



Politik, Gesellschaft, Umwelt

Anmeldung:
www.vhs-rhein-erft.de

Gesellschaft

| | |
|---------------------------|----|
| Themen aus | |
| Politik und Gesellschaft | 5 |
| Betriebsbesichtigungen | 8 |
| Umwelt und Nachhaltigkeit | 9 |
| Recht | 11 |
| Geschichte | 12 |

Pädagogik

| | |
|---|----|
| Kindertagesflege | 16 |
| Fortbildungen für die Arbeit mit Kindern | 16 |
| Kinderyoga | 17 |
| Erziehung und Familienbildung | 18 |
| Eltern-Kind-Angebote | 18 |

Psychologie

| | |
|------------------------------|----|
| Persönliches Wachstum | |
| – neue Perspektiven | 19 |
| Denken, Reden, Handeln | 20 |
| Körper und Seele im Einklang | 20 |

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.

Das Programmangebot des Fachbereichs umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Zu nachhaltiger Entwicklung, Umweltbildung und Globalem Lernen halten die Volkshochschulen ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.



Fachbereichsleiter für Gesellschaft | Politik

Dr. Stepfan Mittelstedt
Tel. 02232 94507-14
mittelstedt@vhs-rhein-erft.de



Fachbereichsleiter für Gesellschaft | Politik

Georg Schlechtriem
Tel. 02232 94507-13
schlechtriem@vhs-rhein-erft.de



Fachbereichsleiterin für Pädagogik | Psychologie

Martina Abel
Tel. 02232 94507-22
abel@vhs-rhein-erft.de

Servicecenter:

Telefon: 02232 94507-0
Fax: 02232 94507-47
E-mail: vhs@vhs-rhein-erft.de



Politik und Gesellschaft

"Unerhörte Ostfrauen" - Leben in zwei Systemen

(In Kooperation mit der Buchhandlung Karola Brockmann)

Unerhört - und doch prägend: Das sind sie, die Ostfrauen, die in diesem Buch zu Wort kommen. Schon in den 1960er, 70er und 80er Jahren haben sie Beruf und Familie erfolgreich vereinbart, haben das Kind geschaukelt und im Beruf ihre Frau gestanden. Anders als ihre Geschlechtsgenossinnen im Westen profitierten sie dabei von frauenpolitischen Maßnahmen wie flächendeckender Kinderbetreuung, Ausbildungsförderung oder Haushaltstag - und mit der Wende erschien es einigen, als seien sie in Sachen Gleichberechtigung ins Mittelalter zurückgefallen. Authentisch, emotional und auch trotzig verteidigen die interviewten Frauen ihre Erfahrungen in Ost und West. Entwaffnend offen ziehen sie persönliche Bilanz, berichten über fehlende Anerkennung und Vorurteile, die ihnen im Westen begegnet sind, über ihren Neuanfang nach der Wende und über ihren Erfahrungsvorsprung zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie, den sie in den Westen eingebracht haben. Freuen Sie sich auf eine interessante, spannende und unterhaltsame Lesung und Diskussion.

● 202-1000

Dr. Ellen Händler, Uta Mitsching-Viertel

Mittwoch, 02.09.2020, 18:30 – 21:00 Uhr

10 - 50 Personen, 13,00 €

Anmeldung bei VHS oder Vorverkauf in der Buchhandlung Brockmann/ Abendkasse 11,00 €

Die Buchhandlung Karola Brockmann,

Uhlstr. 82/Ecke Mühlenstraße

Brühl

Zivilcourage und Selbstbehauptung

(In Kooperation mit KPB Rhein-Erft-Kreis, Kriminalprävention/Opferschutz)

Es kann jederzeit, überall und auch am helllichten Tag passieren: Ein Mensch wird belästigt, bedroht, beraubt oder tätlich angegriffen - auf offener Straße, in öffentlichen Verkehrsmitteln, auf öffentlichen Plätzen. In solche Gewaltvorfälle kann man verwickelt werden, sowohl als Opfer als auch als Zeuge. Gut, wenn man weiß, was dann zu tun ist. Die Teilnehmenden erhalten Informationen und praktische Tipps von Fachleuten der Polizei

- wie sie sich selbst aus unangenehmen Situationen befreien können
 - wie sie anderen Menschen, die in Not oder Gefahr sind, helfen können, ohne sich selbst zu gefährden,
- sowie Antworten auf rechtliche Fragen, wie z.B. "Was ist Notwehr/Nothilfe", "Was darf ich", "Wo sind Grenzen?"

● 202-1001

Susanne Springer

Montag, 14.09.2020, 18:00 – 21:00 Uhr

8 - 50 Personen, Gebührenfrei

VHS-Bildungszentrum, Mühlenweg 43

Wesseling

"Mein Vaterland! Warum ich ein Neonazi war" - Lesung und Gespräch mit dem Autor Christian E. Weißgerber

(In Kooperation mit der Stadtbücherei Brühl)

Warum wird man heute noch Neo-Nazi und warum steigen einige wieder aus? Der Szene-Aussteiger Christian Ernst Weißgerber liefert in seinem Buch viele Erklärungen; schonungslos, klar und differenziert. Er stilisiert sich nicht als Opfer widriger Lebensumstände und wurde auch nicht von raffinierten Funktionären verführt: "Ich hatte unzählige andere Möglichkeiten, aber ich wollte Nazi werden." In seinem Buch verdeutlicht Weißgerber, wie Alltagsrassismus und bestimmte Männlichkeitsvorstellungen in seiner Jugend im ostdeutschen Arbeitermilieu seinen Weg in die Nazi-Szene ebneten. Rechtes Gedankengut war schon damals kein Randphänomen. Vielmehr schloss es nahezu nahtlos an Vorstellungen der sogenannten Mitte der Gesellschaft an. So ist es vielleicht weniger verwunderlich, dass er überall Gesinnungsgenossen fand: zuerst in der Schule, dann bei der Bundeswehr und später an der Uni. Der heute 30-Jährige klärt anhand seiner Erfahrungen in der organisierten Neonazi-Szene über ideologische Überschneidungen mit gegenwärtigen nationalpopulistischen Strömungen auf.

Christian E. Weißgerber war in der militanten Neonazi-Szene in Thüringen aktiv. Er zog sich 2010 aus der rechten Szene zurück. Seit 2012 klärt er in Schulen, Universitäten und Abendveranstaltungen über die extreme Rechte und ihre moderateren Ausläufer auf. Weißgerber studierte in Jena, Paris und Berlin und arbeitet an seiner Promotion. Er lebt in Berlin und ist als Übersetzer und Bildungsreferent tätig.

● 202-1002

Christian Ernst Weißgerber

Dienstag, 22.09.2020, 18:30 – 21:30 Uhr

10 - 50 Personen, 15,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

"Lügenpresse", "Volksverräter", "Systemparteien" - Vertrauenskrise in unserer Gesellschaft?

Begriffe, Inhalte und Verwendung deuten auf eine Vertrauenskrise hin als Teil einer viel größeren Entwicklung - eines Umbruchs in der Gesellschaft, der vor allem durch die Digitalisierung eingeleitet wurde. Während wir beobachten, dass alte Institutionen zusammenbrechen, müssen wir uns auf die Suche nach neuen machen. Hierfür gilt es zunächst zu verstehen, welchen Wandel wir tatsächlich durchmachen. Darum geht es in diesem wissenschaftlich aktuellen, aber dennoch anregend und verständlich gestalteten Vortrag mit anschließender Diskussion.

● 202-1003

Mike Karst

Donnerstag, 24.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

10 - 50 Personen, 8,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



Kanada - Gastland der Frankfurter Buchmesse 2020

Kanada - Eine kleine Entdeckungsreise

(In Kooperation mit der Buchhandlung Karola Brockmann)

Kanada? Ein von Eishockeyspielern und Holzfällern bevölkertes Land? Ein Land, in dem die "Rotröcke" der berittenen Polizei für Ordnung sorgen und das als Reiseziel Abenteuer und Natur in einer weiten, kalten und scheinbar endlosen Landschaft verspricht?

Kanada ist mehr als das. Es ist nicht nur Natur, sondern hat auch ein pulsierendes Stadtleben. Es ist ein multikulturelles Land, eine Heimat für Einwanderer und Flüchtlinge aus allen Ecken der Welt genauso wie der Lebensraum der indigenen Bevölkerung, die schon seit Jahrtausenden dort lebt. Kanada ist ein Land, das sich gegen seinen großen Nachbarn im Süden zu behaupten weiß und in dem sich die anglophonen und frankophonen Menschen arrangieren. 2017 feierte Kanada seinen 150sten Geburtstag als ein selbstbewusstes Land und anerkanntes Mitglied der Weltgemeinschaft, das erst kürzlich zum "Besten Land der Welt" gewählt wurde. Freuen Sie sich auf einen interessanten und informativen Abend.

● 202-1004

Albert Rau

Montag, 12.10.2020, 18:30 – 21:00 Uhr

10 - 50 Personen, 8,00 €

Die Buchhandlung Karola Brockmann,
Uhlstr. 82/Ecke Mühlenstraße

Brühl

"Singular Plurality - Singulier Pluriel": Streifzug durch Kanadas Literaturlandschaft

(In Kooperation mit der Buchhandlung Karola Brockmann)

Kanada verweist bereits im Motto für die Frankfurter Buchmesse auf die Diversität der dortigen Literaturlandschaft. Diese zeichnet sich nicht nur durch die Mehrsprachigkeit des Landes aus, sondern auch durch die Vielfalt der literarischen Gattungen. Mit Alice Munro ist Kanadas einzige Literaturnobelpreisträgerin zum Aushängeschild der "kleinen Form" geworden, Anne Carson wiederum schreibt mit "Rot" einen "Crossover"-Klassiker, während Margret Atwood 2015 als erste Schriftstellerin ein unveröffentlichtes Manuskript der sogenannten "Future Library" übereignet hat. Ein Streifzug durch die aktuelle kanadische Literatur mit mal mehr, mal weniger bekannten Namen.

