

# Herbst 2020

© pixabay



**VHS-Kurse**

**Mensch**

**Umwelt**

**Technik**

[www.vhs-hildesheim.de](http://www.vhs-hildesheim.de)





## Das Herbstsemester 2020 beginnt

Entdecken Sie spannende Präsenz- und Online-Kurse! Auf unserer Homepage und in den Online-PDF-Flyern unserer Programmbereiche finden Sie jetzt Angeboten zu aktuellen Themen: Erleben Sie die Möglichkeiten des digitalen Lernens oder besuchen Sie Veranstaltungen vor Ort. Lernen Sie z.B. in Kursen unseres Schwerpunktthemas Umwelt und Nachhaltigkeit globale Zusammenhänge kennen und erfahren Sie, wie wir gemeinsam Zukunft gestalten können.

Das Programm wird ständig aktualisiert, schauen Sie regelmäßig auf unsere Homepage! Sie können sich ab sofort anmelden.

Selbstverständlich haben wir alle möglichen Maßnahmen getroffen, damit Sie sich in unseren Räumen sicher und unbedenklich aufhalten können.

Wir freuen uns auf Sie!

-  **Spannende Präsenz- und Online-Kurse**
-  **Schwerpunkt des neuen Semesters  
- Umwelt und Nachhaltigkeit**
-  **Regelmäßige Aktualisierung des  
Programms während des Semesters**
-  **Rückerstattungs-Garantie (bei Corona-  
bedingtem Kursausfall)**

## Symbolerläuterung

 = Bildungsurlaub

### \* Hinweis zu den Online-Kursen

Sie benötigen zu Hause einen PC, Laptop, Smartphone oder Tablet, eine Kamera ist nicht unbedingt nötig und einen ruhigen Platz für eine Decke/Matte. Der Unterricht verläuft auf einer leicht erlernbaren Plattform.

Die Internetverbindung sollte mindestens eine Bandbreite von 6 MBit/s haben, empfohlen sind 16 MBit/s. Wir empfehlen kein WLAN, sondern eine drahtgebundene Internetverbindung zu nutzen.

Bitte registrieren Sie sich 2 Werktage vor Kursbeginn im Internet unter [www.vhscloud.de](http://www.vhscloud.de)

Hinweise zu unserem Schutz- und Hygienekonzept finden Sie beim Betreten unserer Geschäftsstellen und auf unserer Homepage.

# **Der Programmbereich Mensch – Gesellschaft bietet Ihnen ein breit gefächertes Themenfeld, das wesentliche Bereiche unseres gesellschaftlichen Lebens umfasst.**

Unsere Veranstaltungen geben Informations- und Orientierungsmöglichkeiten zu privaten und gesellschaftlich relevanten Fragestellungen. In den Bereichen Geschichte, Politik, Religion und Philosophie können Sie spannenden Inhalten begegnen und zudem Erkenntnisse über die Fragen der Gegenwart und Zukunft gewinnen. Sie erfahren Wissenswertes über fremde Länder, über wissenschaftliche Forschungen und über Phänomene aus Natur und Umwelt.

Wir stehen Ihnen aber auch bei Alltagsfragen zur Seite – sei es in rechtlichen, wirtschaftlichen oder finanziellen Belangen, bei Konfliktmanagement und Gewaltprävention. In unseren Gesprächskreisen und Kursen zur Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis erleben Sie das Zusammensein und den Austausch mit anderen Menschen.

Gemeinsames Lernen schafft Freude und Freunde!

**Politik · Psychologie · Pädagogik · Philosophie · Geographie · Geschichte · Verbraucherfragen · Natur**

## **Programmbereichsleitung:**

Markus Roloff

roloff@vhs-hildesheim.de · Tel: 05121 9361-154

## **Sachbearbeitung:**

Claudia Langner

langner@vhs-hildesheim.de · Tel: 05121 9361-363

Ulrike Steinwand

steinwand@vhs-hildesheim.de · Tel: 05121 9361-333

## **Geschichte**

### **Sachbearbeitung:**

Gabriela Johanshon

johanshon@vhs-hildesheim.de Tel: 05121 9361-162

## **Gleichstellung · Studienreisen · Aktion Leselust**

### **Programmbereichsleitung:** Renate Klute

klute@vhs-hildesheim.de · Tel: 05121 9361-254

### **Sachbearbeitung:** Joanna Preuße

JPreusse@vhs-hildesheim.de · Tel: 05121 9361-262

# INHALT

<b>AUSSTELLUNG</b>	<b>5</b>
<b>MENSCH UND GESELLSCHAFT</b>	<b>6</b>
<b>GESCHICHTE</b>	<b>7</b>
<b>POLITIK</b>	<b>13</b>
<b>PHILOSOPHIE</b>	<b>17</b>
<b>PSYCHOLOGIE UND PÄDAGOGIK</b>	<b>18</b>
<b>UMWELT UND NACHHALTIGKEIT</b>	<b>30</b>
<b>HUNDESCHULE</b>	<b>36</b>
<b>VERBRAUCHERFRAGEN</b>	<b>37</b>
<b>ASTRONOMIE</b>	<b>38</b>



# AUSSTELLUNG DER DEUTSCHE BUNDESTAG

Der Deutsche Bundestag präsentiert sich auf Initiative des Bundestagsabgeordneten Bernd Westphal in der Zeit vom 9. November bis 13. November 2020 mit der Wanderausstellung Deutscher Bundestag in der Volkshochschule Hildesheim/Sarstedt, Wellweg 39, 31157 Sarstedt.

Mit der Ausstellung unterstützt der Deutsche Bundestag seit vielen Jahren erfolgreich den Dialog zwischen den Abgeordneten und den Bürgerinnen und Bürgern. Dieses Instrument der Öffentlichkeitsarbeit ist in besonderer Weise geeignet, Aufgaben und Arbeitsweise des Parlaments und seiner Mitglieder zu vermitteln. Auf einundzwanzig Schautafeln werden alle wesentlichen Informationen über den Deutschen Bundestag und seine Mitglieder gezeigt. Auf einem Multitouchtisch und einem Computerterminal können Filme, multimediale Anwendungen und der Internetauftritt des Deutschen Bundestages angeschaut werden. Weiterhin liegt Informationsmaterial zur Mitnahme bereit.

Die Wissensvermittlung vor Ort erfolgt durch zwei freiberuflich tätige Honorarkräfte im Rahmen von Vorträgen, Diskussionsrunden und Gesprächen.



Herausgeber: Deutscher Bundestag, Referat IO 2; Bundestagsadler: Urheber Prof. Ludwig Gies, Bearbeitung 2008 büro uebele; Gestaltung: Deutscher Bundestag, Referat ZT 5; Foto: Deutscher Bundestag / Jörg F. Müller; Druck: Wachler GmbH & Co. KG, Bönnigheim; © Deutscher Bundestag, Berlin 2015

Herausgeber: Deutscher Bundestag, Referat IK 2 – Öffentlichkeitsarbeit; Bundestagsadler: Urheber Prof. Ludwig Gies, Bearbeitung 2008 büro uebele; Gestaltung: Deutscher Bundestag, Referat BL 5; Foto: © Deutscher Bundestag / Thomas Trutschel / photothek.net; Druck: Druckerei Flock, Köln; © Deutscher Bundestag, Berlin 2019



© Deutscher Bundestag, Berlin 2019

# MENSCH UND GESELLSCHAFT

## Café - Kinderwagen

Ein kostenloser Treffpunkt für (werdende) Eltern mit Kindern im Alter bis 3 Jahre.

- Reinkommen & Ankommen
- Plaudern & Kaffee trinken
- Andere Mütter & Väter treffen
- Austausch, Information & Beratung durch eine Familienkrankenschwester

### O10007N

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · Melanie Kraschutzki · 13x

Di, 03.11.20 - 16.02.21 · 09:30 - 11:00 · gebührenfrei

## Antonia - ein Frauenmagazin bei Radio Tonkuhle

Frauen gestalten eine monatliche Radiosendung. Jeweils ein Thema zieht sich wie ein roter Faden durch die Sendung. Es muss nicht unbedingt ein Frauenthema sein. Es gibt regelmäßige Redaktionstreffen, in denen das Thema besprochen und die Beiträge verteilt werden. Die Sendung besteht aus 30 Minuten Wort- und 30 Minuten Musikanteil. Anmeldung erforderlich!

### O10948M

Hildesheim · „ANTONIA“, Andreaspassage · Rita Thönelt · 10x

Mi, 30.09.20 - 10.02.21 · 17:30 - 19:00 · gebührenfrei

## Kopfsalat

### In Kooperation mit der Frauenredaktion Antonia e. V.

Inhalte des Kurses: Kopfsalat, bunt angerichtet, ist ein Radiokurs für eine monatliche Sendung bei Radio Tonkuhle. Die Gruppe besteht im Moment u.a. aus Mitgliedern des DHB (Deutscher Hausfrauen Bund). Es ist eine offene Gruppe. Während der Treffen wird die Sendung vorbereitet und eingesprochen. Ziel ist es auch, dass einige Teilnehmerinnen die technischen Fertigkeiten der Sendungserstellung erlernen. Die Sendung wird einmal im Monat, am 2. Donnerstag um 10:00 Uhr bei dem Bürgerradio `Radio Tonkuhle` ausgestrahlt.

**Themen: Umweltfragen, Ethik, Steuerrecht, Tipps für den Haushalt, Kindererziehung, Alltagsfragen, Blumenpflege**

### O10949M

Hildesheim · „ANTONIA“, Andreaspassage · Ramona Schaffert · 5x

Do, 24.09.20 - 28.01.21 · 14:00 - 17:00 · gebührenfrei

## Frauenlabyrinth Forum:

### das Labyrinth im Ehrlicher-Park

In Kooperation mit dem Verein Frauen-Labyrinth-Projekt Region Hildesheim. Der Verein stellt u. a. seine Arbeit zum Labyrinth im Ehrlicher-Park vor. Mitglieder und Interessierte sind willkommen. Gleichzeitig Mitgliederversammlung des Vereins.

### O10971M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Renate Klute · 1x

Do, 19.11.20 · 17:00 - 20:15 · gebührenfrei

## Lichterlabyrinth

Der 13. Oktober wird seit einigen Jahren als „Internationaler Labyrinthtag“ gefeiert. Überall auf der Welt versammeln sich Menschen an einen Labyrinth ihrer Wahl. So lädt auch das Frauenlabyrinthprojekt Hildesheim zum Rosenlabyrinth im Ehrlicher-Park ein. Mit Einbruch der Dämmerung werden am Labyrinth die Lichter angezündet, dazu gibt es ein kleines Rahmenprogramm.

### **O10973M**

Hildesheim · Treffpunkt: Hildesheimer Rosenlabyrinth, Ernst-Ehrlicher-Park,  
Karin Jahns · 1x  
Mo, 26.10.20 · 18:00 - 20:15 · gebührenfrei

## **GESCHICHTE**

### **Gedenkveranstaltung - Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus**

**Anmeldung erforderlich!**

### **O11000M**

Hildesheim · Rathaus, Markt 1 · Markus Roloff · 1x  
Mi, 27.01.21 · 17:00 - 18:30 · gebührenfrei

### **Stadtführung mit dem Fahrrad: Vernetztes Erinnern - Hildesheim in der NS-Zeit**

**Anmeldung erforderlich! Gezahlt wird vor Ort!**

Auf dieser Stadtführung werden unterschiedliche Aspekte der nationalsozialistischen Herrschaft beleuchtet werden. Dabei geht es um eine Vielzahl von Themen wie z.B. Zwangsarbeit, Rüstungsbetriebe, Widerstand, Gestapo-Verbrechen, Judenverfolgung, Sintis, etc.. Die Fahrradtour ist auch für nicht geübte Radfahrer/-innen geeignet und dauert ca. 2,5 Stunden.

Treffpunkt: Bundesagentur für Arbeit

### **O11001M**

Hildesheim · Treffpunkt: Bundesagentur für Arbeit · Klaus Schäfer · 1x  
Sa, 26.09.20 · 14:00 - 16:15 · 5,- €

### **„Wie wir die Toten finden – Über die Umbettungsarbeit des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V**

**In Kooperation mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge**

Anmeldung erforderlich!

### **O11009M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Henrik Bertold · 1x  
Mo, 17.09.20 · 19:00 · gebührenfrei

### **Pater Friederich Muckermann SJ - ein konservativer Demokrat und antiliberaler Gegner der Nationalsozialisten**

Anmeldung erforderlich!

### **O11014M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Dr. Wolfram Ender · 1x  
Do, 03.12.20 · 19:00 · 9,- €

### **Rechten Parolen begegnen - In Kooperation mit „Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus für Demokratie - Regionalbüro Süd/ Zentrum Demokratische Bildung“ und dem Präventionsrat Sarstedt**

Zunehmend werden rechte, rassistische und antisemitische Parolen geäußert und das auf unterschiedlichen Ebenen und in verschiedenen Kontexten. Diese Anfeindungen kommen dabei sowohl von Vertreter/-innen der extremen Rechten als auch aus der vermeintlichen Mitte der Gesellschaft. Es sind unbekannte Personen auf der Straße, die diese rassistischen Aussagen treffen oder auch Freunde oder Familienmitglieder, die auffallen durch antisemitische und rechte Sprüche. Ratlosigkeit im Umgang ist oftmals die Reaktion. Dieser Workshop soll die Teilnehmer/-innen mit unterschiedlichen Methoden, Reflektion und Trainingsmodulen in ihrer Handlungsfähigkeit stärken.

### **O11019N**

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · Kristin Harney · 1x  
Sa, 14.11.20 · 11:00 - 14:00 · gebührenfrei

### **Nicht nur die 1000 jährige Rose**

#### **Anmeldung erforderlich! Gezahlt wird vor Ort!**

Bei einem Spaziergang durch die Stadt werden vielfältige Sagen, Legenden und Begebenheiten aus der Hildesheimer Geschichte erzählt.

### **O11020M**

Hildesheim · Treffpunkt: Marktplatz Rolandbrunnen · Regina Viereck · 1x  
Sa, 03.10. - 10.10.20 · 14:00 - 16:15 · 5,- €

### **Architektur und Kunst der 50er Jahre in Hildesheim**

#### **Anmeldung erforderlich! Gezahlt wird vor Ort!**

Blicken Sie auf die Gestaltung der Häuser, sehen Sie nicht lediglich in die Schaufenster! Bei einem Rundgang durch die Innenstadt mit der Stadtführerin Regina Viereck können Sie an und in den Bauten der Wiederaufbauzeit viel Beeindruckendes entdecken, das Ihnen bisher vielleicht noch gar nicht aufgefallen war.

