (PiA)“ ist eine vom Jobcenter Landkreis Ammerland und kvhs Ammerland gGmbH entwickelte kooperative Strategie, die sich zum Ziel gesetzt hat, passgenaue Angebote zu entwickeln, um Arbeitssuchende und Betriebe zu unterstützen.

Teilhabe im Ammerland – Jobcoach

Ziel ist es, Menschen, die seit längerem kein Beschäftigungsverhältnis hatten, den (Wieder-)Einstieg ins Arbeitsleben zu erleichtern, ein dauerhaftes Beschäftigungsverhältnis zu etablieren und somit auch dem Fachkräftemangel im Ammerland entgegen zu wirken.

Der eigens für das Projekt eingesetzte Jobcoach gewährleistet hierbei eine individuelle Betreuung und Unterstützung über einen längeren Zeitraum. Ferner ist der Jobcoach Ansprechpartner für Betriebe und unterstützt diese entsprechend ihrer Bedürfnisse bei der Suche nach neuen Mitarbeitenden.

Informationen zum Projekt: Dirk Weißer, 04488 56-5161



Lars Thießen
Jobcoach

unserWeg! – Berufsintegrations-Coaching für Erwachsene mit Kindern

Mit dem Projekt unserWeg! möchten wir Teilnehmenden gemeinsam mit dem Jobcenter und dem Jugendamt des Landkreises Ammerland eine Beratungsperson zur Seite stellen, die sie darin unterstützt, ihre berufliche Situation langfristig zu verbessern. Für arbeitslose Eltern, die Kleinkinder oder schulpflichtige Kinder erziehen, ist es eine große Herausforderung sich beruflich zu orientieren und den Familienalltag so neu zu organisieren, dass die Aufnahme einer Beschäftigung gelingt. Dies gilt insbesondere für alleinerziehende Eltern.

Das Projekt unserWeg! ist sich dieser Ausgangssituation bewusst und so erhalten Teilnehmende des Projekts eine langfristige bis zu 12-monatige individuelle Coachkraft an die Seite gestellt, die sie bei allen Fragen rund um den (Wieder-)Einstieg ins Berufsleben unterstützt. In einem vertrauten Rahmen können die Teilnehmenden berufliche Ziele festlegen und mit unserer Unterstützung auf diese hinarbeiten. Wir bieten ihnen Hilfe an, wo sie gewollt und gebraucht wird – Umgang mit Behörden, Gesundheit und Belastungen, Vorbereitung von und Begleitung zu Terminen. Wichtig ist uns: Die Teilnehmenden entscheiden für sich, welche Hilfe sie benötigen!

Die Kreisvolkshochschule bietet ein eigenes starkes Netzwerk bei Unterstützungsbedarf für die ganze Familie und ist im Landkreis Ammerland sehr gut vernetzt. Diese Erfahrung und diese Möglichkeiten fließen in die Unterstützung mit ein.

Anfallende Kosten werden - im Falle einer Förderberechtigung (für den Rechtskreis SGB II) - durch das Jobcenter des Landkreises Ammerland übernommen. Der Einstieg ist - bei freiem Platzkontingent - jederzeit möglich. Die Dauer des Coachings richtet sich nach dem Bedarf und ist zunächst begrenzt auf 12 Monate.

Informationen zum Projekt: Dirk Weißer, 04488 56-5161



Kathrin Hellbrück-Eppmann
Sozialpädagogische Begleitung

Ein Blick hinter die Kulissen der
Kreisvolkshochschule Ammerland:
#kvhsammerland





MARtA (Migratinnen - Arbeit - Teilhabe - Anerkennung)

Frauen mit Migrations- oder Fluchterfahrung haben häufig einen erschwerten Zugang zum deutschen Ausbildungs- und Arbeitsmarkt. Familiäre Verpflichtungen oder wenig Übung in der deutschen Sprache können eine Ursache dafür sein. Manchmal wird auch eine im Herkunftsland erworbene Berufsausbildung in Deutschland nicht anerkannt.

Das Projekt richtet sich gezielt an geringqualifizierte oder nach §81 Abs. 2 SGB III (wieder) ungelernete Frauen mit eigener Migrationserfahrung, Aufenthaltserlaubnis und erhöhtem Unterstützungsbedarf, die arbeitslos oder geringfügig beschäftigt sind. Durch eine aufsuchende Beratung werden auch Frauen erreicht, die wenig mobil oder durch familiäre Verpflichtungen zuhause stark eingebunden sind. Gemeinsam mit den Frauen identifizieren wir ihre Stärken, Interessensgebiete und mögliche Hemmnisse bei der Integration und begleiten die Frauen langfristig und bruchfrei bei ihrer beruflichen Weiterentwicklung. Vom Heranführen ans deutsche Kinderbetreuungssystem oder reguläre Maßnahmen der Arbeitsmarktintegration bis hin zur stabilen Einmündung in Weiterbildung, Ausbildung, Praktikum oder Arbeit werden die Frauen individuell und bedarfsgerecht von einer festen Vertrauensperson begleitet und zur Vereinbarkeit von Familie & Beruf beraten. Eine gezielte Förderung der Sprachpraxis und bedarfsweise auch der Digitalkompetenz stärkt das Selbstbewusstsein und bildet die Grundlage für die berufliche Teilhabe. Parallel unterstützt die Lotsenstelle Kinderbetreuung bei der Suche und Beantragung von Betreuungsplätzen sowie bei interkulturellen Themen der Kinderbetreuung.

MARtA ist ein Verbundprojekt der kvhs Ammerland gGmbH zusammen mit der KVHS Wesermarsch und der VHS Friesland-Wittmund und wird im Ammerland durch die Arbeitsagentur Oldenburg-Wilhelmshaven, das Jobcenter Ammerland, den Deutsch-Ausländischen Freundschaftsverein Ammerland e.V., die Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe, die Beratungsstelle des Sozialen Zentrums AIRa e. V. in Rastede sowie das Jugendamt des Landkreises Ammerland unterstützt.

Das Projekt „MARtA (Migrantinnen – Arbeit – Teilhabe – Anerkennung)“ wird im Rahmen des Programms „MY TURN – Frauen mit Migrationserfahrung starten durch“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Informationen zum Projekt: Birte Amann, 04488 56-5175



Birte Amann
Projektleitung



Wiebke Mohrmann
Projektkoordination



Martina Parzella
Sachbearbeitung



Katharina Strohschnieder
Sozialpädagogische
Begleitung



Nadia-Zakia Chelly
Sozialpädagogische
Begleitung



Amira Racho
Sozialpädagogische
Begleitung



Sylvia Rickels
Sozialpädagogische
Begleitung



Jasmin Harbers
Sozialpädagogische
Begleitung



Naima Hassoun
Sozialpädagogische
Begleitung



Mahassen Haytham
Sozialpädagogische
Begleitung



Wiebke Schmidt
Sozialpädagogische
Begleitung



Gefördert durch:

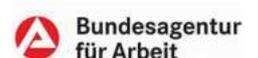


Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Kooperationen:



FrauenCafés im Ammerland

In Westerstede mit Amira, in Rastede mit Naima, in Bad Zwischenahn (Rostrup) mit Amira und in Augustfehn mit Sylvia
www.kvhs-ammerland.de/marta



Ammerland@(Net-)Work

Gefördert aus dem Bundesprogramm „WIR- Netzwerke integrieren Geflüchtete in den regionalen Arbeitsmarkt“ des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales zielt das Projekt „Ammerland@(Net-)Work“ auf die Integration von Drittstaatsangehörigen in Bildung und Beruf im Ammerland. Im Rahmen der knapp 4-jährigen Laufzeit werden Menschen der Zielgruppe ab 15 Jahre durch die Mitarbeitenden der kvhs Ammerland gGmbH konkret bei ihren Bemühungen der Integration in Schule, Arbeit, Aus- oder Weiterbildung begleitet und unterstützt. Ferner werden in Kooperation mit allen Gemeinden des Ammerlands, der Kreiswirtschaftsförderung, dem Jobcenter Ammerland, der Agentur für Arbeit, der Kreishandwerkerschaft, zahlreichen Schulen sowie der Koordinierungsstelle für Migration und Teilhabe Strategien und Prozesse erarbeitet, um die heimischen Betriebe dabei zu unterstützen Geflüchtete zu beschäftigen.

Das Ammerland verfügt über einen sehr aufnahmefähigen Arbeitsmarkt und eine Vielzahl von unbesetzten (Ausbildungs-) Stellen. Mögliche Barrieren - individuell und strukturell -, die erfolgreiche Bildungswege oder das Matching zwischen Betrieben und Geflüchteten noch verhindern, sollen identifiziert und sukzessive abgebaut werden.

