

Vorlage Nr. 436/08

Betreff: **Genehmigung der Grundzüge des VHS-Programmes für
das I. Halbjahr 2009**

Status: **öffentlich**

Beratungsfolge

Kulturausschuss	12.11.2008	Berichterstattung durch:	Frau Ehrenberg Herrn Dr. Winter					
TOP	Abstimmungsergebnis					z. K.	vertagt	verwiesen an:
	einst.	mehr.	ja	nein	Enth.			

Betroffene Produkte

1401	Volkshochschule
------	-----------------

Betroffenes Leitbildprojekt/Betroffene Maßnahme des Integrierten Entwicklungs- und Handlungskonzeptes

1401

Finanzielle Auswirkungen

Ja Nein

Gesamtkosten der Maßnahme €	Finanzierung Objektbezogene Einnahmen (Zuschüsse/Beiträge) €	Eigenanteil €	Jährliche Folgekosten <input type="checkbox"/> keine €	Ergänzende Darstellung (Kosten, Folgekosten, Finanzierung, haushaltsmäßige Abwicklung, Risiken, über- und außerplanmäßige Mittelbereit- stellung sowie Deckungsvorschläge) siehe Ziffer der Begründung
---------------------------------------	---	----------------------	--	--

Die für die o. g. Maßnahme erforderlichen Haushaltsmittel stehen

- beim Produkt/Projekt _____ in Höhe von _____ € zur Verfügung.
 in Höhe von _____ **nicht** zur Verfügung.

mittelstandsrelevante Vorschrift

Ja Nein

Beschlussvorschlag/Empfehlung:

Der Kulturausschuss nimmt die vorgelegten Erläuterungen zum VHS-Arbeitsplan I. Halbjahr 2009 zur Kenntnis und genehmigt ihn in seinen Grundzügen.

Begründung:

Nach § 5 b der Satzung für die Volkshochschule hat der Kulturausschuss die Grundzüge des Arbeitsplanes zu genehmigen.

Erläuterungen zur Arbeit der VHS im I. Halbjahr 2009 sind beigefügt.

1 Überblick über geplante Einzelveranstaltungen

1.1 Lesungen

Manfred Ody	Die fromme Helen und andere Geschichten von Wilhelm Busch
Usch Hollmann	Lisbeth gibt Denkanstöße
Joachim van der Linde	Einsteigen, bitte! Mit der Eisenbahn und Frachtschiff um die Welt

1.2 Rund um den/die BürgerIn

Hartmut Richter	Testamente schreiben – auch für Laien eine einfache Sache
	Übertragung des Hauses an die Kinder – Sicherheit durch das Grundbuch
	Oma muss ins Altenheim! Und jetzt?
Guido Wilke	Internet: Möglichkeiten und Gefahren
Hans-Joachim Brockmeier	Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung
Günter Thum	Ein großes Europa – der richtige Weg in die Zukunft

1.3 Länderkunde

Albert Möllerfrerk	Lanzarote – die Andersartige unter den Kanaren
	Streiflichter aus der Provence

Ulrich Judith	Am Oberrhein
Hans-Peter Ebel	USA – Eine Bilderreise vom Atlantik zum Pazifik
	Sehnsucht Italien – Frühling in Venetien und Toskana
Alfred Franz	Krakau und Wroclaw (Breslau) Zwei europäische Städte im Vergleich
Monika Niesert	Grenzenloses Abenteuer – Eine Vogelwärtin erzählt
Ulrich Antons	Alaska – Mit Rucksack und Zeit durch die Wildnis

1.4 Umwelt und Natur

Axel Donning	Frühjahrs-Vogelexkursion ins Emsdettener Venn
	Fledermausexkursion an der Ems
Michael Wolters	Klimaschutz Zuhause, in Rheine und in der Welt

1.5 Exkursionen

Brigitte Winter	Gartenkunst und Malkunst Wilhelm-Busch-Museum in Hannover
Marianne Echelmeyer	Schloss Ippenburg – Größtes deutsches Gartenfestival

1.6 Gesundheit

Folgende Veranstaltungen werden in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Rheine durchgeführt

Peter Jentschura	Gesundheit durch Entschlackung
Walter Terhorst	Wie halte ich mich fit und gesund bis ins hohe Alter?

Folgende Veranstaltungen werden in Kooperation mit dem Ärzte-Verbund Rheine, dem Mathias-Spital Rheine und der Familienbildungsstätte durchgeführt

Dr. Gitta Grävingshoff	Depressionen – Erkrankung oder Reaktion auf gesellschaftliche Veränderungen
Dr. Olaf Kestermann	Schnarchen – oder die Gefahren des nächtlichen Atemstillstandes
Dr. Carsten Ludwig	Schuppenflechte

2

2.1 **Informationen zur Arbeit der Volkshochschule (VHS)**

Die VHS der Stadt Rheine arbeitet auf der Grundlage des nordrhein-westfälischen Weiterbildungsgesetzes. Schwerpunkt der weiterbildungspolitischen Aktivitäten zur Umsetzung des novellierten Weiterbildungsgesetzes NRW, das am 01. 01. 2006 in Kraft getreten ist, ist die Sicherung von Weiterbildungsangeboten, an denen ein besonderes gesellschaftliches, gemeinwohlorientiertes Interesse besteht. Dies geschieht über die administrative Steuerung des in § 11 Abs. 2 des Weiterbildungsgesetzes festgeschriebenen Förderbereichs.

Es werden Lehrveranstaltungen zu den Bereichen

- Politik
- Gesellschaft
- Umwelt
- Arbeits- und berufsbezogene Weiterbildung
- Lebensgestaltende Bildung und Bildung zu Existenzfragen einschließlich der Bildung zu sozialen und interkulturellen Beziehungen - sowie zur Förderung von Schlüsselqualifikationen mit den Komponenten Sprachen und Medienkompetenz angeboten.

Sprachkurse, Benachteiligtenprogramme, Bildung für den Arbeitsmarkt, berufliche und politische Bildung sind Kernelemente dieser Weiterbildung.

2.2 **Rückblick - Ausblick**

Nach Fertigstellung des zweiten Bauabschnitts wurde die Volkshochschule im Gebäude Josef-Winckler-Zentrum am 22. August 2008 eröffnet. In den Ansprachen wurde die Multifunktionalität betont. Durch die vielen Weiterbildungseinrichtungen (neben der Volkshochschule sind dies die Musikschule, die Abendrealschule und die Fernuniversität Hagen) ist im Josef-Winckler-Zentrum ein Weiterbildungszentrum entstanden. In den Ausführungen wurde deutlich, dass die Umsetzung des Konzeptes mit multifunktionaler Nutzung der Räume, hoher Aufenthaltsqualität des Gebäudes und vielfältigen Synergieeffekten absolut überzeugend gelungen sei. Darüber hinaus können durch die vielen Synergien eine Reihe von Einsparungsmöglichkeiten realisiert werden.

Der Vorsitzende des VHS-Landesverbandes NRW, Rainer Hammelrath, beglückwünschte die Stadt Rheine für das neue VHS- und Musikschulgebäude und nannte dieses Weiterbildungszentrum in seiner Festansprache

ein „**Bildungsjuwel**“ mit Vorbildcharakter für den ganzen Kreis Steinfurt. Mit dem in der MV vom 23. August 2008 veröffentlichten Zitat, **„Bürgernah handeln, Ressourcen bündeln, Netzwerke bilden – und das bei gleichzeitiger Kostenreduzierung – kam fast einer Quadratur des Kreises gleich. Aber es ist gelungen“** brachte der Landesvorsitzende die Entwicklung der VHS- Musikhulfusion der letzten zwei Jahre auf den Punkt.