● 202-1005

Dr. Simone Scharbert-Hemberger

Donnerstag, 15.10.2020, 18:30 – 21:00 Uhr

10 - 50 Personen, 8,00 €

Die Buchhandlung Karola Brockmann,
Uhlstr. 82/Ecke Mühlenstraße

Brühl

Studienfahrt zur Frankfurter Buchmesse 2020 - Zu Besuch auf der größten Buchmesse der Welt - Ehrengast: Kanada

(In Kooperation mit der Buchhandlung Karola Brockmann)

Die Frankfurter Buchmesse, 1949 vom Börsenverein des Deutschen Buchhandels gegründet, ist mit weit über 7000 Ausstellern die größte und bedeutendste Buchmesse der Welt. Die Buchhändlerin Lea Franz wird Sie nach Frankfurt begleiten und unterwegs bereits über die ausstellenden Verlage, Veranstaltungen des Tages, die Sonderschauen etc. informieren. Als regelmäßige Besucherin der Messe kann sie Ihnen Tipps und Hilfestellungen geben, wie Sie Ihren ganz persönlichen Messerundgang gestalten.

● 202-1006

Lea Franz

Samstag, 17.10.2020, 06:30 – 18:30 Uhr

30 - 53 Personen, 48,00 €

inkl. Eintritt von 20,00 € pro Person für ein Gruppenticket

Treffpunkt: Parkplatz Finanzamt Brühl, Kölnstraße **Brühl**

Unterwegs in literarischen Räumen: vom Bau zur Baustelle

(In Kooperation mit der Buchhandlung Karola Brockmann)

Die moderne Literatur ist gefüllt mit den unterschiedlichsten Räumen - egal, ob es sich um Keller und Schlupflöcher oder Villen und Schlösser handelt. Franz Kafka etwa baut in seinen Texten Labyrinth menschlichen Daseins, Libuše Moníková wiederum entwirft ihre "Fassade" als Metapher für menschliches Handeln und Ilse Aichinger erzählt in ihrem Text "Wo ich wohne" von gesellschaftspolitischen Entwicklungen. Nicht zuletzt schreibt Bov Bjerg in "Auerhaus" eine Hommage an die Orte der 80er Jahre. Vom "Vom Bau zur Baustelle" lädt ein zu einer sprichwörtlich gemeinsamen Reise durch Räume in unterschiedlichen Zeiten, zu Begegnungen mit fiktiven Orten und bekannten oder unbekanntenen Figuren der Literatur.

● 202-1007

Dr. Simone Scharbert-Hemberger

Dienstag, 03.11.2020, 18:30 – 21:00 Uhr

10 - 50 Personen, 8,00 €

Die Buchhandlung Karola Brockmann,
Uhlstr. 82/Ecke Mühlenstraße

Brühl

Ihre Meinung ist uns wichtig! Unter
www.vhs-rhein-erft.de/service/ihre-meinung/
können Sie uns Ihre Anregungen und Kritik mitteilen.

Islam, Muslime und Antisemitismus - Keine Gegenwart ohne Vergangenheit?

"Antisemitismus bei Muslimen" - immer wieder hören oder lesen wir vermehrt davon in den Medien. Welche Gründe gibt es für einen möglichen Antisemitismus bei Muslimen? Beinhalten der Koran oder die Glaubensstrukturen des Islam antisemitische Aussagen und Elemente? Ein Blick in die Vergangenheit lohnt.

Die Veranstaltung erläutert anhand geschichtlicher Quellen die schrittweise Entfremdung der Anhänger beider Religionen. Eine Entfremdung, die bis heute anhält. Der Referent beleuchtet im weiteren Verlauf der Veranstaltung verschiedene geschichtliche Gegebenheiten der letzten 1400 Jahre. Im Anschluss haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und es besteht die Möglichkeit zur offenen Diskussion.

● 202-1008

Andy Meiner

Donnerstag, 29.10.2020, 18:30 – 20:30 Uhr

10 - 20 Personen, 9,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Texte über Menschlichkeit: "Das Prinzip Hoffnung" (Ernst Bloch)

(In Kooperation mit der Buchhandlung Karola Brockmann)

Zu allen Zeiten scheint das Menschliche in uns immer wieder gefragt und herausgefordert zu werden - egal, ob es sich um das Wahre solidarischer Grundsätze in Zeiten von Corona oder Klimawandelt handelt, oder um die Frage, wie wir in Europa mit geflüchteten Menschen umgehen. Zu allen Zeiten haben die Menschen auch diese Fragen literarisch thematisiert - angefangen von Aischylos' »Die Schutzsuchenden« über Brechts »An einen Nachgeborenen« bis hin zu Hannah Arendts Porträts in »Menschen in finsternen Zeiten«. Ein Streifzug durch alte und neue Texte zu Fragen der Menschlichkeit in gesellschaftspolitischen Krisenzeiten.

● 202-1009

Dr. Simone Scharbert-Hemberger

Donnerstag, 26.11.2020, 18:30 – 21:00 Uhr

10 - 20 Personen, 8,00 €

Anmeldung bei VHS/Buchhandlung Karola Brockmann und Abendkasse

Die Buchhandlung Karola Brockmann,
Uhlstr. 82/Ecke Mühlenstraße

Brühl



RWE

Weltweit tätig, mit dem Herzen in der Region.

Wir vergessen nicht unsere Wurzeln, auch wenn wir weltweit in den Ausbau Erneuerbarer Energien investieren - für eine saubere, sichere und bezahlbare Energieversorgung. Voller Energie sind wir auch in Zukunft ein verantwortungsvoller Partner für die Menschen vor Ort. Die neue RWE. Klimaneutral bis 2040.

[rwe.com](https://www.rwe.com)



Betriebsbesichtigungen

Orgelbau Klais in Bonn

Wir besichtigen die über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannte Orgelbaufirma Klais, die sich mittlerweile in der vierten Generation der Schaffung von Orgeln verschrieben hat. Bewährte Tradition verbindet sich so mit neuen Ideen der jungen Generation, immer mit dem Ziel, charaktervolle Instrumente mit hoher klanglicher und gestalterischer Ästhetik zu erschaffen. Die Werkstattführung bietet spannende Eindrücke in eine Arbeit, die in der Gegenwart stattfindet, sich aber der Geschichte stellen muss und lebendige Instrumente als Ergebnis zu präsentieren vermag, wie zuletzt für die Elbphilharmonie in Hamburg.

Die Besichtigung ist nicht barrierefrei. Es empfiehlt sich die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln, es gibt nur wenige Parkplätze. Wenn sich mehr als 15 Personen anmelden, wird eine zweite Gruppe gebildet.

● 202-1010

Gabriele Pieck-Ohlendorf

Samstag, 29.08.2020, 14:00 – 16:30 Uhr

15 - 29 Personen, 13,00 € inkl. Eintrittsgebühr für die Fa. Klais

Treffpunkt: Orgelbau Klais, Kölnstr. 148,

53111 Bonn, Eingang

Bonn

● 202-1011

Gabriele Pieck-Ohlendorf

Samstag, 19.09.2020, 14:00 – 16:30 Uhr

14 - 29 Personen, 13,00 € inkl. Eintrittsgebühr für die Fa. Klais

Treffpunkt: Orgelbau Klais, Kölnstr. 148,

53111 Bonn, Eingang

Bonn

● 202-1015

Gabriele Pieck-Ohlendorf

Samstag, 31.10.2020, 11:00 – 13:30 Uhr

14 - 29 Personen, 13,00 € inkl. Eintrittsgebühr für die Fa. Klais

Treffpunkt: Orgelbau Klais, Kölnstr. 148,

53111 Bonn, Eingang

Bonn

Führung durch den Post Tower in Bonn

Der Post Tower in Bonn ist die Zentrale des Logistik Konzerns Deutsche Post DHL Group mit ihren zusammengefassten Geschäftsbereichen Deutsche Post und DHL. Er ist mit 162,5 Metern das höchste deutsche Hochhaus außerhalb von Frankfurt am Main. Der Posttower überragt ebenfalls den Kölner Dom um einige Meter. Wir erleben eine interessante Besichtigung dieses Bauwerks und besuchen auch die Aussichtsplattform auf der 30. Etage (120 Meter). Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit. Parken ist in der Besuchertiefgarage möglich.

● 202-1012

Gabriele Pieck-Ohlendorf

Dienstag, 06.10.2020, 14:00 – 15:30 Uhr

10 - 25 Personen, 5,00 €

Treffpunkt: Deutsche Post AG,

Charles-De-Gaulles-Str. 20

Bonn

Besichtigung und Führung der Restmüllverbrennungsanlage der AVG Köln

Wir besichtigen eine der effizientesten und umweltfreundlichsten Restmüllverbrennungsanlagen der Welt, die den Kölner Haus- und Sperrmüll sowie weitere Siedlungsabfälle sicher und zuverlässig verbrennt. Mit dem Betriebsbeginn der Anlage im Jahr 1998 wurde der Haus- und Sperrmüll aus Köln zur Verbrennung gebracht. Seit diesem Zeitpunkt leistet die Restmüllverbrennungsanlage einen wichtigen Beitrag zur Energieversorgung, da sie als sogenannte Kraft-Wärme-Kopplungsanlage (KWK) Strom und Dampf besonders effizient und umweltfreundlich erzeugt. **Parken:** Besucherparkplätze sind in ausreichender Anzahl vorhanden.

● 202-1013

Gabriele Pieck-Ohlendorf

Termin wird noch bekannt gegeben, 14:00 – 16:00 Uhr

15 - 25 Personen, 8,00 €

Treffpunkt: Eingang zum Verwaltungsgebäude der AVG

Köln, Geestemünder Straße 23, 50735 Köln-Niehl

Köln

Das erste Foto eines Schwarzen Lochs – und was man darauf wirklich sieht

(In Kooperation mit der Buchhandlung Karola Brockmann)

Der 10. April 2019 wird wohl in die Geschichtsbücher der Wissenschaft eingehen: An diesem Tag präsentierte eine weltweite Community von Astrophysikern in sechs zeitgleich anberaumten Pressekonferenzen rund um den Globus ihre sensationelle Entdeckung. Mit ihrem weltumspannenden Verbund von Radioteleskopen, dem sog. Event Horizon Telescope, haben sie das erste jemals gemachte "Foto" eines Schwarzen Loches aufgenommen. Was ist an diesem Bild so besonders? Diese Frage wird im Rahmen des Vortrags anschaulich und ohne jede mathematische oder physikalische Vorbildung erklärt.