Vor dem Hintergrund der aktuellen Fluchtbewegungen ist es den Verbundpartnern ein gemeinsames Anliegen die Versorgungsstruktur im gesamten Ammerland weiter zu optimieren.

Informationen zum Projekt: Dirk Weißer, 04488 56-5161



Dirk Weißer
Projektleitung



Dr. Maren Niehuis
Projektkoordination



Antje Büsselmann
Sachbearbeitung



Claudia Stanke
Sozialpädagogische
Begleitung



Gefördert durch:



Nadine Daries
Sozialpädagogische
Begleitung



Olga Zuravkevic
Sozialpädagogische
Begleitung



Hanna Kotsiuba
Betriebliche
Integrationsmoderation



Lutz Petschick
Betriebliche
Integrationsmoderation



Kooperationen:



Sabine von Rothkirch
Interkulturelles
Kommunikationstraining



Lore Schilberg
Interkulturelles
Kommunikationstraining



Eileen Deeken
Sozialpädagogische
Begleitung



Kathrin Balzer
Sozialpädagogische
Begleitung





PACE – Pro-Aktiv-Center Ammerland

Im Auftrag des Landkreises Ammerland hat die kvhs Ammerland gGmbH seit 1. Mai 2017 das durch den europäischen Sozialfonds geförderte Pro-Aktiv-Center Ammerland eingerichtet.

Es bietet individuelle Einzelfallhilfe für junge Menschen im Alter von 14 – 26 Jahren, die individuell beeinträchtigt oder sozial benachteiligt sind. Ziele sind soziale Stabilisierung, Bewältigung des Lebensalltags und die Schaffung von Alltagsstrukturen, die zur Verbesserung der Ausbildungs- und Beschäftigungsfähigkeit führen. Das Pro-Aktiv-Center unterstützt die Aufgabenwahrnehmung der örtlichen Träger der Jugendhilfe und ergänzt die Leistungen der Träger der Grundsicherung und der Agenturen für Arbeit durch zusätzliche Leistungen der Jugendhilfe (§ 13 SGB VIII). Dieses kostenfreie Angebot gilt für alle Jugendliche im Ammerland – auch junge Menschen mit Zuwanderungshintergrund.

Wofür bieten wir Unterstützung?

- Hilfe in problematischen Situationen (Beispielsweise Schulden, Mobbing, Krankheit, Konflikte mit Eltern, Freundinnen und Freunden der Mitschülerinnen und Mitschüler, Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen)
- Erreichen eines Schulabschlusses
- Suche von Praktikums-, Ausbildungs- oder Arbeitsplätzen
- Unterstützung beim Kontakt zu Behörden und Hilfseinrichtungen wie Jugendamt, Jobcenter, Beratungsstellen

Manchmal steht man vor Problemen oder Sorgen, die man glaubt nicht lösen zu können. Wenn man dann auch noch niemanden hat, mit dem man darüber sprechen kann, fühlt man sich allein. Ob kleine oder große Probleme, egal wer zwischen 14 und 26 Jahren alt ist und im Ammerland wohnt, kann gerne Kontakt mit uns aufnehmen - per SMS, Telefon, Signal oder E-Mail! Wir behandeln alles vertraulich.

Informationen zum Projekt: Tina Etling, 04488 56-5160



Claudia Benick
Sozialpädagogische
Begleitung
Westerstede,
Apen



Alexander Ferdinand
Sozialpädagogische
Begleitung
Bad Zwischenahn,
Edeweicht



Wiebke Schmidt
Sozialpädagogische
Begleitung
Rastede, Wiefelstede



TürÖffner – Aufsuchende Hilfen und Unterstützung für junge Erwachsene im Ammerland

Mit diesem vom Jobcenter des Landkreises Ammerland geförderten Projekt wollen wir junge Erwachsene bis 24 Jahre, die nicht mehr schulpflichtig sind, dabei unterstützen jene Türen zu öffnen, die sich – gefühlt – geschlossen haben.

Das Projekt TürÖffner bietet individuelle Betreuung und Begleitung für junge Erwachsene - auch über längere Zeit.

- die den Kontakt zu Behörden verloren haben oder bei denen ein solcher Kontaktabbruch droht
- ohne oder mit ungeklärter finanzieller Lebensgrundlage
- mit schweren Konflikten in der Familie, Partnerschaft oder im sozialen Umfeld
- mit ungesicherter Wohnsituation oder Wohnungslosigkeit
- mit gesundheitlichen Einschränkungen
- denen die Möglichkeiten fehlen, um in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt einzumünden

Geschulte und erfahrene Mitarbeitende helfen dabei die Probleme und Sorgen, die einem selbst unlösbar scheinen, vertraulich und diskret, Schritt für Schritt zu bewältigen. Gerne können Sie mit uns Kontakt aufnehmen – per SMS, Telefon oder Email.

Informationen zum Projekt: Tina Etling, 04488 56-5160



Yvonne Gebühr
Sozialpädagogische
Begleitung



Jennifer Pöllmann
Sozialpädagogische
Begleitung



KINDER und JUGEND STÄRKEN im Ammerland

Gefördert vom Landkreis Ammerland

Im Auftrag des Landkreis Ammerland führt die Kreisvolkshochschule Ammerland gGmbH das Projekt durch. Übergeordnetes Ziel ist die Stärkung jener Beratungsstrukturen und Ausbau der Netzwerke im Ammerland, die dabei unterstützen Schule beziehungsweise Ausbildung erfolgreich zu bewältigen und abzuschließen. Wie bereits erfolgreich seit 2015 in dem Projekt JUGEND STÄRKEN im Quartier umgesetzt, sollen auch zukünftig möglichst zeitnah und präventiv auf Probleme in Schule und Ausbildung reagiert werden, indem vorhandene Hilfsangebote und unterstützungsbedürftige Personen schneller zueinander finden.

Kinder, Jugendliche und Familien sowie Schulen, Gemeindejugendpflegen und weitere Einrichtungen können das Projekt-Team kontaktieren und erhalten kostenfreie und individuelle Unterstützung. Ein besonderes Augenmerk gilt dabei der Wahrnehmung und der Hilfe bei aktivem und passivem Schulabsentismus, um den Weg zurück in das Bildungssystem erfolgreich zu bewältigen.

Ein zentraler Baustein des Projektes ist die aufsuchende Sozialarbeit.

Vielen Unterstützungsbedürftigen sind die vorhandenen Hilfsangebote schlicht nicht bekannt. Durch eine enge Zusammenarbeit mit den kooperierenden Schulen werden die Kinder, Jugendlichen und Familien dabei unterstützt, die Wege zu den Hilfsangeboten zu finden. So erhalten sie Hilfen, um (wieder) eine positive Zukunftsperspektive zu entwickeln. Das Case-Management unseres Teams entwickelt mit den jungen Menschen individuell angepasste Pläne, um bei der Bewältigung von Problemen zu unterstützen, um so erfolgreich den Weg in Schule oder Berufsleben zu beschreiten.

Informationen zum Projekt: Dirk Weißer, 04488 56-5161



Margarita Schröder
Sozialpädagogische
Begleitung
Bad Zwischenahn,
Edeweicht



Karin Büttner
Sozialpädagogische
Begleitung
Rastede, Wiefelstede



Luisa Meinen
Sozialpädagogische
Begleitung
Westerstede, Apen



Judge – Jugendlichen unabhängig und dezentral gemeinnützige Erfahrungen ermöglichen

Nach gegenwärtigem Stand werden im Ammerland jährlich circa 35 Arbeitsweisungen nach dem Jugendgerichtsgesetz festgesetzt. Der zeitliche Umfang einer Weisung umfasst im Schnitt circa 25 Stunden je Weisung. Weisungen sind ein Instrument des Jugendgerichtsgesetzes, das für jugendliche Straffäterinnen und Straffäter zum Einsatz kommt, die sich strafbarer Handlungen schuldig gemacht haben, für die jedoch kein Jugendarrest durchgesetzt werden soll.

Hier setzt das Projekt Judge an, das Netzwerke zu einer Verbesserung der Umsetzung der Arbeitsweisungen und -auflagen aufbaut und sich in Austausch mit anderen Trägern der ambulanten sozialpädagogischen Angebote nach dem Jugendrecht befindet. Ziel ist es, auf die Zielgruppe angepasste Arbeitsweisungen umzusetzen und erforderlichenfalls eine Nachbetreuung zu organisieren.