Beim dritten Bauabschnitt im Josef-Winckler-Zentrum wird es um die Renovierung der Ignatz-Bubis-Aula im Weiterbildungszentrum gehen. Im Rahmen der Erstellung der Eröffnungsbilanz wurde eine Rückstellung für unterlassenen Erhaltungsaufwand in Höhe von 475.000,00 EUR gebildet. Als Ausführungszeitpunkt wurde das Jahr 2009 bei der Bildung der Rückstellung vorgesehen. Vor Beginn der Maßnahme ist jedoch die tatsächliche Ausführung noch durch die politischen Gremien zu beschließen. Mit der Renovierung verfügt die Volkshochschule dann über einen weiteren Vortragsraum mit maximal 199 Plätzen für größere Vorträge/Kurse. Ähnlich wie im Saal in der neuen Kulturetage ist es aber nicht beabsichtigt, hier eine neue Spielstätte der Kultur zu etablieren.

3 Schwerpunktthemen

3.1 Sprachoffensive

Die VHS Rheine versteht unter der Förderung einer gemeinwohlorientierten Weiterbildung auch Angebote an gesellschaftliche Gruppen, die besonderer Unterstützung bedürfen, damit sie unabhängig von staatlicher Hilfe eigenverantwortlich leben und arbeiten können. Lt. Ratsbeschluss 2003 ist die VHS federführend mit der Sprachoffensive der Stadt Rheine betraut und bietet in diesem Zusammenhang zusätzliche zielgruppenorientierte, stadtteilbezogene Sprachangebote an. Zum Semester 2009/I wurde eine Neukonzeption der Sprachoffensive erstellt, wodurch die Sprachförderung von MigrantInnen erheblich ausgeweitet wird. Ziel ist es, denjenigen eine Sprachförderung zu ermöglichen, die keinen Anspruch oder Zugang zu den Integrationskursen oder anderen Sprachkursangeboten haben.

Die Sprachoffensive umfasst die Aspekte

- Kinder- und Jugendbildung
- SeniorInnenbildung
- Erwachsenen- und Elternbildung
- Fortbildung für LehrerInnen/DozentInnen

Die Finanzierung der Neukonzeption wird durch den Fachbereich 2 mit 10.000,00 Euro und den Fachbereich 1/VHS mit einer Defizitabdeckung von 8.000,00 Euro sichergestellt.

3.2 Die neue Lehrküche ermöglicht Innovation mit System

Die VHS-Lehrküche zeichnet sich im Jahr 2009 durch eine Vielzahl und Vielfalt an Weiterbildungsveranstaltungen aus.

Unter Berücksichtigung der Bildungs- und Lehraufgaben der VHS sowie unter der besonderen Beachtung der pädagogischen Grundsätze steht

modernes, funktionales Küchenmobiliar mit dem dazugehörigen Equipment zur Nutzung bereit.

Diese neuen Rahmenbedingungen fördern einen innovativen Konzeptrahmen. Zur Umsetzung dieses Konzeptrahmens ist ein 5-Punkte-Programm als Entwicklungswegweiser aufgestellt worden.

Punkt 1:

- Junge Linie: Junge Lebensstile und junge Zielgruppen erleben „Küche“ als Kommunikationsplattform für den Beruf (AS-Projekt); im Rahmen einer spannenden Freizeitgestaltung der Kinder- und Jugenduni; in Verbindung mit dem Thema Gesundheit, Bewegung und Ernährung – Stichwort: „übergewichtige Kinder und Jugendliche“
- Die VHS - KundInnen haben die Möglichkeit, sich über die Ausstattungsqualität mittels eines Feedback zu äußern (Vordruck zur Kundebefragung im Rahmen einer lernorientierten Qualitätstestierung in der Weiterbildung – LQW).
- Die KundInnen werden gezielt nach weiterem Bedarf gefragt (Vordruck, der sowohl öffentlich ausliegt, als auch in den Kursen verteilt wird – LQW).
- Projektkunden werden mit Kurskonzepten beworben (Schulen/Firmen etc.).
- Der Trend Küche verbindet sich mit dem Trend gesunde Ernährung und gesundheitsfördernde Bewegung.

Zunächst wird der neue Fachraum Lehrküche strategisch genutzt, um VHS-intern die fachbereichsübergreifende Projektarbeit ins Leben zu rufen. Diese interne Maßnahme der Organisationsentwicklung versteht sich als Kommunikationsstrategie für die Ansprache von Projekt – Neukunden. Mit folgenden Zielgruppen wird der Kontakt aufgenommen:

- Alleinerziehende junge Frauen/Männer
- KindergärtnerInnen
- HausaufgabenbetreuerInnen
- Firmengruppen
- Referendariatsgruppen
- Vereinsgruppen
- Schulen

Die Lehrküche zeigt sich als Markenwert der VHS Rheine, wird nachhaltig die Angebotsnachfrage bedienen können und zur Weiterbildungsqualität der VHS beitragen.

3.3 Projekte

3.3.1 AS-Projekt mit Fördermitteln des ESF-Fond

Das AS-Projekt an Schulen geht im Jahr 2008 ins zweite Durchführungsjahr. Damit es im Beruf besser läuft, hat die VHS im Jahr 2006 das Projekt Ausbildungsfähigkeiten und Soziale Kompetenzen entwickelt.

Im August 2008 übergab die NRW-Projektagentur des Landesverbandes der VHS den Projekt-Weiterleitungsvertrag und bewilligte damit die zweite Finanzbereitstellung der ESF-Fördergelder.

Das Projekt AS findet in folgenden Schulen der Stadt Rheine statt:

- Don-Bosco-Schule Mesum

- Elisabethschule
- EUREGIO Gesamtschule
- Grüterschule
- Overbergschule.

Schulleiter Karl-Heinz Kemper, Don-Bosco-Schule, sieht wie seine KollegInnen das VHS-Projekt als Erfolg.

3.3.2 Projekt Weiter. Bilden. Während der Schulzeit.

Die VHS Rheine beteiligt sich im Programm „Weiterbildung geht zur Schule“ der Landesregierung NRW mit einer Sprachoffensive. Fast 100 Schülerinnen und Schüler des Gymnasium Dionysianum haben sich für Fremdsprachenkurse angemeldet. Es haben sich zwei SprachAGs gebildet. Der AG-Unterricht Spanisch und Niederländisch unter der Leitung erfahrener VHS-SprachkursleiterInnen findet einmal wöchentlich am Nachmittag statt. Der Projektunterricht in der dritten Fremdsprache endet im Juni 2009 mit einer Zertifikatsprüfung.

In die Bildungspartnerschaft bringt die VHS die bewährten Zertifikate ein, die SchülerInnen bei jeder Bewerbung hilfreich sind. Insgesamt nehmen 85 SchülerInnen am AG-Unterricht teil. Der Förderverein des Dionysianum beteiligt sich finanziell an den Lehr- und Arbeitsbüchern inkl. CD. Der Unterricht findet in den Schulräumen des Dionysianums statt.

4 Fachbereich berufliche Weiterbildung und Fremdsprachen

4.1 Weiterbildungen für berufsrelevante Kompetenzen

Bei Banken, Versicherungen, in der Automobilindustrie und jetzt auch bei klein- und mittelständischen Firmen gehören Mitarbeitergespräche zum Führungsinstrumentarium. Der Öffentliche Dienst hat durch die große Verwaltungsreform (Einführung neuer Steuerungsinstrumente und Prozessmanagement) die Mitarbeitergespräche eingeführt.

Im Frühjahr 2009 startet eine neue Veranstaltungsreihe. Dafür wurde der Name „Zukunftsfitness“ gewählt. Es handelt sich um eine Veranstaltungsreihe, die aus einem Eröffnungsvortrag und mehreren Tagesseminaren besteht. Die Reihe wird dann im Herbst 2009 fortgesetzt und zwar mit Themen, die die Teilnehmenden der Frühjahrsveranstaltungen als Bedarf geäußert haben.

