

vhs themen



Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover

Winter 2023/24

www.vhs-hannover.de

LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER

HAN
NOV
ER

Spezielle Informationen

Titelbild

*Das Titelbild zeigt den jungen Theodor Lessing (*8. Februar 1872, † 31. August 1933), Namensgeber der VHS Hannover, Philosoph, Schriftsteller und Publizist. Er war einer der Wegbereiter der modernen Erwachsenenbildung.*



Unser abwechslungsreiches Programm finden Sie auf unserer Internetseite. Über diesen QR-Code können Sie dann in Ruhe das Gesamtprogramm auf unserer Internetseite finden.

Wenn Sie Fragen haben, können Sie uns selbstverständlich auch anrufen. Sollten Sie das klassische Erscheinungsbild bevorzugen, dann können wir Ihnen thematisch geordnete Teile oder das Gesamtkursangebot per E-Mail oder – wenn Sie lieber etwas in der Hand halten – auch gedruckt zusenden.

So finden Sie den Weg in die VHS Hannover:

Internet: www.vhs-hannover.de

E-Mail: info.vhs@hannover-stadt.de

Burgstraße 14 · 30159 Hannover

Telefon: **(0511) 168-44783**



@vhs_hannover

@vhs_hannover_insider

Inklusion

Wir bemühen uns, unsere Angebote barrierefrei zu gestalten.

Aber wir können nicht auf alles vorbereitet sein.

Bitte, sprechen Sie uns bei Bedarf gern an.

Ökologie und Bildung zur nachhaltigen Entwicklung

Fachtag „Kleine Schritte für große Ziele. Nachhaltigkeit in der frühkindlichen Bildung“

Kinder erforschen und entdecken ihre Umwelt spielerisch und setzen sich aktiv mit ihr auseinander. Genau dort setzt Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) an und bildet ein Fundament, um komplexe Zusammenhänge zu verdeutlichen. Die Kinder lernen wichtige Grundwerte und Fähigkeiten. Gleichzeitig erleben sie, dass sie ihre Welt mitgestalten können und ihr Handeln Auswirkungen auf andere Menschen und ihre Umwelt hat.

Wie ist eine altersgemäße Auseinandersetzung mit zukunftsrelevanten Themen möglich und welche konkreten Anknüpfungspunkte gibt es im Alltag von Kita,

Kindergarten, Hort oder Grundschule? Theoretische Grundlagen und viele Beispiele aus der Praxis stehen bei diesem Fachtag sowohl im Rahmen der Workshops als auch beim Gallery-Walk im Fokus.

241EP21336

Dozent*innen-Team

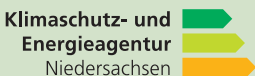
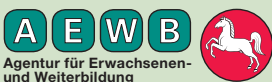
17. Januar 2024

Mittwoch, 10 bis 16:30 Uhr,
1 x 10 Ustd.

Haus der VHS Hannover
49 € Kursentgelt

Gesamt: 49 €

Anmeldung über
www.aewb-nds.de



nifbe Niedersächsisches Institut
für frühkindliche Bildung und Entwicklung

Beruf

Kreativseminar: Ideen-Explosion

Kreativität ist die Fähigkeit, Neues und Nützliches zu entwickeln. Sie gehört zu den wichtigsten Soft Skills in der Berufswelt. Doch wie fördert man kreatives Denken und entwickelt systematisch gute Ideen? Wie schafft man es, sich mit einem Funken Kreativität weiterzuentwickeln?

In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie Ihre eigene Kreativität freisetzen und Blockaden überwinden können. Sie erlernen vielseitige und leicht anwendbare Techniken, mit denen Sie Ihre Ideen- und Lösungsfindung im Beruf (und Alltag) erfolgreich voranbringen können.

Das Seminar richtet sie an Berufstätige aus allen Fachgebieten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Neugier und Lust, Neues zu entdecken.