Die sozialpädagogisch betreute Arbeitsweisung ist ein ambulantes sozialpädagogisches Angebot, das straffällig gewordenen Jugendlichen auferlegt wird. Bei der Entwicklung dieser Angebote steht für Judge die Lebenssituation der Jugendlichen im Mittelpunkt. Daher werden die Weisungen dezentral umgesetzt. Pädagogisch werden im Rahmen der Weisungsumsetzung Brücken in andere Angebote und Projekte gebaut, um eine nachhaltige Stabilisierung der Persönlichkeitsentwicklung zu erreichen. Durch einen systemischen Blick auf die Person kann dabei auch die Motivationsstruktur identifiziert werden, um einer Wiederholung besser entgegenwirken zu können. Ziel von Judge ist insbesondere auch die Rückfallquote so gering wie möglich zu halten. Das Projekt wird entwickelt in Kooperation mit der Jugendgerichtshilfe des Landkreises Ammerland.

Informationen zum Projekt: Frank Ritterhoff, 04488 56-5165



Frank Ritterhoff
Projektleitung



CareTaker-4-CareLeaver

Von Mitte 2022 bis 2027 unterstützt das ESFplus-Programm „JUGEND STÄRKEN: Brücken in die Eigenständigkeit“ Kommunen dabei, Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene mit besonderem Unterstützungsbedarf an der Schwelle zur Selbstständigkeit zu initiieren.

Das Jugendamt des Landkreis Ammerland und die Kreisvolkshochschule Ammerland gGmbH nutzen diese Förderung, um eine professionelle, vernetzte und sozial-räumliche Versorgungsstruktur im Ammerland auf- und auszubauen.

Wir unterstützen junge Erwachsene, die in stationären Einrichtungen der Jugendhilfe oder Pflegefamilien leben, während und nach ihrem Übergang in ein eigenständiges Leben. Sei es bei der Wohnungssuche, der Integration in Arbeit/Ausbildung, dem Überblick über Finanzen oder bei behördlichen Angelegenheiten. Von der Beratung zu einzelnen Themen bis hin zu einer längerfristigen Begleitung reicht das Angebot. Die Mitarbeitenden des Teams sind in allen Gemeinden des Ammerland vertreten. Junge Menschen, die Unterstützung wünschen und auch Vertreterinnen und Vertreter von Einrichtungen können gerne Kontakt mit uns aufnehmen. Unser Team ist mobil und kann auch gerne vor Ort Termine wahrnehmen und beraten.

Um den Prozess des Übergangs zu optimieren, sind wir auch an dem Kontakt zu jungen Erwachsenen interessiert, die Hilfen des Jugendamtes erhalten haben und jetzt eigenständig leben. Ihre Erfahrungen - ob positiv oder negativ - wollen wir in diesen Projektansatz integrieren. Über eine Kontaktaufnahme würden wir uns freuen.

Informationen zum Projekt: Dirk Weißer, 04488 56-5161



Gefördert vom:



Kofinanziert von der Europäischen Union



Alexander Ferdinand
Sozialpädagogische
Begleitung



Kathrin Balzer
Sozialpädagogische
Begleitung



Ramona Schönefeldt
Sozialpädagogische
Begleitung

Assistierte Ausbildung Ammerland – Erfolgreich die Ausbildung meistern!

Dieses Projekt unterstützt Teilnehmende vor und während der Ausbildung oder Einstiegsqualifizierung (EQJ) fachlich und persönlich. Unsere erfahrenen Mitarbeitenden stehen ihnen bei Aufnahme und während der Ausbildung zur Seite. Auf Basis eines individuellen Förderplans erhalten Teilnehmende eine oder mehrere der hier genannten Fördermöglichkeiten:

Vorphase (bis zu 8 Monate)

- Standortbestimmung, Profiling, Bewerbungstraining, berufsorientierende beziehungsweise berufspraktische Erprobungen
- aktive, speziell auf die Belange des einzelnen Teilnehmenden und des einzelnen Betriebes ausgerichtete Ausbildungsstellensuche sowie Unterstützung der Teilnehmenden und der Betriebe
- bei Formalitäten vor und beim Vertragsabschluss

Begleitende Phase (bis zur gesamten Dauer der Ausbildung)

- Unterstützung der Teilnehmenden und der Betriebe während der betrieblichen Berufsausbildung
- Nachhilfe in Fachtheorie und anderen Fächern, Vorbereitung auf Klassenarbeiten, Zwischen- und Abschlussprüfung
- Unterstützung bei persönlichen Problemen
- Vorbereitung des anschließenden Übergangs in versicherungspflichtige Beschäftigung
- Unterstützung bei der Begründung/ Stabilisierung eines Arbeitsverhältnisses im Anschluss einer mit der Assistierte Ausbildung unterstützten und abgeschlossenen Berufsausbildung.

Die Kosten für das Projekt trägt das Jobcenter des Landkreises Ammerland, sofern eine Förderberechtigung festgestellt wird. Ob die Möglichkeit besteht teilzunehmen, erfahren Interessierte beim Team des Jobcenter U25.

Informationen zum Projekt: Dirk Weißer, 04488 56-5161



Lutz Petschick
Sozialpädagogische
Begleitung



KoLA – Koordinierte Lernförderung im Ammerland im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets

Das Bildungs- und Teilhabepaket des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BuT) wurde am 30. März 2011 verabschiedet. Mit diesem Paket werden schulpflichtige Kinder und Jugendliche unterstützt, die nach dem SGB II leistungsberechtigt sind, insbesondere Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld, Sozialhilfe, Kinderzuschlag, Wohngeld oder Asylbewerberleistungsgesetz.

Lernförderung ist ein wichtiger Schritt, um schulische Defizite zu beheben. Letztlich zeigt sich in der praktischen Arbeit mit benachteiligten Jugendlichen jedoch regelmäßig, dass schulische Probleme nicht isoliert betrachtet werden können. Lerndefizite werden vielfach durch Problemfelder im außerschulischen Bereich, zum Beispiel in der Familie, durch Verschuldung und so weiter begleitet, verschärft und zementiert. Die Koordinierte Lernförderung im Ammerland (KoLA) sichert zum einem die Organisation einer zielgerichteten sozialpädagogisch flankierten Lernförderung, zum anderen erteilt sie Auskünfte, berät und bewertet pädagogische Sachverhalte.

Informationen zum Projekt: **Nicole Meyer, 04488 56-5106**



Etienne Schröter
Koordination



Corinna Dicke
Sachbearbeitung



Karin Janßen
Sachbearbeitung



Thera Wolf
Sachbearbeitung



Michelle Stratmann
Sachbearbeitung



Sarah Schlösser
Sozialpädagogische
Begleitung
Rastede, Wiefelstede



Sarah Ubben
Sozialpädagogische
Begleitung
Apen, Westerstede



Tanja Kruse
Sozialpädagogische
Begleitung
Bad Zwischenahn,
Edewecht



Nicole Meyer

Ausbildungsinitiative Ammerland (Aubi)

Seit Januar 2018 koordinieren wir die Ausbildungsinitiative (Aubi), die zwei Jahrzehnte unter Federführung des Schul- und Kulturamtes des Landkreis Ammerland für Ammerländer Schülerinnen und Schüler angeboten wurde. Im Zuge der Übergabe wurde dieses bewährte Unterstützungsinstrument am Übergang Schule-Beruf an veränderte Bedürfnisse von Schülerinnen und Schülern der Abgangsklassen, von Schulen und der Ammerländer Betriebe angepasst.

Aubi bringt Ausbildungsinteressierte und Betriebe zusammen und greift dabei auf ein großes Netzwerk von speziellen Hilfs- und Beratungsangeboten der kvhs zurück. So bildet die Ausbildungsinitiative einen wichtigen Teil eines abgestimmten Maßnahmenpaketes zur Verbesserung des regionalen Übergangssystems Schule – Beruf und zur Gewährleistung von Bildungsketten. Dazu gehören unter anderem individuelle Beratung für Ausbildungssuchende und Betriebe, die ausbilden möchten. Ferner werden in einem jährlichen Bildungsmonitoring in den Abschlussklassen der Ammerländer Schulen Informationen über die beruflichen Entwicklungswünsche, als auch den vorhandenen Beratungs- und Berufsorientierungsbedarf bei über 1300 Schülerinnen und Schüler erhoben.

Schülerinnen und Schüler, Eltern, Ausbildungsbetriebe und alle Interessierten können gerne jederzeit Kontakt zu unseren Mitarbeitenden aufnehmen.

Informationen zum Projekt: **Dirk Weißer, 04488 56-5161**



Tanja zur Brügge
Koordination



berufsStarter Ammerland

Mit dem langjährig bewährten Programm ‚berufsStarter Ammerland‘ fördert der Landkreis Ammerland die berufliche Orientierung und Integration jener Schülerinnen und Schülern, die besondere Unterstützung bei der Bewältigung schulischer Herausforderungen, der beruflichen Orientierung und dem Übergang in den Beruf benötigen.