● 202-1014

Dr. Peter-Christian Zinn

Dienstag, 06.10.2020, 19:30 – 21:00 Uhr

10 - 12 Personen, 12,00 €

Anmeldung bei VHS/Vorverkauf in der Buchhandlung Karola Brockmann, Abendkasse 10,00 €

Die Buchhandlung Karola Brockmann,

Uhlstr. 82/Ecke Mühlenstraße

Brühl

Umwelt und Nachhaltigkeit

Veranstaltungen der Verbraucherzentrale in Brühl in Kooperation mit der VHS Rhein-Erft

Bei Bürgerinnen und Bürgern genießen die Verbraucherzentrale NRW und die Volkshochschulen eine hohe Wertschätzung. Die VHS Rhein-Erft bietet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale in Brühl Veranstaltungen aus den Bereichen Umwelt, Energie und Recht an. Wir hoffen, dass diese Angebote Ihr Interesse finden und freuen uns auf Ihren Besuch.

Solarstrom auf dem eigenen Dach produzieren und selbst nutzen

Wie kann Sonnenenergie für die Stromerzeugung und Warmwasserbereitung genutzt werden? Darüber informiert die anbieterunabhängige Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW in Brühl in einem Vortrag über Vorteile und konkrete Möglichkeiten der solaren Energieerzeugung. Immer mehr Hausbesitzer überlegen, ob sich die Investition in eine Solaranlage auf dem Dach lohnt. Der Vortrag erläutert sinnvolle Einsatzmöglichkeiten und Informationen zu technischen Bestandteilen von Solaranlagen. Aber auch nach dem Vortrag können Hausbesitzer die Energieberatung der Verbraucherzentrale in Brühl bei Fragen zum Einsatz alternativer Energiequellen und Fördermöglichkeiten nach Terminvergabe in Anspruch nehmen.

● 202-1100

Hans Jürgen Kalb

Montag, 24.08.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

10 - 20 Personen, gebührenfrei

Verbraucherzentrale NRW,

Beratungsstelle Brühl, Carl-Schurz-Str. 1

Brühl



Sonnenenergie für Heizung und Warmwasser mit staatlicher Förderung nutzen

Wie kann Sonnenenergie für die Stromerzeugung und Warmwasserbereitung genutzt werden? Darüber informiert die anbieterunabhängige Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW in Brühl in einem Vortrag über Vorteile und konkrete Möglichkeiten der solaren Energieerzeugung. Immer mehr Hausbesitzer überlegen, ob sich die Investition in eine Solaranlage auf dem Dach lohnt. Der Vortrag erläutert sinnvolle Einsatzmöglichkeiten und Informationen zu technischen Bestandteilen von Solaranlagen. Aber auch nach dem Vortrag können Hausbesitzer die Energieberatung der Verbraucherzentrale in Brühl bei Fragen zum Einsatz alternativer Energiequellen und Fördermöglichkeiten nach Terminvergabe in Anspruch nehmen.

● 202-1101

Hans Jürgen Kalb

Montag, 21.09.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

10 - 20 Personen, gebührenfrei

Verbraucherzentrale NRW,

Beratungsstelle Brühl, Carl-Schurz-Str. 1

Brühl



**Endlich
zu Hause.**

Ankommen und wohlfühlen im neuen Zuhause. Mit einem starken Partner an Ihrer Seite. Wir planen, bauen und bewirtschaften Wohnräume in der Region – individuell und zu fairen Preisen. Überzeugen Sie sich selbst: www.gwg-rhein-erft.de

GWG RHEIN-ERFT
WOHNUNGSGESELLSCHAFT MBH

Kölnstraße 16 · 50354 Hürth-Hermülheim · Telefon: +49 22 33-71 95-0



**Anmeldung für
Verbraucherberatung
über die VHS Rhein-Erft
oder**

unter Tel.: 02232 2068701

bzw. E-Mail:

bruehl@verbraucherzentrale.nrw

Wärmedämmung an Wohngebäuden (Dach, Fassade, Fenster etc.) mit staatlicher Förderung sinnvoll ausführen und die Wohnqualität erhöhen

So sehr wir winterlichen Schneezauber und sommerlichen Sonnenschein auch genießen, in unseren Innenräumen wünschen wir uns weder eisige Kälte noch drückende Hitze, sondern das ganze Jahr über möglichst gleichbleibende Temperaturen. Die Erfüllung dieses Wunsches kann jedoch teuer werden: Allein die Heizung macht bereits bis zu drei Viertel des Energieeinsatzes in privaten Haushalten aus, und schon ein einzelnes Klimagerät kann während eines Sommers mehrere Hundert Euro Stromkosten verursachen. Etwa zwei Drittel der Wärme entweichen bei einem nicht gedämmten Einfamilienhaus ungenutzt über den Keller, durch die Außenwände und durch das Dach. Die beste Methode, Heizkosten zu sparen, ist deshalb, das Haus dick einzupacken.

Mit welchen Dämmmaßnahmen Heizenergie am effektivsten eingespart werden kann und welche Maßnahmen besonders wirtschaftlich sind, ist bei jedem Haus anders.

● 202-1102

Hans Jürgen Kalb

Montag, 26.10.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

10 - 20 Personen, gebührenfrei

Verbraucherzentrale NRW,

Beratungsstelle Brühl, Carl-Schurz-Str. 1



Brühl

Corona-Beschränkungen

Sollte es zu Änderungen oder Einschränkungen aufgrund von Abstands- oder Hygieneregeln kommen, informieren wir Sie über unsere Homepage und per E-Mail. Bitte teilen Sie uns Ihre aktuelle E-Mail-Adresse mit.

Heizung und Brauchwassererwärmung mit staatlicher Förderung erneuern

Heizungen, die älter sind als 20 Jahre, sollten erneuert werden. Heizungen, die älter sind als 30 Jahre, müssen unter bestimmten Bedingungen erneuert werden. Im Zusammenhang mit der Heizungserneuerung muss vielfach auch die Brauchwassererwärmung erneuert werden. Beides zusammen führt im Normalfall zu einer erheblichen Energiekosteneinsparung. Als Anreiz zur Heizungserneuerung und Optimierung des Gesamtsystems stehen Fördermittel von der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) und dem Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) zur Verfügung. Dazu erhalten Sie im Rahmen des Vortrags alle notwendigen Informationen.

● 202-1103

Hans Jürgen Kalb

Donnerstag, 26.11.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

10 - 20 Personen, gebührenfrei

Verbraucherzentrale NRW,

Beratungsstelle Brühl, Carl-Schurz-Str. 1



Brühl

Feuchtigkeit und Schimmel im Wohnraum? - Was tun?

Schimmelpilze können nicht nur zu Schäden an Gebäuden führen, sie stellen auch immer eine Gesundheitsbelastung dar. Neben allergischen und reizenden Reaktionen wie Asthma, Haut- und Schleimhautreizungen können sie auch grippeartige Symptome auslösen. Gründe für Feuchteschäden können Baumängel wie unzureichende Wärmedämmung oder undichtes Mauerwerk, aber auch fehlerhaftes Heizen und Lüften sein. Der Vortrag informiert über mögliche Ursachen, Risiken und Sanierung.

● 202-1104

Hans Jürgen Kalb

Montag, 14.12.2020, 18:30 – 20:00 Uhr

10 - 20 Personen, gebührenfrei

Verbraucherzentrale NRW,

Beratungsstelle Brühl, Carl-Schurz-Str. 1



Brühl



Anmeldung für
Verbraucherberatung
über die VHS Rhein-Erft
oder
unter Tel.: 02232 2068701
bzw. E-Mail:
bruehl@verbraucherzentrale.nrw

Patientenverfügung - Rechtzeitig und selbstbestimmt vorsorgen

Jeder Mensch kann durch Unfall, Krankheit oder zunehmendes Alter plötzlich in eine Situation geraten, in der er nicht mehr selbständig Wünsche äußern oder Entscheidungen treffen kann. Damit Sie für diesen Fall vorbereitet sind, können Sie eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht und eine Betreuungsverfügung aufsetzen. Dann können andere nach Ihrem Willen und Ihrem Sinne handeln.

In diesem Vortrag wird Ihnen vorgestellt, wie Sie eine wirkungsvolle Verfügung erstellen, wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung rechtlich zusammenwirken und wie die Patientenverfügung in den verschiedenen Stadien einer Erkrankung greift.

● 202-1105

RAin Gudrun Christensen

Donnerstag, 27.08.2020, 17:30 – 19:00 Uhr

8 - 50 Personen, 9,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Wer klug ist, sorgt vor! Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung

(In Kooperation mit der Betreuungsstelle des Rhein-Erft-Kreises)

Die Vorsorge für den Notfall oder im Hinblick auf eine mögliche altersbedingte Geschäftsunfähigkeit sollte kein Tabuthema sein. Durch Vorsorgeregulungen in Form der Vorsorgevollmacht gibt es Möglichkeiten, frühzeitig regelnden Einfluss darauf zu nehmen, dass Sie krankheitsbedingt Ihre Angelegenheiten einmal nicht mehr selbst regeln können. In dieser Veranstaltung werden die Vorteile aber auch die Fallstricke solcher Vorsorgeregulungen vor dem Hintergrund des neuen Betreuungsrechts besprochen.

● 202-1106

Bernd Löffler

Dienstag, 03.11.2020, 17:30 – 20:00 Uhr

10 - 20 Personen, 11,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

● 202-1107

Bernd Löffler

Mittwoch, 04.11.2020, 17:30 – 20:00 Uhr

10 - 20 Personen, 11,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Aktuelle Informationen zur Patientenverfügung bzw. zum Patiententestament (In Kooperation mit der Betreuungsstelle des Rhein-Erft-Kreises)

In einer Patientenverfügung, oft auch Patiententestament genannt, äußern Sie ihre Vorstellungen im gesundheitlichen Bereich für den Fall, dass Sie einmal möglicherweise entscheidungs- bzw. einwilligungsunfähig werden sollten, so z.B. in einem komatösen Zustand. Die Veranstaltung gibt Antworten auf wichtige Fragen rund um die Patientenverfügung und erläutert, was bei der Erstellung einer solchen Verfügung zu beachten ist.

