

VHS in Herzlake

Anmeldungen werden vor Ort in Ihrem Rathaus und von Ihrer Außenstellen-Betreuung entgegen genommen:




Ansprechpartner:
 Ingo Gugat
 Tel. 05962 877396
 E-Mail: ingo.gugat@vhs-meppen.de

Inhaltsübersicht Herzlake

Kultur und Kreativität	
- Malen	104
- Handwerkliches	104
Gesundheitsbildung	
- Medizinische Hilfe	104
- Gesunde Küche	104
- Entspannung und Körpererfahrung	104
Sprachen	
- Englisch	105
- Niederländisch	105
- Spanisch	105
Grundbildung	
- Elementarbildung	105
- Kontaktstelle Schule & VHS	105
EDV / PC-Schulungen	
- EDV Grundkurs	105

vhs
Ihr Partner in der Weiterbildung

Sie suchen ➤ **Aktivitäten**
 für sich und andere an Ihrem Wohnort.

Sie wollen ➤ **etwas Neues**
 kennenlernen, erfahren und Spaß miteinander haben.

Sie wählen ➤ **eine Veranstaltung**
 aus unserem Programmheft und fragen einen zusätzlichen Termin an.

Wir senden Ihnen gerne ein Angebot.

Ihre **vhs** Meppen
 Telefon: 05931 9373-0
 Telefax: 05931 9373-55

Kultur und Kreativität

Malen

81-401 Naive Malerei - für Anfänger/-innen
 In diesem Kurs lernen Sie von Anfang an die Grundbegriffe der naiven Malerei. Schritt für Schritt führt Sie die Dozentin, die in den 70er/80er Jahren bei den Montagsmalern im Fernsehen war, in die Technik der einfachen Malerei ein und korrigiert behutsam am Anfang eventuell auftretende Fehler. Benötigte Materialien werden am 1. Termin besprochen.

Gabriele Beckmann
 Kulturbahnhof, Bahnhofstr. 36, Unterrichtsraum
Dienstag, 16.02.2010 bis 27.04.2010, 18:15 - 19:45 Uhr, 8x
 16 UStd. € 43,80 zzgl. Materialkosten

Handwerkliches

82-401 Arbeiten in Speckstein
 - ohne Vorkenntnisse -
 In diesem Kurs werden Ihnen Schritt für Schritt die Techniken und die wichtigsten Arbeitsabläufe zur Bearbeitung dieses weichen Steines zu Formen sowohl figürlicher (Engel) als auch abstrakter - moderner Art vermittelt. Die Vielfalt der Farben, die verschiedenen Härtegrade und die relativ einfachen Formgebungen geben Ihnen Gefühlen und Ihrer Fantasie freien Raum. Lassen Sie sich von dem weichen, handschmeichlerischen Stein verzaubern.

Klaus Rohe
 Kulturbahnhof, Bahnhofstr. 36, Mehrzweckraum
Dienstag, 23.02.2010 bis 04.05.2010, 19:00 - 21:15 Uhr, 8x
 24 UStd. € 64,20 zzgl. € 3 Materialkosten

Gesundheitsbildung

Medizinische Hilfe

97-401 Sofortmaßnahmen bei Kindernotfällen
 - für Eltern, Betreuer/-innen und Erzieher/-innen -
 Einige Notfälle können durch einfache vorbeugende Maßnahmen verhindert werden, mit denen wir uns zu Beginn beschäftigen. Wenn es dennoch zum Notfall kommt, ist es wichtig zu wissen, wie man Hilfe leistet. Daher sollen u. a. die folgenden Fragen im Verlauf des Kurses beantwortet werden:

- Was ist zu beachten beim Auffinden eines verletzten, bewusstlosen Kindes?
- Was ist zu tun bei Erkrankungen, Vergiftungen, Frakturen oder Blutungen?

Hermann Robben
 Jugendheim Lähden, Jahnstr.
Dienstag, 16.02.2010, 19:30 - 21:45 Uhr
 3 UStd. € 12,80

Gesunde Küche

- Achtung Zusatzkosten!
 Beim Kochen und Backen entstehen zusätzliche Kosten für die Lebensmittel. Die entsprechende Umlage wird im Kursbar bezahlt.

