

Herbst 2020



VHS-Kurse

**Umwelt und
Nachhaltigkeit**

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)**

* 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

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

Klimawandel und seine Folgen

Wir stehen im 21. Jahrhundert vor einer Reihe globaler Herausforderungen, die uns vor existentielle Fragen stellen und eine Transformation der Gesellschaft erfordern: ein massiver ökologischer Wandel mit Erschöpfung der globalen Ressourcen, der Verlust der Biodiversität und der vom Menschen beschleunigte Klimawandel – wir sind weltweit an einen Punkt angelegt, in dem ‚Der Mensch‘ zu einem der wichtigsten Einflussfaktoren auf die biologischen, geologischen und atmosphärischen Prozesse der Erde geworden ist. Unwetter, Starkregen, Dürren – bereits heute hat der Klimawandel für viele Regionen in Deutschland ganz konkrete Folgen.

An unserer Volkshochschule können Sie sich in Vorträgen und Workshops über ganz unterschiedliche Aspekte des Klimawandels informieren: Wie können Sie Ihr Haus für veränderte klimatische Bedingungen rüsten? Wie wirkt sich der Klimawandel auf andere Regionen dieser Erde aus? Wie können Sie Lebensmittel nutzen statt wegzuerwerfen?

Lernen seinen Alltag nachhaltig zu gestalten

Auch bei vermeintlich kleinen Handlungen des Alltags, wie beispielsweise dem Kaufverhalten oder Wahl der Fortbewegungsmittel, fragen sich viele Menschen mittlerweile, welche Auswirkungen diese auf die Umwelt haben. Unter dem Begriff Nachhaltigkeit versammeln sich Lebensweisen, Trends und Weltanschauungen, die Lösungsansätze finden, wie das Leben in der modernen Gesellschaft und in einer globalisierten Welt ressourcenschonend und bewahrend für Natur und Umwelt sein kann. In diesem Herbstsemester können Sie bei uns eine Vielzahl von Kursen besuchen, die es Ihnen ermöglichen, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen. Dabei gehen unsere Kurse über die „klassische“ Umweltbildung hinaus und verbinden Dimensionen von Nachhaltigkeit – nämlich die ökologische, ökonomische und soziale Dimension.

VHS-Kurse helfen neue Perspektiven zu eröffnen!

Denken Sie mit uns neu!
Ihr VHS - Team

Volkshochschule Hildesheim gGmbH
Pfaffenstieg 4-5
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 9361-111
anmeldung@vhs-hildesheim.de

Das geheime Leben auf sechs Beinen - Insekten in und um Sarstedt - Fotoausstellung



Insekten werden oft als lästig, nervend, unnützlich und sogar schädlich empfunden. Maik Kreutzkam hat sich die Zeit genommen, genau hingeschaut und die unglaubliche Vielfalt und Schönheit fotografisch festgehalten. Er ließ sich faszinieren von der großen Bedeutung und Leistungsfähigkeit dieser kleinen, unscheinbaren Wesen, die seit ca. 400 Millionen Jahren auf unserer Erde existieren und dabei die größte Artenvielfalt entwickelten und so fast jeden Lebensraum. Die Biene ist das öffentliche Gesicht, wenn das Wort „Insektensterben“ fällt. Aber welche Arten betrifft es noch? Was sind die möglichen Ursachen? Welche Insekten sind in Sarstedt noch zu finden? Was kann jeder Einzelne gegen das Insektensterben tun? Maik Kreutzkam möchte mit dieser Fotoausstellung den Insekten ein Gesicht geben. Die Ausstellung zeigt nicht nur Bilder, sondern auch Infotafeln mit Daten und Fakten rund um die Insekten, ihre Lebensweise und ihren Lebensraum.

O13210N

VHS Sarstedt., Wellweg 39, EG, Eingangshalle, Maik Kreutzkam · täglich
Mo, 21.09. - Fr, 09.10.20 · 08:00 - 18:00 · gebührenfrei

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,- €

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,- €

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,- €

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 Feldhamsterbauten 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 Feldhamsterbauten 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 gezogetes 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,- €

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

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

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 gegen-

über 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 €

Reparier-Scheunen-Treff

Unter dem Motto kreatives Verwerten, Werkeln und Reparieren, können Sie im Reparier-Scheunen-Treff alte und/oder defekte Geräte selber reparieren (z.B. - elektrischen Kleingeräten, Gartengeräten, Modellbau, Musikanlagen, PC, Fahrrädern, Werkzeugen, Kleinmöbeln) Es können auch eigene Teile repariert werden und für einen guten Zweck verkauft oder gespendet werden. Vor Ort finden Sie Arbeitsplätze und Werkzeuge sowie kompetente Hilfe, wenn Sie diese benötigen. Das Arbeiten findet mit Gleichgesinnten im gemütlichen Austausch statt. Kaffee und weitere warme Getränke runden das Ganze ab.