### **O11021M**

Hildesheim · Treffpunkt: Marktplatz, Rolandbrunnen · Regina Viereck · 1x  
Sa, 26.09.20 · 14:00 - 16:00 · 5,- €

### **Von der Weiberlist**

#### **Anmeldung erforderlich! Gezahlt wird vor Ort!**

Regina Viereck erzählt Märchen von Frauen, die sich selbst (und anderen) zu helfen wissen und keineswegs nur auf den Prinzen warten.

### **O11022M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Cafe.kom · Regina Viereck · 1x  
Do, 12.11.20 · 19:00 - 21:15 · 5,- €

### **Hexen in der Stadt**

#### **Anmeldung erforderlich! Gezahlt wird vor Ort!**

Schnell war man im mittelalterlichen Hildesheim im Gerede, mit dem Teufel im Bund zu sein. Diese Führung folgt den Spuren mittelalterlicher Hildesheimer/-innen, denen „Gerechtigkeit“ widerfuhr.

### **O11023M**

Hildesheim · Treffpunkt: Auf der Lillie · Iris Thal · 1x  
Sa, 26.09.20 · 14:00 - 16:00 · 5,- €

### **Nordfriedhof, wo die Gräber Geschichte(n) erzählen**

#### **Anmeldung erforderlich! Gezahlt wird vor Ort!**

Der Rundgang über den Nordfriedhof führt vorbei an prächtigen Gruftanlagen und Monumenten, Grabfeldern für Soldaten und Bombenopfer bis hin zu Bereichen mit den Opfern des Naziregimes und den Begräbnisstätten für Muslime. Der Wandel im Umgang mit dem Tod wird hier in vielfältiger Weise sichtbar. Friedhöfe sind spannende Geschichtsbücher, die es zu lesen gilt.

### **O11024M**

Hildesheim · Treffpunkt: Haupteingang Nordfriedhof · Iris Thal · 1x  
Sa, 24.10.20, 14:00 - 16:00 · 5,- €



## „Domäne Marienburg - Zwingburg des Bischofs - MUKU Eisfabrik-Kulturcampus der Universität Hildesheim.

### **Anmeldung erforderlich! Gezahlt wird vor Ort!**

Eine Führung durch die bewegte Geschichte der Marienburg bei Hildesheim/Itzum. Wir erfahren wie die Burg entstanden ist, welche interessanten Begebenheiten es hier gab. Besuchen das Hohe Haus und berichten über die Pächterfamilie Graf.

#### **O11025M**

Hildesheim · Treffpunkt: Campus auf der Domäne · Ute Albrecht · 1x  
Sa, 31.10.20 · 14:00 - 16:15 · 5,- €

## Himmelsthür - mit einer 1000-jährigen Geschichte - ein Ort wie kein anderer in Hildesheim

### **Anmeldung erforderlich! Gezahlt wird vor Ort!**

Eine Führung durch die einstige Stiftung Bischof Bernward mit einer bewegten Geschichte - zerstört und wieder aufgebaut. Parallel zur wirtschaftlichen Entwicklung entstanden hier caritative Anstalten, die bis heute das Bild des Ortes prägen. Kein Wunder also, dass auch der Weihnachtsmann hier einen Postfiliale eröffnet hat.

#### **O11026M**

Hildesheim · Treffpunkt: Himmelsthür, Kriegerdenkmal oberhalb des Linnenkamps · Sofia Janda · 1x  
So, 27.09.20, 14:00 - 16:00 · 5,- €

## „Taler, Taler, du musst wandern...“, Die Sozialgeschichte des Geldes Ein Spaziergang in die Vergangenheit von Hildesheim, auf den Spuren eines Hildesheimer Geldhauses

### **Anmeldung erforderlich! Gezahlt wird vor Ort!**

Wir starten bei der Volksbank am Kennedydamm, Treffpunkt bei den Brunnen am Haupteingang.

Dort werden wir im Hause der Bank in drei Treppenhäusern die Sozialgeschichte des Geldes anschaulich betrachten und erläutert bekommen. Im Anschluss gehen wir in der Zeit rückwärts und betrachten die Standorte, die für die Genossenschaftsbank in der jeweiligen Zeit maßgeblich waren.

Ende der Führung ist am Neustädter Markt. Wir gehen dann gemeinsam zurück zur Volksbank. Es darf auf dem Parkplatz der Bank geparkt werden.

Treffpunkt: Volksbank am Kennedydamm, am Brunnen beim Haupteingang

#### **O11040M**

Hildesheim · Treffpunkt: Volksbank am Kennedydamm, am Brunnen beim Haupteingang · Ute Albrecht · 1x  
Fr, 25.09.20 · 15:00 - 17:15 · 5,- €

## Zeitreisen mit Zeitungen - Geschichte und Geschichten aus der Welt der frühen Presse

### **Anmeldung erforderlich! Gezahlt wird vor Ort!**

Ausgewählte Dokumente aus öffentlichen und privaten Zeitungsbeständen erlauben uns hier einen Einblick in die spannende Entwicklung und große Vielfalt des Pressewesens längst vergangener Epochen. Bei diesem Vortrag reisen Sie zurück in die Tiefen der Vergangenheit und erfahren, was uns die Urahnen der heutigen Zeitungen berichten können.

#### **O11057M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Riedel-Saal · Harald Braem · 1x  
Mo, 18.01.21 · 19:00 - 21:15 · 5,- €

### **Arbeitskreis Stadtgeschichte**

Personen, die an der Geschichte der Stadt Hildesheim interessiert sind, treffen sich und planen gemeinsame Projekte und Aktionen.

**O11073M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Raum 408 · Heidemarie Kirsch · 6x Mo, 07.09.20 - 01.02.21 · 09:30 - 11:30 · gebührenfrei

### **Verfolgung, Beraubung und Wiedergutmachung in Hildesheim 1933-1969**

**Vortrag des Hildesheimer Heimat- und Geschichtsvereins e.V.**

**In Kooperation mit der Volkshochschule Hildesheim**

**Anmeldung erforderlich! Gezahlt wird vor Ort!**

**Für Mitglieder des Heimat- und Geschichtsvereins keine Gebühr.**

**O11080M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Riedel-Saal · Dr. Maren Droidner · 1x Mi, 28.10.20 · 18:00 - 20:15 · 4,- €

### **Kaiser Karl V. und Hildesheim**

**Vortrag des Hildesheimer Heimat- und Geschichtsvereins e.V.**

**In Kooperation mit der mit der Volkshochschule Hildesheim**

**Anmeldung erforderlich! Gezahlt wird vor Ort!**

**Für Mitglieder des Heimat- und Geschichtsvereins keine Gebühr.**

**O11081M**

Hildesheim · Rathaus, Markt 1 · Prof. Dr. Michael Schütz · 1x Mi, 11.11.20 · 18:00 - 20:15 · 4,- €

### **Sekundenzeiger der Geschichte - Die Zeitungsbestände des Stadtarchivs Hildesheim**

**Vortrag des Hildesheimer Heimat- und Geschichtsvereins e.V.**

**In Kooperation mit der Volkshochschule Hildesheim**

**Anmeldung erforderlich! Gezahlt wird vor Ort!**

**Für Mitglieder des Heimat- und Geschichtsvereins keine Gebühr.**

**O11082M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Riedel-Saal · Harald Braem · 1x Mi, 16.12.20, 18:00 - 20:15 · 4,- €

### **Rad Ab II, 88.000 km mit dem Fahrrad rund um die Welt**

**Anmeldung erforderlich! Gezahlt wird vor Ort!**

Es gibt ihn noch: den Weltumradler, der um die Welt auch wirklich radelt. „Nicht aufgeben, nicht umsteigen, im Sattel bleiben“, so Peters Motto. In seiner Multivision erzählt er live von der eisigen Kälte in Russland, extremer Hitze in Mittelamerika und Afrika, frustrierendem Gegensturm in der monotonen Steppe Kasachstans, stressigen Visumproblemen, die ihn vor der chinesischen Grenze vier Wochen lang festsetzten.

Doch die angenehmen Erlebnisse überwiegen. Als langsam Reisender ist Peter immer ganz nah an den Menschen und an der Natur. Er erlebt die Farben Indiens, die grandiosen Kulturen Südasiens und genießt die Freiheit in der Weite Kanadas. Nach 88.000 geradelten Kilometern durch 68 Länder kommt er viereinhalb Jahre nach dem Aufbruch wieder in Erlangen an.

**O11102S**

Alfeld · VHS, Antonianger 6, Schwertfeger-Aula · Peter Smolka · 1x Mi, 27.01.21 · 19:00 - 21:45 · 9,- €

### **Studentag Demokratie in Gefahr - Über alltäglichen Rassismus, die Neue Rechte, Das Gespenst des Populismus und die verlorene Mitte: Einst und Jetzt**

Die Gewaltbereitschaft und die Mordtaten verwirrter Neonazis sind nur die Spitze eines schaurigen Eisbergs aus fremdenfeindlichen und rechtsextre-

men Einstellungen. Diese reichen über die Stammtischdiskussionen bis in die Mitte der Gesellschaft. Der alltägliche Rassismus - erklären Soziologen - gehört zu jeder Gesellschaft. Die politische „Neue Rechte“ verstärkt (nach Hufer) diese Tendenz zur „Abschottung“ gegen andere, getragen von der Idee „völkischer Rebellion“ (Salzborn) zu einem gefährlichen Gedankengut. Längst hat derartiges Gedankengut in die „demokratische“ Mitte unserer Gesellschaft gefunden - und schafft dort (nach Zick, Küpper, Berghan) „feindselige Zustände“. Dabei knüpfen die „neuen“ Strömungen an nationalistisches und rassistisches Ideengut des 19. und frühen 20. Jahrhunderts an, das schon die Nazis an die Macht brachte. Gemeinsam gehen wir auf Spurensuche Einst und Jetzt und entdecken.

### **O11106M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Torsten Reters · 1x  
Sa, 19.12.20 · 11:00 - 17:00 · 58,40 €

### **Napoleon und Alexander I.**

Eine der bekanntesten historischen Persönlichkeiten ist bis heute zweifellos Napoleon Bonaparte. Mit seinem Namen verbindet sich der kometenhafte Aufstieg eines Mannes aus kleinbürgerlichen Verhältnissen auf der Mittelmeerinsel Korsika zum großen Neugestalter der politischen sowie gesellschaftlichen Strukturen in ganz Europa - genauso wie sein schneller Fall nach der Niederlage seiner Armee in Russland.

Bei der Expansion seiner Macht über ganz Europa stand Napoleon (neben Großbritannien) vor allem Russland im Weg, das damals von Zar Alexander I. regiert wurde. Die Auseinandersetzung beider Staaten veranlasste schließlich Napoleon zum für ihn so verhängnisvollen Russland-Feldzug. Während Napoleon bis heute über einen relativ hohen Bekanntheitsgrad verfügt, ist Alexander weitgehend unbekannt. Dabei war Russland auch zu Beginn des 19. Jahrhunderts bereits eine Großmacht. Der Aufstieg beider Herrscher, ihre unterschiedliche Politik, der Verlauf ihrer militärischen Auseinandersetzung sowie die Rolle Russlands auf dem Wiener Kongress sind Themen dieses Seminars.

### **O11107M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Raum 409 · Alexander Dylong · 6x  
Di, 27.10. - 01.12.20 · 19:00 - 20:30 · 52,10 €

### **Einführung in die Schrift-, Quellen- und Archivrecherche Erarbeiten und Verfassen von Ortschroniken**

Das Seminar möchte Geschichtsinteressierten Grundlagen für eine historische Tätigkeit vermitteln. Außerdem sollen sie damit vertraut gemacht werden, wie man Ortschroniken verfasst. Im Mittelpunkt des ersten Tages stehen die Historischen Hilfswissenschaften. Nach einer kurzen Zusammenfassung der Voraussetzungen historischen Geschehens (wie Historische Geographie, Chronologie, Genealogie) erfolgt eine Einführung in Allgemeine Quellenkunde und die Schriftkunde (Paläographie) sowie die Beschäftigung mit Urkunden und Akten. Außerdem werden überblickartig Wappen, Siegel und Münzen behandelt.

Am zweiten Tag liegt der Fokus auf der Sichtung von Primär- und Sekundärquellen sowie von Literatur in und über Ortschaften. Dabei soll auch ein Überblick wichtiger Archive in Stadt und Landkreis Hildesheim sowie zentraler staatlicher und nichtstaatlicher Archive gegeben werden. Außerdem soll das Verfassen und der Aufbau von Ortschroniken thematisiert werden.

Ermäßigung (50%) für Heimatpfleger\*innen, Mitglieder in Heimat- und Kulturvereinen. Hier bitte Kommune oder Verein bei der Anmeldung mit angeben.

### **O11108M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Alexander Dylong · 2x  
Fr, 15.01. - 16.01.21 · 14:00 - 17:00 · 30,- €

## **Geschichtliche Quellen aus Krisenzeit entdecken, verstehen, beurteilen - wie das Können des Historikers der Wahrheitsfindung dienen kann -**

### **Online Kurs!**

Historische Quellen aus Krisenzeiten: entdecken, verstehen, beurteilen und möglicherweise als Lüge zu enttarnen, das ist das Ziel dieses Kurses. Folgende Beispiele zeigen, dass die Wahrheitsfindung nicht immer ganz einfach ist.

Es ist die gewöhnliche Zwiebel, die vor einer Covid-19 Infektion schützt. Und wenn es dann doch passiert ist, heilt Kokain. Die Erderwärmung macht das Wetter schön. Die Monsieurs Friedrichs des Großen waren seine eitlen Hunde, die die menschliche Ansprache ausschließlich in Französisch duldeten. Die Pythia im Orakel von Delphi war drogenabhängig. Und Kaiser Karl der Große unterhielt einen Harem. Sind dies Fake-News oder Fakten? Antwort auf diese Fragen geben ausschließlich gesicherte Quellen, zu denen u.a. Kirchenbücher gehören. Sie zeigen auf, wer die Menschen tatsächlich waren, die vor über 300 Jahren hier, direkt bei uns, lebten, wie sie liebten, wie sie ihr Leben in Krisenzeiten meisterten und wie sie letztendlich starben.

### **O11120M**

Hildesheim · Online Kurs! · Dr. Gabriele Vogt · 4x

Di, 08.09. - 29.09.20 · 18:30 - 19:15 · 26,- €

## **Zeitung als Quelle - Epochenjahre europäischer Geschichte in der Berichterstattung der Hildesheimer Allgemeinen Zeitung**

### **Online Kurs!**

Die heutige Hildesheimer Allgemeine Zeitung (HAZ) geht auf das Jahr 1705 zurück, ihre Bestände sind nahezu geschlossen erhalten. Eine bemerkenswerte und einzigartig vielseitige Quelle zur lokalen und überregionalen Geschichte, die bislang nur wenig ausgewertet wurde. Der Kurs geht neben einer Einführung in die Hildesheimer Zeitungsgeschichte der Frage nach, wie sich wichtige Ereignisse der europäischen Geschichte (z.B. der Sturm auf die Bastille am 14. Juli 1789) in der HAZ widerspiegeln.