241KP62030

Julia Velder

24. Februar 2024

Samstag, 10 bis 16 Uhr,
1 x 6 Ustd.

Haus der VHS Hannover
50 € Kursentgelt +
10 € Bearbeitungsentgelt

Gesamt: 60 €

Finanzplanung für Frauen – Vermögensaufbau und Altersvorsorge – online

Die Statistiken zeigen: Frauen sind besonders häufig von Altersarmut betroffen.

Denn durch Minijobs, Teilzeitarbeit und Babypausen sind ihre Erwerbsbiografien häufiger unterbrochen.

Umso wichtiger ist es, dass Frauen selbst die Initiative ergreifen und sich eigenständig um ihre private Altersvorsorge kümmern!

Aber wie geht man dabei eigentlich strukturiert vor?

Wir zeigen Ihnen auf leicht verständliche und praxisnahe Weise, wie Sie eine eigene Finanzplanung entwickeln.

Und Sie lernen, mit welchen Finanzprodukten Sie diese effektiv umsetzen.

Zudem zeigen wir Ihnen, wie Sie die staatliche Förderung nutzen und von der betrieblichen Altersvorsorge profitieren können.

241KD15725

Holger Jünke

15. bis 22. Januar 2024

Montag, 18 bis 21:15 Uhr,
2 x 4 Ustd.

Online über *vhs.cloud*
67,20 € Kursentgelt +
4,80 € Zusatzentgelt +
10 € Bearbeitungsentgelt

Gesamt: 82 €

Schule für Erwachsene

Schulabschluss nachholen?!

Was?

Schulabschlussbezogener Kurs zur Vorbereitung auf die Prüfung zum Nachholen eines Haupt-/Realschulabschlusses (HSA/RSA)

Wann?

Kursstart nach den niedersächsischen Sommerferien (Bewerbung bis 1. April) und Weihnachtsferien (Bewerbung bis 1. Dezember)

Dauer?

1 bis 2 Jahre

Kosten?

40 € Kursgebühr pro Monat zzgl. 35 € Zusatzkosten pro Halbjahr (Ermäßigungen möglich)

Must have's?

- Mindestalter 16 Jahre
- gesetzliche Schulpflicht des Landes Niedersachsen ist erfüllt
- fortgeschrittene Kenntnisse in der deutschen Sprache

Wie?

Bewerbung online (PDF) an schule.vhs@hannover-stadt.de

- Anschreiben
- Lebenslauf
- die letzten beiden Zeugnisse (inkl. BBS)
- ggf. B1-Sprachzert. (Ziel HSA); B2-Sprachzertifikat (Ziel RSA)

Lesen, Schreiben oder Rechnen lernen?!

Was?

Kurse zur Verbesserung der Kenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen

Was genau?

Kurse wie zum Beispiel:

- Lesen und Schreiben von Anfang an
- Schreiben lernen am PC
- Schreiben und Rechnen lernen

Wann?

- wöchentliche Kurstermine an verschiedenen Tagen und zu verschiedenen Uhrzeiten
- Kurse starten nach den niedersächsischen Sommerferien und Weihnachtsferien
- Einstieg in laufende Kurse jederzeit möglich

Kosten?

30 € pro Kurs zzgl. 10 € Bearbeitungsgebühr

Wie?

Beratungstermin vereinbaren unter 0511 168-44773 (Sprechzeiten siehe unten) oder per Mail an grundbildung.vhs@hannover-stadt.de

Sie möchten direkt mit uns Kontakt aufnehmen oder haben Fragen zu unseren weiteren Angeboten in den Bereichen **Zweiter Bildungsweg** oder **Grundbildung und Alphabetisierung**?

Dann schreiben Sie uns eine E-Mail s.o. oder rufen Sie uns an.

Sie erreichen uns montags bis mittwochs und freitags, 9 bis 12 Uhr sowie donnerstags, 13 bis 15 Uhr unter: 0511 168-44773.