Die Veranstaltungsreihe „Zukunftsfitness“ im Überblick:

Im Arbeitsalltag gewinnen Kompetenzen, die über die reine Fachkompetenz hinausgehen, zusehends an Bedeutung: Die Persönlichkeits-, Sozial-, Methoden- und Teamkompetenz entscheiden in immer stärkerem Maße über den beruflichen Erfolg. Diese Seminarreihe zeigt auf praxisnahe Weise auf, wie diese berufsrelevanten Kompetenzen aufgebaut bzw. erweitert sowie gezielt genutzt werden können, um die persönliche Zukunftsfähigkeit weiter zu entwickeln.

Vortrag:

Wege zur Steigerung der persönlichen Zukunftskompetenz

29.01.2009

Baustein 1: Persönlichkeitskompetenz

Seminar:

Steigerung der persönlichen Überzeugungskraft und des Durchsetzungsvermögens

14.02.2009

Vielen Menschen fällt es schwer, sich selbst adäquat darzustellen, ihr Können zu zeigen und eigene Qualitäten hervorzuheben. Das Seminar vermittelt praxisorientierte Techniken und Strategien, die es ermöglichen, eigene Potenziale, Kompetenzen und Qualifikationen gezielt zu nutzen, um sich im Rahmen eines optimalen Persönlichkeitsmarketings ein Eigenprofil aufzubauen, überzeugend aufzutreten und sich angemessen durchzusetzen.

Themen:

- Wer bin ich und was kann ich? Bestandsaufnahme der persönlichen Stärken und Talente
- Wie wirke ich auf Andere? Klärung der eigenen Außenwirkung
- Eigensabotage überwinden – den inneren Kritiker vom ärgsten Feind zum besten Freund machen
- Selbstsicherheit und Optimismus als Bausteine einer konstruktiven Selbstdarstellung
- Emotionen als Überzeugungsfaktor: Steigerung der Gefühlskompetenz
- Die Kunst der Gelassenheit – souveräner und stressfreier leben
- Techniken zur Stärkung der Selbstbehauptung und der Durchsetzungsfähigkeit

Baustein 2: Sozialkompetenz

Seminar:

Souveräne Kommunikation -

MitarbeiterInnengespräche professionell und erfolgreich führen

07.03.2009

Ein gutes Gespräch zu führen scheint einfach zu sein, ist es jedoch in der Praxis häufig nicht. Wie oft reden Menschen aneinander vorbei und es fehlt der „gute Draht“ zum anderen oder der passende Tonfall.

In diesem Seminar lernen die Kursteilnehmer hilfreiche praktische Methoden einer erfolgreichen Gesprächsführung kennen, die Sie in die Lage versetzen, auch in kritischen und konflikthafter Kommunikationssituationen souverän zu agieren.

Themen:

- Methoden und Prinzipien einer wertschätzenden und lösungsorientierten Gesprächsführung
- Erweiterung der persönlichen Verhandlungskompetenz
- Strategien der emotionalen Beeinflussung: Sympathie und Vertrauen aufbauen
- Einen „guten Draht“ zum Gesprächspartner aufbauen: Gesprächstechniken zur schnellen und erfolgreichen Kontaktaufnahme
- Souveräne Reaktionsweisen auf persönliche Angriffe und Killerphrasen

- Schlagfertigkeitstraining: Spontan angemessen antworten - anstatt sich hinterher zu ärgern

Baustein 3: Zukunftskompetenz

Seminar:

Wie Sie sich zukunftsfähig machen – Grundlagen der Zukunftsfitness

09.05.2009

Um die eigene Zukunftsfähigkeit zu sichern, ist jeder angesichts der heutigen Wirtschaftslage gezwungen, seine Qualifikationen fortlaufend und selbstverantwortlich den Erfordernissen des Arbeitsmarktes anzupassen. Das Seminar zeigt auf, welche wesentlichen Trends sich in unterschiedlichen Bereichen der Gesellschaft derzeit abzeichnen und über welche Grundkompetenzen der Einzelne in Zukunft in der Wissensgesellschaft verfügen muss, um den beruflichen Anforderungen zu genügen und wie sich diese zukunftsrelevanten Kompetenzen konkret aufbauen bzw. erweitern lassen.

Themen:

- Komplexität meistern: Erfolgreiches Denken und Handeln in unübersichtlichen Situationen
- Fremdbestimmung versus Selbstbestimmung: Vom „Opfer“ zum „Täter“ werden
- Das eigene Leben ins Gleichgewicht bringen: Work-Life-Balance
- Über den eigenen Schatten springen: Grundsätze der Flexibilitätsförderung
- Kreativitätstechniken: Persönliche Innovationspotenziale gezielt freisetzen
- Intuition: Der Kraft der „inneren Stimme“ vertrauen lernen
- Methoden und Techniken zur effektiven Entscheidungsfindung
- Stärkung der Veränderungskompetenz: Souveränität im Umgang mit Veränderungen

Leitung: Dr. Dipl.-Psych. Wolfgang Howald

4.2 EDV-Kurse im Frühjahr 2009

Zahlreiche EDV-Kurse sind schon mindestens eine Woche vor Beginn ausgebucht. Die Nachfrage nach Schulung in den Softwarepaketen der aktuellen Bürokommunikation ist ungebrochen hoch. Die VHS schult die Softwarepakete WINDOWS, WORD, EXCEL, POWERPOINT, ACCESS, PHOTOSHOP, VISIO, MS-PROJECT und die ingenieurtechnische Software AUTOCAD und INVENTOR. Die VHS bietet die jeweils aktuellen Programmversionen in den Schulungen an. Wenn die Anzahl der Interessenten die Zahl der möglichen Teilnehmenden übersteigt, richtet die VHS einen zusätzlichen Kurs ein.

PC-Kurse für 60+jährige

Nun schon seit einigen Jahren sind die PC-Kurse für 60+jährige Damen und Herren regelmäßig ausgebucht. Die zwei Kursleitenden Barbara Büscher und Johannes Feugmann unterrichten vormittags jeweils von 9:00 bis 11:20 Uhr. Die Kursangebote beginnen mit der Orientierung im Kurs „ABC des Personalcomputers“. Fast alle Kursteilnehmenden buchen drei

aufeinander aufbauende Kurse. Natürlich ist das Thema Email und Internet sehr nachgefragt. Nach einem Kursblock von 24 Unterrichtsstunden haben die Kursleitenden so viel Selbstsicherheit und Mut im Umgang mit der Maus, Tastatur und der Software vermittelt, dass in den Kursabschlussgesprächen die große Zufriedenheit mit dem „Studium im Alter“ zum Ausdruck gebracht wird.

Internet-Seite „Erfahrung ist Zukunft“ für die Generation 60+
Bei PC-Schulungen für SeniorInnen kommt der Angebotsfinder zum Einsatz. „Erfahrung ist Zukunft“ ist eine Initiative der Bundesregierung zum demografischen Wandel. Die VHS integriert die Informationen des Presse- und Informationsdienstes der Bundesregierung und der Ministerien in den laufenden PC-Unterricht für SeniorInnen. „Erfahrung ist Zukunft“ setzt sich für ein positives Bild des Älterwerdens ein und macht die Herausforderungen des demografischen Wandels bewusst. Den Kursteilnehmenden werden PC-Arbeitstechniken vermittelt, um selbstständig Informationen per Email zu erhalten oder per Email zu beantworten. Unter www.erfahrung-ist-zukunft.de klickt man einfach auf den Angebotsfinder und erreicht die Suchmaschine.