● 202-1108

Bernd Löffler

Dienstag, 17.11.2020, 17:30 – 20:00 Uhr

10 - 20 Personen, 11,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

● 202-1109

Bernd Löffler

Mittwoch, 18.11.2020, 17:30 – 20:00 Uhr

10 - 20 Personen, 11,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Was Sie bei der Gestaltung Ihres Testaments unbedingt beachten sollten!

Wurde der letzte Wille nicht klar und eindeutig oder nicht formgerecht formuliert, gibt es häufig unnötig Streit unter den Erben. Außerdem entsprechen die dann geltenden gesetzlichen Erbregelungen oft nicht dem, was der Erblasser eigentlich wollte.

Der Referent gibt praktische Tipps für die richtige Gestaltung von Testamenten. Die Teilnehmer erhalten zu den einzelnen Fallgestaltungen jeweils Mustertestamente.

Auch auf die steuerlichen Aspekte, insbesondere auf die geltenden Freibeträge bei der Erbschafts- und Schenkungssteuer, wird eingegangen.

● 202-1110

Stefan Hange

Freitag, 20.11.2020, 15:00 – 17:15 Uhr

8 - 25 Personen, 12,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 202-1111

Stefan Hange

Mittwoch, 25.11.2020, 19:00 – 21:15 Uhr

8 - 50 Personen, 12,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Geschichte

Alter Knapsacker Friedhof

Was haben 106 Russen, ein gestandener Hürther Bierbrauer und eine der ersten promovierten Chemikerinnen Deutschlands gemeinsam? Am Rande des Ortes Knapsack, der in den 70er Jahren aufgrund von Luftverschmutzung fast komplett umgesiedelt wurde, befindet sich inmitten einer kaum noch bewohnten Industrielandschaft der ehemalige Friedhof der Ortschaft. Nicht nur die oben genannten Personen fanden hier ihre letzte Ruhestätte, sondern auch so einige Aspekte der jüngeren Geschichte lassen sich an seiner Gestaltung ablesen. Lassen Sie sich überraschen, was sich über diese verwunschene Oase und dem fast verschwundenen Industrieort erzählen lässt.

● 202-1200

Karin Johnson

Samstag, 05.09.2020, 15:00 – 16:30 Uhr

10 - 20 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: Gewerbegebiet Knapsack,
Römerstraße/ Ecke Alleestraße

Hürth

Auf der Spur der Ahnen - Erste Schritte in der Familienforschung

Die Erforschung der eigenen Vergangenheit, des eigenen Stammbaums ist für viele Menschen ein spannendes Thema. Das Forschen nach den Vorfahren, ihren Lebensbedingungen und Schicksalen kann zu einem erfüllenden Hobby werden. Aber wo und wie beginne ich die Suche nach meinen Vorfahren? Welche Informationsquellen gibt es? Welche Hilfsmittel stehen mir zur Verfügung? Kann ich das Internet nutzen? Wie halte ich meine Informationen übersichtlich? In der Familienforschung findet man nicht sofort alle Daten, sondern muss sich systematisch in die Vergangenheit vorarbeiten. Der Kurs vermittelt anschaulich und verständlich den Weg in die Familienforschung. Anleitungen, Methoden und Tipps erleichtern die Suche nach den eigenen Wurzeln und ermöglichen, die Spur der Ahnen in der Geschichte aufzunehmen.

● 202-1201

Ingrid Sönnert

Donnerstag, 10.09.2020, 18:30 – 20:30 Uhr

10 - 50 Personen, 8,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Wir für Ihre Energie!

Energieversorgung und mehr*...

*[Für die Region]

Deborah,
Marketing

GVG
Meine Energie.

GVG mbH Rhein-Erft · Max-Planck-Straße 11 · 50354 Hürth · www.gvg.de

Müngersdorf zwischen Stadion und Künstlerkolonie

Als "Mundestorp" wird der Ort im Jahre 980 erstmals urkundlich erwähnt. Im Mittelalter war Müngersdorf als sogenannte Herrlichkeit im Besitz des Kölner Stiftes St. Aposteln. Im Kernbereich um St. Vitalis, Haus Fenger-Schöngen und den Kirchhof ist ein dörflicher Charakter bis auf den heutigen Tag spürbar. Ortsbildprägend sind neben der Kirche vor allem zahlreiche größere Hofanlagen sowie ehemalige Kleingehöfte und Landarbeiterhäuser. Ab den 1920er Jahren setzte eine um den alten Ortskern gelagerte starke Bautätigkeit mit Villen und architektonisch besonderen Bauten ein. Hervorzuheben sind ganz besonders die Häuser bedeutender Künstler und Architekten wie Riphahn, Marcks, Domiszlaff, Ungers oder Haubrich, die auch hier lebten. Zudem wird mit dem Haus ohne Eigenschaften und dem Bahnhof Belvedere großartige Architektur im Westen unserer Stadt vorgestellt.

● 202-1202

Thomas van Nies, M.A.

Sonntag, 20.09.2020, 13:00 – 15:00 Uhr

10 - 20 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: St. Vitalis, Wendelinstraße,
gegenüber Weinladen Vino Diretti

Köln

"Die großen Villen in Brühl, ehemalige Landsitze der betuchten Kölner"

Durch den Bau der Eisenbahnlinie 1844 setzt für Brühl eine neue Zeit des wirtschaftlichen Aufschwungs ein. Die Stadt wird Ausflugsziel für die nähere Umgebung. Wohlhabende Kölner Kaufleute und Industrielle entdecken die vornehme Wohnatmosphäre und errichten nördlich der Stadt in der Nähe zum Schloss großzügige Villen mit parkähnlichen Gärten. Brühl übernimmt für einige Jahrzehnte die Rolle einer Villen- und Gartenstadt.

● 202-1203

Marie-Luise Sobczak

Sonntag, 20.09.2020, 14:30 – 16:00 Uhr

10 - 20 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: Comesstraße 39

Köln

Entdeckungstour rund ums Hürther Rathaus

Was können uns eine Karbidelektrode, Ziegelreliefs und ein Stück römischer Wasserleitung über die Geschichte der Stadt erzählen? Das Hürther Rathaus ist ein zentraler Verwaltungsbau aus den 80er Jahren. Er wird umringt von den unterschiedlichsten, markanten bzw. versteckten Objekten. Eingebettet ins architektonische Konzept der Kunst am Bau, verkörpern sie nicht nur anschaulich unterschiedliche Aspekte der hiesigen Industriegeschichte, sondern stellen auch Verknüpfungen zu weiter zurückliegenden Zeiträumen her. Neben einer Kunstbetrachtung der etwas anderen Art, bietet diese Tour den perfekten Einstieg in die Hürther Stadtgeschichte und bietet gleichzeitig die Möglichkeit, vieles zu entdecken, was Ihnen bei bisherigen Amtsgängen verborgen geblieben ist.

● 202-1204

Karin Johnson

Samstag, 26.09.2020, 15:00 – 16:30 Uhr

10 - 20 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: Im Labyrinth, vor dem Bürgerhaus Hürth,
Otto-Räcke-Platz

Hürth

Köln-Meschenich, von Höfen und Hochhäusern

Keltisch oder doch römisch - jedenfalls sehr lange besiedelt ist der südwestlichste Kölner Stadtteil schon. Im Jahre 1166 als "Meschingin" erwähnt verbinden viele Menschen nur den "Kölnberg" und Probleme mit dem Ort, jedoch weit gefehlt! Um die Alte Kölnstraße, die Kirche St. Blasius und die alten Höfe entlang der Brühler Landstraße bietet der Ortsteil mit dem Neu- und Alt-Engeldorferhof ländliche Idylle und grüne Oasen in der Großstadt.

● 202-1205

Thomas van Nies, M.A.

Samstag, 10.10.2020, 11:00 – 13:00 Uhr

10 - 20 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: Kirche St. Blasius, Haupteingang

Köln



Schenken Sie (Weiter-) Bildung!
Geschenkgutscheine erhalten Sie
in der VHS in Brühl!

Rad und Kultur mit dem Titel "Kölner Brücken"

Es wird geradelt auf einer Streckenlänge von rd. 25 km am Ufer und über Brücken des Rheines in Köln. Köln hatte schon zu Zeiten der Römer eine feste Brücke über den Rhein. Im Laufe der Zeit sind daraus siebeneinhalb (!!!) Brücken geworden. Getreu dem Song von Peter Maffay "Über 7 Brücken sollst du gehen" wandeln wir diesen Titel ab in "Über 7 Brücken sollst du radeln". Dabei wird der Ursprung des Liedtitels dargestellt und der Vergleich zu einer englischen Stadt gezogen, in der sich ebenfalls 7 Brücken über einen Fluss spannen. Die Geschichte, die architektonischen und technischen Besonderheiten der 7 Rheinbrücken sowie weiterer Brücken über Einfahrten von Rheinhäfen werden dargestellt und erläutert.

● 202-1206

Hans Josef Henerichs

Samstag, 10.10.2020, 11:00 – 15:00 Uhr

10 - 20 Personen, 15,00 €

Treffpunkt: P+R Parkplatz der Linie 16
in Köln Rodenkirchen

Köln

Augen auf! Brühler Sehenswürdigkeiten auf dem zweiten Blick

Bei einem Spaziergang durch die Innenstadt erfahren Sie nicht nur Geschichte, sondern Ihr Blick wird auf Details, auf Kleinigkeiten gelenkt, die nicht nur in Augenhöhe zu sehen sind. 45 solcher Kleinode gibt es in der Innenstadt. Manche stehen, hängen, liegen offen herum, andere verbergen sich. Auf dem Spaziergang werden einige gezeigt und ihre Geschichte erzählt.