Sprachen

Cooking in English with Katerina Englisch (ab B1)

In this course, we will try out simple recipes in cooking and baking. You can discover how to make something tasty while practising your English in the kitchen and learning some kitchen vocabulary, about appliances, tools and cooking techniques.

Anyone who speaks and understands some basic English is welcome.

241KP72300

Nikoleta-Katerina Zarodimou

9. März 2024

Samstag; 10:30 bis 15:30 Uhr,
1 x 6 Ustd.

Haus der VHS

26,60 € Kursentgelt +
10 € Bearbeitungsentgelt +
15 € Nahrungsmittel

Gesamt: 51,60 €

Englisch B1 Intensivkurs am Samstag Teil 1

Teil 1 – Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der Stufe A2!

Bevor Sie sich für einen Englisch-Kurs anmelden, sollten Sie an einer kostenlosen Beratung teilnehmen. Die Beratung für Teilnehmer*innen erfolgt in der Regel nach Vorlage des zu Hause durchgeführten Einstufungstests.

Der Einstufungstest dauert ca. 30 Minuten. Die Testunterlagen können Sie aus dem Internet unter <https://www.vhs-hannover.de/vhs-programm/download-sprachen-einstufungstests> herunterladen.

Lehrwerk: „Empower Second edition B1 Pre-intermediate Student's Book with eBook“
Klett Sprachen 978-3-12-540763-3

241KP72306

Katerina Zarodimou

20. Januar – 24. Februar 2024

Samstag, 9 bis 14:15 Uhr, 5 x 6 Ustd.
Haus der VHS

108 € Kursentgelt +
10 € Bearbeitungsentgelt +
2 € Zusatzentgelt

Gesamt: 120 €



Kultur und Gestalten

Selbstgenähte Weihnachtsgeschenke

Auf der Suche nach einem schönen Weihnachtsgeschenk für Ihre Lieben? Nähen Sie selbstgenähte Weihnachtsgeschenke:

eine Kulturtasche, ein Brillen-Etui, eine Handy-Hülle für den Herrn.

Oder Sie entwerfen selbst ein Lieblingsstück, das Sie mit Ihrer Kursleitung umsetzen können.

Etwas Näherfahrung und der sichere Umgang mit einer Nähmaschine sind sinnvoll.

Bitte entsprechende Stoffe mitbringen.

Zusätzlich:

Packpapier, Schneiderschere groß und Trennschere klein, Garn, Stecknadeln, Bleistift, Kugelschreiber, Schneiderkreide.

232KP93013

Ilona Follesa

25. – 26. November 2023

Samstag und Sonntag,

11 bis 16 Uhr,

2 x 6 Ustd.

Haus der VHS Hannover

49,20 € Kursentgelt +

10 € Bearbeitungsentgelt +

3 € Zusatzentgelt

Gesamt: 62,20 €

Lust darauf, ein Kinderbuch zu schreiben? *online*-Workshop Theorie und Praxis

Viele Menschen träumen davon, ein Kinderbuch zu schreiben und – wenn möglich – zu veröffentlichen. Aber wie wird ein Kinderbuch aufgebaut? Welche Themen behandelt es? Gibt es eine kindgerechte Sprache und bestimmte Regeln, die beachtet werden müssen?

Wir sehen uns Botschaft und Inhalt, Plotaufbau, Wortaufbau, Illustrationsmöglichkeiten und Inhaltsthemen an. Auch der Aufbau eines Exposés, die Verdienstmöglichkeiten und die Verlagssuche werden besprochen.

Theoretische Anleitungen und Vortragselemente mischen sich in diesem Workshop mit praktischen Übungen. Der Kurs ist für alle, die am Schreiben eines Kinderbuches interessiert sind, geeignet.

Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Das Online-Angebot läuft über die Lernplattform

<https://www.vhs.cloud>.