4.3 Fremdsprachen Einstufungstest für Teilnehmergebung

Um gezielt weitere InteressentInnen für die Fremdsprachenkurse zu gewinnen, setzt die VHS auf Einstufungstests in allen angebotenen Fremdsprachen. Diese Eingangsbestimmungen für die Teilnahme an VHS-Fremdsprachenkursen finden zu jeder Zeit im Jahresverlauf, aber insbesondere vor dem Kursbeginn im Frühjahr und im Herbst statt. Die Einstufungstests fragen schulisches Fremdsprachenwissen ab. Dies ermöglicht dann eine Einstufung in das VHS-Fremdsprachensystem. Die Einstufung ist dann in folgende Niveaustufen möglich: A1, A2, B1, B2, C1. Dieses Einschätzungssystem für FremdsprachenlernerInnen wird im Jahr 2009 zusätzlich als Internetangebot unter www.vhsrheine.de veröffentlicht.

4.4 Lebendiges Lehren lernen

Die VHS Rheine beteiligt sich an der erwachsenenpädagogischen Grundqualifikation für Kursleitende in der Weiterbildung.

Der neu entwickelte Lehrgang vermittelt neuen Kursleitenden für ihre Unterrichtstätigkeiten:

- personale Kompetenz
- didaktische Kompetenz
- methodische Kompetenz
- institutionelle Kompetenz und
- gesellschaftliche Kompetenz.

Für die VHS Rheine ist dies ein Grundstein für den Qualitätsanspruch ihres Weiterbildungsangebotes, für die Kursleitenden ein aktueller Nachweis ihrer Kompetenz.

Die Module im Überblick:

- Modul 1: VHS als Lernort : VHS – das kommunale Weiterbildungszentrum
- Modul 2: Wie Erwachsene lernen

- Modul 3: Kollegiale Beratung
- Modul 4: Gruppendynamik
- Modul 5: Vortragen – Präsentieren
- Modul 6: Qualitätsentwicklung

Der Lehrgang umfasst 60 Unterrichtseinheiten, die auf sechs Module verteilt sind.

Die VHS Rheine kooperiert mit dem Landesverband der VHS NRW, der die Prüfung und Zertifikatsvergabe durchführt.

5 Fachbereich Deutsch als Fremdsprache, Deutsch, Literatur, Rhetorik

5.1 Deutsch als Fremdsprache (DaF)

Das Sprachförderangebot der VHS Rheine für MigrantInnen bietet ein lückenloses Grund- und Weiterbildungssystem von der Alphabetisierung bis zum Hochschulzugang. Sprachförderung ist im Hinblick auf Arbeitsmarkt- und Bildungschancen sowie gesellschaftlicher Integration weiterhin das bedeutendste Handlungsfeld in der Weiterbildung von MigrantInnen. Das VHS Programm hat im Bereich Deutsch als Fremdsprache die Schwerpunkte:

1. Sprachoffensive der Stadt Rheine
2. Einbürgerung
3. Integrationskurse nach Integrationskursverordnung (IntV) des Bundesamtes für Migration und Flüchtling (BAMF)
4. Deutschkurseangebote nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen
5. Prüfungen

5.1.1 Sprachoffensive

Sprache ist eine Basisqualifikation für den Zugang zur Bildung, zum Ausbildungs- und Arbeitsmarkt und ermöglicht die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Durch eine Neukonzeption der Sprachoffensive wird die Sprachförderung für MigrantInnen erheblich ausgeweitet.

Ein wichtiger Aspekt ist dabei die **zielgruppenorientierte stadtteilnahe Sprachförderung**.

Verschiedene Institutionen (Familienzentren, Begegnungsstätten, Kirchengemeinden, Schulen etc.) haben die Möglichkeit einen zielgruppenorientierten, stadtteilnahen Sprachkurs bei der VHS Rheine zu beantragen.

Voraussetzung dafür ist, dass Anmeldungen von mind. 10 TeilnehmerInnen, die keinen Anspruch auf einen vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderten Sprachkurs haben, vorliegen und ein entsprechender Unterrichtsraum zur Verfügung steht.

Kursangebote im Rahmen der Sprachoffensive:

Sprachförderung für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche, besonders in der Früherziehung, in der Schule, im Übergang Schule/Beruf und SeiteneinsteigerInnen werden in ihrer Aneignung des Spracherwerbs gefördert, da ohne einen Zugang zur Sprache kaum Zugang zur Bildung möglich ist.

Bildung und Qualifizierung sind Voraussetzung für ein langfristiges Gelingen der gesellschaftlichen Integration und der Chance in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt einzusteigen.

- Frühförderung Eltern-Kind-Kurse
- Deutsch für AnfängerInnen
- Deutschtraining für Jugendliche: Übergang Schule - Beruf
- Deutsch für den Beruf / Bewerbungstraining
- Grundlagen der Schriftsprache für Jugendliche mit Behinderung

Sprachförderung für SeniorInnen

Im Hinblick auf den demografischen Wandel spielen Sprachkursangebote für SeniorInnen eine zunehmende Rolle. Die ältere Generation, insbesondere in vielen MigratInnenfamilien, ist eine wichtige und Impulse gebende Instanz im Familienverband. Lebenslanges Lernen eröffnet älteren Menschen neue Möglichkeiten Integration zu erfahren und an die Kinder und Enkelkinder weiterzugeben.

- Grundlagen der Schriftsprache / Alltagskommunikation
- Deutsch für AnfängerInnen
- Deutsch für Fortgeschrittene

Sprachförderung in der Erwachsenen-. Elternbildung

Das Hauptangebot der Sprachoffensive liegt im Bereich der Erwachsenen- und Elternbildung, da die Notwendigkeit besteht den Hauptverantwortlichen für die Erziehung der Kinder den deutschen Spracherwerb zu ermöglichen. Eltern und Großeltern wird durch die Sprachoffensive die Möglichkeit gegeben sich an der sprachlichen Integration ihrer Kinder und Enkel zu beteiligen.

- Zielgruppenorientierte Alphabetisierung
- Deutsch für AnfängerInnen Sprachniveau A1- A2
- Deutsch für Fortgeschrittene Sprachniveau A2- B1
- Deutsch für den Beruf / Bewerbungstraining

Ein weiterer Aspekt der Sprachoffensive ist ein Fortbildungsangebot für Eltern, ErzieherInnen, Lehrkräfte, DozentInnen u. a.

5.1.2 Einbürgerung:

Seit dem 01. September 2008 ist der **Einbürgerungstest** als weitere Einbürgerungsvoraussetzung verpflichtend. Die VHS Rheine ist eine vom

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassene Prüfstelle für die Einbürgerungstests.

Bei den Testfragen geht es vor allem um die Bereiche „Politik und Demokratie“, „Geschichte und Verantwortung“ sowie „Mensch und Gesellschaft“.

Dabei gilt es im Multiple-Choice-Verfahren 33 von insgesamt 310 möglichen Fragen innerhalb von einer Stunde zu beantworten – mindestens 17 davon richtig, um den Test zu bestehen.

Zur Vorbereitung auf den Einbürgerungstest bietet die VHS Rheine **Einbürgerungskurse** an. Die Vermittlung staatsbürgerlichen Grundwissens ist Ziel des Einbürgerungskurses.

Der Kurs soll die EinbürgerungsbewerberInnen in die Lage versetzen ihre Rechte und Pflichten erkennen und aktiv wahrnehmen zu können.

Der Kurs **Zertifikat Deutsch B1- Intensivtraining für die Prüfung** richtet sich an EinbürgerungsbewerberInnen die sich ohne den Besuch eines Integrationskurses auf die Prüfung zum erforderlichen Sprachnachweis für die Einbürgerung vorbereiten möchten.

Die Prüfung Zertifikat Deutsch wird mehrmals im Jahr von der VHS angeboten.

5.1.3 Integrationskurse (nach IntV des BAMF):

Die allgemeinen **Integrationssprachkurse** werden 4-zügig mit jeweils 645 Unterrichtsstunden fortgeführt.