### **O11121M**

Hildesheim · Online Kurs! · Sven Abromeit · 4x

Do, 24.09. - 29.10.20 · 18:00 - 19:30 · 44,- €

## **Gulag: Geschichte der Lager in der Sowjetunion**

Das Netz von Straf- und Arbeitslagern in der Sowjetunion, bekannt unter dem Kürzel „Gulag“, ist der Untersuchungsgegenstand des Seminars, in dem die TeilnehmerInnen sowohl die zeitliche Entwicklung des Lagersystems, als auch die Wirtschaftsgeographie des „Archipel Gulag“ kennen lernen werden. Im Laufe des Kurses schauen wir uns unter anderem die Arbeits- und Lebensbedingungen, die funktionierende Hierarchie des „Staates im Staate“ und den damit verbundenen Verhaltenscode sowie die Überlebensstrategien der Häftlinge näher an. Wir untersuchen ausgewählte Werke der Lagerliteratur. Anschließend wenden wir uns den Fragen zu, was man im Westen während der Zeit der UdSSR von dem Phänomen wusste und wie heutzutage in Russland an den Gulag erinnert wird. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

### **O11140M**

Hildesheim · Noch unbekannt · Maciej Was · 4x

Do, 29.10. - 19.11.20 · 19:00 - 20:30 · 36,- €

# POLITIK

## **Ausstellungseröffnung - Wanderausstellung Deutscher Bundestag**

Der Deutsche Bundestag präsentiert in der Zeit vom 9. November bis 13. November 2020 mit der Wanderausstellung Deutscher Bundestag in der Volkshochschule Hildesheim / Sarstedt, Wellweg 39, 31157 Sarstedt. Mit der Ausstellung unterstützt der Deutsche Bundestag seit vielen Jahren erfolgreich den Dialog zwischen den Abgeordneten und den Bürgerinnen und Bürgern. Dieses Instrument der Öffentlichkeitsarbeit ist in besonderer Weise geeignet, Aufgaben und Arbeitsweise des Parlaments und seiner Mitglieder zu vermitteln. Auf einundzwanzig Schautafeln werden alle wesentlichen Informationen über den Deutschen Bundestag und seine Mitglieder gezeigt. Auf einem Multitouchtisch und einem Computerterminal können Filme, multimediale Anwendungen und der Internetauftritt des Deutschen Bundestages angeschaut werden. Weiterhin liegt Informationsmaterial zur Mitnahme bereit.

### **O13000N**

Sarstedt · VHS, Wellweg 39, EG Eingangshalle · Bernd Westphal · 1x  
Mo, 09.11.2020–09.11.2020 · 18:00–19:30 · gebührenfrei

## **Wie viele Antidemokraten vertragen Demokratien?**

### **Die Weimarer Republik und die Bundesrepublik Deutschland**

Zwei Demokratien, zwei Systeme und ihre Antidemokraten. In der Weimarer Republik und in der Bundesrepublik waren und sind rassistische oder antisemitische Anschläge, aber auch Extreme in der Parteienlandschaft mitten in der Gesellschaft. Welche Werte, Normen und politische Kultur beherrscht(en) die Demokratien? Anhand verschiedener Themen, die auch von den TeilnehmerInnen gestellt werden können und anhand von Texten wie Zeitungsartikeln oder Filmmaterial soll über die zentrale Thematik diskutiert werden.

### **O13003M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Raum 222 · Dr. Birgit Jürgens · 3x  
Do, 19.11. - 03.12.20 · 18:00 - 19:30 · 38,- €

## **Kann man Hitler mit Stalin vergleichen?**

### **Über falsche und richtige Nazi-Vergleiche**

#### **Anmeldung erforderlich!**

Dieses Thema ist gerade in Deutschland umstritten: Die einen meinen, Hitler wurde dadurch verharmlost, die anderen behaupten, Stalin sei schlimmer als Hitler gewesen. In der Politik wird Frau Merkel in Polen und Griechenland mit Hitlerbärtchen dargestellt, ähnliches erfährt Donald Trump. Besonders der türkische Präsident Erdogan wirft Deutschland und sogar Israel Nazimethoden vor („Netanjahu schlimmer als Hitler“). Aber auch „lupenreine Demokraten“ instrumentalisieren gern untereinander den NS-Vergleich gegen ihre politischen Gegner. Der Vortrag erläutert die wissenschaftliche Debatte (Historikerstreit, Totalitarismus- und Faschismustheorien) und will zur Vorsicht gegenüber den überbordenden Nazivergleichen anregen, die nur zur Verharmlosung des historischen Nationalsozialismus beitragen und den gemeinsamen Kampf aller Demokraten gegen die extremistischen Demokratiegegner jeglicher Couleur untergraben.

### **O13004S**

Alfeld · VHS, Antonianger 6, Raum 12 · Dr. Wolfram Ender · 1x  
Fr, 25.09.20 · 18:00 - 20:15 · 9,- €

### **Kann man die Bundesrepublik mit der Weimarer Republik vergleichen?**

Heute werden wegen der Entwicklung eines Vielparteiensystems und der Wahlerfolge einer neuen rechten Partei Vergleiche mit den letzten Jahren der Weimarer Republik gezogen. Doch besteht der Unterschied zur Bundesrepublik nicht nur in der Tatsache, daß von 1919 bis 1932 vor Hitler 16 Reichregierungen mit 12 verschiedenen Reichskanzlern tätig waren, während in der Bundesrepublik von 1949 ( Konrad Adenauer) bis 2020 ( Angela Merkel ) nur 8 Kanzler sich ablösten, wobei, anders als in Weimar, nur in Ausnahmefällen die reguläre Wahlperiode nicht eingehalten wurde.

#### **O13005N**

Sarstedt · VHS, Wellweg 39, EG Raum 4 · Dr. Wolfram Ender · 1x  
Do, 12.11.20 · 19:00 - 21:15 · 5,- €

### **Die Querdenker - Politischer Club**

Einladung an alle (politisch Interessierten) zu einem einmal im Monat in der VHS stattfindenden Gesprächskreis zu aktuellen politischen Themen, die von den TeilnehmerInnen selber vorgeschlagen werden können. Es ist auch möglich, dass einzelne Teilnehmer von ihnen gewünschte Themen in Kurzreferaten/Impulsreferaten vorstellen, um die Diskussion einzuleiten. Ebenfalls denkbar ist die gemeinsame Lektüre kurzer Texte (z.B. Zeitungsartikel) oder das Anschauen von Videofilmen. Weitere Ideen sind willkommen! Im Mittelpunkt soll der Meinungsaustausch unter den TeilnehmerInnen stehen. Die Veranstaltung findet parteiunabhängig statt.

#### **O13007S**

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Dr. Wolfram Ender · 5x  
Do, 24.09.20 - 25.02.21, 18:00 - 19:30 · 20,- €

### **Antisemitismus und Islamkritik**

#### **Überlegungen zur aktuellen Debatte**

Wie verhalten sich Judentum, Christentum und Islam zueinander? Ist die Kritik der islamischen Länder an Israels Palästinenserpolitik mit dem traditionellen europäischen Antisemitismus gleichzusetzen? Und ist Kritik am Islam ähnlich zu bewerten wie Antisemitismus? Antisemitismus ist grundsätzlich abzulehnen, aber versteht jeder dasselbe darunter? Der Vortrag will auf historischer Grundlage auf die Vielschichtigkeit des Begriffs hinweisen und durch Klärung von Begriffen (Antisemitismus, Antijudaismus, Antizionismus etc.) eine vertiefte sachliche Auseinandersetzung mit der schwierigen Problematik anregen.

#### **O13008S**

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Dr. Wolfram Ender · 1x  
Mi, 28.10.20 · 18:00 - 20:15 · 9,- €

### **Die politische Dimension der Digitalisierung - was ist sozial an Social Media - In Kooperation mit AWO SDH gGmbH Bezirk Hannover TRIALOG - Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung**

Die schöne, neue Welt der digitalen Medien wird immer schneller, flacher und bunter: Trotz Corona rücken die Menschen enger zusammen und gleichzeitig spaltet Social Media uns. Wir können uns besser vernetzen und (dis-) liken doch ohne Maß um die Wette. Wir können Wissen erwerben oder in Informationen ertrinken, wir können Gedanken teilen oder in Echokammern die reale Welt aus den Augen verlieren. Die Digitalisierung bietet uns Fluch und Segen zugleich - lassen Sie uns gemeinsam darüber diskutieren, wie unser Medienkonsum neu gedacht werden kann, um eine demokratische Balance zu finden.

#### **O13011M**

Hildesheim, AWO, Teichstr. 6, Patrick Simon Kolzuniak · 1x  
Di, 10.11.20 · 18:00 - 20:30 · gebührenfrei

## **Arbeitskreis Tibet - In Kooperation mit der Regionalgruppe Hannover/ Hildesheim der Tibetinitiative Deutschland e.V.**

Dieser Arbeitskreis befasst sich mit der aktuellen Lage Tibets unter Berücksichtigung seiner Geschichte sowie der Situation der Tibeter im Exil. Teilnahme ist nur nach Rücksprache möglich.

### **O12080M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Iris Lehmann · 5x  
Mi, 16.09.20 - 20.01.21 · 19:15 - 21:45 · gebührenfrei

## **Städtepartnerschaften**

Die Stadt Hildesheim engagiert sich seit über 50 Jahren in internationalen Beziehungen und unterstützt seit dieser Zeit vielfältige Kontakte und Projekte im Rahmen der Partnerschaftsarbeit. Die Begegnungen der Bürgerinnen und Bürger sowie vieler Institutionen der Partnerstädte werden geprägt vom gegenseitigen Kennenlernen und dem gemeinsamen Erfahrungsaustausch. Dabei zeigt sich das große Potential der Partnerschaften; es gibt ein breites Spektrum von kulturellen und sportlichen bis hin zu wissenschaftlichen Kontakten. Seit 2014 koordiniert die Volkshochschule als Kooperationspartner der Stadt die inhaltliche Arbeit der für die einzelnen Städtepartnerschaften aktiven HildesheimerInnen. In entsprechenden Arbeitskreisen finden in der VHS regelmäßige Treffen statt. Wenn Sie sich über die betreffende Städtepartnerschaft informieren möchten oder an einer Mitwirkung interessiert sind, laden wir Sie herzlich zu einem der Arbeitskreistreffen ein.

## **Städtepartnerschaften - Lenkungsgruppe**

### **O13051M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Oliver Rösner  
Termin auf Anfrage · gebührenfrei

## **Städtepartnerschaften - Arbeitskreis Gelendjik**

### **O13052M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Helmut Beelte  
Termin auf Anfrage · gebührenfrei

## **Städtepartnerschaften - El Minia**

### **O13053M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Margot Rathenow  
Termin auf Anfrage · gebührenfrei

## **Städtepartnerschaften - Halle-Saale**

### **O13054M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Jürgen Schmidt  
Termin auf Anfrage · gebührenfrei

## **Städtepartnerschaften - Padang**

### **O13055M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Olive Rösner  
Termin auf Anfrage · gebührenfrei

## **Städtepartnerschaften - Arbeitskreis Pavia**

### **O13056M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Dr. Peter Schütz  
Termin auf Anfrage · gebührenfrei

## **Städtepartnerschaften - Arbeitskreis Weston-super-Mare**

**O13057M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Joseph Gerhardy

Termin auf Anfrage · gebührenfrei

## **Städtepartnerschaften - Arbeitskreis Angoulême**

**O13058M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Christiane Lamy

Termin auf Anfrage · gebührenfrei

## **Arbeitskreis Brücke der Kulturen**

Die „Brücke der Kulturen Hildesheim e.V.“ ist ein Zusammenschluss aus mehreren Vereinen, Glaubensgemeinschaften und Einzelpersonen unterschiedlicher Kulturen und Glaubensrichtungen, in dem das Interesse für ein Miteinander geweckt und die kulturelle Bildung gefördert wird. Unser Verein bildet die Basis des Interkulturellen Dialogs, des gegenseitigen Respektes und der Akzeptanz. Gleichzeitig fördert die interkulturelle Zusammenarbeit der verschiedenen Ethnien die zukünftige Wir-Gesellschaft und den Völkerverständigungsgedanken.

**O13061M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Dilek Boyu · 3x

Fr, 18.09.20 - 18.12.20 · 17:00 - 20:30 · gebührenfrei

## **Das Koordinatensystem der Politik**

Auf der grundlegenden Ebene finden sich vier politische Weltanschauungen (sprich: politische Lager): Egalitarismus, Konservatismus, Liberalismus und Theokratismus. Von diesen politischen Gesinnungen gibt es jeweils zahlreiche Varianten. Das viergliedrige Koordinatensystem der Politik spiegelt diese Vielfalt in überschaubarer und differenzierender Form wider. Auf diese Weise ermöglicht es einen ganzheitlichen Blick auf das politische Geschehen. - Aus der Vogelperspektive der Politischen Philosophie verschafft der hier angebotene Vortrag einen facettenreichen Überblick über das vorgenannte Koordinatensystem.

**O13105M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Franz-Florian Fischbach · 1x

Do, 03.12.20 · 18:00 - 21:15 · 9,- €

## **Demokratiethorie: Defizite und Optimierungspotential der repräsentativen Demokratie**

Die repräsentative Demokratie ist diejenige Herrschaftsform, die für das politische System der Bundesrepublik Deutschland prägend und kennzeichnend ist. Indes ist dieses vom Grundprinzip her vorbildliche System in der Praxis nicht (!) frei von schwerwiegenden Systemfehlern. Der hier angebotene Vortrag, der im Bereich der Politischen Philosophie verortet ist, bietet sowohl eine kritisch-reflektierte Betrachtung der politischen Verfasstheit der Bundesrepublik Deutschland, als auch eine weiterführende Thematisierung allgemeingültiger Aspekte der Demokratiethorie. Dazu gehört nicht zuletzt auch die Präsentation dreier innovativer Konzepte, deren Anwendung der Optimierung der repräsentativen Demokratie sehr dienlich wäre.