● 202-1207

Marie-Luise Sobczak

Sonntag, 25.10.2020, 14:30 – 16:00 Uhr

10 - 20 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: Rathaus, Uhlstr. 3, Max Ernst Brunnen

Brühl

Das Museum Schnütgen - Mittelalter in allen Facetten

Eines der schönsten Museen Kölns ist auch eines der unbekanntesten. Als am 14. April 1906 Alexander Schnütgen seine Sammlung der Stadt Köln schenkte, war noch nicht absehbar, wie sich die Museumsbestände um wunderbare Cimelien erweitert, am heutigen Standort in der Kirche St. Cäcilien entwickeln würden. Über die Entstehungsgeschichte der Sammlung, den Weg von der Deutzer Abtei zum Neumarkt, besonders über die qualitätsvolle Sammlung um sakrale Kunst in Elfenbein, Gold oder Lindenholz soll an ausgewählten Objekten Geschichte(n) erlebbar werden. "Klappernd Gebein und nagend Gewürm" allenthalben, das Memoriam mori kann hier bestaunt und eben auch vergegenwärtigt werden.

Der 5. November 2020 ist KölnTag mit ermäßigtem/freiem Eintritt. Eventuelle Kosten für den Eintritt sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

● 202-1208

Thomas van Nies, M.A.

Donnerstag, 05.11.2020, 18:00 – 20:00 Uhr

10 - 20 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: Halle Museum Schütgen/

Rautenstrauch-Joest-Museum,

hinter dem Eingang im Bereich Museum Shop

Köln

Via Sacra mit Schwerpunkt Romanische Kirchen

Auf unserem Rundgang werden wir die heute in einem guten Zustand bestehenden Kirchen besuchen und die Besonderheiten erleben. Die Zeugen der größten Zeit der Stadt Köln, des hohen Mittelalters sind alle wiederhergestellt. Dabei erleben wir eine Vielzahl von Besonderheiten an den Bauwerken der 12 romanischen Kirchen. Der ca. 13 km lange Rundweg verläuft entlang der Kölner "Via Sacra". Wir werden Bestandteile der römischen und mittelalterlichen Gebäude sowie die Stadtmauer aus unterschiedlichen Zeiträumen bewundern.

● 202-1209

Hans Josef Henerichs

Samstag, 07.11.2020, 11:00 – 13:30 Uhr

10 - 12 Personen, 12,00 €

Treffpunkt: Eingang St. Andreas

Köln

Wie der Karneval nach Kölle kam

Karneval in Köln ist mehr als ein Volksfest. Es ist fester Bestandteil des Brauchtums, es ist ein Lebensgefühl. Doch wie kam der Karneval nach Kölle? Was trieben die Römer so am Rhein? Wie sah es im Mittelalter aus? Wie veränderte sich der Karneval in der Preußenzeit? Woher kommen die "kölschen" Lieder? Diesen Fragen wollen wir bei der Führung nachgehen. Wir gehen natürlich auch auf die Geschichte des Händchen-Theaters ein und singen "kölsche" Lieder aus den Anfängen bis in unsere Tage.

● 202-1210

Walter Siebold

Samstag, 14.11.2020, 11:00 – 12:30 Uhr

10 - 20 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: Wallrafplatz 5, WDR Café

Köln

Wenn etwas dazwischen kommt...



Bitte teilen Sie uns Ihre Handy-Nummer mit, dann erhalten Sie bei kurzfristigen Kursausfällen eine schnelle Information per SMS.

Brühl bei Nacht: Hört Ihr Leut' und lasst euch sagen...

Den Beruf des Nachtwächters gibt es schon seit dem tiefsten Mittelalter und Frauen übten den Beruf notgedrungen aus. Begleiten Sie die Frau des Nachtwächters Peter Scheffer auf ihrer Runde durch das nächtliche Brühl. Gertrud Scheffer kennt die Geheimnisse der Stadt - über 700 Jahre Stadtgeschichte. Bei ihrem Gang durch die abendlichen Gassen hat sie vieles mitbekommen über das sich zu berichten lohnt - von unruhigen Zeiten, von Stadtbränden, Juden, Hexen, der Pest, dem Pumpenmeister, dem Baumeister am kurfürstlichen Schloss, dem Ärger des kleinen Mannes mit der Obrigkeit und vieles mehr.

● 202-1211

Marie-Luise Sobczak

Donnerstag, 03.12.2020, 18:00 – 19:30 Uhr

10 - 20 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: Schlosskirche, Schlosstr. 2

Brühl

Untertage in Köln - Zu Besuch im Barbarastollen, dem Schau- bergwerk der Universität zu Köln

Ein richtiges Kohlebergwerk in Köln? So ist es: Unter dem Hauptgebäude der Universität befindet sich ein Anfang der 1930er Jahre eingerichtetes Schaubergwerk, das den Steinkohlenbergbau im Ruhrgebiet in dieser Zeit authentisch und mit allem, was zu einem richtigen Bergwerk gehört, dokumentiert. Lassen Sie sich überraschen, wenn wir den Pütt gemeinsam befahren.

Mindestalter: 18 Jahre

● 202-1213

Hans Josef Henerichs

Samstag, 05.12.2020, 11:00 – 12:00 Uhr

10 - 15 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: Eingang zum Uni-Hauptgebäude,
Albertus-Magnus-Platz

Köln

● 202-1214

Hans Josef Henerichs

Samstag, 05.12.2020, 12:30 – 13:30 Uhr

10 - 15 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: Eingang zum Uni-Hauptgebäude,
Albertus-Magnus-Platz

Köln

Weihnachtlicher Krippengang - rechtsrheinische Kirchenkrippen der besonderen Art

Weihnatskrippen in Kölner Kirchen sind Dokumente kulturträchtigen, lebendigen Brauchtums. Der "Kreppchensjang" ist in der Zeit von Advent bis Maria Lichtmeß für viele Menschen Bestandteil kölnischer Lebensart. Er regt dazu an, die Frohbotschaft der Weihnacht über die Krippen in die Herzen zu bringen. Wir wollen historische, volkskundliche und theologische Aspekte der unterschiedlichen Krippenbilder vor Ort erfahren und betrachten.

Es werden die Kirchen St. Hedwig von Emil Steffahn, St. Joseph und St. Norbert in Dellbrück besucht, die ganz hervorragende Kölner Krippenkunst zeigen.

● 202-1218

Thomas van Nies, M.A.

Sonntag, 10.01.2021, 14:00 – 17:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

Treffpunkt: KVB Haltestelle Im Weidenbruch, Linie 4,
es wird ein KVB Ticket benötigt

Köln

Vom Waidmarkt zum Severinstor

Den Spaziergang auf der römischen Heerstraße beginnen wir bei "Äppels Jupp" und St. Georg. Wir erfahren, wie das mit dem "blauen Montag" war, passieren Zint Jan und singen gegenüber ein kölsches Liedchen. Wir lernen das Hänneschen-Denkmal kennen und seine historische Umgebung, hören von aufgehobenen Klöstern (welchen Auftrag erfüllten die Magdalenerinnen?), bestaunen St. Severin und die Geschichte vom Kölner Klostergründer Bruno, bevor wir am Haus Balchem und an "Schmitz Backes" vorbei sein werden, um das Severinstor zu erreichen.

● 202-1219

Marlene Zarth

Sonntag, 20.09.2020, 14:00 – 15:30 Uhr

10 - 20 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: An St. Georg

Köln

Gräber auf Melaten erzählen "Kölns Weg in die Industrialisierung"

Ob kölnisch Wasser-Produzenten, Zuckerbarone oder bekannte Bankiers, bei einem Rundgang auf Melaten werden Sie die Grabstätten einflussreicher Persönlichkeiten aus Industrie und Wirtschaft aufsuchen und hierbei Geschichte und Geschichten auf Kölns Weg zur rheinischen Industriemetropole erfahren.

● 202-1220

Marlene Zarth

Sonntag, 27.09.2020, 14:00 – 15:30 Uhr

10 - 20 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: Tor II, Aachener Straße,
mittleres Tor (gegenüber Haus 249)

Köln



Pädagogik



Kindertagespflege

Tagesmütter/Tagesväter qualifizieren sich - Berufliche Qualifizierung für Kindertagespflegepersonen

Um als Kindertagespflegeperson arbeiten zu können, ist die Teilnahme an einer anerkannten Qualifizierung eine der gesetzlich vorgegebenen Voraussetzungen.

Die VHS Rhein-Erft bietet in Kooperation mit den örtlichen kommunalen Einrichtungen einen Qualifizierungslehrgang nach dem Curriculum des Deutschen Jugendinstituts (DJI) mit bundesweit gültigem Abschluss an. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist die erfolgreiche Absolvierung des 1. Kursteils. Ab 2021 wird die Kindertagespflege-Qualifizierung nach den Vorgaben des Kompetenzorientierten Qualitätshandbuchs (QHB) durchgeführt, weshalb sich Umfang, Methoden und Inhalte maßgeblich verändern werden.

Tagesmütter/-väter-Qualifizierung - Teil II - Zertifikatskurs

● 202-2302

Marie-Therese Kutzer, Rebecca Nyßen

| | | |
|-----------|-------------|-------------------|
| Mittwoch, | 02.09.2020, | 19:00 – 21:15 Uhr |
| Mittwoch, | 09.09.2020, | 19:00 – 21:15 Uhr |
| Mittwoch, | 16.09.2020, | 19:00 – 21:15 Uhr |
| Mittwoch, | 23.09.2020, | 19:00 – 21:15 Uhr |
| Freitag, | 02.10.2020, | 18:00 – 21:00 Uhr |
| Sonntag, | 04.10.2020, | 10:00 – 17:00 Uhr |
| Mittwoch, | 07.10.2020, | 19:00 – 21:15 Uhr |
| Freitag, | 09.10.2020, | 16:30 – 19:30 Uhr |
| Samstag, | 10.10.2020, | 10:00 – 17:00 Uhr |
| Mittwoch, | 28.10.2020, | 19:00 – 21:15 Uhr |
| Freitag, | 30.10.2020, | 16:30 – 18:45 Uhr |
| Samstag, | 31.10.2020, | 10:00 – 15:15 Uhr |
| Mittwoch, | 04.11.2020, | 19:00 – 21:15 Uhr |
| Mittwoch, | 11.11.2020, | 19:00 – 21:15 Uhr |
| Freitag, | 13.11.2020, | 16:30 – 20:15 Uhr |
| Samstag, | 14.11.2020, | 10:00 – 17:00 Uhr |
| Mittwoch, | 18.11.2020, | 19:00 – 21:15 Uhr |
| Mittwoch, | 25.11.2020, | 19:00 – 21:15 Uhr |
| Samstag, | 12.12.2020, | 10:00 – 15:15 Uhr |
| Mittwoch, | 27.01.2021, | 19:00 – 21:15 Uhr |

8 - 25 Personen, 456,00 € (inkl. Unterrichtsmaterialien je 15,00 € und 20,00 € Prüfungsgebühr)

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



Fortbildungen für die Arbeit mit Kindern

Förderung durch Bewegung für U-3 Kinder

Bewegung im Sinne der Psychomotorik spricht sowohl die Motorik als auch die Seele (Psyche) an. Über die Sinne und die körperlichen Reize bis hin zu Positionsveränderungen wird das Gehirn in besonderem Maße angeregt. Verknüpfungen (Synapsen) im Gehirn werden geschaltet und erheblich ausgebaut. Es ist ein Wechselspiel aus Anspannung und Entspannung. Wir erleben Bewegung im Spiel, das Freude macht. Spiel ist der Weg zum Lernen und Freude ist der Motivator. Gleich ob draußen oder drinnen, ja sogar im Wohnraum sind Bewegungserfahrungen möglich. Wir werden praktische Übungen machen, die Sie im Alltag mit den Kindern einsetzen können. Diese werden wir jeweils kurz analysieren, um den Bildungs-/Förderaspekt darzustellen.