Bestandteil jedes Integrationskurses ist der 45-stündige Orientierungskurs mit den Themenschwerpunkten Rechtsordnung, Geschichte und Kultur.

Der 945 Stunden umfassende **Integrationskurs mit Alphabetisierung** wird aufgrund gestiegener Nachfrage 2-zügig weitergeführt.

Der Integrationskurs mit Alphabetisierung beinhaltet ebenfalls einen 45-stündigen Orientierungskurs und schließt mit der Prüfung *Start Deutsch 2* ab.

Weiterhin wird ein **Integrationskurs für Wiederholer der Aufbaustufe I – III** angeboten.

5.1.4 Deutschkursangebote nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen

- **Deutsch für AnfängerInnen- A1- A2** (Grundlagen der deutschen Sprache zur Alltagskommunikation)
- **Trainingskurs Deutsch – Von A2 nach B1 Übungskurs** (Rechtschreibung, Grammatik, mündlicher/schriftlicher Ausdruck)
- **Trainingskurs Deutsch – Von B1 nach B2 Übungskurs** (Rechtschreibung, Grammatik, mündlicher/schriftlicher Ausdruck)
- **Vorbereitung auf das Zertifikat Deutsch Plus B2** (Der Kurs

schließt mit der Zertifikatsprüfung *Zertifikat Deutsch Plus* ab.)

- **TestDaf – Prüfungsvorbereitung** (C1 Sprachniveau: Umgang mit akademisch geprägten Lese- und Hörtexten, Schreiben von Essays und Fachtexten, Auswertung von Statistiken, Informationen zum Studium in Deutschland)
- **Deutsch für den Beruf** (Kommunikationsformen- und regeln, berufsbezogene Schriftsprache, Gesprächstraining, Bewerbung, alternative Arbeitssuche und Wortfeldarbeit zu Ausbildung und Beruf)
- **Deutschtraining für Jugendliche** (Integratives Angebot für Jugendliche ab 12 Jahre. Die VHS bietet auf Anfrage zum Abschluss des Kurses die Prüfung *Zertifikat Deutsch für Jugendliche (ZDJ)* an.)

5.1.5 Prüfungen

- Start Deutsch 1 (A1 Sprachniveau, Voraussetzung für Ehegattennachzug)
- Start Deutsch 2 (A2 Sprachniveau, Relevanz für Aufenthaltserlaubnis, Abschlusstest für Integrationskurse mit Alphabetisierung)
- Zertifikat Deutsch (B1 Sprachniveau, notwendiger Sprachnachweis für die Einbürgerung, Abschlusstest für allgemeine Integrationskurse)
- Zertifikat Deutsch Plus (B2 Sprachniveau)
- Zertifikat Deutsch für Jugendliche (B1 Sprachniveau)
- Zertifikat Deutsch für den Beruf (B2 Sprachniveau)

5.2 Deutsch, Literatur, Kommunikation

Das Literaturangebot der VHS gibt Anlass zum handelnden Umgang mit eigenen und fremden Texten. Die individuelle Auseinandersetzung mit Literatur im weitesten Sinne ist ein Aspekt der kulturellen Bildung, der die Kommunikationsfähigkeit und Entwicklung personaler Schlüsselqualifikationen fördert.

Die VHS bietet erstmalig den **Literaturclub** an. Der Literaturclub bietet den TeilnehmerInnen die Möglichkeit über das Lesen hinaus in Bücher einzutauchen. Hintergrundinformation zu den AutorInnen, dem zeitlichen Kontext einer Geschichte und Erkenntnisse über Struktur und Schreibstil von Büchern eröffnen neue Blickwinkel. Austausch und Diskussion über Inhalte, Gegenwartsbezüge und individuelle Leseerfahrungen sind fester Bestandteil des Literaturclubs.

Im Semester 2009/ 1 werden im Literaturclub die Bücher „Die Chroniken von Narnia“ (C. S. Lewis), „Töchter des Himmels“ (Amy Tan) und „Schöne neue Welt“ (Aldous Huxley) behandelt.

Der Workshop **Journalistisches Schreiben** mit Dr. Wulf Schmiese, Korrespondent der Frankfurter Allgemeinen Zeitung, richtet sich an ReporterInnen, PressebetreuerInnen, SchülerzeitungsredakteurInnen, StudentInnen und BerufsanfängerInnen, die sich weiterqualifizieren möchten. Dr. Schmiese war von 1998 an Parlamentskorrespondent für „Die Welt“ in Bonn, später Berlin. Von 2001 an schrieb er sechs Jahre lang als Politischer Korrespondent im Berliner Hauptstadtbüro für die Frankfurter

Allgemeine Sonntagszeitung über Bundespolitik. 2007 wechselte er zur Frankfurter Allgemeinen Zeitung, für die er nun täglich über deutsche Außenpolitik sowie die Unionsparteien aus Berlin berichtet.

Das eigene Leben als Stoff für Geschichten oder ein Buch. Eine Autobiografie kann das ganze Leben oder aber eine bedeutende Zeitspanne im Leben beschreiben wie z.B. die Kindheit, die Kriegsjahre, einen Auslandsaufenthalt, die erste Liebe. In dem Kurs **Autobiografisches Schreiben** werden Tipps und Methoden vermittelt, um Aspekte des autobiografischen Schreibens wie der „rote Faden“ der Erinnerungen, Materialstrukturierung, Schreibstil u. a. zu klären.

Die **Schreib- und Literaturwerkstatt** soll bei Erwachsenen die Freude am zweckfreien, freien, kreativen Schreiben fördern.

Literaturangebote für Kinder und Jugendliche sind im Rahmen der kulturellen Bildung ein unverzichtbarer Aspekt zur Förderung einer umfassenden Persönlichkeitsbildung und ermöglichen durch Stärkung der kognitiven, kreativen, emotionalen und sozialen Fähigkeiten eine gesellschaftliche Partizipation.

In dem Kurs **KunstGeschichten** (GrundschülerInnen, 3./4. Klasse) verfassen SchülerInnen kreative Texte zu Bildern bekannter KünstlerInnen. In einer Kombination von Bildbetrachtung und freiem Schreiben lassen die KunstGeschichtenSchreiberInnen ihrer Fantasie freien Lauf und entdecken abenteuerliche, kuriose, spannende oder romantische Geschichten hinter den Bildern.

Beim **Kreativen Schreiben** erfahren Jugendliche unterschiedliche Zugänge zum Schreiben, die dazu anregen Stärken im sprachlichen Ausdruck zu finden und Kreativität zu fördern, indem sie nach individuellen Vorlieben mit verschiedenen Textarten (z.B. Drehbuch, Rap oder andere Songtexte, Comedy, Prosa, Lyrik) experimentieren.

Das „**Texten**“ für den **Poetry Slam** richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene, die Anregungen zur Textproduktion speziell für den Vortrag auf der Bühne suchen.

Gemeinsam sollen GrundschülerInnen in der **Interkulturellen Märchenwerkstatt** Märchen – aus den eigenen und fremden Kulturen – entdecken und produzieren.