**O13112M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Franz-Florian Fischbach · 1x

Do, 17.12.20 · 18:00 - 21:15 · 9,- €



# PHILOSOPHIE

## Weltreligionen: Das Christentum

Das Christentum ist nominell eine von insgesamt drei monotheistischen Weltreligionen. Seine Geschichte reicht bis in die Antike zurück: Im Jahre 33 wurde Jesus gekreuzigt, Mitte des 1. Jh. begann der Apostel Paulus, als Missionar zu wirken. Diese beiden welthistorischen Ereignisse stehen am Beginn der Entwicklung des Christentums von einer ursprünglich jüdischen Sekte hin zu einer eigenständigen Weltreligion. Gleichen Zuges stellt diejenige religiöse Lehre, die sich unmittelbar aus diesen beiden Ereignissen ableitet, den Kern des christlichen Glaubens dar. Im weiteren Verlauf der Weltgeschichte hat dieser Glaube auf die Entwicklung des abendländischen Kulturkreis' einen extrem großen Einfluss ausgeübt, der bis in die Gegenwart hineinreicht. – Der hier angebotene Vortrag bietet einen Überblick über die heiligen Schriften, die religiösen Lehren, die religiöse Praxis, die unterschiedlichen Strömungen und vor allem über die geschichtliche Entwicklung des Christentums. Dieser Vortrag ist die Auftaktveranstaltung einer Vortragsreihe, die im zweiten Halbjahr des Jahres 2020 an der Volkshochschule Hildesheim diejenigen Weltreligionen einer näheren Betrachtung unterziehen soll, die im frühen 21. Jh. die größte Anzahl an Gläubigen auf sich vereinen: Christentum, Islam und Hinduismus.

**O13106M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Franz-Florian Fischbach · 1x  
Mi, 04.11.20 · 18:00 - 21:15 · 9,- €

## Weltreligionen: Der Islam

Der Islam ist eine der nominell drei monotheistischen Weltreligionen. Seine Geschichte reicht bis weit in das Frühmittelalter zurück: Im Jahre 622 vollzog Mohammed die Hedschra von Mekka nach Medina. Im Jahre 630 wurde Mohammed zum Herrscher über Mekka. Und im Jahre 636 fiel Persien unter islamische Herrschaft. Diese welthistorischen Ereignisse stehen am Beginn der Entwicklung des Islam von einer kleinen arabischen Glaubensgemeinschaft hin zu einer monotheistischen Weltreligion. Gleichen Zuges stellen diese Ereignisse auch die Keimzelle derjenigen sehr großen geopolitischen Bedeutung dar, die der Islam im 21. Jh. besitzt. – Der hier angebotene Vortrag bietet einen Überblick über die heiligen Schriften, die religiösen Lehren, die religiöse Praxis, die unterschiedlichen Strömungen und vor allem über die geschichtliche Entwicklung des Islam. Dieser Vortrag ist Teil einer Vortragsreihe, die im zweiten Halbjahr des Jahres 2200 an der Volkshochschule Hildesheim diejenigen Weltreligionen einer näheren Betrachtung unterziehen soll, die im frühen 21. Jh. die größte Anzahl an Gläubigen auf sich vereinen: Christentum, Islam und Hinduismus.

**O13107M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Franz-Florian Fischbach · 1x  
Mi, 18.11.20 · 18:00 - 21:15 · 9,- €

## Weltreligionen: Der Hinduismus

Der Hinduismus ist eine der nominell vier nicht-monotheistischen Weltreligionen. Seine Geschichte reicht bis weit in die Antike zurück: Um 2000 v. Chr. drangen die vedischen Indogermanen auf den indischen Subkontinent vor. Und um 1000 v. Chr. entstand dort das Kastenwesen. Diese welthistorischen Geschehnisse stehen am Beginn der Entwicklung des Hinduismus aus einer indogermanischen Naturreligion hin zu einer extrem vielgestaltigen Weltreligion. Gleichen Zuges stellen diese Geschehnisse auch die Keimzelle des Buddhismus dar, dessen Entstehung untrennbar mit der Existenz des Hinduismus verbunden ist. – Der hier angebotene

Vortrag bietet einen Überblick über die heiligen Schriften, die religiösen Lehren, die religiöse Praxis, die unterschiedlichen Strömungen und vor allem über die geschichtliche Entwicklung des Hinduismus. Dieser Vortrag ist die Abschlussveranstaltung einer Vortragsreihe, die im zweiten Halbjahr des Jahres 2020 an der Volkshochschule Hildesheim diejenigen Weltreligionen einer näheren Betrachtung unterziehen soll, die im frühen 21. Jh. die größte Anzahl an Gläubigen auf sich vereinen: Christentum, Islam und Hinduismus.

#### **O13108M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Franz-Florian Fischbach · 1x  
Mi, 02.12.20 · 18:00 - 21:15 · 9,- €

#### **Philosophischer Gesprächskreis**

Das Philosophieren ist die zentrale Methode der Philosophie. Der hier angebotene Gesprächskreis bietet die Möglichkeit, unter der fachkundigen Leitung eines Philosophen die vorgenannte Methode in Form eines gemeinsamen Philosophierens kennenzulernen bzw. anzuwenden. Hierzu wird der Philosoph harte und nonkonformistische Thesen aus seinem philosophischen Denken in den Raum stellen, um zu begründetem Widerspruch und philosophischem Weiterdenken einzuladen; geistige Horizonterweiterung und Verständnis für den Andersdenkenden sind das Ziel.

#### **O15831M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Franz-Florian Fischbach · 3x  
Do, 12.11.20 - 14.01.21 · 18:00 - 20:30 · 35,- €

## **PSYCHOLOGIE UND PÄDAGOGIK**

#### **Psychologie für Neugierige - Die Seele verstehen**

Die Psychologie - oder auch Seelenkunde - ist eine Wissenschaft, die sich mit Fühlen, Handeln und Denken des Menschen, in Verbindung mit seiner lebensgeschichtlichen Prägung beschäftigt.

In diesem Kurs werden wir uns mit den Themengebieten seelische Gesundheit, der Entwicklung der Persönlichkeit und der Funktion der Seele auseinandersetzen. Das Ziel dieses Kurses ist es Wissen zu vermitteln, welches sie zu ihrer Gesunderhaltung, bzw. Heilung und Persönlichkeitsentwicklung nutzen können. Auch werden Sie im Anschluss die Funktion der Seele und die Entstehung seelischer Erkrankungen besser verstehen können.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen die sich für Psychologie und das Menschsein im allgemeinen interessieren und/oder eine Ergänzung und Unterstützung zu einem psychotherapeutischen Prozess suchen.

#### **O15000N**

Harsum · Grundschule, Mahnhof 16 · Stefanie Scharf · 3x  
Sa, 07.11. - 21.11.20 · 10:00 - 13:15 · 54,30 €

#### **In der Sprache liegt die Kraft. Bewusste Sprache in Beruf, Familie und Gesellschaft**

#### **O15002M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Eva Anastasia Nerger · 1x  
Di, 27.10.20 · 19:00 - 21:15 · 7,50 €

#### **Wohlwollen und Akzeptanz in der Sprache**

Vielleicht vermeiden Sie es, Ihre Haltung in Worte zu fassen, um nicht „anzuecken“. Obwohl Sie glauben, so „besser durchzukommen“, werden Sie durch diese Art der Kommunikation in Wirklichkeit geschwächt, weil Sie Ihre Stärken nicht zeigen. Denn das JA und das NEIN sind zwei Seiten ein und der selben Medaille. Nur wer positiv denkt, kann auch Grenzen setzen. Wer

NEIN sagt, kann auch bejahen. Sie lernen, im Vertrauen auf sich selbst, die eigenen Ideen zu verkörpern und auszusprechen. Die Teilnehmer erhalten die Gelegenheit, heraus zu finden, wie viel Mut tatsächlich in Ihnen steckt. Der Kurs enthält praktische Übungen, die Entwicklung praktischer Sprachmuster und Elemente aus dem „Bodytalk“.

### **O15003M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Christoph Teschner · 1x  
Sa, 05.12.20 · 10:00 - 15:15 · 49,50 €

### **Die Kunst des feinfühliges Fragens**

An diesem Abend erfahren Sie, welche Grundgedanken starke, rücksichtslose Menschen haben, und was Sie dagegen tun können. Es ist nötig, die Gesprächstechniken von „Alphamenschen“ zu betrachten, um zu verstehen, welche Vorsichtsmaßnahmen man ergreifen sollte. Sie sollten wissen, dass echte „Psychopathen“ sehr viele Eigenschaften haben, über die auch freundliche, spirituelle Menschen verfügen. Statt frühzeitig mit Lösungsvorschlägen zu hantieren, geht es also zunächst einmal darum, nach Orientierung zu suchen. Welche Kommunikationsformen hätten Sie zur Verfügung, um sich zu schützen? - Die Zeiten haben sich geändert, Höflichkeit ist häufig nur Mittel zum Zweck. Angesagt sind heutzutage Focussierung, Effizienz und Gefühlsvermeidung. - Das Programm besteht aus einem Vortrag und einer anschließenden Aussprache.

### **Kosten für Informationspapiere: 5,- €**

Der Leiter ist Rhetorikdozent, Schauspieler im TE/Hannover und Trainer für Prozesskommunikation®: Ich bin o.k.+ , du bist o.k.+

### **O15005N**

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · Christoph Teschner · 1x  
Di, 26.01.21 · 17:30 - 20:45 · 35,50 €

### **Affirmationen, die Ihr Leben verändern**

Wissen Sie noch nicht, was Affirmationen sind? Oder kennen Sie das Wort bereits und arbeiten schon mit Affirmationen? In beiden Fällen ist dieser Vortrag genau das Richtige für Sie. Denn es gibt immer wieder Situationen im Leben, die uns herausfordern. Für nahezu jede Veränderung und Situation gibt es „Affirmationen“! Richtig angewandt, verändern Sie damit positiv Ihr Leben! Dieser Vortrag wird Ihnen zeigen, dass Sie es selbst in der Hand bzw. im Kopf haben.

### **O15014M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Ramona Schaffert · 1x  
Fr, 20.11.20 · 19:30 - 21:00 · 9,- €

### **Wie können Sie Ihre Atmung, Stimme und Sprache bestärken?**

So werden Sie ausdrucksstark in Stimme und Sprache! Wie können Sie Ihre Atmung, Stimme und Sprache bestärken? Wie erleben Sie sich in Ihrer Stimme und Sprache? Wo fließt Ihr Atem hin und wieviel nutzen Sie für Ihren Ausdruck? Wie klingen Ihre Worte in Text und Sprache? Hier erfahren Sie den Umgang mit Ihrer Atmung, Stimme und Sprache durch praktische Übungen! Dieses Seminar soll ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie Ihre Atmung ideal nutzen und damit Ihre Stimme und Sprache positiv für sich zum Ausdruck bringen. Seien Sie sich bewusst, was Sie als Sprecher/in zu sagen haben!

### **O15016M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Ramona Schaffert · 1x  
Sa, 28.11.20 · 10:00 - 14:00 · 42,70 €

## **Ich liebe mein Leben - Lebensglück trotz Rückschlägen**

### **Lesung mit Diskussion**

Das Leben hat nicht nur gute Seiten, schöne Tage und Höhepunkte. Emotionale Talfahrten, Rückschläge und Niederlagen gehören ebenso dazu. Immer wieder ist aber zu beobachten, dass es Menschen gibt, die sich schnell von Rückschlägen erholen und gestärkt daraus hervorgehen, weil sie über seelische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) verfügen, die sie trotz großer Anforderungen und Belastungen zuversichtlich und gelassen bleiben lässt. Diese Lesung mit anschließender Diskussion zeigt, dass Rückschläge und Misserfolge zum Leben gehören, aber auch, dass Lebensglück kein Zufall, sondern eine Frage der Gedanken, der Perspektive und das Ergebnis aktiver Lebensgestaltung ist. Anhand zahlreicher Fallbeispiele wird gezeigt, wie es möglich ist, sein eigenes seelisches Immunsystem (Resilienz) zu stärken und eigene innere Kraftquellen zu erschließen. Das beweisen zahlreiche Menschen, die trotz widrigster Lebensumstände ihr Leben als glücklich und zufrieden empfinden und Krisen als zeitlich begrenzte, emotionale Gleichgewichtsstörungen bewerten. Ermutigende, inspirierende Lebensbeispiele von Marie Curie bis Charlie Chaplin weisen den Weg zu Lebensglück trotz Rückschlägen und zu einem gelungenen Leben.

### **O15019M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Dorothee Doering · 1x  
Fr, 27.11.20 · 19:00 - 21:15 · 15,- €

## **Wenn das Gute nie genug ist - Wege aus der Perfektionsfalle**

Für Perfektionisten ist das Gute selten gut genug. Für sie scheint es überall Verbesserungsbedarf zu geben. Dieses Seminar geht den Ursachen des Perfektionismus auf den Grund und zeigt, dass zwar der tägliche Versuch, sein Bestes zu geben, zweifelsohne eine Tugend ist, dass Perfektionismus aber ungesund ist, weil er zu Überforderung, Stress und Burnout führen kann. Hilfreich ist diese Veranstaltung für diejenigen, die sich selbst für Perfektionisten halten oder unter dem Perfektionismus eines anderen Menschen leiden. Es werden praxistaugliche Strategien vorgestellt, mit deren Hilfe Sie es schaffen können, dem zwanghaften Optimierungswahn und damit der Perfektionismusfalle zu entkommen. Anhand von Fallbeispielen wird gezeigt, wie es möglich sein kann, sich selbst - trotz Schwächen und Unvollkommenheit - zu akzeptieren und wertzuschätzen, um zu der gesunden Überzeugung zu gelangen, „ich bin ich und das ist gut so!“

### **O15020M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Dorothee Doering · 1x  
Sa, 28.11.20 · 10:00 - 16:00 · 68,- €

## **Schlagfertigkeit - ein Sparring!**

### **Verbale Angriffe wertschätzend ins Leere laufen lassen.**

Dumme Sprüche und Provokationen kommen meist unerwartet. Für viele gehören diese Angriffe schon zum Alltag. Sie blockieren uns ein ums andere Mal und machen uns oft für einige Momente sprachlos. Schnelles und angemessenes Reagieren lässt sich lernen. Sie erfahren wie Sie selbstbewusst verbale Angriffe parieren können. Sie lernen wie sie durch andere manipuliert werden. Sie lernen wie Sie ein gutes Gesprächsklima schaffen können. Ich stelle Ihnen Spielregeln der Schlagfertigkeit vor. Sie lernen durch aktives Zuhören schwierige Situationen wertschätzend meistern zu können. Verschaffen Sie sich einen Vorteil bei Ihrem alltäglichem Smalltalk. Treten sie souverän in beruflichen Verhandlungen durch psychologisches und rhetorisches Hintergrundwissen auf. Andere werden schnell die Lust verlieren Sie erneut anzugreifen.

## **Sie üben:**

- Spielregeln der Schlagfertigkeit.
- Angriffe erkennen und angemessen darauf reagieren.
- Angriffe wertschätzend ins Leere laufen lassen.