- Was Sie dabei haben sollten:
 Bitte bringen Sie zum Kochen und Backen eine Schürze, Geschirrtuch sowie Restbehälter mit.

- Und wenn Sie verhindert sind:
 Melden Sie sich bitte rechtzeitig ab, wenn Sie an einem Abend nicht teilnehmen können. Wir müssen Ihnen zusätzlich zu den Kurskosten sonst auch die Lebensmittelumlage in Rechnung stellen

92-401 Leichte und fettarme Gerichte
 - die trotzdem lecker sind und sättigen
 Neue Rezepte mit leichten Zutaten, die aufeinander abgestimmt werden und durch richtiges Würzen zu einem schmackhaften Gericht werden, machen uns die Anwendung im Alltag leicht. Bitte Trockentuch und Restbehälter mitbringen.

Hildegard Vorjans
 Kulturbahnhof, Bahnhofstr. 36, Küche
Donnerstag, 04.02.2010, 19:00 - 22:00 Uhr
 4 UStd. € 13 zzgl. Zutatenumlage



Entspannung und Körpererfahrung

95-401 Autogenes Training
 Das Autogene Training ist eine Methode, die über körperliche Entspannung zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führt. Bei ausreichender Übung ist es für jede/n erlernbar und bewirkt, durch gedankliche Vorstellungen zu einer körperlichen Entspannung zu kommen. Stressbedingte Störungen, Konzentrationsprobleme, Leistungsängste usw. können abgebaut werden.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Wolldecke und evtl. Kissen mit. Zu Ihrer Information: Personen mit einer Schlaganfall-Vorerkrankung ist vom Autogenen Training abzuraten. Bitte halten Sie zuvor Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Margreth Conrads
Grundschule Lähden, Jahnstr. 22, Turnhalle
Donnerstag, 04.02.2010 bis 15.04.2010,
18:00 - 19:30 Uhr, 8x
16 UStd. € 65,90

95-402 Progressive Muskelentspannung

Stresssituationen zu vermeiden, ist zwar nicht immer möglich, aber man kann lernen, dem Stress gelassener gegenüber zu stehen. Eine gute und einfach zu erlernende Möglichkeit ist die sogenannte progressive Muskelrelaxation oder Muskelentspannung. Das Prinzip bei dieser Methode geht von der Anspannung zur Entspannung, was Sie in diesem Kurs lernen. Die Methode ist überall und zu jeder Zeit im Stehen, Sitzen oder Liegen durchführbar, so dass sie gezielt Stresssituationen entgegenwirken kann. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Wolldecke und evtl. ein Kissen mit.

Margreth Conrads
Grundschule Lähden, Jahnstr. 22, Turnhalle
Donnerstag, 04.02.2010 bis 15.04.2010,
19:30 - 21:00 Uhr, 8x
16 UStd. € 65,90

Sprachen



- Sprachenservice:

Zu einer persönlichen Sprachkurs-Beratung laden wir Sie für
Donnerstag, 21.01.2010
von 10:00 bis 12:00 Uhr und
von 16:00 bis 18:00 Uhr
in die Volkshochschule Meppen,
Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 50 ein.
Hier können auch die in den Kursen
verwendeten Lehrwerke eingesehen werden.
Leitung: Marie-Anne Horstmann

Weitere Termine nach Vereinbarung.
Tel. 05931 9373-22

Bitte lesen Sie auch unsere Tipps zum Sprachen lernen in unserem Einführungstext Sprachen in Meppen.

Englisch

72-401 Englisch

- mit geringen Vorkenntnissen
(Ziel: Stufe A1)
Lehrbuch: Living English A1, Pearson Longman Verlag, ab ca. Lektion 1

Remi Stok
Kulturbahnhof, Bahnhofstr. 36,
Unterrichtsraum
Donnerstag, 04.02.2010 bis 03.06.2010,
18:00 - 19:30 Uhr, 15x
30 UStd. € 80

Niederländisch

78-401 Niederländisch am Montagmorgen

- mit geringen Vorkenntnissen
(Ziel: Stufe A1)
Lehrbuch: Taal Vitaal, Hueber Verlag, ab ca. Lektion 3

Dr. Henk A. K. Mastebroek
Kulturbahnhof, Bahnhofstr. 36,
Unterrichtsraum
Montag, 08.02.2010 bis 14.06.2010,
09:00 - 10:30 Uhr, 15x
30 UStd. € 80

Spanisch

76-401 Spanisch für die Reise

- ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
(Ziel: Stufe A1)
Erstes Spanisch, mit dem Sie einfachste Situationen auf einer Reise bewältigen können:
Am Flughafen, im Hotel, im Restaurant etc.
Mit Ihrem sprachlichen Entgegenkommen schaffen Sie gleich eine freundliche Atmosphäre!