O26620O

Bad Salzdetfurth · Werkstatt Dechant · Eckhard Dechant · 3x
Do, 24.09.2020 - 26.11.2020 · 15:00 - 18:00 · 5,- €

Die Gebühr pro Termin ist direkt vor Ort zu zahlen.

Kochen ohne Strom? Eine umweltfreundliche Alternative

Omas heißer Tipp: die Kochkiste. Spart Zeit, Energie und schont Vitamine. Je nach Gericht sparen sie 60 bis 80 % Energie im Vergleich zum traditionellen Kochen auf dem Herd. Der Einsatzbereich einer Kochkiste ist vielfältig, aktuell und gesund: Vitamine und Aromen bleiben aufgrund der niedrigen Gartemperatur besser erhalten und nichts kann anbrennen. Gekocht werden alle Speisen, die vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sind, zum Beispiel: Suppen, Eintöpfe, Fleisch in Soße, Nudeln, Kartoffeln u.v.m. Wenn man bedenkt, dass der größte Teil des Haushaltsstroms beim Kochen verbraucht wird, dann lohnt es sich, das in Vergessenheit geratene Wissen wieder aufzufrischen. Auch auf Reisen, beim Camping, im Garten oder im Büro bietet die Kochkiste unzählige Einsatzmöglichkeiten. Wir bauen unter fachkundiger Anleitung eine Kochkiste, die Sie natürlich mit nach Hause nehmen. Außerdem erhalten Sie die Bauanleitung und Rezepte. Bitte bringen Sie einen Kochtopf mit (Maße ca. 12 cm hoch, Durchmesser 20 cm). Wichtig ist, dass Topf und Deckel keine Beule haben; der Topf muss dicht abschließen. Die Materialkosten in Höhe von 27,- € sind direkt mit der Kursleitung abzurechnen.

O26705M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Erwin Barz · 1x
Sa, 28.11.2020 · 10:00 - 12:15 · 30,- €

O26706M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Erwin Barz · 1x
Sa, 30.01.2021 · 10:00 - 12:15 · 30,- €

Bienenwachstücher selber machen - WE

Bienenwachstücher sind eine nachhaltige Alternative zur Frischhaltefolie und Tupperdose. Leicht selbst herzustellen, eignen sie sich zum Beispiel ideal, um Pausenbrote darin einzuwickeln oder für den Einkauf an der Käsetheke. Schöner Baumwollstoff und regionales Bienenwachs werden dir 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!

O27218M

Hildesheim · Faserwerk · Amelie Vogel · 1x
Mi, 28.10.2020 · 12:00 - 16:00 · 15,- €

O27219M

Hildesheim · Faserwerk · Amelie Vogel · 1x
Mi, 25.11.2020 · 12:00 - 16:00 · 15,- €

Erinnerung bewahren - WE

Erinnern an besondere Zeiten, an besondere Menschen, an besondere Zeiten mit besonderen Menschen. Aus Stoffen der Oberbekleidung und Tischwäsche von Verstorbenen gestalten wir ein kreatives Erinnerungsstück. Beispiele: Einen Kissenbezug: An DIR finde ich Ruhe; Eine Tasche: DU hilfst mir tragen; Eine Buchhülle: Beim Lesen DEINE Nähe spüren; Utensilos: Zum Aufbewahren ganz persönlicher Schätze. Sie entscheiden selber ob aus einem Kleid der verstorbenen Mutter ein Kissenbezug wird oder eine Tasche aus den Oberhemden des Großvaters. Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen sowie an Fortgeschrittene mit Näherfahrung. Im Vorgespräch am Freitag klären wir gemeinsam welches Werkstück jeder herstellen möchte.

O27221M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Veronika Ulrich · 2x
Fr, 13.11.2020 - 14.11.2020 · 18:00 - 19:30 · 48,- €

Der Weg zum Smart Home

An diesem Abend zeigen wir Ihnen, welche Technologien zum Einsatz kommen, welche Sicherheitspakete beachtet werden müssen und wie Sie Ihre Anforderungen umsetzen können, um Ihre Wohnräume in ein „Smart Home“ zu verwandeln. Es zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass alle Gewerke wie Licht, Strom, Wasser, Heizung, Alarmanlage, Videoüberwachung, Zugangssysteme und vieles mehr zu einer intelligenten Steuerung verknüpft werden. **Zum Kurs gehören ausführliche Kursunterlagen.**

O51131M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Lutz Wedekind · 1x
Do, 29.10.20 · 17:00–21:15 · 19,00 €

Resilienz - innere Stärke wachsen lassen

Resilienz steht für die Kraft, Belastungen und Krisen gut zu bewältigen und an widrigen Umständen sogar zu wachsen. Dies erfordert bestimmte Einstellungen und Fähigkeiten, die jede/r erlernen kann - und die in unserer Leistungs-Gesellschaft mit hohen Anforderungen und Ungewissheit eine hilfreiche Unterstützung bieten. So aktivieren Sie ungenutzte Kraft-Ressourcen und bauen Ihre Stress-Schutzfaktoren nachhaltig aus. Wer dies bei „schönem Wetter“ erlernt, dem stehen die Kräfte auch in „stürmischen Zeiten“ zur Verfügung.