### **O15023M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Ulrich Meier-Leko · 1x  
Sa, 14.11.20 · 09:30 - 17:30 · 68,70 €

## **Depressionen : Verstehen, annehmen, einen Umgang damit finden**

In dem Kurs wird Wissen & Verständnis zum Störungsbild Depression vermittelt. Sie sollen mehr über Depressionen erfahren und lernen, Depressionen besser zu verstehen und einen Umgang mit der Krankheit und den davon Betroffenen zu finden.

### **O15025M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Gabriele Brandes · 1x  
Fr, 16.10.20 · 15:00 - 18:00 · 25,- €

## **Waldbaden „Shinrin-Yoku“**

Einführung in das Waldbaden, Erlernen von Entspannung von Seele und Körper. Stille genießen, Achtsamkeitsübungen, die Natur als Heilmedizin betrachten lernen.

### **O15027M**

Derneburg · Treffpunkt: Parkplatz am Schloß, Nähe Glashaus · Gabriele Brandes · 1x  
Sa, 10.10.20 · 10:00 - 13:30 · 37,90 €

## **Lila Runde bei den Alma Frauen**

### **In Kooperation mit ALMA Frauen e. V.**

Wir treffen uns einmal wöchentlich zum Austausch und zum netten Beisammensein. In lockerer Gesprächsrunde werden Deutschkenntnisse verieft.

### **O15028S**

Alfeld · ALMA Frauen e.V., Holzer Str. 32 · Ingrid Knust · 20x  
Do, 24.09.20 - 18.02.21 · 15:00 - 17:00 · gebührenfrei

## **Wenn Kinder wütend sind**

Aggressionen, Wut und negative Gefühle sind zu einem Tabu in unserer Gesellschaft geworden. Kinder, die beißen, hauen, treten oder herumschreien - also ihren Ärger und ihren Frust ausleben, werden schnell zu „Problemkindern“ ernannt. Auch wir als Eltern fühlen uns häufig überfordert, wenn unsere Kinder laut, wütend und „trotzig“ reagieren.

Dabei sind Aggressionen wichtige Emotionen, die wir entschlüsseln müssen, um nicht das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen unserer Kinder aufs Spiel zu setzen. Der Familientherapeut Jesper Juul sagt, dass jedes aggressive und selbstdestruktive Verhalten eines Kindes oder Jugendlichen als eine Einladung verstanden werden sollte. Deshalb geht es im Seminar um einen konstruktiven und positiven Umgang mit diesen wichtigen Gefühlen. Im Dialog mit der Seminarleitung sowie den anderen Teilnehmenden ist neben dem Impulsvortrag Platz für Ihre persönlichen Erfahrungen und Fragen.

### **O15039M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Sarah Kellner · 1x  
Mi, 21.10.20 · 17:00 - 20:30 · 61,- €

## **Interpretationen von Kinderzeichnungen**

Im Seminar werden Kinderzeichnungen aus der Perspektive der kindlichen Kompetenzentwicklung betrachtet: Was Kinder interessiert, bewegt und beschäftigt, spiegelt sich in ihren ästhetischen Ausdrucksformen wider. Ihre Zeichnungen und Bilder sind Ausdruck ihrer inneren Welt, ihrer biografischen Prägungen, ihrer Beziehung zum lebensweltlichen Umfeld und ihrer Bindungen an soziokulturelle Gegebenheiten. Die Aussagekraft von Kinderzeichnungen ermöglicht Hinweise auf kindliche Entwicklungsstufen, auf eventuell vorhandene Entwicklungsverzögerungen und -störungen, ebenso Rückschlüsse auf die kindliche Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit sowie auf emotionale Belastungsfaktoren. Angesprochen sind Interessierte, insbesondere aus den Bereichen Kindergarten, Frühförderung, Grundschule und Eltern. Der Referent, tätig als Therapeut im klinischen Bereich, bringt entsprechendes Bild-/Dokumentationsmaterial mit. Das Seminar bietet ausreichenden Raum für Fragen. Sehr gerne können eigene Erfahrungen und Erkenntnisse eingebracht werden, ebenso Kinderzeichnungen/-bilder und Schriftstücke.

### **O15040M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Günter Zaubzer · 1x  
Mi, 30.09.20 · 18:00 - 21:00 · 16,50 €

## **Kindliche Entwicklung unter Berücksichtigung von Entwicklungsstörungen**

Für eine stabile, kindgerechte Entwicklung ist eine verlässliche Bindungserfahrung Voraussetzung. Diese soll unsere Kinder, insbesondere auch in Krisensituationen, befähigen, Beziehungs- und Interaktionsräume in Familie, Kindergarten und Schule als sicheren und lebensbejahenden Ort zu erleben. Es werden insbesondere die ersten Lebensjahre als Grundstein einer angemessenen Bindungsentwicklung betrachtet - unter Berücksichtigung von Entwicklungsstörungen, Beziehungs- und Interaktionsstörungen sowie möglichen Traumata im Familiensystem.

Anmeldung erforderlich!

### **O15041M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Günter Zaubzer · 1x  
Mi, 28.10.20 · 18:00 - 21:00 · 16,50 €

## **Wahrnehmungsprobleme und Leistungsstörungen bei Kindern im Vorschul- und Grundschulalter**

Im Seminar werden kindliche Wahrnehmungsprozesse aufgezeigt und verschiedene Beeinträchtigungsformen erläutert.

Dabei wird besonders auf kindliche Entwicklungsstörungen eingegangen, die Einfluss auf die Wahrnehmungsverarbeitung haben: So kann die Fähigkeit beeinträchtigt sein, unterschiedliche Informationen der Umwelt durch die Sinnesorgane zu verarbeiten und diese mit einer angemessenen Handlung zu beantworten.

Welche Auswirkungen diese Störungen haben können, wird - nicht nur für den schulischen Bereich - diskutiert. Die Teilnehmenden erfahren ebenso entsprechende Unterstützungs- und Förderangebote für Kinder.

### **O15042M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Günter Zaubzer · 1x  
Mi, 25.11.20 · 18:00 - 21:00 · 16,50 €

## **ADS/ADHS: Aufmerksamkeitsdefizit/HyperaktivitätsSyndrom**

Dieses Seminar richtet sich besonders an betroffene Eltern von Kindern mit der Diagnose ADS/ADHS, aber auch an interessierte Mitarbeitende aus klinischen und pädagogischen Bereichen.

Seminarinhalte:

- Vermittlung von theoretischen Grundlagen/Informationen über das Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom (ADS/ADHS) und dessen Erscheinungsformen: neurobiologische, psychologische, familien- und gesellschaftsdynamische Aspekte
- konstruktiver Umgang mit problematischen Verhaltensweisen und Konflikten
- individuelle Verarbeitungs- und Handlungsprozesse von Kindern mit ADS/ADHS
- Nutzung von kindlichen Ressourcen und Kompetenzen im schulischen und familiären Alltag

Anhand von Kinderbildern lassen sich entwicklungsbedingte Verarbeitungs- und Wahrnehmungsprobleme von Kindern mit ADHS gut erkennen. Der Referent, tätig als Therapeut im klinischen Bereich, bringt entsprechendes Bild/Dokumentationsmaterial mit.

Das Seminar bietet ausreichenden Raum für Fragen der Teilnehmenden. Sehr gerne können eigene Erfahrungen und Erkenntnisse eingebracht werden, ebenso Kinderzeichnungen/-bilder und Schriftstücke.

### **Anmeldung erforderlich!**

**O15043M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Günter Zaubzer · 1x  
Mi, 16.12.20 · 18:00 - 21:00 · 16,50 €

### **Autismus - besondere Kinder brauchen besondere Förderungen**

In diesem Seminar sollen formale und inhaltliche Voraussetzungen für den Inklusions-Integrationsanspruch für Kinder und Jugendliche z. B. mit der Diagnose „Asperger Syndrom“ bzw. „Autismus-Spektrum Störung“ insbesondere im Sozialen Setting vorgestellt und erarbeitet werden.

Es soll ein Verständnis für die besondere Art der Wahrnehmung und Verarbeitung von Informationen und Reizen auf der Handlungs- und Beziehungsebene sowie die sehr individuellen, aber auch typischen Interaktionsmuster dieser Kinder vermittelt werden. Dabei werden Fördermöglichkeiten in der Familie, im Kindergarten, im Hort und in der Schule aufgegriffen.

Anmeldung erforderlich!

**O15044M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Günter Zaubzer · 1x  
Mi, 03.02.21 · 18:00 - 21:00 · 16,50 €

### **Abenteuer Erziehung - worauf es ankommt, wenn es gelingen soll**

Für fast alles im Leben, wie den Job, das Autofahren, Hobbies wie Segeln o.ä. benötigen wir einen Schein, eine Qualifikation, eine Genehmigung, oder eine Ausbildung. Aber für einen der herausforderndsten Jobs im Leben überhaupt, das Vater, Mutter, Eltern sein, benötigen wir: NICHTS! Wenn wir dann erst einmal eine Familie sind oder gerade werden, merken wir: das Leben mit Kindern hält viele Überraschungen bereit und ist täglich eine neue Herausforderung! Viele Familien wünschen sich Unterstützung oder einen Ratgeber, denn in der Realität trifft oftmals Ideal auf Wirklichkeit.

**Beziehungskiste Hannover, Praxis für Beratung, Coaching, Therapie Sarah Kellner, Hohe Str.9, 30449 Hannover, 0511-92 400 1810, info@beziehungskiste-beratung.de; www.beziehungskiste-beratung.de**

Wir haben auch keine Patent-Lösung oder ein immer funktionierendes Geheim-Rezept! Aber wir denken: Wenn wir Eltern werden, bekommen wir die Chance, uns mit unseren Kindern zusammen weiter zu entwickeln. Wie das konkret aussehen kann, ist individuell und bei jeder Familie anders. Neben dem Impulsvortrag geht es im Dialog mit der Seminarleitung sowie im Austausch mit den anderen Kursteilnehmern um eure speziellen Erfahrungen, Anliegen und Fragestellungen! Welche Schwierigkeiten habt ihr im Alltag? Was macht's manchmal schwer und wie kann es zukünftig gelingen?

### **O15045M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Sarah Kellner · 1x  
Mi, 28.10.20 · 17:00 - 20:30 · 61,- €

### **LGBT- Jugendtreff in Hildesheim**

Seit Januar 2016 gibt es eine Gruppe für lesbische, schwule, bisexuelle und transidente Menschen in Hildesheim. Die Gruppe richtet sich an Jugendliche von 14 bis 24 Jahren, die sich mit Gleichgesinnten austauschen möchten und Spaß an gemeinsamen Aktionen haben. der LGBT- Jugendtreff wird unterstützt vom Präventionsnetzwerk „SVeN-Schwule Vielfalt erregt Niedersachsen“.

### **O15046M**

Hildesheim · Gemeinschaftshaus, Steingrube 19a · Kevin Vogtmann · 1x  
Di, 13.10.20 · 18:00 - 20:00 · gebührenfrei

### **O15047M**

Hildesheim · Gemeinschaftshaus, Steingrube 19a · Kevin Vogtmann · 1x  
Di, 10.11.20 · 18:00 - 20:00 · gebührenfrei

### **O15048M**

Hildesheim · Gemeinschaftshaus, Steingrube 19a · Madeleine Bode · 1x  
Di, 08.12.20 · 18:00 - 20:00 · gebührenfrei

### **O15049M**

Hildesheim · Gemeinschaftshaus, Steingrube 19a · Kevin Vogtmann · 1x  
Di, 12.01.21 · 18:00 - 20:00 · gebührenfrei

### **O15050M**

Hildesheim · Gemeinschaftshaus, Steingrube 19a · Madeleine Bode · 1x  
Di, 09.02.21 · 18:00 - 20:00 · gebührenfrei

### **O15051M**

Hildesheim · Gemeinschaftshaus, Steingrube 19a · Madeleine Bode · 1x  
Di, 09.03.21 · 18:00 - 20:00 · gebührenfrei

### **O15052M**

Hildesheim · Gemeinschaftshaus, Steingrube 19a · Kevin Vogtmann · 1x  
Di, 13.04.21 · 18:00 - 20:00 · gebührenfrei

### **Gelassen erziehen**

Sie stoßen im Familien-Alltag immer wieder an die gleichen Stress-Themen und fragen sich: Was steckt hinter der Kunst, gelassen zu erziehen? Welche Bedürfnisse müssen erfüllt sein, damit wir nicht frustriert, sondern „normal“ reagieren können, wenn etwas gerade nicht so läuft, wie gewünscht? Welche „Zutaten“ könnten helfen? Und gibt es eine Chance, ein Gleichgewicht der Bedürfnisse im Familienalltag herzustellen? Lassen Sie sich vom Vortrag inspirieren, dem Ziel „gelassen zu erziehen“ ein kleines Stückchen näher zu kommen! Im Dialog mit der Seminarleitung sowie den anderen Teilnehmenden ist neben dem Impulsvortrag Platz für Ihre persönlichen Erfahrungen und Fragen. Für weniger... Stress, Konflikte (Wut/Trotz), Ansprüche und Erwartungen und mehr... Entschleunigung, Gelassenheit und Kraftquellen im Familienalltag.

### **O15053M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Sarah Kellner · 1x  
Mi, 04.11.20 · 17:00 - 20:30 · 61,- €



## **Erfolgreicher Leben! Mit Zielen mehr erreichen!**

Ziele begegnen uns immer wieder. Im Berufsleben. Beim Sport. Im Privatleben. Warum ist es so wichtig, Ziele im Leben zu haben?

Was ist der Unterschied zwischen einem Wunsch und einem Ziel? Wie mache ich aus einem Wunsch ein Ziel?

Die Teilnehmer/-innen lernen, eigene Ziele richtig zu formulieren, wirkungsvoll einsetzen zu können und wie sie mit richtig gesetzten Zielen erfolgreicher werden können, denn der Weg zum Ziel ist auch wichtig!

### **O15105M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Marcus Heymanns · 1x

Mi, 28.10.20 · 18:00 - 20:15 · 37,70 €

## **„Embodiment“ und Körpersprache**

An diesem Abend erfahren Sie, welche Grundgedanken starke, rücksichtslose Menschen haben, und was Sie dagegen tun können.

Es ist nötig, die Hintergründe und Gesprächstechniken dieser Personen zu betrachten, um zu verstehen, welche Maßnahmen man ergreifen könnte. Sie sollten wissen, dass echte „Psychopathen“ sehr viele Eigenschaften und Stärken haben, über die auch freundliche, spirituelle Menschen verfügen. Statt frühzeitig mit Lösungsvorschlägen zu hantieren, geht es an diesem Abend erst einmal darum, die Lage zu klären und nach Orientierung zu suchen. Welche Kommunikationsformen hätten Sie zur Verfügung, um sich zu schützen? Das Programm besteht aus einem Vortrag , ergänzt durch Informationspapiere und einer anschließenden Aussprache.