Informationen über die vhs.cloud:

<https://www.vhs-hannover.de/service/vhscloud>

232ED31710

Anke Fischer

3. Dezember 2023

Sonntag, 10:30 bis 17 Uhr, 1 x 8 Ustd.

Online

43,20 € Kursentgelt +

10 € Bearbeitungsentgelt

Gesamt: 53,20 €

Integration

Basisqualifizierung für Integrationslotsinnen und Integrationslotsen 2024

Sie möchten Ihre Freizeit sinnvoll nutzen und sich ehrenamtlich engagieren?

Eine sehr interessante Form des bürgerlichen Engagements ist die Tätigkeit der Integrationslots*innen. Dabei unterstützen Sie zugewanderte Personen im Rahmen Ihrer Möglichkeiten zu verschiedenen Themen: Behördenangelegenheiten, Kontakt zur KiTa und Schule, Übergang in die Ausbildung oder den Beruf, Deutschlernen oder Freizeitgestaltung.

Die Tätigkeit als Integrationslots*in ist ehrenamtlich und hat ihre ganz eigenen Reize. Sie begegnen den Menschen auf Augenhöhe und motivieren sie, ihren Lebensalltag in Deutschland aktiv zu gestalten. Sie bekommen Einblicke in fremde Kulturen, lernen neue Menschen kennen und erlernen während des Trainings und Einsatzes wichtige Schlüsselkompetenzen, die heutzutage in jedem Arbeitsfeld unersetzbar sind.

Durch die Zugehörigkeit zum Kreis der Integrationslots*innen bekommt man viele aktuelle Informationen und Anregungen und ist ein Teil eines großen Netzwerkes. In den monatlichen offenen Treffen tauschen sich die Ehrenamtlichen über ihre Erfahrungen aus und erweitern ihr Netzwerk.

Die Qualifizierung wird von der Freiwilligenakademie Niedersachsen finanziert.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Information und Anmeldung:

Natalia Beckmann, Tel. **0511 168-36341** oder per E-Mail an integration.vhs@hannover-stadt.de

241SP71000

4. März – 6. Mai 2024

7 Termine am Montag, 18 bis 20:30 Uhr und

4 Termine am Samstag, 10 bis 15 Uhr,

50 UStd.

Lindener Rathaus



Gesundheit

Neben Langzeitkursen bieten wir auch Kurzurse zum Schnuppern an!

Essen & Entspannen – leicht gemacht macht leicht

In 3 Phasen dem Stress die Stirn bieten: Was macht uns sauer?
Welches Essen macht uns sauer?
Was gibt uns Entspannung?
Welches Essen tut uns gut?

In Stresssituationen bekommt Essen oftmals eine Bedeutung, die zunehmend weniger mit Freude verbunden wird. Schnelles Essen aus Zeitmangel, Frustessen, Belohnungessen mit negativen Auswirkungen auf Körper und Seele verdecken den freundlichen Anteil: Gemeinschaft mit lieben Menschen, Genuss, Freude, Geselligkeit, Liebe. Wir wollen im Workshop prüfen, was „negatives“ Essen mit uns macht und wie wir zum einen mit praktischen und bewährten Entspannungsmethoden unsere Seele beruhigen und zum anderen beim gemeinsamen Zubereiten ausgewählter, leckerer Speisen Essen wieder positiv erleben. Tragen Sie bequeme Kleidung und bringen dicke Socken mit. Matten und Decken sind vorhanden.

232KP99013

Angela Matzat

9. Dezember 2023

Samstag, 10 bis 16:15 Uhr,
1 x 7 Ustd.

Haus der VHS Hannover
32,90 € Kursentgelt +
10 € Bearbeitungsentgelt +
20,80 € Nahrungsmittel

Gesamt: 63,70 €

Das Achtsamkeitstraining – ein effektiver Weg zu mehr Lebensqualität

Wir leben in einer Zeit hoher Anforderungen an Flexibilität und Lernbereitschaft, Wissen, Leistungsbereitschaft und sozialer Kompetenz – im beruflichen und im privaten Lebensumfeld. Die moderne Stressforschung hat belegt, dass gelebte Achtsamkeit einen tiefen Einfluss auf die Verbesserung unserer Lebensqualität hat. In zeitgemäßer Form vermittelt und geübt ist sie außerdem ein erfahrbarer und anwendbarer Weg zur effektiven Stressbewältigung.