Zum Themenbereich **Rhetorik und Kommunikation** steigt die Nachfrage der TeilnehmerInnen aufgrund sich wandelnder Anforderungen im Berufs- und Ausbildungsbereich, sowie dem Wunsch nach konstruktiver Kommunikationsfähigkeit im privaten Bereich. Das Angebot der VHS umfasst die Kurse:

- **Zielorientierte Gesprächsführung** (Kommunikationsgrundlagen, Gesprächsstrategien, Gesprächsführung u. a.)
- **Beschwerdemanagement** (Grundzüge des Beschwerdemanagements, Beschwerde als Chance, Einwandsbehandlung, Umgang mit Angriffen u. a.)
- **Small Talk – die große Kunst des „kleinen Gesprächs“** (Grundlagen der Kommunikation, aktives Zuhören, Körpersprache u. a.)
- **Rhetorik** für Erwachsene (Redevorbereitung, Struktur, Stichwortkonzept, Körpersprache/Stimme)
- **Gesprächsrhetorik für Schülerinnen und Schüler** (Freie Rede, das Referat, Lampenfieber, Selbstbild-Fremdbild, Körpersprache)
- **Bewerbungsstrategien für Jugendliche ab 16 Jahre**
Kommunikative Kompetenzen und Sicherheit im Bewerbungsverfahren

Im Bereich der deutschen Sprache bietet der Kurs **Rechtschreibtraining** eine intensive Auffrischung der Rechtschreibregeln und der grammatikalischen Grundlagen sowie ein Intensivtraining zur neuen Rechtschreibung. In dem Kurs **Grammatik und Ausdruck** werden Kenntnisse in problematischen Bereichen der deutschen Grammatik aufgefrischt und vertieft. Inhalt des Seminars **Kein Blatt vor den Mund nehmen!** ist die Redewendung als Bestandteil unserer Alltagssprache.

Die bewährten Kurse **Lesen und Schreiben für behinderte Jugendliche** und der **Gebärdensprachkurs für Hörende** werden im Semester 2009/I fortgeführt.

5.2.1 Mensch und Tier

In der gesamten Entwicklungsgeschichte gehört das Tier in verschiedensten Ausprägungen zur Vielfalt menschlicher Beziehungen. In den Religionen, der Literatur und den bildenden Künsten wird immer wieder deutlich, dass Mensch und Tier nicht voneinander unabhängige Größen sind. Information über und der Schutz von einzelnen Tieren und Tierarten ist nicht nur unter ethischen Gesichtspunkten unvermeidbar, sondern auch eine Notwendigkeit zum Erhalt des ökologischen Gleichgewichts und somit auch zum Fortbestand menschlichen Lebens. Dazu bietet die Volkshochschule folgende Veranstaltungen an:

- Tierschutz in Schule und Unterricht
- Artenschutz im heimischen Garten
- heilpädagogisches Reiten (Informationsabend)
- Das Tier als „Modetrend“? Welches Tier passt zu mir/meinem Kind?

Die Veranstaltung **Tier und Urlaub** gibt den TeilnehmerInnen frühzeitig aktuelle Informationen zu den veterinärpolizeilichen Bestimmungen. Thematisiert werden u. a. aktuelle Einreisebestimmungen, EU-Heimtierausweis, Mikrochip, Tätowierung, tierärztliche Voraussetzungen, Reisemöglichkeiten und Tierpensionen.

TierhalterInnen nutzen Naturheilverfahren zunehmend als Ergänzung oder Alternative zur konventionellen Veterinärmedizin. Der Vortrag **Naturheilverfahren für Tiere** gibt einen komprimierten Überblick über die für Tiere angebotenen Therapieformen.

Unter dem Motto „Mein Freund der Hund“ bietet die VHS folgende Veranstaltungen an:

- **Ein Hund kommt ins Haus** (Rassetypische Merkmale, Entwicklungsstadien des Welpen, Hundeerziehung, Lernverhalten)
- **Problemverhalten beim Hund** (Aggressivität, Jagdverhalten, mangelndes Sozialverhalten)
- **Übungen zum Sachkundenachweis** (Nach dem Landeshundegesetz müssen HundehalterInnen, die sich einen Hund über 20 kg Körpergewicht oder 40 cm Körperhöhe anschaffen, einen Sachkundenachweis erbringen.)

6 Fachbereich Gesundheit und Kreativität

6.1 Gesundheit: Ernährung- Lehrküche

Ernährungsverhalten ist ein zentraler Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Es wird wesentlich in den ersten zehn Lebensjahren erlernt und gebildet. Frühzeitig im Leben erworbene Ernährungsrisiken (wie z. Bsp. Übergewicht) haben einen nachhaltigen und nachteiligen Einfluss auf die Gesundheit im späteren Leben.

Ziele der Ernährung im Kindes- und Jugendalter sind:

- Sicherung von Wachstum und Entwicklung,
- Vermeiden von Mangelzuständen,
- Prävention von ernährungsabhängigen Erkrankungen (wie Stoffwechselerkrankungen, Bluthochdruck, Herz- und Kreislauferkrankungen)
- Behandlung von Krankheiten (z. B. angeborene Stoffwechselerkrankungen wie die Phenylketonurie).

Ernährungs- und Gesundheitsbildung sind eine wesentliche Voraussetzung für die Gesundheit und Entwicklung unserer Kinder. In einer Welt des Überflusses ist ein ausreichendes Ernährungs- und Gesundheitsbewusstsein nicht selbstverständlich. Das Essverhalten auch unserer Kinder unterliegt vielfältigen inneren und äußeren Einflüssen. Lebensmittel sind heute im Überfluss vorhanden. Die sozialen Strukturen der Ernährung (z. Bsp. regelmäßige Mahlzeiten im Kreise der Familie) und so auch die sozialen Funktion der Mahlzeit gehen zunehmend verloren. An die Stelle der

traditionellen Strukturen tritt heute eine Beliebigkeit, welche durch häufiges „Zwischendurch“ und „Außer- Haus – Essen“ sowie den hohen Verzehr von Fertigprodukten gekennzeichnet ist.

Kids und Teens (10 – 15 Jahre) machen Diät! „ Spielend abnehmen“

Der Kurs beinhaltet ein ganzheitliches Konzept, in welchem das Kind und die Familie eingebunden sind. Hauptziel ist eine langfristige Gewichtsreduktion und -stabilisierung durch eine Veränderung des Ess-, Bewegungs- und Bewusstseinsverhaltens.

Die erlebnisorientierte Arbeitsweise mit Kindern und Jugendlichen ermöglicht eine schrittweise und individuelle Ernährungsumstellung. Die gemeinsame Kochpraxis und das Esstraining unterstützen sowohl die Kinder wie auch die Eltern. Das eigenverantwortliche Handeln und das bewusste Erleben von Essen und Trinken werden gefördert.

Hier ein Angebot für Schulen im Vormittags- und Nachmittagsbereich:

- Kochkurerlebnis für SchülerInnen: **Backen und Kochen, es gibt doch mehr als Fast Food-....**
- Einführung in die gesunde Küche
- Ein weiteres Angebot an **Schulen:**
Länderspezifische Koch Künste kennen

Die Zielgruppen der allein erziehenden Mütter und Väter, so wie Hartz IV – EmpfängerInnen werden mit diesem Angebot angesprochen:

Kochen am Vormittag: Schneller gekocht als gegessen! Kochen für Mütter oder Väter ohne Vorkenntnisse in der Nahrungszubereitung

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmer, wie man mit Hilfe vielfältiger neuer Produkte im Handumdrehen gesunde, abwechslungsreiche, bezahlbare und beliebte Gerichte zaubern lassen.

Weitere Angebote aus der Lehrküche:

Cooler Cliques oder Geburtstagsrunden lernen kochen: Schnell, einfach und gesund – Küche für junge Leute

Schnell und gesund - Unter diesem Motto werden grundlegende Techniken des Kochens vermittelt. Die TeilnehmerInnen erstellen gemeinsam einfache, leckere Gerichte wie Vorspeisen, Salate, Fingerfood, Pizza, kleine Fleischgerichte und Desserts mit Eventcharakter.

Grundschul Kinder probieren coole Rezepte aus Für Kinder des 3. und 4. Schuljahres

Hier lernt die heranwachsende Generation scharfe Messer, heiße Kochplatten und spannende Rezepte kennen.