### **Kosten für Informationspapiere: 5,- €**

Der Leiter ist Rhetorikdozent, Schauspieler im TE/Hannover und Trainer für Prozesskommunikation®: Ich bin o.k.+, du bist o.k.+

### **O15113M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Christoph Teschner · 1x

So, 10.01.21 · 10:00 - 15:15 · 48,50 €

## **Klug Investieren (Vermögensaufbau und -erhalt leicht gemacht)**

Der erste Schritt ist immer der Schwerste. Das ist auch beim Vermögensaufbau und -erhalt so, wenn wir also Geld selbst anlegen möchten. Ist aber dieser erste Schritt getan, stellt sich ziemlich fix Freude ein und der Erfolg. Lassen Sie uns den ersten Schritt gemeinsam gehen.

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Finanzen neu zu strukturieren, neu zu denken und wie Sie aus Ihrem Geld mehr rausholen können. Sie also mutiger werden mit Geld. Nach dem Seminar sind Sie nicht nur in der Lage mit Ihrem Finanzen selbstbewusster umzugehen, sondern Sie haben auch einen Überblick über die gängigsten Anlageprodukte mit ihren Vor- und Nachteilen.

### **O15120M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Thomas Bock · 1x

Fr, 30.10.20 · 18:30 - 21:00 · 18,50 €

### **O15122S**

Elze, Alte Rathausschule · Thomas Bock · 1x

Fr, 13.11.20, 18:30 - 21:00 · 18,50 €

### **O15123N**

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · Thomas Bock · 1x

Fr, 09.10.20 · 18:30 - 21:00 · 18,50 €

## **Ausbildung: Beratung am Krisentelefon**

### **In Kooperation mit dem Verein Suizidprävention e. V. Hildesheim**

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Interesse haben am Krisentelefon zu arbeiten. Das dafür notwendige Wissen wird mit Konzepten der Transaktionsanalyse, Wissen aus der Gesprächstherapie und Übungen vermittelt. Interessierte wenden sich an den Verein für Suizidprävention (Schwemannstr. 2, 31134 Hi, Tel. 05121 516286, Di - Do vormittags oder E-Mail verein.f.suizidpraevention@t-online.de). Ein Vorgespräch ist Voraussetzung für die Ausbildung.

**Dauer: Insgesamt 19 Dienstagabende und 4 Samstage.**

#### **O15600M**

Hildesheim · Verein für Suizidprävention · 24x

Di, 19.01.21 - 07.09.21 · 18:00 - 21:00 · 65,- €

## **Arbeitskreis ehrenamtliche Konfliktvermittler/- in**

### **In Kooperation mit dem Verein Mediation Hildesheim Vermittlung in Konflikten e. V.**

Zur Anwendung gewaltfreier Konfliktbearbeitung und zur Stärkung der Sozialkompetenz können ehrenamtliche Konfliktvermittler einen wichtigen Beitrag leisten.

#### **O15601M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Birgit Waldhoff-Blum · 3x

Fr, 25.09.20 - 05.02.21 · 16:00 - 19:00 · gebührenfrei

## **Hochsensibel glücklich leben**

Wird es Ihnen häufig zu viel, und Sie ziehen sich zurück?

Leben Sie in einer starken Gefühlswelt, die Sie manchmal überrollt? Sind Sie anfällig für Stimmungen anderer, nehmen sich Sachen sehr zu Herzen und haben ein Gespür für Hintergründe und Gefühle anderer? Empfinden Sie Lärm, Gerüche, grelles Licht und unbequeme Kleidung (z.B. kratzende Etiketten) als sehr unangenehm? Dann könnte es sein, dass Sie hochsensibel sind. Zwei von zehn Menschen sind hochsensibel. Die meisten wissen es nicht und haben häufig sogar das Gefühl, anders oder falsch zu sein.

Dabei ist Hochsensibilität eine wertvolle Gabe. Durch das bewusste Umgehen mit der Hochsensibilität können Sie Ihr Leben bunter, harmonischer und selbstbewusster gestalten.

Nach dem Vortrag wissen Sie:

- wodurch die Hochsensibilität entsteht,
- wie sie sich auswirkt,
- was es braucht, um die eigene Hochsensibilität genießen zu können.

#### **O15603M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Sandra Quedenbaum · 1x

Mi, 07.10.20 · 17:00 - 21:00 · 38,- €

## **Hochsensibilität in Beziehungen**

In Freundschaft und Partnerschaft sind Hochsensible häufig vor besondere Herausforderungen gestellt.

Viele Hochsensible:

- gehen eher zögernd auf andere zu, um Kontakt zu knüpfen
- empfinden, dass ihre Freundschaften und Partnerschaft von dem, was gegeben wird (z. B. zuhören) nicht ausgeglichen ist
- würden sich gerne mehr abgrenzen
- fällt es schwer, „nein“ zu sagen
- haben Schwierigkeiten ihrer Hochsensibilität in Freundschaft und Partnerschaft gerecht zu werden.

Durch die Überforderung kann es zu Konflikten, offen oder innerlich, kommen. Wenn wir uns besser verstehen, haben wir in herausfordernden Situationen

mehr Handlungsmöglichkeiten für ein selbstbestimmtes Leben.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich zufriedenstellende Freundschaften wünschen, Impulse für eine glückliche Partnerschaft möchten und Paare, die sich besser verstehen möchten. Sind beide Partner hochsensibel, kann das schon eine große Herausforderung sein. Ist nur ein Teil hochsensibel noch viel mehr.

Die Trainerin, auch hochsensibel, kennt die Herausforderungen und Möglichkeiten, die eine Hochsensibilität mit sich bringt. Als langjähriger Coach unterstützt sie Menschen, ihre hochsensible Seite zu erkennen, zu nutzen und lieben zu lernen.

#### **O15604M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Sandra Quedenbaum · 1x  
Mi, 20.01.21 · 17:00 - 21:00 · 38,- €

#### **Infoabend zum Lehrgang Mediation**

Mediation ist ein klar strukturiertes Konfliktlösungsverfahren. Mediatoren unterstützen Konfliktparteien bei einer einvernehmlichen und zukunftsfähigen Lösung ihres Konflikts. Ziel der Berufsbegleitenden Ausbildung ist es, die Teilnehmenden darin zu qualifizieren, Mediation professionell im eigenen Praxis- bzw. Arbeitsfeld einzusetzen oder Mediation in selbstständiger Tätigkeit auszuüben. Die Ausbildung umfasst 200 Std. = 270 Ustd. Am Ende der Ausbildung findet ein Gruppenkolloquium statt, dessen Bestehen mit einem Zertifikat vhsConcept/Landesverband Volkshochschulen Niedersachsen e. V. bescheinigt wird.

**Über Fördermöglichkeiten informiert Renate Klute, Tel. 05121 9361254.**

#### **O15606M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Katja Dierkes · 1x  
Di, 22.09.20 - 22.09.20 · 14:00 - 19:00 · gebührenfrei

#### **Lehrgang Mediation**

Mediation ist ein klar strukturiertes Konfliktlösungsverfahren. Mediatoren unterstützen Konfliktparteien bei einer einvernehmlichen und zukunftsfähigen Lösung ihres Konflikts. Ziel der Berufsbegleitenden Ausbildung ist es, die Teilnehmenden darin zu qualifizieren, Mediation professionell im eigenen Praxis- bzw. Arbeitsfeld einzusetzen oder Mediation in selbstständiger Tätigkeit auszuüben. Die Ausbildung umfasst 200 Std. = 270 Ustd. Am Ende der Ausbildung findet ein Gruppenkolloquium statt, dessen Bestehen mit einem Zertifikat vhsConcept/Landesverband Volkshochschulen Niedersachsen e. V. bescheinigt wird.

**Über Fördermöglichkeiten informiert Renate Klute, Tel. 05121 9361254.**

#### **O15605M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Katja Dierkes, Volker Eggers, Birgit Waldhoff-Blum · 32x  
Fr, 30.10.20 - 21.01.2022 · 14:00 - 19:00 · 2235,50 €

#### **Die Problemtrance stoppen - Raus aus der Gedankenspirale**

Wer kennt das nicht - ein Konflikt - eine bestimmte Situation - ein bevorstehendes Ereignis das uns unangenehm ist - und unsere Gedanken kreisen nur um dieses Thema. So stark, dass wir uns manchmal wie gelähmt fühlen und keinen klaren Gedanken fassen können. Dieser Zustand nennt sich Problemtrance. In diesem Seminar lernen Sie unterschiedliche Techniken kennen, um diese Gedankenspirale zu unterbrechen.

#### **O15607M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Sandra Quedenbaum · 1x  
Mi, 28.10.20 · 17:00 - 21:00 · 38,- €

## **Deeskalationsstrategien - In Kooperation mit AWO SDH gGmbH Bezirk Hannover TRIALOG**

### **Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung**

Wie verhalte ich mich deeskalierend und was bedeutet sprachliche Eskalation wie erkenne ich eine bedrohliche Situation? Gemeinsam erarbeiten wir, wie Sie durch Kommunikation eine angespannte Situation meistern und unversehrt bleiben. Es werden Ihnen einige Selbstverteidigungstechniken näher gebracht und Ihre Fragen finden in diesem 2-teiligen Kurs genügend Raum.

**O15608S**

Alfeld, AWO, Kalandstr. 3 · Michael Herre · 2x  
Mi, 07.10.20 - 14.10.20 · 17:00 - 19:15 · gebührenfrei

### **Netzwerk Nachbarschaft Alfeld**

In Kooperation mit der Stadt Alfeld und dem Landkreis Hildesheim  
Wir arbeiten an einem Ausbau eines Netzwerkes für Alfeld und seine Ortsteile. Soziale und kulturelle Projekte und Aktivitäten sollen eine gemeinsame Plattform finden. Gemeinsamer Austausch und gegenseitige Hilfe stehen im Vordergrund. Neben der seit zwei Jahren bestehenden aktiven Nachbarschaftshilfe sollen noch weitere Projekte ins Leben gerufen werden.

**O15613S**

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Ulrike Birkner · 1x  
Do, 24.09.20 - 19.11.20 · 17:00 - 19:00 · gebührenfrei

### **Trauma**

#### **Burnout, Panikattaken, Depression : Woher kommt es, und was kann man dagegen tun?**

Laut neusten Forschungen wissen wir, dass unsere frühen Kindheitserfahrungen grundlegenden Einfluss auf unser Erleben im Erwachsenenalter haben und psychische, sowie viele körperliche Probleme aus diesen Erfahrungen entstehen. Man spricht dann von Entwicklungs-trauma.....

Gerade wenn wir als Kinder prägende ungünstige Erfahrungen machen, haben wir nur wenig Erinnerungen. Wir sind verwundert, weil es uns doch eigentlich gut gehen müsste. Oder unsere Erinnerungen sind sehr präsent und holen uns im Alltag immer wieder ein. Neben den Themen Ursprung und Auswirkungen von negativen Kindheitserfahrungen geht es in dem Vortrag auch um konkrete Lösungsansätze; immer in Bezug auf den aktuellen Forschungsstand.

**O15616N**

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · Sandra Quedenbaum · 1x  
Mi, 25.11.20 · 17:00 - 21:00 · 38,- €

### **Wie unterstütze ich mein hochsensibles Kind?**

Hochsensibel zu sein, bedeutet eine überdurchschnittliche differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit sowohl zu sich selbst als auch zur Umwelt/ Umgebung zu haben. Die Spannbreite der Erkennungsmerkmale ist vielfältig, genauso die Reaktionen des Kindes: Beobachtet ihr Kind erstmal die Situationen, bevor es sich neuen Aufgaben stellt? Wirkt es oft zurückhaltend und wird häufiger als schüchtern bezeichnet? Ist es sehr emphatisch, teilt gern und meidet Konkurrenz und Gruppenspiele? Spricht es trotz sehr frühem Sprachvermögen in neuen Situationen gar nicht oder nur sehr leise.

Reagiert es bei Überreizung mit starken Gefühlen oder innerem Rückzug? Empfindet es Lärm, Gerüche, grelles Licht und unbequeme (z.B. kratzende Etiketten) Kleidung als sehr unangenehm?

Dann könnte es sein, dass ihr Kind hochsensibel ist!

Zwei von zehn Kindern sind hochsensibel. Häufig haben sie sogar das Gefühl

anders oder falsch zu sein. Ein hochsensibles Kind stellt die Erziehenden vor besondere Herausforderungen. Diese und deren Bewältigung sind die Inhalte dieses Kurses. Die Trainerin, selbst hochsensibel genau wie ihre 2008 geborene Tochter, kennt den Alltag mit einem hochsensiblen Kind genau. Sie weiß, was es braucht, damit das Kind selbstsicher und glücklich durchs Leben gehen kann. Als langjähriger Coach unterstützt sie Eltern beim Umgang mit ihrem hochsensiblen Kind.

#### **O15617N**

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · Sandra Quedenbaum · 1x  
Mi, 11.11.20 · 17:00 - 21:00 · 38,- €

#### **Umeinander wissen - einander verstehen können : Gesprächskreis für Betroffene von psychischen Erkrankungen und deren Angehörige**

Krisen gehören zu unserem Leben dazu. Manche Krisen lassen sich relativ leicht lösen. Doch leider stellen manche Krisen im Leben und im Miteinander immer wieder eine Herausforderung in der Bewältigung dar. Besonders in Situationen die für uns unbekannt sind. Dieses wird oftmals von Angst, Unverständnis und negativen Gefühlen begleitet und macht uns sprachlos. Diese Sprachlosigkeit und Hilflosigkeit sind auch Begleiterscheinungen bei psychischen Erkrankungen innerhalb von Beziehungen.

Dieser Gesprächskreis soll dazu beitragen, dass ein „Umeinander wissen“ das „einander verstehen können“ ermöglicht und somit trägt, dass diese Krise zu einem gegenseitigen Verstehen beitragen kann.

Ganz herzlich sind alle eingeladen, die an diesem Prozess des gegenseitigen Verstehens interessiert sind. Es müssen nicht beide Personen am Gesprächskreis teilnehmen.

#### **O15620M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Eugen Biniasz-Schreen · 5x  
Do, 01.10.20 - 04.02.21 · 19:00 - 21:00 · 28,- €

#### **Letzte-Hilfe-Kurs: Wie begleite ich Menschen am Lebensende? In Kooperation mit St. Bernward Krankenhaus**

Das Sterben gehört zum Leben dazu. Jeder von uns wird sich irgendwann einmal damit auseinandersetzen müssen, alte, pflegebedürftige oder schwer erkrankte Angehörige in der letzten Phase ihres Lebens zu begleiten. Mit dem Letzte-Hilfe-Kurs möchten wir Betroffenen und Interessierten hierfür Hilfestellungen geben und Fragen beantworten, um so das häufig auftretende Gefühl der Hilflosigkeit bei der Begleitung Sterbender zu verringern.