Am Standort Oberschule Wiefelstede wird die ‚berufsStarter-Klasse‘ umgesetzt; sie ist auch offen für Schülerinnen und Schülern aus anderen Gemeinden: Zentrales Element ist das Prinzip von Arbeiten und Lernen, wonach die Schülerinnen und Schüler über den gesamten Zeitraum 2 Tage in potentiellen Ausbildungsbetrieben an betriebliche Realitäten herangeführt werden und jeweils an 3 Tagen regulär beschult werden, um auf die Hauptschulabschlussprüfungen vorbereitet zu werden. Ralf Brumund, sozialpädagogische Fachkraft der kvhs Ammerland gGmbH begleitet und betreut die Klasse und die Schülerinnen und Schüler durchgehend von Klasse 8 bis 10.

Lena Habben ist verantwortlich für die ‚Berufsstartbegleitung‘ für die Gemeinden Bad Zwischenahn und Edeweicht. Die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler sind nicht in einer gesonderten Klasse, werden aber individuell über einen längeren Zeitraum unterstützt: unter anderem beim Erreichen eines Schulabschlusses, der Berufsorientierung, der Suche von Praktikums- und Ausbildungsplätzen, bei problematischen Situationen (zum Beispiel Schulden, Mobbing, Konflikte mit Eltern, Freundinnen und Freunden oder Mitschülerinnen und Mitschülern, Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen) und/oder beim Kontakt zu Behörden und Hilfseinrichtungen wie zum Beispiel Jugendamt, Jobcenter oder Beratungsstellen.

Beide Modelle gewährleisten eine dichte und kontinuierliche Begleitung durch zusätzliches, entsprechend geschultes und erfahrenes Personal; dies unterstützt die Entwicklung eines tragfähigen beruflichen Selbstkonzeptes unter Einbezug aller zentralen Beteiligten: Jugendliche, Eltern, Praktikumsbetriebe und Lehrkräfte.

Informationen zum Projekt: Dirk Weißer, 04488 56-5161

Kooperationen:



Ralf Brumund
Sozialpädagogische
Begleitung
Wiefelstede



Lena Habben
Sozialpädagogische
Begleitung
Bad Zwischenahn

Sprachmittlungsinitiative

Der Landkreis Ammerland und die kvhs Ammerland gGmbH stellen sich der Herausforderung der gegenwärtigen Flüchtlingssituation und haben als einen Baustein zur Verstärkung der Willkommenskultur und zur Ermöglichung erfolgreicher Integrationsprozesse für die Neuzugezogenen seit dem 1. Juli 2015 die Sprachmittlungsinitiative ins Leben gerufen.

Die Gewinnung, Koordination und Förderung ehrenamtlicher Sprachmittlerinnen und Sprachmittler wird durch den Landkreis Ammerland und die kvhs Ammerland gGmbH umgesetzt. Für Sprachmittlerinnen und Sprachmittler werden von der Kreisvolkshochschule regelmäßig Fortbildungen und Qualifizierungen durchgeführt. Die Teilnahme an den Kursen ist kostenfrei.

Eingesetzt werden ehrenamtliche Sprachmittlerinnen und Sprachmittler mit fundierten Sprachkenntnissen im Landkreis Ammerland vorwiegend für Übersetzungstätigkeiten:

- bei Behörden, Schulen und Kindertagesstätten
- in medizinischen Einrichtungen und Arztpraxen
- im Jobcenter und bei der Bundesagentur für Arbeit
- sowie in Beratungsstellen

Der Einsatz von Sprachmittlerinnen wird jeweils anlassbezogen angefragt und mündet nicht in eine längerfristige Begleitung der jeweiligen Migrantinnen und Migranten.

Informationen zum Projekt: Frank Ritterhoff, 04488 56-5165



Hilke Krug
Einsatzplanung



Rana Khatab
Einsatzplanung



Kreativ- und Gesundheitslabor im MitEinAnder

Seit 2015 gibt es unseren Ortsteiltreff MitEinAnder im Rasteder Dichterviertel. In unserem Kreativ- und Gesundheitslabor entwickelt die Bewohnerschaft kontinuierlich neue Ideen rund um Kreativität und Gesundheit unter fachkundiger Beratung durch unsere Fachkraft.

Die Teilnehmenden sind dabei Forschende im besten Sinne: Sie sehen und erlernen Neues durch Neugierde und das Entwickeln der richtigen Fragen: Was ist gesunde Ernährung? Wie kann ich nachhaltig mit Textilien umgehen? Was kann ich für meine Gesundheit und die Gesundheit meiner Kinder machen? Muss Müll wirklich auf die Deponie oder kann ich mit Upcycling aus Altem Neues machen? Ist ein Faden wirklich nur ein Faden?

Neben jeder Menge neugierigen Teilnehmenden haben wir im Kreativitäts- und Gesundheitslabor jede Menge Zeit und Ideen, um den Forschergeist bei Jung und Alt im Dichterviertel zu stärken. Wenn Sie Lust haben, rufen Sie uns gerne an und kommen vorbei.

Weitere Informationen: Frank Ritterhoff, 04488 56-5165



Gabriele Lehnert
Sozialpädagogische
Begleitung
Rastede

Maßnahmen zum Spracherwerb (Deutsch) für Geflüchtete



Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur

Gefördert durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur.

Mit den Förderprogrammen SEG-Flex 2024 und UKR-Flex werden Sprachkurse für erwachsene Geflüchtete, unabhängig vom rechtlichen Status, die nicht zur Teilnahme an einem Integrationskurs, einem berufsbezogenen Sprachkurs (DeuFöV) oder einem anderen Sprachförderangebot des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge berechtigt oder verpflichtet sind, im Landkreis Ammerland durchgeführt.

Die kvhs Ammerland gGmbH führt Basissprachkurse durch, um einen schnellen Erwerb erster Deutschkenntnisse zu unterstützen. Kurse für spezielle Zielgruppen wie Personen mit Alphabetisierungsbedarf werden angeboten.

Bei entsprechendem Fortschritt im Kurs wird die Teilnahme an Sprachprüfungen zum Erhalt eines Sprachzertifikats unterstützt.

Informationen zum Projekt: Sinah Striek, 04488 56-5170



Sinah Striek
Fachkoordination
Deutsch als
Zweitsprache (DaZ)

Integrationskurse

Der durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderte Integrationskurs vermittelt Kenntnisse der deutschen Sprache bis zum Niveau B1 und informiert über Geschichte, Kultur und Rechtsordnung in Deutschland. Durch einen Einstufungstest wird vor Beginn der Sprachkurse festgestellt, welche sprachlichen Vorkenntnisse die Teilnehmenden mitbringen und ob gegebenenfalls eine Alphabetisierung notwendig ist. Der Integrationskurs schließt ab mit der Sprachprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) und dem Test „Leben in Deutschland“. Nach erfolgreichem Abschluss beider Prüfungen erhalten Teilnehmende das „Zertifikat Integrationskurs“.

Informationen zum Projekt: Sinah Striek, 04488 56-5170



Sinah Striek
Fachkoordination DaZ



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Berufssprachkurse

Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse erweitern und sich fachlich weiterqualifizieren, um Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern? Wie bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Deutschkenntnisse berufsbezogen von A2-B2 auszubauen und mit einer Prüfung zu belegen. Die Berufssprachkurse richten sich an Menschen mit Migrationshintergrund, die

- ein bestimmtes Sprachniveau zur Berufsanerkennung oder für den Zugang zum Beruf benötigen
- in der Ausbildung sind oder eine Ausbildungsstelle suchen
- arbeitsuchend gemeldet sind und/oder Arbeitslosengeld bekommen
- eine Arbeit haben und deren Deutschkenntnisse nicht ausreichen, um den Arbeitsalltag zu meistern

Informationen zum Projekt: Sinah Striek, 04488 56-5170



Sinah Striek
Fachkoordination DaZ



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge



Sozial - Sondermaßnahme zur Bewältigung der erhöhten Integrationsbedarfe im Ammerland

Durch den Krieg in der Ukraine, den Abzug der westlichen Streitkräfte in Afghanistan und weitere Ereignisse haben Fluchtbewegungen in und nach Europa erneut ein hohes Maß an Dynamik erreicht. So sind im Jahr 2022 allein aus der Ukraine mehr als 1500 Menschen im Ammerland angekommen.