Remi Stok
Kulturbahnhof, Bahnhofstr. 36,
Unterrichtsraum
Donnerstag, 08.04.2010 bis 27.05.2010,
19:45 - 21:15 Uhr, 7x
14 UStd. € 38,70

Grundbildung

Elementarbildung

Von der Alphabetisierung bis zum VHS-Zertifikat Deutsch

Nähere Informationen
erhalten Sie auf Seite 53.

Bitte
weetersagen!!!



Bei ausreichender Teilnehmerzahl besteht die Möglichkeit, Kurse im Bereich Alphabetisierung, Lesen und Schreiben und Deutsch als Fremdsprache kurzfristig in Herzlake zu beginnen. Wer Interesse hat oder Interessenten kennt, erhält weitere Informationen bei Beate Klawa, Tel. 05931 9373-27 vormittags außer donnerstags.

Kontaktstelle Schule & VHS



Ihre Ansprech-
partnerin:

Rita Rottau

Tel. 05931 9373-20
Mobil: 0177 2955481
E-Mail: rita.rottau@vhs-meppen.de

Die Kontaktstelle Schule & VHS wurde eingerichtet als zentrale Anlaufstelle für alle Belange des „Übergangsmanagement Schule - Beruf“, der Schulen im Altkreis Meppen.

Ein leistungsfähiges und auf Nachhaltigkeit angelegtes Übergangsmanagement umfasst mehrere Komponenten der sogenannten „Vertieften Berufsorientierung“ und setzt bereits ab einem Zeitraum von 1 bis 2 Jahren vor Verlassen der Schule an.

Angesprochen sind somit Schüler/-innen der Jahrgangsstufen 8 - 10 der Haupt- und Realschulen sowie der Jahrgangsstufe 11 der Gymnasien.

für das kommende Schuljahr sind folgende Projekte geplant:

- ProfilPASS Gruppenberatung für Schüler/-innen der Hauptschule Klasse 8- 9 und der Realschule Kl. 9 und Kl. 10
- Assessment/Potentialanalyse in Kleingruppen (6 Schüler/-innen der Klasse 9 Hauptschule und 10 Realschule)
- Kompetenzfeststellungsverfahren „hamet 2“
- Organisation und Durchführung einer Eignungsanalyse und Fachpraktischer Berufsorientierung in Werkstätten mit verschiedenen Berufsfeldern
- Bewerbungstraining
- Kommunikationstraining/Rhetorik
- Erwerb ausbildungsrelevanter IT-Kompetenzen
- Schreibtraining am PC
- Ausbildung zu Aufsichtshelfer/-in

EDV / PC-Schulungen

Informationen zum Europäischen Computer Pass Xpert

finden Sie auf Seite 61.

54-401 Erste Schritte am Computer

Der Computer steht zu Hause, aber die Unsicherheit im Umgang mit dem PC hemmt Sie noch ein wenig? In diesem Kurs wird in kleinen Schritten erläutert, worauf es beim Arbeiten mit dem Computer ankommt. Keine technischen Einzelheiten, sondern praxisbezogene Tipps vom An- und Ausschalten bis hin zur Datei- und Ordnerverwaltung. Im zweiten Teil des Kurses wird das Textverarbeitungsprogramm Word vorgestellt. Hier wird anhand von Beispielen das Erstellen eines Briefes, einer Einladungskarte oder ähnliches erlernt.

Dietmar Hermsen
Grundschule Lähden, Jahnstr. 22,
Computerraum
Montag, 22.02.2010 bis 03.05.2010,
19:00 - 21:15 Uhr, 8x
24 UStd. € 99