Bringen Sie selbst Lust auf Bewegung und entsprechende bequeme Kleidung mit. Wichtig zur Vermeidung von Unfällen sind geeignete Sportschuhe.

● 202-2303

Marie-Therese Kutzer

Montag, 26.10.2020, 17:15 – 21:15 Uhr

6 - 20 Personen, 30,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Aggressive Kinder - Handlungskompetenz in der Kindertagespflege?

Aggression - was heißt das? Kinder fallen auf; sie verhalten sich anders als andere Kinder. Warum tun sie das, was könnten Hintergründe sein? Warum fallen sie mir auf? Wie ist mein Bild vom Kind? Wo sind meine Grenzen? Wir werden diese Fragestellungen in den Blick nehmen und Handlungsmöglichkeiten erarbeiten. Dabei werden Selbstreflexion und Analyse von Dilemma-Situationen vorgenommen sowie Handlungs- und Handlungsstrategien entwickelt. Praktische Ansätze zum Umgang mit aggressiven Kindern über Spiel-, Bewegungs- und Entspannungsübungen sind Bestandteile der Fortbildung. Bringen Sie Neugier und konkrete Beispiele als Fragen mit, sodass Ihre Problemstellungen in der Fortbildung thematisiert und lösungsorientiert bearbeitet werden können.

● 202-2304

Marie-Therese Kutzer

Montag, 02.11.2020, 17:15 – 21:15 Uhr

6 - 20 Personen, 30,00 €

VHS-Bildungszentrum, Mühlenweg 43

Wesseling

Inklusion in der Kindertagespflege - Einführung in das Themenspektrum

Inklusion wird inzwischen in allen Betreuungssituationen gefordert und ausgebaut. Im U-3 Bereich werden Kinder mit Behinderungen/Einschränkungen betreut, aber auch solche, die von Behinderung bedroht sind. Nicht selten gibt es in diesem Alter noch keine eindeutige Diagnose, was eine klare Zuordnung und entsprechende Handlungsmöglichkeiten erschwert. Wir werden in dieser Fortbildung Grundsätzliches zu "Behinderungen bei Kleinkindern" und zu den entsprechenden Auswirkungen erarbeiten. Wir werden aber auch das Umfeld, z. B. Familie, Behörden und Dienstleister in den Blick nehmen. Außerdem werden wir praktische Möglichkeiten der inklusiven Erziehung, Bildung und Betreuung, aber auch deren Grenzen in der Kindertagespflege kennenlernen. Bringen Sie Neugier und Interesse, aber auch ganz konkrete Fragen bzw. Problemstellungen mit.

● 202-2305

Marie-Therese Kutzer

Montag, 23.11.2020, 17:15 – 21:15 Uhr

6 - 20 Personen, 30,00 €

VHS-Bildungszentrum, Mühlenweg 43

Wesseling

● 202-2311

Nicole Kirchmann

Samstag, 05.09.2020, 10:00 – 17:15 Uhr

Sonntag, 06.09.2020, 10:00 – 16:30 Uhr

6 - 12 Personen, 106,00 €

zzgl. 5,00 € Skriptgebühr (direkt an die Kursleiterin)

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Entspannung für Kinder spannend gemacht

Wie bringe ich Kindern zwischen drei und zehn Jahren Yoga- und Entspannungsübungen bei, so dass sie Freude daran haben? Wie "verpacke" ich herkömmliche Entspannungsverfahren spielerisch? Entspannung muss weder langweilig noch einschläfernd sein. Es kann eine schöne Erfahrung sein, Energie und Kreativität freisetzen. Sie erfahren an sich selbst, wo und wie diese Übungen wirken, wann sie am besten eingesetzt werden und wie lange sie dauern sollten.

Kursinhalte:

- Bewegungsgeschichte mit Yogaübungen
- kreative Vermittlung von Atemübungen
- spielerischer Einsatz von Klangschalen
- Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training kindgerecht
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen

Wenn vorhanden, bringen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bitte Klangschalen mit.

● 202-2319

Nicole Kirchmann

Samstag, 21.11.2020, 10:00 – 15:30 Uhr

Sonntag, 22.11.2020, 10:00 – 15:30 Uhr

8 - 12 Personen, 66,00 €

zzgl. 5,00 € Skriptgebühr (direkt an die Kursleiterin)

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Fortbildung Kinderyoga

Übungen aus dem Yoga können eine große Bereicherung für den pädagogischen Alltag sein. Besonders für Erzieherinnen und Erzieher, Kindertagespflegepersonen, Lehrkräfte, Physiotherapeuten, Motopäden etc. ist diese Fortbildung konzipiert.

Einführung - Kinderyoga Basis I

Hier werden einfache Yogastellungen erlernt und es wird gemeinsam erarbeitet, wie sie mit Kindern spielerisch eingeübt werden können. Weiterhin werden Yogaspiele und die kindgerechte Anleitung von Atem- und Entspannungsübungen vermittelt. Die praxisnahe Fortbildung beinhaltet den Aufbau von fünf verschiedenen Yoga-Stunden. Außerdem werden Sie in der Lage sein, einzelne Sequenzen in den pädagogischen Alltag mit einfließen zu lassen. Durch regelmäßige Anwendungen der Yoga-Übungen, z. B. in Kindergarten, Schule, OGS usw. verbessern sich nachweislich das kindliche Körpergefühl, die Körperwahrnehmung, die Motorik und auch die Konzentrationsfähigkeit. Voraussetzung: Erfahrung in Yoga und/oder Entspannungstechniken erwünscht, aber keine Bedingung. Extreme Beugungen, Drehungen und Spreizungen sowie Kopfstand und Übungen mit Hilfsmitteln gehören nicht zur Fortbildung. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kuscheltier, Imbiss und Getränk mitbringen.





Erziehung und Familienbildung

Nein aus Liebe

Manchmal sind Eltern zu nachgiebig: Sie haben Angst vor den Trotzreaktionen ihrer Kinder und schleichen sich deshalb um ein klares Nein herum. Auf unklare Ansagen von Eltern folgen nervige Reaktionen von Kindern. Aber muss man immer konsequent sein? An diesem Abend wird die Referentin darlegen, in welchen Situationen ein klares Nein die beste Antwort ist und wann es sich lohnt, weich und einfühlsam zu reagieren.

● 202-2321

Hilde Pfister

Montag, 16.11.2020, 19:30 – 21:30 Uhr

8 - 14 Personen, 12,50 €

VHS-Bildungszentrum, Mühlenweg 43

Wesseling

Wie Worte wirken - Achtsame Kommunikation mit Kindern

Was tun, wenn Kinder nach fünfmaligem Bitten immer noch nicht reagieren? Wenn morgens getrödelt oder abends das Zähneputzen verweigert wird und erst gebrüllt werden muss, damit es klappt? Was tun, wenn Geschwister sich dauernd streiten und alles Reden sinnlos scheint? Die Referentin wird Hintergrundwissen vermitteln und anhand praktischer Beispiele aus dem Alltag aufzeigen, wie Kommunikation mit Kindern gelingen kann.

● 202-2323

Hilde Pfister

Donnerstag, 05.11.2020, 19:30 – 21:30 Uhr

8 - 18 Personen, 12,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Life Kinetik® - Anreiz für Gehirn und Körper Schnuppertraining für die Familie

Das menschliche Gehirn mit seinen Synapsen braucht ständig neue Anreize, damit es sich nicht "langweilt" bzw. die Kapazität reduziert. Life Kinetik® bietet ungewohnte koordinative und visuelle Aufgaben, die mit Spaß und leichten Bewegungen gelöst werden. Reaktions-, Erinnerungs- und Leistungsfähigkeit werden mit jeder Übung gesteigert, das Gehirn arbeitet effizienter und (Denk-)Fehler in Alltagssituationen (Arbeit, Freizeit, Sport und Schule) verringern sich. Das Training erhöht in jedem Alter die flexible Körperbeherrschung, die visuelle Wahrnehmung, die kognitiven Fähigkeiten und reduziert Stressreaktionen. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

● 202-2329

Carsten Neumann

Samstag, 19.09.2020, 10:00 – 12:00 Uhr

6 - 20 Personen, 15,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim



Eltern-Kind-Angebote

Kontaktkreis für 6 - 12 Monate alte Kinder mit Eltern

Hier können Kinder mit Gleichaltrigen gemeinsam singen, spielen, sich bewegen und voneinander lernen. Eltern nutzen dabei die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und Gespräch über Erziehungsfragen. Eigene Gestaltungsvorstellungen können eingebracht werden. Ein Gesprächsabend ist vorgesehen.