Aus dieser Entwicklung ergeben sich in zahlreichen Tätigkeitsfeldern der kvhs Ammerland gGmbH kurzfristig deutlich erhöhte Handlungsbedarfe. Dies betrifft unter anderem die Bereiche Begleitung und Beratung von BAMF-Integrations- und Berufssprachkursen und weiteren Angeboten zum Spracherwerb Deutsch, allgemeine Beratungs- und Unterstützungsangebote, aufsuchende Sozialarbeit, Coaching und vieles mehr. Dabei liegt der Fokus nicht nur auf der aktuellen Nachfrage von Personen aus der Ukraine, sondern ist übergreifend in Bezug auf alle Menschen mit Zuwanderungsgeschichte im Ammerland gerichtet. Mit dem Projekt „Sozial“ werden die notwendigen zusätzlichen Ressourcen zur erfolgreichen Bewältigung der Sondersituation verfügbar gemacht und gleichzeitig Möglichkeiten zur Kompensation von Lücken durch interne Aufgabenverlagerungen durch die vorübergehenden zusätzlichen Herausforderungen geschaffen.

Informationen zum Projekt: Tina Etling, 04488 56-5160



Nevenka Wacker
Fachbereichs-
koordination



Luis Chaparro
Fachbereichs-
koordination



Jelka Timmer
Fachbereichs-
koordination



Daria Vinhranovska
Sozialpädagogische
Begleitung



Volker Krüger
Verwaltung

KoLApplus

Das Projekt KoLApplus versteht sich als Flankierung des seit 2011 bestehenden KoLA-Projektes

Die Ergänzung ist aufgrund der großen Anzahl an seit Herbst 2015 neuzugewanderten Familien mit Kindern im schulpflichtigen Alter notwendig geworden. Ein wesentlicher Erfolgsfaktor des KoLA-Projektes ist die sozialpädagogische Begleitung der Lernförderung.

Gerade im Kontext der zahlreichen neuzugewanderten Familien hat sich nicht nur der Umfang des sozialpädagogischen Beratungsbedarfs verändert. Auch inhaltlich hat sich die Art des Beratungs- und Begleitungsbedarfs stark verschoben. Themen, wie die Aufklärung über das deutsche Schulsystem, die Aufgaben von Schule und Familie, die Gleichberechtigung von Mann und Frau und auch das duale Ausbildungssystem, spielen eine deutlich größere Rolle, als bisher. Neuzugewanderte Familien kennen das deutsche Schulsystem im Regelfall nicht. Auch die besonderen Funktionsweisen des deutschen Arbeitsmarktes sind ihnen oft fremd. Hier ist es Aufgabe des KoLApplus-Projektes, zu informieren, zu beraten und zu unterstützen. Die Herstellung von Transparenz über die vorhandenen Bildungsangebote für die neuzugewanderten Familien ist ein weiterer Arbeitsschwerpunkt von KoLApplus.

KoLApplus nutzt dabei die vorhandenen Schnittstellen bei der kvhs und im Landkreis - mit dem Ziel, neuzugewanderten Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern Wege für eine erfolgreiche Integration ins Ammerland aufzuzeigen und sie dabei zu unterstützen diese Wege zu beschreiten.

Informationen zum Projekt: Frank Ritterhoff, 04488 56-5165



Silva Karo
Sozialpädagogische
Begleitung



Gita Baghai
Sozialpädagogische
Begleitung



Ewin Ediz
Sozialpädagogische
Begleitung



Pinar Baran
Sozialpädagogische
Begleitung



Kateryna Schneider
Sozialpädagogische
Begleitung



Sprachbildung und Sprachförderung im Elementarbereich

Die kvhs Ammerland gGmbH setzt in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt des Landkreises Ammerland die Koordinierung und Fachberatung der Sprachbildung und Sprachförderung im Elementarbereich um. Grundlage ist die 2011 verabschiedete Handlungsempfehlung sowie der seit 2018 im Kindertagesstättengesetz verankerte Auftrag des Landes Niedersachsen.

Die systematische Integration von Sprachbildung und Sprachförderung in den Alltag von Kindertageseinrichtungen ist Ziel der Koordinierungsstelle. Ausgehend von der Erkenntnis, dass sprachliche Fähigkeiten eine der Hauptvoraussetzungen für den Bildungszugang und -erfolg von Kindern sind, ist die Arbeit von Kindertagesstätten in Bezug auf den Spracherwerb als außerordentlich hoch zu bewerten. Zentraler Auftrag ist daher, die Sprachbildungskompetenz der pädagogischen Fachkräfte zu stärken und Kindertageseinrichtungen bei der Umsetzung ihrer Sprachförderkonzepte zu beraten und zu unterstützen.

Angebote zur Fortbildung von einzelnen Fachkräften, Kindertagesstättenteams sowie die Verbesserung von Vernetzungen und Strukturen zwischen Krippe, Kindergarten, Eltern und Grundschule sind Schwerpunkte der Arbeit.

Informationen zum Projekt: Katrin Eid, 04488 52866-61



Katrin Eid
Koordination



Wiebke Janssen
Fachkraft/Fachberatung
für Sprachentwicklung
und Sprachförderung



Fachberatung in der Kindertagespflege

Die kvhs Ammerland gGmbH führt seit Sommer 2019 im Auftrag des Jugendamtes des Landkreises Ammerland die Fachberatung für aktive Kindertagespflegepersonen im Landkreis Ammerland durch. Kindertagespflegepersonen erleben einen spannenden und abwechslungsreichen Alltag mit Tageskindern und deren Eltern. Oft werden sie dabei vor Herausforderungen gestellt, in denen ein Austausch mit Kolleginnen und Kollegen oder erfahrenen pädagogischen Fachkräften hilfreich wäre. Hier möchte das Angebot der Fachberatung in der Kindertagespflege ansetzen.

Fachberatung bedeutet kollegialer Austausch und Beratung unter Anleitung einer erfahrenen pädagogischen Fachberatung im Kontext der Kinderbetreuung. Die Fachberatung soll dabei unterstützen, die eigene Haltung in der pädagogischen Arbeit, sowie den Umgang mit Kindern und Eltern zu reflektieren und dazu befähigen, herausfordernde Situationen souverän zu meistern. Die Fachberatung hilft bei der Erarbeitung von konkreten Handlungsalternativen zur Konfliktprävention und -intervention, mit dem Ziel den pädagogischen Alltag zu entlasten und optimaler zu gestalten. Es besteht die Möglichkeit, aktuelle Fälle, Themen und Erfahrungen aus dem eigenen Betreuungsalltag in die Fachberatung mit einzubringen.

Die Fachberatung findet in Westerstede, Bad Zwischenahn und Rastede statt und ist entgeltfrei. Bei Bedarf kann die Fachberatung an weiteren Orten stattfinden.

Informationen zum Projekt: Jelka Timmer 0157 34674845



Jelka Timmer
Fachkoordination
Pädagogik

Qualifizierungen in der Kindertagespflege

Die kvhs Ammerland gGmbH führt seit 2022 die Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen nach dem Qualitätshandbuch Kindertagespflege (QHB) im Auftrag des Jugendamtes des Landkreises Ammerland durch.

Das zweistufige Konzept „Qualifizierte Kindertagespflegeperson nach dem Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB)“ kombiniert im ersten Teil theoretische Inhalte und begleitende Praktika als Grundqualifizierung. Der zweite Teil der Qualifizierung findet dann parallel zur Tätigkeit in der Kindertagespflege statt.



Jelka Timmer
Fachkoordination
Pädagogik

Weitere Informationen auf Seite 26.

Informationen zum Projekt: Jelka Timmer 0157 34674845



eL.4 – eLearning und LebensLangesLernen

eL4 steht für eLearning und LebensLangesLernen, ist 2012 als Modellprojekt in Niedersachsen mit fünf Volkshochschulen gestartet und wurde bis 2015 vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur (MWK) gefördert. In insgesamt drei Projektphasen mit unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten wurden mit Unterstützung des E-Learning Academic Network Niedersachsen (ELAN e. V.) digitale Medien für das Lehren und Lernen in der Erwachsenenbildung erprobt, die didaktischen, rechtlichen und technischen Herausforderungen identifiziert und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter qualifiziert. Es folgten ein Know-How-Transfer an weitere Erwachsenenbildungsinstitutionen in Niedersachsen, die Erstellung und gemeinsame Nutzung von Open Educational Resources (OER) und schließlich die Entwicklung von Strategien zur Verstetigung der Ergebnisse und Erfolge von eL4.