In diesem Training lernen Sie die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis kennen und im Alltag anwenden. In einem einführenden Training an einem Freitagnachmittag und einem Samstag wird in formellen und informellen Übungen ein Zugang zur Achtsamkeit vermittelt, einer Praxis die von immer mehr Menschen weltweit geübt wird.

Bitte bequeme Kleidung und Schreibzeug mitbringen.

241KP95412

Thomas Feist

9. und 10. Februar 2024

Freitag, 16:30 bis 20:45 Uhr,
1 x 5 Ustd.

Samstag 9:30 bis 16:30 Uhr,
1 x 9 Ustd.

Haus der VHS Hannover
60,20 € Kursentgelt +
10 € Bearbeitungsentgelt

Gesamt: 70,20 €

Inklusion

Mit Technik, Tipps und Training zu gelingender Kommunikation

Empowerment heißt: Herausforderungen meistern!

Dafür packen wir einen ganzen Rucksack voller guter Ideen, Vorschläge und Angebote.

Damit wollen wir Kommunikation im Alltag mit Technik, Tipps und Training erleichtern.

Wir finden heraus, was für uns hilfreich ist, um selbstbewusst zu kommunizieren:

1. Spracherkennung auf dem Smartphone nutzen und andere Technik
2. Wo ist der beste Platz für mich in Restaurants und anderen öffentlichen Orten?
3. Den Blick auf das Mundbild des Gegenübers schärfen (Absehraining)!
4. Wir holen uns Hilfe bei HNO-Ärzten, Hörakustikern und
5. in der Beratung im Deutschen Hörzentrum (DHZ) der MHH

Eine Anlage für *Leichtes Hören* steht zur Verfügung.

241KP99091

Gisela Hänel

20. Februar 2024

Dienstag, 15 bis 16:30 Uhr,
8 x 2 Ustd.

Haus der VHS Hannover

63 € Kursentgelt +

10 € Bearbeitungsentgelt

Gesamt: 73 €

Gebärdensprache für Fortgeschrittene

Sie haben bereits erste Kenntnisse der Gebärdensprache und möchten diese vertiefen.

Zunächst werden einige Grundlagen wiederholt.

Darauf aufbauend werden weitere Gebärden gelernt.

Als weiterer Schwerpunkt wird sich mit der Grammatik beschäftigt.

Viele Übungen erleichtern die Umsetzung des Gelernten in den Alltag.

Herr Gerhard Schulze ist selbst gehörlos.

Er ist Mitglied im Bundesverband der Dozenten für Gebärdensprache e.V.

241KP78094

Gerhard Schulze

12. Februar

Montag, 18 bis 19:30 Uhr,
12 x 2 Ustd.

Haus der VHS Hannover

130 € Kursentgelt +

10 € Bearbeitungsentgelt

Gesamt: 140 €

Digital

Vektorgrafikdesign mit INKSCAPE – Grundlagen – online

Mit diesem Zeichenprogramm können Sie Banner, Comics, Einladungen, Illustrationen, Logos, Plakate, Visitenkarten und vieles mehr gestalten. Schritt für Schritt lernen Sie alle wichtigen Funktionen und Werkzeuge kennen.

Inhalte:

- Werkzeugleiste mit allen Werkzeugen
- Füllung, Kontur
- Duplizieren, Klonen
- Ebenen
- Filteranwendungen, Erweiterungen
- uvm.