Es werden grundlegende Techniken der Nahrungszubereitung vermittelt, so dass jede/r an diesem Kurs teilnehmen kann.

Schlemmerwochenende für Männer

Eingeladen sind alle Männer, die Spaß am Kochen und Schlemmen haben. Für ungeübte "Köche" ist es vielleicht ein Einstieg in ein neues Hobby. Gekocht werden internationale Gerichte.

Kreatives Kochen

Die Art, wie Menschen kochen und essen, kann Ausdruck ihrer Kultur und Persönlichkeit sein. Für andere Menschen gut zu kochen heißt auch, ihnen ihre Wertschätzung zu zeigen. Für ein gelungenes Essen erntet der Koch wiederum Wertschätzung und oft sogar Bewunderung. Um jedoch solch ein unvergessliches Erlebnis zu schaffen, bedarf es einer Menge Fertigkeiten und Erfahrung. In guten Restaurants arbeiten deshalb viele, auf ihr Fachgebiet spezialisierte Köche. In einer sich täglich wiederholenden logistischen Meisterleistung werden dann viele Komponenten punktgenau auf den Tellern arrangiert. Den TeilnehmerInnen wird kreatives und handwerkliches Geschick vermittelt. Dabei werden wir auf Überflüssiges verzichten und uns ganz auf das Produkt und seine Zubereitung konzentrieren. Im Laufe des Kurses werden die TeilnehmerInnen verschiedene grundlegende Zubereitungsarten und Gar-Methoden kennen lernen. Zudem wird über Grundregeln der Menüfolge und die Auswahl der Aromen gesprochen werden.

Das perfekte Dinner

Im Kurs werden die Teilnehmer ein kulinarisch anspruchsvolles und spannendes Drei-Gang-Menü selbst erstellen.

Kochen für Zwei

Dieses Kursangebot richtet sich an Damen und Herren ohne besondere Vorkenntnisse

Das feine Menü als Candle Light Dinner für Genießer im kleinen Haushalt. Praktische Tipps für die Zubereitung moderner Speisen, die an einer Tafel mit gepflegtem Ambiente genossen werden.

Leichte Frühlingsküche

Kochen für Damen und Herren, ohne besondere Vorkenntnisse

Genießen, was die Frühlingsküche bietet. Zaubern mit Kräutern für alltägliche und festliche Anlässe. Herzhafte und süße Speisen zu einem erlesenen Menü komponiert.

3 Spitzenköchen über die Schulter geschaut mit Kostproben am Herd

Basisküche

In diesem Kurs geht es schwerpunktmäßig nicht um die Zusammenstellung eines Menüs, das die Gruppen nachkochen, sondern um das Beobachten von Spitzenköchen bei der Darbietung von Tipps und Tricks am Herd.

Einführung und Wiederauffrischung von Kenntnissen zum richtigen „Braten und Füllen von Fleisch, Fisch und Geflügel“.

Brunch Ideen

Hier werden Rezepte ausgetauscht und ausprobiert für die Mischung zwischen Frühstück und Mittagessen. Brot, Brötchen, Marmeladen und Brotaufstriche aus der eigenen Herstellung vorgestellt.

Spargelvariationen

Die Spargelzeit bietet für gesundheitsbewusste GenießerInnen vielfältige Rezepte (Vorspeisen, Suppen, Salate, Hauptgerichte).

Carne Vale

Vegetarisch genießen

Sich fleischlos zu ernähren heißt keinesfalls auf etwas verzichten zu müssen. Es gibt zahlreiche Alternativen und tolle Rezepte, die auch Mangelerscheinungen vorbeugen. Die TeilnehmerInnen werden auf eine kulinarisch-vegetarische Rundreise um die ganze Welt eingeladen.

Festliches Menü

Auf die jährlich wiederkehrende Frage nach dem Speiseplan für die Feiertage (wie Ostern, Kommunion oder für sonstige festliche Anlässe) soll dieser Kurs eine Antwort geben. Unter fachlicher Anleitung wird ein abwechslungsreiches Menü mit Vorspeise, Fleisch-, Fisch-, oder Geflügelgericht sowie einem köstlichen Dessert zubereitet.

6.2 Gesundheit: Bewegung

Ein ungünstiges Ernährungsmuster ist häufig assoziiert mit einer eher inaktiven und sitzenden Lebensweise (z. Bsp. Kinder schauen oft zu lange Fernsehen, hoher Medienkonsum bei Jugendlichen oder sitzende Tätigkeit im Berufsalltag).

So kommt es zu einer Häufung von gesundheitlichen Risiken.

Angebote:

Schwimmen für Kinder

Nach einführenden Übungen zur Wassergewöhnung erlernen die Teilnehmer/innen nach dem Tauchen die Bewegungen und die Atemtechnik des Brust- und Rückenschwimmens.

Kreativer Kindertanz ab 3 Jahre

Kinder tanzen von Natur aus gern. Der Spaß der Kleinen an Bewegung, Rhythmus und Musik wird ganzheitlich unterstützt. Die kleinen TänzerInnen können mit ihren Bewegungsmöglichkeiten experimentieren und neue Formen in ihr Repertoire aufnehmen. Sie gewinnen an Koordination und Reaktionsfähigkeit, verbessern ihr Gefühl für den eigenen Körper und werden so bewegungssicherer. Tanzen ist eine gute Schule für die Motorik. Schrittfolgen zu lernen übt die Konzentrations- und Merkfähigkeit. Über freie Bewegungen lernen die Kinder, mit ihrem Körper etwas auszudrücken. Das fördert Fantasie, Vorstellungs- und Gestaltungsfähigkeit. Tanzen mit Anderen schult die Fähigkeit, Rollen zu übernehmen und gemeinsam zu handeln.

Klassisches Ballett ab 7 Jahre

Ballett trainiert den ganzen Körper - von Kopf bis Zeh. Es ist gut für die Körperhaltung, die Ausdauer und den Gleichgewichtssinn. Übungen, bei denen zeitgleich Kopf, Arme, Beine und Füße bewegt werden, erfordern zudem ein hohes Maß an Koordinationsvermögen. Da stets zu klassischer Musik geübt wird, verbessern sich außerdem das musikalische Gehör und das Taktgefühl. Ballett ist - richtig ausgeführt - ein gutes und gesundes Ganzkörpertraining.

Wing Tsun

Kampfkunst für Jugendliche ab 12 Jahren

Wing Tsun ist ein weicher Kung Fu Stil. Er baut auf dem vorhandenen Potenzial der SchülerInnen auf. Nicht Muskelkraft und Kondition sind die Voraussetzung für Wing Tsun, sondern die Bereitschaft, sich auf den Körper einzulassen, Stärken kennen zu lernen und zu nutzen. Fließende Bewegungen und plötzliche Schnelligkeit gehen in einem systematischen und koordinierten Bewegungsablauf ineinander über. Entspannungs- und Konzentrationstechniken sowie Atemübungen tanken den Körper wieder auf.

Original Song und Tanz Choreographie des Musicals: All that Jazz

Der tänzerische Musical Workshop bietet Möglichkeiten im Rahmen eines intensiven Workshop Tanz, Schauspiel und Gesang kennen zu lernen, einzuschätzen und auszuarbeiten.

Chi Kung für Schulkinder – mit chinesischen Fitnessmethoden gegen Schulstress

Schulstress, mediale Reizüberflutung und Bewegungsmangel - dies sind nur einige Gründe, die Kinder heutzutage aus dem Gleichgewicht bringen. Chi Kung bietet einen guten Ausgleich. Spiele und Konzentrationsübungen helfen dem Kind sich frei zu entwickeln. Die Übungen stärken das Körperbewusstsein und die kindliche Körpermotorik, verhindern und korrigieren Haltungsschäden. Und obendrein wird die Konzentrationsfähigkeit erhöht und die Atmung verbessert.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für SeniorInnen

Die TeilnehmerInnen lernen, bedrohliche Situationen einzuschätzen sowie sich verbal und körperlich zu wehren. Es hat gezeigt, dass SeniorInnen, die ihre Stärken und Möglichkeiten kennen, in Belästigungssituationen selbstbewusster auftreten. Sie können mit Mimik und Gestik sowie einfachen, aber effektiven Techniken eine Bedrohung eher verhindern. Denn älter zu werden bedeutet nicht, wehrloser zu sein!