Seit 2016 finanziert sich das Netzwerk eL4 ohne Projektförderung aus Eigenmitteln. Weitere Themen sind in den Fokus gerückt, darunter die Beteiligung an der Offenen Hochschule Niedersachsen, die Verbesserung der Medien- und Informationskompetenz, die weitere Vernetzung und die professionelle Entwicklung und Erprobung medienbasierter Lehr- und Lernmaterialien. Um Lehr- und Lerninhalte zu verwalten, zugänglich zu machen und zu diskutieren, nutzen wir in erster Linie das Lern- und Kursmanagementsystem Stud.IP, das Webkonferenzsystem BigBlueButton und die Lernplattform vhs.cloud mit ihren vielfältigen Funktionen und Werkzeugen.

Aktuell besteht eL4 aus den (Kreis-)Volkshochschulen Ammerland, Friesland-Wittmund, Meppen, Osnabrück, Papenburg, Wesermarsch und Wilhelmshaven. Seit dem 1. Oktober 2021 richtet sich ein neuer Handlungsschwerpunkt auf die Umsetzung von Aktivitäten im Rahmen des **Digital Campus Niedersachsen**. Ziel ist unter anderem der Aufbau und die Ausstattung eines gemeinsamen Lehrkräftepools für Online-Angebote und die Schaffung eines Reservoirs an geeigneten Endgeräten zum Verleih an Teilnehmende, die aus eigener Kraft keinen Zugang zu entsprechenden Ressourcen haben.

Informationen zum Projekt: Michael Menze, 0157 54606914



Michael Menze
Projektkoordination



Ruben Schuller
Systemadministration



Demokratie Leben!

Die „Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Ammerland“ spricht mit ihrer Arbeit die zahlreichen Initiativen, Vereine und engagierten Menschen an, die sich vor Ort für ein vielfältiges, gewaltfreies und demokratisches Miteinander einsetzen und damit die Demokratie im ländlichen Raum stärken.

Warum? Weil unsere Demokratie jeden Tag neu mit Leben gefüllt werden muss. Sie braucht Menschen, die demokratische Kultur vor Ort leben, sie erhalten und aktiv mitgestalten. Um diese Menschen zu stärken, gibt es seit August 2022 „Die Partnerschaft für Demokratie“ auch im Landkreis Ammerland. Ziele des Projekts sind:

Demokratie fördern: „Die Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Ammerland“ möchte das Bewusstsein für demokratische Rechte und die demokratische Bildung sowie den gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern

Vielfalt gestalten: „Die Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Ammerland“ möchte Lösungen erarbeiten, um allen Menschen ein diskriminierungsfreies Leben zu ermöglichen und damit die Gesellschaft Vielfalt als Chance begreifen kann.

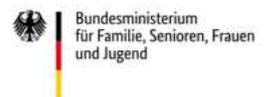
Extremismus vorbeugen: „Die Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Ammerland“ setzt sich dafür ein, dass die Entstehung demokratie- und menschenfeindlicher Haltungen sowie extremistische Einstellungen verhindert und Radikalisierungsprozesse frühzeitig unterbrochen werden können.

Das Projekt spricht alle Ammerländer an und bietet vielfältige Möglichkeiten der Beteiligung. Ob im Jugendforum, im Begleitausschuss, als Antragsteller für eine Projektidee im eigenen Verein oder als Teilnehmende oder Teilnehmender an einem der vielfältigen öffentlichen Angebote.

Die „Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Ammerland“ wird im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Weitere Informationen: Frank Ritterhoff, 04488 56-5165

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



Jasmin Schwarz
Projektkoordination



TOURISMUS-AKADEMIE Nordwest Weiterbildungsangebote für die Hotellerie, Gastronomie und Tourismusinstitutionen

Durch ein sich änderndes Reiseverhalten, besser informierte Gäste, eine erhöhte Medienpräsenz und kurzlebige Trends erhöht sich der Qualitätsanspruch von Gästen und somit das Anforderungsprofil an touristische und gastronomische Betriebe stetig. Leistungsfähige und motivierte Mitarbeitende sind gefragt und müssen bedarfsgerecht geschult werden, um dem geforderten steigenden Anspruch gerecht zu werden.

Die TOURISMUS-AKADEMIE Nordwest ist eine gemeinsame Initiative der Kreisvolkshochschule Ammerland gGmbH in Kooperation mit den Volkshochschulen VHS Papenburg gGmbH, VHS Wilhelmshaven gGmbH, VHS Friesland-Wittmund gGmbH und der Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH. Fünf niedersächsische Volkshochschulen – ein Ziel: hochqualitative, berufliche Weiterbildung für alle Beschäftigten und Unternehmer der Gastronomie, Hotellerie und dem weiten Feld des Tourismus. Unser breit aufgestelltes Netzwerk bietet passgenaue Weiterbildungsangebote direkt bei Ihnen vor Ort.

Online oder als WEB-Seminar in gewohnter Umgebung am Arbeitsplatz, bequem von Zuhause oder als Präsenzseminar an modernen Schulungsorten in angenehmer Atmosphäre erhalten Sie intensive Seminarerlebnisse, kreative Workshops und gezieltes Training für einzelne Teilnehmende oder das gesamte Unternehmen. Inhouse-Schulungen für Firmen, Institutionen oder Fremdenverkehrsvereine runden das vielfältige Programm ab.

Weitere Informationen und das vollständige Programm finden Sie unter:
www.tourismus-akademie-nordwest.de.



Silvia Meyerjürgens
Projektkoordination



Volker Krüger
Information, Anmeldung

Be WIZZARD – Ammerländer Bürgerinnen und Bürger forschen zur Pflege und Daseinsvorsorge

Gefördert mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF)

Be WIZZARD ist ein Projekt der Bürgerwissenschaften. Es geht davon aus, dass einige Forschungsfragen nicht im „Elfenbeinturm“ beantwortet werden können, sondern nur mit und von den Menschen vor Ort. Mit dieser Idee untersuchen Bürgerinnen und Bürger aus dem Ammerland in den Jahren 2021 bis 2024 gemeinschaftlich mit der Kreisvolkshochschule Ammerland gGmbH und dem SOCIUM Forschungszentrum Ungleichheit und Sozialpolitik der Universität Bremen die Gelingensbedingungen guter ambulanter und stationärer Pflege. Zur Teilnahme sind keinerlei Vorerfahrungen erforderlich. Im Gegenteil, gerade Ihr klarer und unverstellter Blick auf die Pflege ist hier der Ausgangspunkt der Forschung. Sind Sie einfach neugierig oder wollten Sie schon immer Ihre Erfahrungen teilen? Dann sind Sie hier genau richtig. Ihre Teilnahme ist kostenlos und jederzeit flexibel möglich. Sie entscheiden also selbst, wann und wie intensiv Sie sich einbringen möchten.

Wie bieten Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten der Beteiligung:

Unsere Vortragsreihe „Pflege wissenschaftlich – Wie geht’s?“ ist bereits abgeschlossen, jedoch haben wir unsere pflegewissenschaftlichen Expertenvorträge aufgezeichnet und auf dem Youtube-Kanal der kvhs Ammerland als Videos hochgeladen. Schauen Sie doch gerne mal rein: www.youtube.com/kvhsammerland1386

In der Forschungswerkstatt „Pflege wissenschaftlich – Los geht’s“ werden Sie Teil einer Forschungsgruppe. Mithilfe der wissenschaftlichen Begleitung des SOCIUMS überlegen wir uns gemeinsam Forschungsfragen und beantworten diese mit wissenschaftlichen Methoden. Die Angebote können auch unabhängig voneinander besucht werden.