● 202-2429

Ursula Bonberg

14 x mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 26.08.2020

8 - 12 Personen, 99,00 €

Christinaschule, Christinastr. 3,

Anbau der Turnhalle

Stommeln

Kontaktkreis für 12 - 24 Monate alte Kinder mit Eltern

Hier können Kinder mit Gleichaltrigen gemeinsam singen, spielen, sich bewegen und voneinander lernen. Eltern nutzen dabei die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und Gespräch über Erziehungsfragen. Eigene Gestaltungsvorstellungen können eingebracht werden. Ein Gesprächsabend ist vorgesehen.

● 202-2430

Ursula Bonberg

14 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 25.08.2020

8 - 12 Personen, 99,00 €

Christinaschule, Christinastr. 3,

Anbau der Turnhalle

Stommeln

● 202-2431

Ursula Bonberg

14 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 25.08.2020

8 - 12 Personen, 99,00 €

Christinaschule, Christinastr. 3,

Anbau der Turnhalle

Stommeln

● 202-2433

Ursula Bonberg

14 x mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 26.08.2020

8 - 12 Personen, 99,00 €

Christinaschule, Christinastr. 3,

Anbau der Turnhalle

Stommeln

Zwergenturnen für Eltern mit 2- bis 5-jährigen Kindern

Neben altersgemäßer Förderung der kindlichen Entwicklung von Motorik und Koordination werden in diesem Kurs die besonderen Schwerpunkte auf erste Turn- und Ballerfahrungen gelegt. Die beginnende soziale Kompetenz wird auch durch gemeinsame Spiel- und Bewegungsaktionen gefördert.

● 202-2442

Marita Holz, Saskia Holz

17 x freitags, 16:00 – 17:00 Uhr, ab 28.08.2020

8 - 20 Personen, 81,00 €

Melanchthonschule, Kaiserstr. 158, Turnhalle

Brühl

● 202-2443

Marita Holz, Saskia Holz

17 x freitags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 28.08.2020

8 - 20 Personen, 81,00 €

Melanchthonschule, Kaiserstr. 158, Turnhalle

Brühl

Starke Mütter - starke Töchter: Selbstverteidigungskurs für Mütter und Töchter/Frauen und Mädchen

Während Jungen häufig ganz selbstverständlich bei Rauf- und Rangelspielen mit ihrer (Selbstverteidigungs-)Kraft in Kontakt kommen, sind sich Frauen und Mädchen selten ihrer tatsächlichen Stärke bewusst. In diesem Kurs wollen wir uns auf Entdeckungsreise zu dieser Kraft machen und uns bewusst werden, was in jeder von uns liegt, um uns in herausfordernden Situationen gut und sicher selbstbehaupten zu können. Je natürlicher und selbstverständlicher dies für Frauen und Mütter ist, desto selbstverständlicher ist es auch für Mädchen und Töchter, sich notfalls zur Wehr zu setzen.

Dabei befassen wir uns mit Körpersprache/Körperhaltung, Tritt-, Schlag-, Reaktions- und Schnelligkeitsübungen, dem Einsatz von Stimme, der Wahrnehmung kritischer Situationen sowie Verteidigungstechniken mit und ohne Körperkontakt. Zu empfehlen ist das Tragen von Sportkleidung mit großer Bewegungsfreiheit sowie festen Schuhen. Bitte bringen Sie etwas zu trinken und etwas für eine kleine Stärkung mit.

● 202-2445

Andrea Hoffmann

Samstag, 10.10.2020, 10:00 – 14:00 Uhr

Samstag, 17.10.2020, 10:00 – 14:00 Uhr

6 - 12 Personen, 48,00 €

(nur die Erwachsene bezahlt, ein Kind ist frei, bei zwei Kindern bitte nachfragen)

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Gewonnen wird im Kopf, verloren auch - Bildungsurlaub

Das Glück im Leben hängt von den guten Gedanken ab, die man hat (Marc Aurel). Deshalb bedarf es manchmal nur eines einzigen neuen Gedankens, damit sich eine Situation weiter bewegt. Gedanken und Glaubenssätze, die wir über uns selbst haben, beeinflussen unsere Leistungen. Viele Glaubenssätze, die bereits in der Kindheit erworben wurden, stimmen oft nicht mit der Wirklichkeit des Erwachsenen überein. Grenzen existieren häufig, weil wir glauben, etwas nicht zu können; dass es unangemessen sei, wir zu jung, zu alten seien etc.

Der Glaube an die eigene Leistungsfähigkeit, die Überzeugung, einer Aufgabe gewachsen zu sein, sind entscheidend für gute Leistungen. Dass im Kopf gewonnen wird, sagte und zeigte uns auch die Tennisspielerin Steffi Graf. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, hemmende Überzeugungen zu erkennen und durch stärkende aufbauende zu ersetzen.

● 202-2500

Anine Schilke

Mittwoch, 11.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 12.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr

Freitag, 13.11.2020, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 127,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Psychologische Themen

Das Kraft-Glas 2021 füllen

Sorgen Sie vor und füllen Sie Ihr Kraft-Glas für 2021! Wir verabschieden und würdigen das alte Jahr und all die Erfahrungen, die Sie in ihm machten und wir heißen das Neue Jahr willkommen! Unser Körper und unsere Seele wissen bereits, was uns im Neuen Jahr gut tun wird. Sie lernen, sich mit dieser inneren Kraft zu verbinden und sammeln die Ressourcen ein, die schon in Ihnen sind. Außerdem unterstützen Sie alltagstaugliche Übungen, in Ihre Mitte zu kommen und Ihre Glücksmomente im Neuen Jahr zu mehren. Das Besondere: Sie gehen nicht mit leeren Händen nach Hause, sondern sammeln Ihre Erfahrungen während des Workshops in Ihrem persönlichen Kraft-Glas, das sie mit nach Hause nehmen.

● 202-2510

Meike Statkus

Samstag, 09.01.2021, 14:00 – 17:30 Uhr

6 - 15 Personen, 24,50 €

Anmeldung bis zum 19.12.2020 erforderlich

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Ihre Meinung ist uns wichtig! Unter www.vhs-rhein-erft.de/service/ihre-meinung/ können Sie uns Ihre Anregungen und Kritik mitteilen.

Aufschieben Ade - endlich anfangen!

Die Steuererklärung abgeben. Die Fenster putzen. Den Keller entrümpeln. Das sind nur einige Beispiele an unliebsamen Aufgaben, die man meist lange vor sich herschiebt. Wir alle kennen das. Fangen Sie mit diesem Seminar an, das zu ändern. Sie erhalten Tipps, wie Sie ins Tun kommen, sich von dem ewig schlechten Gewissen befreien und letztlich ein Mehr an Zeit gewinnen. Sie bekommen Motivationstricks an die Hand, lernen Ablenkungen zu minimieren und bauen an Ihrer persönlichen Strategie gegen das Aufschieben. Endlich anfangen.

● 202-2511

Silja Höfer

Donnerstag, 24.09.2020, 18:30 – 20:30 Uhr

6 - 12 Personen, 15,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

"Ich bin die wichtigste Person in meinem Leben"

Wenn Sie diese wichtige Wahrheit zu oft ignorieren, sollten Sie dieses Seminar besuchen: Viele gesundheitliche und berufliche Probleme sind mit einem zu geringen Selbstwert, einer zu geringen liebevollen Achtsamkeit sich selbst gegenüber, verbunden. Pflegen Sie einen gesunden Egoismus! Lassen Sie sich zu viel gefallen? - Überlegen Sie, woran das liegt und was Sie ändern können. Sind Sie nur für andere da? Können Sie nicht gut für sich sorgen? - Was steckt dahinter und wie können Sie langsam lernen, sich zu behaupten und so glücklicher zu werden. Können Sie schlecht Pause machen und glauben, dass Sie nie genug geleistet haben? - Lernen Sie in kleinen Schritten, sich selbst und Ihre Leistung anzuerkennen und Anerkennung einzufordern. Das Seminar will Gedankenanstöße geben und erste Tipps zur Erprobung vermitteln. Therapie findet nicht statt.

● 202-2512

Andrea Kilian

Samstag, 07.11.2020, 10:00 – 16:30 Uhr

6 - 12 Personen, 39,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Warum Nein sagen Sie weiter bringt

Wie oft sagen Sie spontan Ja und bereuen es hinterher? Wie oft sehen Sie sich in der Pflicht, die Probleme anderer zu lösen? Und merken dann, dass der Andere Sie damit ausnutzt? Nein sagen macht Sie stärker. Jedes Mal, wenn Sie zu jemand anderem "Nein" sagen, sagen Sie ein "Ja" zu sich selbst. Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die aus Freundlichkeit und Gewohnheit immer "Ja" sagen, die Aufgaben anderer übernehmen und ihre eigenen Belange hintenanstellen, sich selbst überfordern und sich dadurch auch noch schlecht fühlen.

In diesem Seminar entwickeln Sie Strategien, die Ihnen das Nein sagen erleichtern, und sich dabei gut zu fühlen.

● 202-2514

Brigitte Schäfer

Samstag, 14.11.2020, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 15 Personen, 34,50 €

VHS-Bildungszentrum, Mühlenweg 43

Wesseling

Nutze den Tag - Mach mehr aus Deinem Leben

Der Tag ist zu Ende und es ist noch so viel Arbeit unerledigt? Telefonate oder Dinge, die wir unbedingt "mal" machen sollten, aber immer wieder verschieben und die uns nachlaufen? Unzufriedenheit, Frustration und das Gefühl der Überforderung oder gar ein schlechtes Gewissen beenden den Tag? Das ist ungesund und gefährlich. Die Teilnehmenden erlernen Strategien zur realistischen Planung und Umsetzung ihrer Aufgaben (Zeitmanagement), Zeit für ihre eigenen Bedürfnisse einzurichten und vor allem, Zeitdiebe abzuwehren. Dann soll am Ende des Tages das Gefühl der Zufriedenheit mit sich selbst und den Ergebnissen des Tages vorherrschen und Zeit für Entspannung und ausreichend Nachtruhe übrig bleiben.