6.3 Gesundheit: Pädagogik – Psychologie

Eine präventive Versorgung mit Wissenswertem zu interessanten Themen aus der Pädagogik und Psychologie rund um die Gesundheit runden das neue VHS Programm ab.

Angebote:

Autogenes Training für Kinder im Grundschulalter

Dieser Kurs unterstützt Kinder in diesem Alter sich besser zu konzentrieren, steigert die Lernfähigkeit und baut Unruhe ab. Die Kinder werden während des Kurses Bewegungsspiele machen und Fantasiereisen unternehmen. Die anschließenden Gespräche zwischen Kindern und Kursleiterin helfen den Kindern das Erlebte für sich besser zu verstehen und umzusetzen.

Personalentwicklung Seminar "50+"

Gelassen älter werden im Arbeitsprozess - die eigenen Stärken nutzen

Hier werden Aspekte des Lebensbegleitenden Lernens vorgestellt sowie von dem Umgang mit Veränderungen berichtet: Work-Life-Balance, fit und aktiv bleiben im Arbeitsalltag mit all den Veränderungen, die ab 50 typischerweise auftreten, Standortbestimmung und Zukunftsplanung, eigene Stärken nutzen.

In Ernährungseinheiten wird gezeigt wie im Besonderen durch eine Vitalkost eine Stärkung des Immunsystems aufgebaut werden kann, die auch zur Fitness am Arbeitsplatz beiträgt.

Reif für die Insel – Eine Gesundheitswoche für Frauen

Sie sind müde und antriebslos? Ihnen wächst die Arbeit über den Kopf? Sie haben das Gefühl nur noch zu funktionieren? Dann wird es Zeit, die unterschiedlichen Wege der Stressbewältigung kennen zu lernen und Mut zu schöpfen, den eigenen Weg zu gehen. In der Gruppe Unterstützung zu erfahren und im Austausch sich neue, entlastende Sichtweisen zu erschließen. Entspannungsmethoden kennen zu lernen und durch Bewegung (wenn witterungsmäßig möglich am Strand) den Körper zu sensibilisieren und zu stärken. Die Lebensfreude und das Genießen wieder neu zu entdecken, um daraus nachhaltig Energie zu tanken für die alltäglichen Aufgaben Ihres Lebens.

Rauchfrei in 6 Schritten

Ein Gruppenprogramm für alle, die mit dem Rauchen aufhören wollen, langfristig rauchfrei bleiben wollen, sich professionelle Unterstützung wünschen. Angeleitet wird das Programm von einer speziell ausgebildeten Kursleiterin, die die Teilnehmer über sechs Wochen begleitet und betreut. Die Raucher setzen sich intensiv mit ihrem Rauchverhalten auseinander, vereinbaren gemeinsam einen Rauchstopptermine und unterstützen sich in der Zeit danach. Dabei sind Hilfen wie z. B. Nikotinpflaster oder Akupunktur durchaus erlaubt.

Abnehmen – aber mit Vernunft

Das Kursmodell "Abnehmen - aber mit Vernunft" existiert seit 1981. Unter Einbeziehung neuester Forschungsergebnisse arbeitet der Kurs weiterhin nach den alten Grundprinzipien "Ernährung, Bewegung, Entspannung". Die Prozesse beobachten, verändern und stabilisieren wird kleinschrittig vorgenommen und sozial eingebettet.

Es sind regelmäßige Gruppentreffen über ca. ½ Jahr vorgesehen. Das Stabilisieren des neuen Verhaltens wird gleichwertig zum Abnehmen gesetzt und besprochen. Die inhaltliche Konzeption wird gemeinsam sowohl vom Institut für Therapieforschung als auch von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, München (BZGA) gemeinsam getragen. Das Programm hat die theoretische Fundierung auf dem Selbstmanagementansatz. Verhaltenstherapeutische Grundprinzipien des Programms wurden beibehalten, da sie sich auch nach mehreren Überarbeitungen bewährt haben. Kocheinheiten werden zugefügt.

Power Yoga

Power Yoga ist ein modernes ganzheitliches Fitness-Workout, das für Jedermann erlernbar ist. Hierbei werden die Asanas (Körperübungen) flüssig miteinander verbunden und durch eine kontrollierte Atemtechnik synchronisiert. Wie bei allen Yoga-Formen ist es das Ziel, Körper, Geist und Seele zu vereinigen. Mit einer umfassenden Entspannung wird die Stunde abgeschlossen.

6.4 Kreativität - Kulturelle Bildung

Kunst und Kultur sind Motoren gesellschaftlicher Entwicklungen – das macht kulturelle Bildung so bedeutsam. Diese sollte nicht nur im schulischen Kontext vermittelt werden, ebenso wichtig sind außerschulische Kultureinrichtungen wie die VHS. In der Weiterbildungseinrichtung werden ältere Menschen ebenso angesprochen wie Kinder und Jugendliche. Hier wird Kultur für alle Bevölkerungsschichten angeboten, sodass Kultur einen angemessenen Stellenwert erhält.

Die erfolgreiche VHS Foyer Ausstellungsreihe wird mit 3-4 jährlichen Ausstellungen weiter fortgeführt.

Im ersten Halbjahr werden die Ausstellungen von dem **Künstler H. Rühle „Aktuelles Schaffen 2007-2009“** zu sehen sein sowie die **Aquarellarbeiten** von der VHS Kursleiterin **H. Roloff** und ihren KursteilnehmerInnen.

Ein neues Seminar lautet: **Ausstellungs-Management**. Hier lernen TeilnehmerInnen wie und nach welchen Kriterien Arbeiten für eine eigene Ausstellung zusammengetragen werden. Wie eine Ausstellung aufgebaut wird und wie sie beworben wird. Die TeilnehmerInnen werden im Anschluss dieses Seminars die Möglichkeit haben eine eigene Ausstellung Vorort zu realisieren. Die Seminarleiterin - eine Münsteraner Künstlerin - wird mit einer Ausstellung ihrer Arbeiten die Präsentation der TeilnehmerInnen abrunden.

Mal-Atelier für Kinder: Mini-Workshop für Kinder ab 6 Jahre

In diesem Kurs werden die Kinder sich an verschiedene Maltechniken (Öl, Aquarell, Acryl usw.) sowie Gestaltungsmöglichkeiten von Skulpturen heranwagen. Sie lernen unterschiedliche Materialien sowie Handlungsmöglichkeiten mit sich und ihrem Körper kennen.

Weitere Angebote sind:

- **Aquarellmalerei**
- **Gestalten mit Acrylfarben**
- **Zeichnen**
- **Porzellanmalerei**
- **Portraitzeichnen für AnfängerInnen**

Tagesexkursionen

Gartenkunst und Malkunst ist Ziel einer geführten Tagesexkursion zum Wilhelm Busch Museum in Hannover. Es werden die Ausstellungen von Carl Spitzweg (1808 - 1885) und Wilhelm Busch (1832 - 1908) besucht. Zwei Künstlerjubiläen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit in den „Herrenhäuser Gärten“ Europas größte Orchideensammlung zu besichtigen.

Familienschloss Ippenburg

Eine weitere Tagesexkursion wird zum Familienschloss Ippenburg angeboten. **Kunst im** und **am Schloss** wird in geführten Exkursionen erkundet.