In dem Kurs geht es zum einen - analog zur Ersten Hilfe - um das Erlernen konkreter Maßnahmen, die helfen, die Leiden der Erkrankten zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. Zum anderen kommen auch ethische Fragestellungen zur Sprache, zum Beispiel ob es sinnvoll ist, ein Leben um jeden Preis zu verlängern. Die Dozenten sind in der Palliativversorgung tätig und zertifizierte Letzte-Hilfe-Kursleiter. Die Letzte-Hilfe-Kurse sind anerkannt durch den Deutschen Hospiz- und Palliativverband e.V. sowie die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin.

#### **O15630M**

Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · Prof. Dr. Ulrich Kaiser · 1x  
Mi, 16.09.20 · 18:00 - 22:00 · 20,- €

#### **O15631M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Prof. Dr. Ulrich Kaiser · 1x  
Mi, 25.11.20 · 18:00 - 22:00 · 20,- €

#### **O15632M**

Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · Dozententeam · 1x  
Mi, 02.12.20 - 02.12.20 · 18:00 - 22:00 · 20,- €

### **O15635N**

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · Thomas Borgaes · 1x  
Mi, 21.10.20 - 21.10.20 · 18:00 - 22:00 · 20,- €

## **UMWELT UND NACHHALTIGKEIT**

### **Plastik im Meer - Wie stoppen wir die Plastikflut?**

Plastikmüll bedroht die Umwelt, die Meere und nicht zuletzt uns Menschen. Etwa 70 Prozent der Erdoberfläche sind von Wasser bedeckt. Doch heute schwimmen in jedem Quadratkilometer der Meere hunderttausende Teile Plastikmüll. Seevögel verenden qualvoll an Handyteilen in ihrem Magen, Schildkröten halten Plastiktüten für Quallen und Fische verwechseln winzige Plastikteilchen mit Plankton. Strände unbewohnter Inseln versinken geradezu im Müll. Und auch direkt vor unserer Haustür, beispielsweise in der Nordsee, sind Plastikabfälle eine allgegenwärtige Gefahr für Fische, Vögel und Meeressäuger. Nicht zuletzt können kleine Plastikpartikel, sogenanntes Mikroplastik und umweltschädliche Stoffe, die im Plastik enthalten sind oder daran angereichert werden, über die Fische auch in die menschliche Nahrungskette gelangen. Doch wie kommt der ganze Müll ins Meer und welche Lösungen dagegen gibt es?

### **O13113M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Detlef Ramisch · 1x  
Mi, 18.11.20 · 19:00 - 21:15 · gebührenfrei

### **Escape the Room- Spiel für eine zukunftsfähige Welt**

Escape Rooms haben in den letzten Jahren den deutschen Markt erobert. Menschen aller Altersklassen begeben sich dabei in einen verschlossenen Raum, in dem sie innerhalb von einer Stunde Rätsel lösen müssen, um sich freizuspielen. Die Spiellogik von Escape Rooms erfordert von den Spielern logisches Denken, Kreativität und Teamplay. Damit ist sie sehr gut für die Bildungsarbeit geeignet.

Hier knüpft das Projekt „Act. Change. Escape the Room. Spiel für eine zukunftsfähige Welt“ an und überträgt das Spielprinzip in die politische Bildung. Durch die spielerische Methode werden die Themenfelder Nachhaltigkeit und Klimaschutz so aufbereitet, dass unterschiedliche Zielgruppen einen leichten Zugang finden. So wird ein handlungsorientierter Zugang ermöglicht und Reflexionsprozesse angestoßen - und das ganz ohne erhobenen Zeigefinger.

### **O13200M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Sandra Dietrich · 1x  
Do, 12.11.20 · 09:30 - 12:00 · gebührenfrei

### **O13201M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Sandra Dietrich · 1x  
Do, 12.11.20 · 13:00 - 15:30 · gebührenfrei

### **Naturgarten - Führung**

#### **In Kooperation mit dem NABu Hildesheim**

Führung durch den Projekt Naturgarten beim Kleingartenverein „Gartenfreunde Berggarten e.V.“. Auf einer Fläche von 1200 qm hat der Verein im Laufe der letzten Jahre einen Projektgarten mit den Schwerpunkten „Streuobstwiese“, „Themenbeet“ und „Wildbienenförderung“ gestaltet. Experten informieren über Details und geben Hinweise auf eigene Möglichkeiten.

### **O13214M**

Hi, Treffpunkt: Garten Im Bockfelde 44-45, Gartenr.105/106 · Dieter Goy · 1x  
Sa · 19.09.20, 14:00 - 16:15 · 4,- €

## **Gestaltung von Naturgärten - Vortrag In Kooperation mit dem NABU Hildesheim**

### **Anmeldung erforderlich!**

Zu diesem Abend sind alle eingeladen, die sich für das Thema Naturgarten interessieren. In diesem Bildvortrag wird vorgestellt, was der NABU dazu vorschlägt und wie es die AG Naturgarten im eigenen Garten bereits umsetzt. Der Austausch von Interessen und Erfahrungen, Wünschen und Ideen ist gewünscht!

#### **O13215M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Aggi Galle · 1x  
Do, 24.09.20, 19:00 - 21:15 · 4,- €

## **Wildbienen in Gärten und Grünanlagen, Führung In Kooperation mit dem NABU Hildesheim**

Auf einer Führung werden jahreszeitlich noch aktive Wildbienenarten vorgestellt, die in unseren Gärten vorkommen können. Es gibt Hinweise zur bienenfreundlichen Gestaltung von Grünflächen und Tipps für den Bau von Nisthilfen. Jeder kann auf dem eigenen Grundstück oder sogar auf dem Balkon viel für die Artenvielfalt tun.

#### **O13217M**

Hildesheim · Treffpunkt: Friedhofskapelle des ev. Friedhofs Im Bockfeld, Moritzberg · Hubert Ingelmann · 1x  
Sa, 12.09.20 · 14:00 - 16:15 · 4,- €

## **Bau von Wildbienenunterkünften In Kooperation mit dem NABU Hildesheim**

Aufteilung in einen zweistündigen theoretischen Teil und einen praktischen Teil an 2 weiteren Terminen. Im theoretischen Teil werden Sie mit den Bauprinzipien per Bild und Modell vertraut gemacht, im Praxisteil stellen Sie Ihre Wildbienen Nisthilfe selbst her.

#### **O13219M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Hubert Ingelmann · 3x  
Do, 29.10.20 - 12.11.20 · 19:00 - 20:30 · 10,- €

## **Insektenschwund nicht mehr zu verleugnen - Vortrag In Kooperation mit dem NABU Hildesheim**

NABU Bildvortrag zur Insektensituation mit Dieter Goy, 2. Vorsitzender NABU KV Hildesheim

#### **O13218M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Dieter Goy · 1x  
Do, 08.10.20 · 19:00 - 21:15 · 4,- €

## **Der Feldhamster - Ein heimlicher Bewohner der Hildesheimer Börde In Kooperation mit dem NABU Niedersachsen**

Wie kann Feldhamsterschutz auf den Hohertragsböden in Niedersachsen gelingen? Diese Frage wird im Vortrag beantwortet und gibt dabei einen Einblick in das aktuelle Projekt Feldhamsterland der Deutschen Wildtier Stiftung. Daneben wird auch die Ökologie und Lebensweise der hochbedrohten Tierart vorgestellt. Außerdem gibt es aktuelle Informationen zur Verbreitung, zur Überwinterungsstrategie und der Rolle des Feldhamsters bei Eingriffen. Dem Vortrag schließt sich am 19.09.20 ein Praxisteil an. Beim Workshop auf dem Acker wird dort das Erkennen von Feldhamsterbauen erlernt.

#### **O13220M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Nina Lipecki · 1x  
Mo, 14.09.20 · 19:00 - 21:15 · 5,- €

## **Der Feldhamster - Ein heimlicher Bewohner der Hildesheimer Börde - Workshop**

### **In Kooperation mit dem NABU Niedersachsen**

Beim Workshop auf dem Acker wird dort das Erkennen von Feldhamsterbauen erlernt. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

**O13221M**

Hildesheim, Extern, Nina Lipecki · 1x

Sa, 19.09.20 · 10:00 - 12:00 · gebührenfrei

## **Amphibienschutz : Schutz der Gelbbauchunke in der Region Hildesheim In Kooperation mit dem Projekt EU-LIFE BOVAR und dem NABU Niedersachsen**

Über das Förderinstrument LIFE stellt die EU rund 3,5 Milliarden € für Umwelt- und Naturschutz zur Verfügung. Eines der Naturschutzprojekte ist „EU-LIFE BOVAR - Management der Gelbbauchunke (*Bombina variegata*) und anderer Amphibienarten dynamischer Lebensräume“. In diesem Vortrag gibt Projektmitarbeiter Christoph Petersen Einblicke in das Naturschutzprojekt und erläutert, warum Amphibienschutz aktuell wieder ein wichtiges Thema ist. Besonderer Fokus liegt auf der charismatischen Gelbbauchunke, die im Hinblick auf Morphologie, Gefährdung und Schutzmaßnahmen besprochen wird. **Passend zu dem Vortrag gibt es am 13. März eine Exkursion in die Projektgebiete bei Hildesheim.**

**O13222M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Christoph Petersen · 1x

Mo, 08.02.21 · 19:00 - 21:15 · 5,- €

**O13223N**

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · Christoph Petersen · 1x

Mo, 01.02.21 · 19:00 - 21:15 · 5,- €

## **Urban Gardening**

### **In Kooperation mit dem NABU Niedersachsen**

Urban Gardening ist die Möglichkeit, auf begrenztem Raum köstliche Kräuter, schmackhafte Früchte, gesundes Gemüse und viele bunte Blumen gedeihen zu lassen. Bei diesem Vortrag können Sie die Vielfalt der Möglichkeiten kennenlernen und den Gärtner in sich entdecken. Selbst gezogenes und geerntetes Obst und Gemüse schmeckt hundert mal besser, weil es ausreifen kann und immer frisch ist. Gärtnern macht froh und ausgeglichen, es macht unsere Städte etwas bunter und natürlicher (verbessert die Ökobilanz) und damit liebenswerter.

**O13229M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Bettina Abmeyer · 1x

Do, 28.01.21 · 19:00 - 21:15 · 5,- €

## **Repair-Café der VHS Sarstedt kleine Reparaturen selber machen**

Reparieren statt wegwerfen! Ihre Kaffeemaschine ist defekt? Ihr PC streikt? Im Geschäft erzählt man Ihnen: Reparieren lohnt sich nicht? Stimmt nicht: Reparieren lohnt sich doch! Im Repair-Café der VHS in Sarstedt können elektrische und mechanische Haushaltsgeräte, Unterhaltungselektronik, aber auch Fahrräder, Spielzeuge, Kleinmöbel und andere Dinge gemeinschaftlich repariert werden. Gemeinsam reparieren heißt jedoch nicht, kostenloser Reparatur-Service, sondern bedeutet gemeinschaftlich organisierte Hilfe zur Selbsthilfe. Die Wartezeit der Reparatur kann mit Kaffee und selbstgebackenem Kuchen überbrückt werden. Nicht jeder Gegenstand kann sofort repariert werden. Manchmal muss ein Ersatzteil bestellt werden. Dann ist es nötig, dass Sie zum nächsten Öffnungstermin noch einmal kommen,



damit die Reparatur ausgeführt werden kann. Über einen freiwilligen finanziellen Beitrag für die Reparatur oder eine Kuchenspende freuen wir uns. Informationen gibt es bei Herrn Günter Egbers unter der Telefonnummer der VHS 05066 9361-471 (Anrufbeantworter - wir rufen zurück).

**Aufgrund der Coronasituation bitten wir in diesem Jahr um eine telefonische Anmeldung zum Repair-Café.**

**O13235N** ·

Sarstedt · Schiller Oberschule · Günter Egbers · 4x  
Di, 06.10.2020–12.01.2021 · 16:00–19:00 · gebührenfrei

**Elektromobilität - Zukunft oder Apocalypse: Vortrag**

**Anmeldung erforderlich!**

**O13230M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Volker Lipecki · 1x  
Mo, 26.10.20 · 19:00 · 5,- €

**Alternative Energiespeichertechnologien: Vortrag**

**Anmeldung erforderlich!**

**O13231M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Volker Lipecki · 1x  
Mo, 09.11.20 · 19:00 · 5,- €

**Energie der Zukunft – Windkraft - Vortrag**

**In Kooperation mit Greenpeace Hildesheim**

**Anmeldung erforderlich!**

**O13234M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Detlef Ramisch · 1x  
Mo, 23.11.20 · 19:00 · gebührenfrei

**Energie der Zukunft - Wasserstoff**

**In Kooperation mit Greenpeace Hildesheim**

**Anmeldung erforderlich!**

**O13235M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Detlef Ramisch · 1x  
Mo, 07.12.20 · 19:00 · gebührenfrei

**Mobilität - noch im Stau oder schon auf der Überholspur - In Kooperation mit AWO SDH gGmbH Bezirk Hannover TRIALOG - Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung**

Das eigene Mobilitätsverhalten reflektieren - wir geben Anregungen zum Thema Luftqualität: mobil ohne Auto, Zukunft des ÖPNV. Wir versuchen zu ergründen, wer eigentlich die Regelungen im Bereich Klima- und Umweltschutz in Bezug auf unser Mobilitätsverhalten aufstellt und welche Möglichkeiten der einzelnen Bürger/ die einzelne Bürgerin konkret hat, Politik zu beeinflussen und selbst einen aktiven Beitrag zum Klimaschutz durch das eigene Mobilitätsverhalten zu zeigen.

**O17500M**

Hildesheim · AWO, Teichstr. 6 · Greenpeace/Studiengruppe UNI Hildes · 1x  
Di, 26.01.21 · 18:00 - 20:15 · gebührenfrei

**Das Besteck für den Klimaschutz. Die Möglichkeiten und Grenzen unserer Ernährung für die Umwelt**

Kaum zu glauben, aber wahr. Unsere Essgewohnheiten haben einen massiven Einfluss auf unsere Umwelt. Durch kleine Handlungen können wir mit unserer Art und Weise zu essen etwas für den Schutz unserer Umwelt tun. Wir können über unsere Ernährung bewusst gegen den Klimawandel aktiv werden und das auf langfristige Sicht. Nebenbei machen wir unser

Leben einfacher, auf neue Weise genießbar und gesünder. Dabei geht es weniger um den einen richtigen Weg oder die Perfektion, als vielmehr um die Umsetzung von Möglichkeiten in seinem eigenen Wohlbefinden und Handlungsrahmen. Jeder kann SEINEN Beitrag leisten und in diesem Workshop lernen Sie Ihre wählbaren Möglichkeiten kennen.