Informationen zum Projekt: Birte Amann, 04488 56-5175

Kooperationen:



Thole Terhaag
Projektkoordination

Service



Inhalt

Unterrichtsorte	Seite 156
Geschäftsbedingungen, Widerrufsbelehrung.....	Seite 158
Datenschutzerklärung	Seite 160



Unsere Standorte im Ammerland



Westerstede
Geschäftsstelle
Am Esch 10
26655 Westerstede

Gebäude A
Raum A001 - A021
Gebäude B
Raum B100 - B326



Westerstede
Außenstandort
An der Hössen 13
26655 Westerstede

Parkmöglichkeiten:
im Parkhaus



Westerstede
Außenstandort
Am Röttgen 2 A
26655 Westerstede



Westerstede
Außenstandort
Breslauer Straße 14
26655 Westerstede



Rastede
Außenstandort
Oldenburger
Straße 205
26180 Rastede



Bad Zwischenahn
Außenstandort
Schulstraße 5
26160
Bad Zwischenahn



Rastede
Außenstandort
Lessingstraße 24
26180 Rastede



Rostrup
Außenstandort
Alpenrosenweg 12
26160
Bad Zwischenahn



Rastede
Außenstandort
Soziales Zentrum
AIRa e.V.
Anton-Günther-
Straße 8
26180 Rastede



Apen / Augustfehn
Außenstandort
Dock 20
Schulstraße 20
26689 Apen



Apen
Außenstandort
Hauptstraße 205
26689 Apen

Unsere weiteren Unterrichtsorte im Ammerland



Apen
IGS/OBS Augustfehn
Schulstraße 2
26689 Apen

Parkmöglichkeiten:
vor der Schule



Bad Zwischenahn
Haus Brandstätter
Am Brink 5
26160
Bad Zwischenahn

Parkmöglichkeiten:
am Badepark



Bad Zwischenahn
Oberschule
Schillerstraße 2
26160
Bad Zwischenahn

Parkmöglichkeiten:
vor der Schule und
am Hallenbad



Bad Zwischenahn
Gymnasium
Humboldtstraße 1
26160 Bad Zwischenahn

Parkmöglichkeiten:
vor der Schule und
am Hallenbad



Edewecht
Oberschule
Am Breeweg 42
26188 Edewecht

Parkmöglichkeiten:
am Breeweg



Edewecht
Gymnasium
Göhlenweg 3
26188 Edewecht

Parkmöglichkeiten:
im Göhlenweg



Rastede
KGS Rastede
Wilhelmstraße 5
26180 Rastede
Eingang:
Bahnhofstraße

Parkmöglichkeiten:
Bahnhofstraße,
Wilhelmstraße,
Feldbreite



Westerstede
Oberschule
Heinz-Böhnke-Straße 3
26655 Westerstede

Parkmöglichkeiten:
vor der Sporthalle,
Zufahrt über Norderstraße



Wiefelstede
Oberschule
Am Breeden 7 - 9
26215 Wiefelstede

Parkmöglichkeiten:
an der Schule



Wiefelstede
Alte Schule
Kirchstraße 10
26215 Wiefelstede
Hintereingang nutzen.

Parkmöglichkeiten:
vor und hinter der Schule



Geschäftsbedingungen

Die kvhs Ammerland ist eine Einrichtung des Landkreises Ammerland. Für ihre Leistungen erhebt sie Entgelte nach einer vom Beirat und vom Kreistag festgelegten Staffelung. Natürlich könnte die kvhs Ammerland allein von den Entgelt- (Gebühren-) einnahmen nicht existieren, daher wird sie vom Landkreis und vom Land Niedersachsen unterstützt. Das Land fördert die Einrichtungen der Erwachsenenbildung durch das Niedersächsische Erwachsenenbildungsgesetz. Landesmittel werden aber nur für förderungswürdige Veranstaltungen zur Verfügung gestellt. Ein Kurs gilt erst als förderungswürdig, wenn er eine festgelegte Mindestteilnehmerzahl hat.

Wenn Kurse mit weniger Teilnehmenden durchgeführt werden, erhöht sich das Kursentgelt. Die zu zahlenden Kursentgelte sind unter dem jeweiligen Kurs ausgewiesen.

1. So melden Sie sich für einen Kurs bei uns an!

Für Ihre Anmeldung haben Sie vier Möglichkeiten:

1. Sie füllen die Anmeldekarte (hinten im Programmheft) aus und senden uns die Karte zu.
2. Sie faxen uns Ihre Anmeldung; Fax: 04488 56-5109.
3. Sie melden sich online an (www.kvhs-ammerland.de) oder Sie senden uns die Anmeldung per Mail (kvhs@kvhs-ammerland.de).
4. Sie kommen persönlich vorbei und geben die Anmeldung in der kvhs-Geschäftsstelle ab.

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die abgedruckten Teilnahme- und Zahlungsbedingungen an und erklären sich mit der automatischen Verarbeitung und Speicherung Ihrer Daten im Sinne der Datenschutzbestimmungen auf der übernächsten Seite einverstanden. Anmeldeformulare finden Sie am Umschlag des Programmheftes. Falls Ihnen im Ausnahmefall eine vorherige Anmeldung nicht möglich gewesen sein sollte, kommt eine Eintragung in die Teilnahmeliste des Kurses einer verbindlichen Anmeldung gleich.

Denken Sie bitte auch daran, dass bei Minderjährigen die Unterschrift der erziehungsberechtigten Person erforderlich ist.

Bei einer Anmeldung durch Dritte ist die/der Anmeldende zahlungspflichtig.

2. Was müssen Sie für Ihren Kurs bezahlen?

Sie zahlen die in der Kursankündigung ausgewiesenen Entgelte, zum Beispiel:

ab	10 Personen	69,80 €
bei	8-9 Personen	89,18 €
bei	7 Personen	102,10 €

Bei weniger als 7 Personen findet der Kurs nach Vereinbarung zu einem erhöhten Entgelt statt.

Die Festlegung der Entgelte erfolgt nach der Anzahl der an der ersten Unterrichtseinheit Teilnehmenden.

In den Kursentgelten ist das zu entrichtende Einschreibentgelt in Höhe von 5,00 € enthalten.

3. Entgeltermäßigungen

Für folgende Personen **kann** eine Ermäßigung des Kursentgeltes gewährt werden:

25 % Auszubildende, Schülerinnen und Schüler, Studierende, Freiwilligendienstleistende und Personen im Besitz einer Ehrenamtskarte

50 % Empfängerinnen und Empfänger von Arbeitslosengeld I

75 % Empfängerinnen und Empfänger von Bürgergeld und Personen, die der Bedarfsgemeinschaft des Ermäßigungsberechtigten angehören oder nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) leistungsberechtigt sind, sowie

Empfängerinnen und Empfängern von Grundsicherung (GSiG) **kann zusätzlich die entgeltfreie Teilnahme an zwei Kursen pro Jahr gewährt werden. Es wird lediglich das Einschreibentgelt (siehe oben) berechnet.**

Denken Sie bitte daran, dass Sie bis zum zweiten Unterrichtstag die ermäßigungsbe gründenden Bescheinigungen einreichen. Später eingehende Anträge oder Bescheinigungen werden nicht mehr berücksichtigt!

Das Kursentgelt bleibt in voller Höhe fällig.

Auf die Kursnebenkosten, zum Beispiel Materialkosten, Raumkosten, Prüfungsgebühren und Ähnliches wird keine Ermäßigung gewährt! Das Einschreibentgelt bleibt grundsätzlich fällig.

Langzeitkurse sind in der Regel nicht ermäßigungsfähig

Beachten Sie bitte, dass die Ermäßigungen grundsätzlich nur dann gewährt werden, wenn Sie keinen Zuschuss von Dritten erhalten, zum Beispiel der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter.

4. Wie zahlen Sie die Kursentgelte?

Die Entgelte werden mit Ihrer Anmeldung zum Kurs fällig. Die Zahlung der Kursentgelte erfolgt bargeldlos. Das ist für Sie und für uns problemlos. Auf der Anmeldekarte im Kursheft oder bei der Onlineanmeldung teilen Sie uns Ihre Bankverbindung mit. Die Abbuchung des Entgeltes für den von Ihnen gebuchten Kurs wird dann von der Kreiskasse des Landkreises Ammerland vorgenommen.

Bei Zahlungsverzug werden Mahnkosten in Höhe von mindestens 2,50 € berechnet.

5. Abmelden - aber wie?

Natürlich nur schriftlich!

Wenn Sie sich von einem Kurs abmelden möchten, muss die Abmeldung **schriftlich** spätestens bis zum zweiten Unterrichtstag in der Geschäftsstelle der kvhs eingereicht werden.

Wir berechnen Ihnen bei allen Angeboten bei einer Abmeldung mindestens 24 Stunden vor dem ersten Unterrichtstag nur das Einschreibentgelt in Höhe von 5,00 €.

Bei **Abmeldung nach dem ersten Unterrichtstag** berechnen wir Ihnen 7,50 €.

Melden Sie sich jedoch erst nach dem 2. Unterrichtstag ab, bleibt das Kursentgelt fällig. Denken Sie bitte daran, dass eine Abmeldung bei den Lehrkräften nicht berücksichtigt werden kann und das Nichterscheinen oder Fernbleiben vom Kurs nicht als Abmeldung gilt - das Entgelt bleibt fällig!

6. Anmeldebestätigung?

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir bei mehreren tausend Anmeldungen im Jahr nicht für jeden Kurs eine Anmeldebestätigung versenden können. Wenn Sie nichts von uns hören, ist Ihnen Ihr Teilnahmeplatz sicher.

Ihre Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Je früher Sie sich anmelden, desto eher ist Ihnen ein Kursplatz sicher.