● 202-2515

Brigitte Schäfer

Samstag, 31.10.2020, 10:00 – 17:00 Uhr

6 - 15 Personen, 38,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Veränderung aktiv gestalten

Veränderungen im Leben bringen unsere Planung ins Wanken oder verändern unsere Lebensumstände. Manchmal müssen wir komplett neu planen. Und genau darin liegt die Chance, die wir nutzen sollten. Was uns zunächst verunsichert und vielleicht auch ängstigt, zeigt sich bei näherer Betrachtung als Weg mit vielen Möglichkeiten oder sogar zu neuen Zielen. Die Chance liegt darin, die Möglichkeiten, die die Veränderung mit sich bringt, zu erkennen und mit eigener Kreativität aktiv zu steuern und zu gestalten. Die Teilnehmenden lernen, mit neuen Situationen besser umzugehen, diese zu akzeptieren und sachlich zu analysieren. Dann können sie ihre eigenen Ressourcen aufspüren, aktivieren und nutzen.

● 202-2516

Brigitte Schäfer

Samstag, 28.11.2020, 10:00 – 17:00 Uhr

6 - 15 Personen, 38,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Glück gleich Glückssache?

Seit Anbeginn der menschlichen Entwicklung sind wir Menschen auf der Suche nach dem persönlichen Glück. 1983 veröffentlichte Paul Watzlawick seinen Bestseller "Anleitung zum Unglücklichsein". Gibt es auch eine Anleitung zum Glücklichsein? In diesem Seminar erwarten Sie folgende Themen und praktische Übungen:

- Was ist Glück - neueste Erkenntnisse aus der Neuroforschung
- Glück in der Literatur
- Glücksstrategien für Körper, Geist und Seele: Sie probieren verschiedene Übungen aus der Positiven Psychologie aus, die nachweislich Wohlbefinden steigern
- Stärken stärken: Sie finden heraus, welche Ihrer Stärken für Ihr Glück und Wohlbefinden relevant sind und erfahren, wie Sie diese nutzen können
- Angenehme Gefühle verstärken mit der Technik des Positiven Fühlens und Denkens

● 202-2523

Gabriele Leininger-Krings

Samstag, 10.10.2020, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 33,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Die Macht der Gedanken

Bis zu 70.000 Gedanken gehen uns täglich durch den Kopf. Wir sind ständig dabei, uns selber und unser Umfeld zu beurteilen. Oftmals sehr unbewusst. In diesem Seminar geht es darum, dass Sie sich bewusst machen, welchen Einfluss Ihre Gedanken auf Ihr Wohlbefinden haben. Anhand der Methode THE WORK von Byron Katie erlernen Sie, wie Sie sich diese Gedanken bewusst machen können. Sie lernen auch einen Weg, aus einem negativen Gedanken-Karussell auszusteigen. Ziel ist es, dass Sie diese Systematik später in Eigenregie weiter für sich anwenden.

● 202-2526

Silja Höfer

Dienstag, 22.09.2020, 18:30 – 20:30 Uhr

6 - 12 Personen, 15,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

Mindset - Vorsätze fürs Neue Jahr

Wer kennt das nicht? Wir starten mit guten Vorsätzen in das Neue Jahr und müssen am Ende feststellen, dass so manches im Laufe des Jahres vergessen wurde. Einfach unterging. Oder aus anderen Gründen schlicht auf der Strecke geblieben ist. Es kam immer wieder etwas dazwischen. Gehen Sie es für das Jahr 2021 anders an. Nehmen Sie sich zwei Stunden Zeit und lernen Sie in diesem Vortrag einen Weg kennen, der einfach und effektiv zugleich ist. Definieren Sie klipp und klar Ihre Ziele und richten Sie Ihr persönliches Mindset anhand neuester neurowissenschaftlicher Erkennt-

nisse konsequent daran aus. Sie werden überrascht sein, welche Kraft Sie durch das Jahr führt und wie fokussiert Sie bleiben.

● 202-2527

Silja Höfer

Mittwoch, 28.10.2020, 18:30 – 20:30 Uhr

6 - 12 Personen, 15,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Nimm's nicht persönlich

Nehmen Sie viele Aussagen und Handlungen persönlich und sind leicht durch Andere gekränkt? Was ist eine Kränkung und was geschieht, wenn Sie gekränkt werden? In diesem Kurs lernen Sie, mit handfesten Strategien gelassen und souverän mit Kränkungen umzugehen. Wir gehen Kränkungen auf den Grund und beschäftigen uns mit Ursachen von Kränkungen und typischen Kränkungssituationen. Außerdem versetzen wir uns auch in den Kränkenden hinein. Ziel ist es, die Teilnehmenden im Umgang mit Kränkungen zu stärken und passende Techniken kennen zu lernen. Bei tiefergehenden Kränkungen kann die Veranstaltung eine Therapie nicht ersetzen.

● 202-2534

Andrea Kilian

Samstag, 26.09.2020, 09:30 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 34,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Grenzen setzen, ohne zu verletzen: Mut zum Nein!

"...und schon wieder ist jemand über meine Grenze gegangen und ich bin stumm geblieben! Und nachts fällt mir die passende Antwort dann ein ... und ich ärgere mich über mich selbst"" Kennen Sie das? Wenn Sie Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu oft hinten anstellen, ist es an der Zeit, wieder an sich zu denken. Manchmal reicht ein einziges Wort, damit das Leben wieder stressfreier ist. So ist ein "Nein" oft ein "Ja" zu sich selbst. In diesem Workshop erfahren Sie Tricks, wie Sie Nein sagen, Ihre Grenzen anderen aufzeigen, ohne andere zu verletzen. Sie erhalten Strategien, Grenzen zu setzen und sich dabei wohlfühlen.

● 202-2536

Andrea Nolde

Samstag, 19.09.2020, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 33,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Leichtes Gepäck - über das Entrümpeln und Ordnung schaffen

Sie merken auf einmal all die vielen Kleinigkeiten in Ihrer Wohnung, die Sie stören? Auf einmal überfordert Sie all das um Sie herum? Sie wollen in eine kleinere Wohnung umziehen? Sie wollen sich befreien von Dingen, die Sie weder benötigen noch mögen? Was auch immer Ihr Motiv oder Ihr Ziel ist: Hier erfahren Sie, wie Sie Platz schaffen und lernen können, loszulassen. Mit praktischen Tipps können Sie loslegen und sich von Ballast befreien.

● 202-2538

Andrea Nolde

Mittwoch, 23.09.2020, 19:00 – 21:15 Uhr

8 - 12 Personen, 14,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Sag, was Sache ist! Über Wünsche, Erwartungen und Kommunikation damit

Manchmal erwarte ich etwas vom Gegenüber und bin mir sicher, der andere weiß schon, was ich will. Nur wird die Erwartung nicht (immer) erfüllt! Und dann ist die Enttäuschung schon mal groß, es entstehen Frustration und Konflikte. Wie kann ich Wünsche, Anliegen und auch Kritik so kommunizieren, dass die Botschaft beim anderen ankommt? Wie kann ich deutlich werden, ohne die Beziehung zum anderen zu gefährden?

● 202-2539

Andrea Nolde

Mittwoch, 18.11.2020, 19:00 – 21:15 Uhr

8 - 12 Personen, 14,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Zwischen Nähe und Distanz - wie Beziehungen in Balance kommen

Was macht eine gute Beziehung zu FreundIn, PartnerIn, KollegIn aus? Ein stimmiges Maß an Abstand und Nähe, das Geben und Nehmen sollte sich ausgewogen anfühlen und die Suche nach Kompromissen ist ebenso wichtig wie die Betonung der Individualität. Um echte Nähe herzustellen, benötigt eine Beziehung klare Grenzen. Sie lernen im Seminar die Bedingungen und Mechanismen kennen, die jegliche Art von Beziehung in die Balance bringen und halten oder sie umgekehrt überfordern und gefährden können.

● 202-2540

Andrea Nolde

Mittwoch, 09.12.2020, 19:00 – 21:15 Uhr

8 - 12 Personen, 14,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Life Kinetik® - Anreiz für Gehirn und Körper - Schnuppertraining

Das menschliche Gehirn mit seinen Synapsen braucht ständig neue Anreize, damit es sich nicht 'langweilt' bzw. die Kapazität reduziert. Life Kinetik® bietet ungewohnte koordinative und visuelle Aufgaben, die mit Spaß und leichten Bewegungen gelöst werden. Reaktions-, Erinnerungs- und Leistungsfähigkeit werden mit jeder Übung gesteigert, das Gehirn arbeitet effizienter und (Denk-)Fehler in Alltagssituationen (Arbeit, Freizeit, Sport und Schule) verringern sich. Das Training erhöht in jedem Alter die flexible Körperbeherrschung, die visuelle Wahrnehmung, die kognitiven Fähigkeiten und reduziert Stressreaktionen. Bequeme Kleidung und Turnschuhe erwünscht.

● 202-2552

Carsten Neumann

Samstag, 05.12.2020, 10:00 – 12:00 Uhr

6 - 12 Personen, 15,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Focusing: Dein Körper kennt die Lösung

Das Focusing ist eine behutsame und äußerst wirksame Methode, um sich selbst mit Achtsamkeit und Wertschätzung zu begegnen. Hierbei nutzen wir die Weisheit unseres Körpers, indem wir in ihn hinein spüren und auf seine verlässliche Stimme hören. Durch dieses "Hinhören" können zunächst unbewusste Signale verständlich werden, z. B. der Zusammenhang zwischen körperlichen Reaktionen wie Kopfschmerzen oder Magenschmerzen mit seelischem Schmerz. So finden wir aus festgefahrenen Mustern heraus und kommen zu "stimmigen" Lösungen. Focusing kann als Unterstützung bei Entscheidungsfindungen, beim Auflösen von Blockaden, bei der Vorbereitung auf anspruchsvolle Aufgaben sowie in Konfliktsituationen helfen. In diesem Workshop werden die sechs Focusing-Schritte vermittelt. In vielen praktischen Übungen erleben Sie selbst, wie sich Ihr Körper Ihnen mitteilt. Bitte bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

● 202-2553

Andrea Nolde

Samstag, 12.09.2020, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 33,00 €

zzgl. 2,00 € Gebühr für Skript (direkt an die Kursleiterin)

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 202-2554

Andrea Nolde

Samstag, 07.11.2020, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 33,00 €

zzgl. 2,00 € Gebühr für Skript (direkt an die Kursleiterin)

VHS-Bildungszentrum, Mühlenweg 43

Wesseling