Voraussetzungen:

- sehr guter Umgang mit Maus, Tastatur, Betriebssystem, Dateiverwaltung, Internet
- Vorabinstallation der aktuellen Inkscape-Version von <https://inkscape.org>

Empfehlung für die Online-Teilnahme:

- großer Monitor oder zwei Monitore
- Betriebssystem Windows 10 oder höher
- Tablet ist nicht geeignet.

241KD54774

Bettina Breton

11. – 13. März 2024

Montag bis Mittwoch, 18 bis 21 Uhr,
3 x 4 Ustd.

Online über *vhs.cloud*

72 € Kursentgelt +

10 € Bearbeitungsentgelt

Gesamt: 82 €

Telegram, Signal, Threema als Alternative zu WhatsApp – Grundlagen – Für Ältere

Viele Menschen nutzen WhatsApp zur Kommunikation auf dem Smartphone. Doch bei manchen kommen auch Zweifel, ob ihnen der Datenschutz dieser App ausreicht. Die Suche nach Alternativen fällt nicht immer leicht. Wir schauen uns daher drei beliebte Apps näher an, die statt WhatsApp genutzt werden können.

Wie gelingt der Umstieg? Welche Funktionen bieten Telegram, Signal und Threema und wie werden diese Apps bedient?

Der Kurs ist sowohl für WhatsApp-Nutzer*innen als auch Neulinge geeignet.

241EP54337

Holger Roselieb

29. April 2024

Montag, 9:30 bis 12 Uhr,
1 x 3 Ustd.

Lindener Rathaus

15,43 € Kursentgelt +

1,20 € Zusatzentgelt +

10 € Bearbeitungsentgelt

Gesamt: 26,63 €

Vorträge und Ausstellungen

vhs.wissen live

Spannende Livestreams zu vielfältigen Themen mit hochkarätigen Expert*innen

Die Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover zeigt in Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm **vhs.wissen live** spannende Livestreams mit Referent*innen aus Wissenschaft und Gesellschaft. Ob Vorträge zur internationalen Sicherheitslage, der Zukunft der Demokratie, über den Rubens Medici-Zyklus, zu intelligenten Bienen und Raben, künstlicher Intelligenz oder der Kulturgeschichte der italienischen Küche – teilnehmen lohnt sich.

Die Livestreams starten alle um 19:30 Uhr.

Die Zugangsdaten werden nach Anmeldung über die VHS Hannover zur Verfügung gestellt. Sie benötigen ein internetfähiges Gerät (PC, Notebook, Tablet oder Smartphone) und können sich den Livestream bequem von zuhause oder unterwegs aus ansehen. Da die Vorträge live übertragen werden, haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen über einen Online-Chat in die Veranstaltung einzubringen. Sie selbst sind dabei nicht sichtbar und brauchen daher weder Mikrofon noch Kamera.

Die Teilnahme an den Vorträgen ist kostenlos.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Nähere Informationen zu den Vorträgen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie hier:



Eine digitale Vortragsreihe in Kooperation mit dem digitalen Wissenschaftsprogramm **vhs.wissen live**

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

Landeshauptstadt



Hannover



ADA UND THEODOR LESSING
VOLKSHOCHSCHULE
HANNOVER

Herausgeber

Landeshauptstadt Hannover

Fachbereich Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule

Burgstraße 14

30159 Hannover

Redaktion

Mathias Linke

Gestaltung

friedland-design, Hannover

Titelbild

Siavash Moghimi

Druck

dieUmweltDruckerei GmbH

Lavesstraße 3, 30159 Hannover



Klimaneutral gedruckt auf FSC®-zertifiziertem Papier.

Alle CO₂-Emissionen, die bei der Produktion dieses Druckerzeugnisses entstehen, sind erfasst und durch die Unterstützung eines anerkannten Klimaschutzprojekts ausgeglichen. Für die Produktion dieses Druckerzeugnisses wurde nur Strom aus erneuerbaren Energien verwendet.

Auflage

5.000

*Änderungen vorbehalten,
die nach Druck des Leporellos eintreten.*