Wir benachrichtigen Sie nur, wenn

- ein Kurs bereits belegt sein sollte.
- eine Warteliste eingerichtet wird.
- der von Ihnen gewählte Kurs nicht durchgeführt werden kann, zum Beispiel bei Erkrankung der Lehrkraft.
- sich nicht genügend Teilnehmende bei uns angemeldet haben.
- ein besonderer Einzelfall vorliegt.



7. Achtung! Hier gelten Sonderregelungen!

Für Wochenend-, Kompakt-, Einzelveranstaltungen, Studienreisen, Bildungsurlaube, Online-Angebote und Langzeitfortbildungen gelten die nachfolgenden Bedingungen:

- a) Bei Abmeldung innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn:**
die Kursentgelte bleiben fällig, sofern der Platz nicht anderweitig belegt werden kann.
- b) Bei Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung:**
bei verspäteter Abmeldung oder bei Nichterscheinen ist zusätzlich zum Kursentgelt die von der Tagungsstätte in Rechnung gestellte Ausfallentschädigung zu zahlen.
- c) Bei Veranstaltungen mit Rücktrittsschluss:**
Beachten Sie bitte den Rücktrittsschlussstermin. Bei Abmeldungen nach dem Rücktrittsschlussstermin bleiben die Entgelte fällig, sofern der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann.
- d) Bei Kochkursen: Bitte beachten Sie: Anmeldeschlussstermin = Rücktrittsschlussstermin!**
3 Werktage vor Kursbeginn, bei späterer Abmeldung bleiben sowohl das Kursentgelt als auch anteilig die Lebensmittelumlage fällig.
- e) Bei Studienfahrten /Exkursionen gelten besondere Bedingungen,**
die Sie bitte dem jeweiligen Veranstaltungsprogramm entnehmen. Die kvhs tritt nur als Vermittler auf!
Es gelten die jeweiligen Bedingungen des Veranstalters. Studienreisen sind nicht ermäßigungsfähig!
- f) Für Langzeitfortbildungen**
gelten besondere Vertragsbedingungen, die im jeweiligen Lehrgangsvertrag geregelt werden.
- g) Für Vorträge**
Das ermäßigte Teilnahmeentgelt beträgt 7,50 €.
- h) Online-Angebote**
Vor einer Anmeldung ist die Verfügbarkeit der technischen Voraussetzungen (siehe Seite 8) zu prüfen. Für technische Probleme, die außerhalb des Einflussbereichs der kvhs Ammerland entstehen, kann diese keine Haftung übernehmen und das Teilnahmeentgelt bleibt fällig. Der Zugangslink wird zeitgerecht per E-Mail an die Teilnehmenden versendet. Dieser Zugangslink gilt ausschließlich für die angemeldete Person und darf nicht an Dritte weitergegeben werden.
- i) Hybrid-Angebote**
Bei der Übertragung zwischen Online und dem Kursraum werden Ton- und Bildinhalte übermittelt. Das Aufzeichnen dieser Inhalte ist allen Teilnehmenden untersagt. Teilnehmende in Präsenz, die sich zu einem Hybrid-Kurs anmelden, stimmen mit ihrer Anmeldung zu, dass Ton, Bild sowie Bildschirmhalte aus dem Kursraum zu den Online-Teilnehmenden übertragen werden dürfen.

8. Benötigen Sie eine Quittung oder Bescheinigung?

Quittungen für Kurse stellen wir nicht aus. Wenn Sie Ausgaben für Kurse der kvhs beim Finanzamt oder an anderer Stelle geltend machen wollen, reicht dafür die Abbuchungsbestätigung auf Ihrem Kontoauszug. Auf Wunsch können Sie eine Teilnahmebescheinigung für die von Ihnen besuchte Veranstaltung erhalten.

9. Haben Sie noch Fragen?

Rufen Sie uns gerne an oder kommen Sie vorbei. Die richtige Information vorab erspart Zeit und Ärger! Wir freuen uns auf Ihren Besuch oder Ihren Anruf.

Gremien

Träger

Die Kreisvolkshochschule Ammerland dient der freien überparteilichen und überkonfessionellen Erwachsenenbildung. Sie steht in der Trägerschaft des Landkreises Ammerland.

Beirat

Landrätin Karin Harms
Kreistagsabgeordnete Lina Bischoff
Kreistagsabgeordneter Axel Hohnholz
Kreistagsabgeordnete Susanne Lamers
Kreistagsabgeordnete Birgit Rowold
Kreistagsabgeordnete Monika Sager-Gertje (Vorsitzende)
Die Leitungen der Außenstellen

Die Leitungen der Außenstellen

Apen:

Christian Martens,
Thujaweg 6, 26689 Apen

Bad Zwischenahn:

Uta Wankelje,
Omorikaweg 20, 26160 Bad Zwischenahn

Edewecht:

Paul Bosse,
Weißmoorweg 9, 26188 Edewecht

Rastede:

Rainer Zörgiebel,
Sanddornweg 15, 26180 Rastede

Wiefelstede:

Erika Schumann,
Kirchstraße 10, 26215 Wiefelstede

Ihre kvhs Ammerland, Am Esch 10, 26655 Westerstede
Telefon: 04488 56-5100 kvhs@kvhs-ammerland.de
Fax: 04488 56-5109 www.kvhs-ammerland.de

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, 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:

Kreisvolkshochschule Ammerland
Am Esch 10, 26655 Westerstede
Telefon: 04488 56-5100, Fax: 04488 56-5109
E-Mail: kvhs@kvhs-ammerland.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und gegebenenfalls gezogene Nutzungen (zum Beispiel 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 zum 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 der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt



Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Kreisvolkshochschule Ammerland (nachfolgend „kvhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, bei Online-Anmeldungen zusätzlich E-Mail, Telefon, IBAN) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir vor dem Hintergrund der rechtlichen Anforderungen des niedersächsischen Erwachsenbildungsgesetzes.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- beziehungsweise Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Veranstaltungsänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie gegebenenfalls nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers erteilen Sie uns ein Lastschriftmandat. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Online-Anmeldungen sind grundsätzlich nur im Rahmen des Lastschritteinzugsverfahrens möglich. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der kvhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (zum Beispiel Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Adresse, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer und freiwillige Angaben, an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten

Prüfungen und Abschlüssen (zum Beispiel Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die kvhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als interessierte oder teilnehmende Person zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen beziehungsweise zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer gegebenenfalls zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags beziehungsweise bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der kvhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten lauten: Datenschutzbeauftragter der Kreisvolkshochschule Ammerland und Kreisvolkshochschule Ammerland gGmbH, Am Esch 10, 26655 Westerstede, 0441 9714-1316, datenschutz@kvhs-ammerland.de.

www.
MegaDruck
.de

Offsetdruck | Digitaldruck
Zeitungsdruck | Formulardruck
Textildruck | Folienbeschriftung

IHR REGIONALER
DRUCKPARTNER

Wir sind persönlich für Sie da!

einfach Termin vereinbaren oder
unverbindlich anfragen.

Am Haferkamp 4 - 26655 Westerstede
Telefon: 04488 - 525400
Email: vertrieb@megadruck.de



Am Haferkamp 4 - 26655 Westerstede - Tel. +49 (0) 4488 52540-0

Impressum

Herausgeber: Kreisvolkshochschule
Ammerland,
Am Esch 10
26655 Westerstede
Telefon: 04488 56-5100

Auflage: 16.000 Exemplare

Verantwortlich
für den
redaktionellen Teil: Winfried Krüger

Anzeigenberatung, MegaDruck.de
Titelgestaltung, Produktions- und Vertriebs GmbH
Satz und Layout: Am Haferkamp 4
26655 Westerstede

Titelbild: Adobe Stock

Druck: MegaDruck.de
Produktions- und Vertriebs GmbH
Am Haferkamp 4
26655 Westerstede

Umschlagpapier: chlorfrei gebleicht,
50% Altpapieranteil

Auflagenpapier: aufgebessertes Zeitungspapier



KREISMUSIKSCHULE Ammerland e.V.

Ihre öffentliche Musikschule im Landkreis Ammerland für

Kleinkinder

Kinder und Jugendliche

Erwachsene und Senioren

Wir sind 41 Mal für Sie vor Ort in:

Apen, Edewecht, Rastede, Wiefelstede und Westerstede

vom „Anfänger“ bis zum „Profi“
von Blockflöte bis zur E-Gitarre,
von Barock bis Rock

Besuchen Sie uns im Internet
www.kms-ammerland.de oder
rufen Sie uns an 04488 565200



aus | fort | weiter
BILDUNG

Überall im Ammerland für Sie vor Ort*



Kreisvolkshochschule Ammerland
www.kvhs-ammerland.de

* Alle Standorte und Unterrichtsorte finden Sie in unserem Programmheft im Servicebereich.