#### O13240M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Samantha Joanna Marzinzik · 2x  
Sa, 07.11. - 21.11.20 · 10:00 - 16:00 · 59,80 €

#### O13241S

Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Samantha Joanna Marzinzik · 2x  
Sa, 28.11. - 12.12.20 · 10:00 - 16:00 · 59,80 €

#### O13242S

Elze · Alte Rathausschule · Samantha Joanna Marzinzik · 2x  
Sa, 06.02. - 20.02.21 · 10:00 - 16:00 · 59,80 €

#### O13243N

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · Samantha Joanna Marzinzik · 2x  
Sa, 16.01. - 30.01.21 · 10:00 - 16:00 · 59,80 €

#### Austauschforum: Plastikfreier leben

Immer wieder das gleiche Thema: PLASTIK. Unsere Verantwortung gegenüber unserem Planeten Erde wächst weiter. Dementsprechend können auch Unternehmen und die Politik vor dem vielen Plastik in dieser Welt nicht mehr die Augen verschließen. Dennoch liegt auch bei jedem Einzelnen von uns die Verantwortung zu einem bewussteren Umgang mit Plastik und natürlich gibt es, wie für alles, immer eine Alternative. In diesem abendlichen Austauschforum wollen wir gemeinsam einen Blick auf die Auswirkungen von Plastik auf unsere Umwelt, unsere Gesundheit und unseren Lebensraum werfen. Abschließend wollen wir Alternativen und Lösungen erarbeiten und austauschen, wie wir jeder in unserem eigenen Rahmen ein stückweit plastikfreier leben können.

#### O13244M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Samantha Joanna Marzinzik · 1x  
Do, 24.09.20 · 19:00 - 21:00 · 59,80 €

#### Permakultur kurz und bündig - Praxistag

Terra Preta, das schwarze Gold der Inka - was steckt dahinter?  
Gemeinsam möchten wir uns mit Ihnen und Euch den folgenden Fragen nähern: Was für Möglichkeiten habe ich, meinen Garten nach permakulturellen Gesichtspunkten zu gestalten? Wie kann ich einen Beitrag zum Klimaschutz durch Bodenverbesserung mit Pflanzenkohle leisten? Was steckt hinter dem Zauberwort „Terra Preta“? Als praktische Annäherung lernen wir am Praxistag verschiedene Möglichkeiten kennen, Pflanzenkohle im eigenen Garten herstellen und wie daraus Pflanzenkohlekompost nach „Terra Preta“ wird. **Für Essen und Getränke wird gesorgt, Unkostenbeitrag von 6,- € ist mit der Kursleitung abzurechnen.**

Am Donnerstag, 19.09.19 in Sarstedt und am Freitag, 20.09.19, in Hildesheim, gibt es die Möglichkeit ab 18:30 Uhr an einem Vortrag mit Gesprächsrunde zum Thema teilzunehmen.

#### O16032S

Freden · Hof Luna, Everode, Seminarraum · Cheryl Meiseberg · 1x  
Sa, 26.09.20 · 11:00 - 17:00 · 32,- €

### **Putzmittel und Kosmetik selber machen - WE**

Schon längst haben Supermarktketten und Drogerien erkannt, wie angesagt gerade die Themen Plastikvermeidung und Zero Waste sind. Sie bieten neue Produkte an, die aber eigentlich keiner braucht. Du kannst sie viel einfacher selbst herstellen, produzierst dabei keinen Müll und sparst dabei sogar noch Geld! In diesem Workshop erfährst du, wie du dir deine eigenen Reinigungsmittel selbst zusammenmischen und ein eigenes Deo und Peeling herstellen kannst. Nebenbei wirst du mit vielen Informationen versorgt, wie du deinen Alltag nachhaltiger gestalten kannst und hast die Möglichkeit, dich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Materialien für den Workshop werden gestellt, Vorkenntnisse musst du keine mitbringen. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Faserwerk statt und wird finanziell von der Bingo Umwelt Stiftung unterstützt. An dieser Stelle möchten wir uns bei der Bingo Umweltstiftung bedanken!

#### **O16040M**

Hildesheim, Faserwerk · Amelie Vogel · 1x  
Sa, 07.11.20 · 12:00 - 16:00 · 15,- €

### **Putzmittel und Kosmetik selber machen - WE**

Schon längst haben Supermarktketten und Drogerien erkannt, wie angesagt gerade die Themen Plastikvermeidung und Zero Waste sind. Sie bieten neue Produkte an, die aber eigentlich keiner braucht. Du kannst sie viel einfacher selbst herstellen, produzierst dabei keinen Müll und sparst dabei sogar noch Geld! In diesem Workshop erfährst du, wie du dir deine eigenen Reinigungsmittel selbst zusammenmischen und ein eigenes Deo und Peeling herstellen kannst. Nebenbei wirst du mit vielen Informationen versorgt, wie du deinen Alltag nachhaltiger gestalten kannst und hast die Möglichkeit, dich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Materialien für den Workshop werden gestellt, Vorkenntnisse musst du keine mitbringen.

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Faserwerk statt und wird finanziell von der Bingo Umwelt Stiftung unterstützt. An dieser Stelle möchten wir uns bei der Bingo Umweltstiftung bedanken!

#### **O16041M**

Hildesheim · Faserwerk · Amelie Vogel · 1x  
Sa, 20.02.21 · 12:00 - 16:00 · 15,- €

### **Spaziergehen - Natur erleben & Kräuter, Früchte, Samen**

Auf begleiteten monatlichen Streifzügen, gemeinsam Hildesheims (Stadt-)nahe Natur kennenlernen, bestaunen und erleben! Ein Angebot für alle Menschen, die gerne draußen sind, ihre Wahrnehmung für die großen & kleinen Wunder dort vertiefen wollen, sich wünschen Vögel, Bäume, essbare Pflanzen, Heilkräuter u. v. m. (näher) kennenzulernen und die Natur ihrer Heimat auf diese Weise freudig, offen und still erleben möchten.

#### **O16055M**

Hildesheim · Jenny Dreblow · 1x  
Sa, 05.09.20 - 05.09.20 · 10:00 - 13:00 · 14,80 € (Kinder zahlen 11,80 €.)

### **Spaziergehen - Natur erleben & Tiere**

#### **O16056M**

Hildesheim · Jenny Dreblow · 1x  
Sa, 10.10.20, 10:00 - 13:00 · 14,80 € (Kinder zahlen 11,80 €.)

### **Spaziergehen - Natur erleben & Herbst und Farben**

#### **O16057M**

Hildesheim · Jenny Dreblow · 1x  
Sa, 07.11.20, 10:00 - 13:00 · 14,80 € (Kinder zahlen 11,80 €.)

## Spaziergehen - Natur erleben & Bäume

O16058M

Hildesheim · Waldparkplatz beim Familien Sportbund · Jenny Dreblow · 1x  
Sa, 05.12.20 · 10:00 - 13:00 · 14,80 € (Kinder zahlen 11,80 €.)

## Losgelaufen - Vom Allgäu zur Nordsee - Vortrag

In Kooperation mit dem DAV Hildesheim

O18404M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Andreas Eller · 1x  
Do, 05.11.20 · 19:00 - 21:30 · 8,- €

## Maximiliansweg auf königlichen Spuren eine Wanderung auf der Route von Lindau nach Berchtesgaden - Vortrag

In Kooperation mit dem DAV Hildesheim

O18405M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Bettina Haas · 1x  
Sa, 06.02.21 · 19:00 - 21:30 · 8,- €

# HUNDESCHULE

## Der alte Hund

Mein Hund wird alt und er verändert sich. So viele neue Fragen tauchen auf, die ich mir vor fünf Jahren nicht gestellt hätte: können Hunde dement werden? Mein alter Hund wird/ist blind/taub, ist sein Leben überhaupt noch lebenswert? Was kann ich als Mensch aushalten und wie komme ich damit klar? Natürlich sprechen wir auch darüber was passiert, wenn ich abschied nehmen muss. Wann ist der richtige Zeitpunkt des Abschied? Wie kann/darf das Tier gehen? Darf ich mein Tier in meinem Garten beerdigen? Und letztendlich noch die letzte gute Frage, die jeder Hundemensch sich irgendwann stellt: wann darf ich einen neuen Hund haben? Diese Fragen und natürlich gerne auch Ihre Fragen an Frau Dechant werden beim Vortrag beantwortet.

O16500M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Martina Dechant · 1x  
Do, 24.09.20, 19:30 - 21:45 · 5,- €

## Welcher Hund passt zu mir? Welcher Hundehalter bin ich?

Warum sollten Sie sich kein Australian Shepperd anschaffen, wenn Sie kein sportlicher Mensch sind und warum passt eine deutsche Dogge nicht zu jedem? Nicht jede Hunderasse ist für jeden Menschen geeignet. Wie wäre es wenn der Hund entscheiden dürfte, zu wem er gehen darf? Frau Dechant beantwortet auch die unangenehme Frage: Wie verhalte ich mich, wenn ich mir eine für mich ungeeignete Hunderasse zugelegt habe? Was passiert, wenn ich mir die Haltung eines Hundes anders vorgestellt habe?

Der Vortrag empfiehlt sich für Menschen, die überlegen sich einen Hund anzuschaffen, jedoch auch für Menschen, die hinsichtlich dieser Thematik schon falsch beraten worden sind.

O16501M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Martina Dechant · 1x  
Do, 22.10.20, 19:30 - 21:45 · 5,- €

## Will er wirklich „nur“ spielen?

Aggression bei Hunden: angeboren, anerzogen oder falsch verkabelt?

Aggression ist Kommunikation. Warum ein Hund aggressives Verhalten zeigt, kann verschiedene Ursachen haben: Jagd, Angst, Schmerz, schlechte

Erfahrung, unangemessenes Spielverhalten usw. Ist der Hund aggressiv zu Artgenossen, zu Menschen oder beides? Ist die Aggression rassenspezifisch, angeboren oder anerzogen? Das und viele weitere Fragen werden in diesem Vortrag beantwortet.

#### **O16502M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Martina Dechant · 1x  
Do, 26.11.20 · 19:30 - 21:45 · 5,- €

#### **Beschäftigung mit dem Hund. Braucht er das wirklich?**

Ob Hundesport, aktiver Spaziergang, Tricks oder Suchspiele, in diesem Vortrag erfahren Sie wie man Hunde am besten beschäftigen kann. Die Bandbreite an Aktivitäten mit Hund ist sehr vielfältig. Es gibt für jeden Hund/Mensch etwas Passendes: Nur was? Ihnen werden viele Möglichkeiten vorgestellt und vor allem die Frage beantwortet: Braucht mein Hund das wirklich?

#### **O16503M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Martina Dechant · 1x  
Do, 28.01.21 · 19:30 - 21:45 · 5,- €

## **VERBRAUCHERFRAGEN**

#### **Ich Sorge vor: Vollmacht, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung**

Sich vorzustellen, hilflos und von den Entscheidungen anderer abhängig zu sein, fällt keinem leicht. Dass die nächsten Angehörigen im Fall der Fälle alles regeln werden, erscheint selbstverständlich. Dass aber niemand ohne Vollmacht rechtlich befugt ist, Regelungen für den Anderen zu treffen, wird in der Praxis schnell deutlich. Dieser Vortrag soll die verschiedenen Vorsorgeregelungen sowie ihre Vor- und Nachteile erläutern. Ausführliches Informationsmaterial ist in der Kursgebühr enthalten. Anmeldung erforderlich!

#### **O17002N**

Sarstedt · VHS, Wellweg 39 · Christian Kautz · 1x  
Mo, 02.11.20 · 19:00 - 21:15 · 5,- €

#### **O17003S**

Gronau · KGS Gronau · Christian Kautz · 1x  
Mo, 16.11.20 · 19:00 - 21:15 · 5,- €

#### **O17004O**

Bad Salzdetfurth · Kulturbahnhof, Bahnhofstr. 4 · Christian Kautz · 1x  
Mo, 07.12.20 · 19:00 - 21:15 · 5,- €

#### **O17005O**

Bördehalle Hoheneggelsen, Georg-Wulfes-Saal · Christian Kautz · 1x  
Mo, 01.02.21 · 19:00 - 21:15 · 5,- €

# ASTRONOMIE

## **Einsteins Relativitätstheorie im Universum und im Alltag** **Vortragsreihe in Zusammenarbeit mit der Hildesheimer Gesellschaft für** **Astronomie e.V.**

Die Hildesheimer Gesellschaft für Astronomie e. V. (HiGA) lädt im Rahmen ihrer Reihe „Wissenschaft -allgemeinverständlich“ zu einer Vortragsveranstaltung ein, welche einer anderen naturwissenschaftlichen Disziplin als der Astronomie zuzurechnen ist: der Meteorologie. Diese Wissenschaft gewinnt ihre Erkenntnisse im hohen Maße aus Computersimulationen, die auf leistungsfähigen Großrechnern oder Clustern ausgeführt werden. Wir freuen uns, einen Referenten gewonnen zu haben, der aus seiner eigenen Tätigkeit heraus ausführlich Auskunft über dieses Gebiet geben kann:

Wie bestimmt Einsteins Theorie Vorgänge im Universum und manchmal auch unser Leben? Effekte wie die Dehnung der Zeit, extreme Himmelskörper wie Schwarze Löcher und die erst 2015 nachgewiesenen Gravitationswellen sind Konsequenzen von Einsteins Relativitätstheorie. Wo diese und andere relativistische Effekte im Universum auftreten, was sie bedeuten und wie sie uns sogar manchmal täglich betreffen, verrät dieser Vortrag.

Referent ist Dr. Benjamin Knispel, Max-Planck-Institut für Gravitationsphysik Hannover

**Für Mitglieder der HiGA und Jugendliche beträgt der Eintritt 2,- €.**

**O18009M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Dr. Benjamin Knispel · 1x  
Mo, 02.11.20 · 19:15 - 21:30 · 5,- €

## **Einführung in die Astronomie**

**O18010M**

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5, Christof Plicht · 6x  
Di, 27.10.20 - 01.12.20 · 18:30 - 20:00 · 53,- €

Das Kursangebot der  
VHS finden Sie stets aktuell  
im Internet unter

**[www.vhs-hildesheim.de](http://www.vhs-hildesheim.de)**



## **Volkshochschule Hildesheim**

Geschäftsstelle Hildesheim  
Pfaffenstieg 4-5  
31134 Hildesheim  
Fax: 05121 9361-199

Geschäftsstelle Alfeld  
Antonianger 6  
31061 Alfeld  
Fax: 05121 9361-399

Zentrale Telefonnummer 05121 9361-111

**[anmeldung@vhs-hildesheim.de](mailto:anmeldung@vhs-hildesheim.de)**

**[www.vhs-hildesheim.de](http://www.vhs-hildesheim.de)**