O56301M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Dr. Andrea Oppermann · 1x
Mo, 18.01.21 · 08:30–15:30 · 75,50 €

Achtsamkeit - Stressbewältigung und Lebenskunst

Ursprünglich in östlichen Traditionen verbreitet, bezeichnet Achtsamkeit eine spezielle Haltung und die Fähigkeit, den Moment mit allen Sinnen bewusst zu erleben. Dadurch wirkt Achtsamkeit als geeignetes 'Heilmittel' bei Burnout o.a. Stress-Folge-Erkrankungen. Denn der Zusammenhang von Gesundheit und Lebensführung ist in unzähligen Studien belegt. Durch Achtsamkeit gewinnen Sie - auch in Krisen und Herausforderungen - psychische Balance und entfalten Ihre persönliche Lebenskunst.

O56302M

Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Dr. Andrea Oppermann · 1x
Mo, 08.02.21 · 08:30–15:30 · 75,50 €

Von der Natur lernen: Achtsamkeit, Nachhaltigkeit, Körperbewusstsein und Kommunikationsklarheit Workshop für Erzieher/- innen und pädagogische Fachkräfte

In diesem Workshop lernen Erziehende wie sie sich selbst, aber auch Kindern die Fähigkeit vermitteln können, sich in unserem Sozialsystem durchzusetzen, ohne dabei die „Ellenbogen als Druckmittel“ einsetzen zu müssen. Vielmehr geht es um eine klare Kommunikation, dem Lesen und Verstehen der eigenen Körpersprache und der des Menschen gegenüber. Zudem wird das Erkennen, Akzeptieren und Annehmen von besonderen Fähigkeiten anderer vermittelt. Dabei hilft das Rückbesinnen auf den ureigensten Weg zurück zur Natur. Schließlich ist eine natürliche Gemeinschaft nur dann stark, wenn sie geprägt ist durch ein achtsames und liebevolles Miteinander. In diesen Workshop fließen Elemente aus der Yogalehre, Natur- und Wildnispädagogik sowie dem NaturalHorsemanship ein und werden miteinander kombiniert.

O72113S

Alfeld, VHS, Antonianger 6, Jana Eiselt
Fr, 19.02. - 27.02.2021, 15:30 - 17:45, 4x
96,50 €

Allgemeine nachhaltige und pflanzliche Ernährungsmöglichkeiten in der Kita - Erziehende als Vorbildfunktion Workshop für Erziehende, Tagespfleger/- innen und pädagogische Fachkräfte

Nachhaltigkeit im Zusammenhang mit der Ernährungsweise ist derzeit in aller Munde. Doch wie kann dieses auch im Berufsalltag umgesetzt werden? In diesem Workshop wird gemeinsam ein Blick auf die Möglichkeiten und Grenzen der nachhaltigen, pflanzlichen Ernährungsweise in der Kita geworfen. Zudem wird erarbeitet, wie eine konkrete Umsetzung im Kita-Alltag erfolgen kann. Über Aktivitätsideen, plastikfreies Einkaufen, Rezepte, Zubereitungsideen usw. wird ein Sammelsurium an Möglichkeiten angelegt, um der Nachhaltigkeit im Kitaalltag ein Stück näher zu kommen.

O72144M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Samantha Joanna Marzinzik
Fr, 09.10. - 10.10.20, 15:00 - 18:00, 2x
77,60 €

Nachhaltiges Experimentieren in der Kita Praxisseminar für Erzieher/- innen und pädagogische Fachkräfte

In diesem Praxisseminar erlernen Erzieher/- innen und pädagogisches Fachpersonal, wie sie Kindern mit einfachen, alltagsbezogenen Experimenten einen ersten Zugang zu Naturwissenschaften ermöglichen. Dazu wird vermittelt wie man mit Kindern selbstgemachte, bunte, sprudelnde Badekugeln, für die Kinder selbst und auch zum Verschenken hergestellt. Die Zutaten dafür finden

sich in fast jeder Küche. Ringelblumen wachsen in vielen Gärten. Daher wird erlernt, wie die Kinder daraus eine hautverträgliche und wundheilende Salbe herstellen können. Milch ist ein alltägliches Nahrungsmittel. Daher wird vermittelt, wie Joghurt und Butter selbst hergestellt werden kann. Zudem werden auch andere Milchprodukte untersucht. Seifenblasen kennt jeder und liebt jedes Kind. Deshalb wird erforscht, mit welchen Zutaten die größten Seifenblasen entstehen. Luft ist bekanntermaßen (fast) überall, aber niemand sieht sie. Wir klären gemeinsam, warum das so ist.

O72146M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Gabriele Müller

Fr, 06.11. - 07.11.20, 16:00 - 20:00, 2x

74,50 €

Papierfreier Unterricht - Wie das iPad / Tablet zu mehr

Nachhaltigkeit in der Schule beiträgt

Workshop für Lehrkräfte - Hybridkurs

Der Workshop richtet sich an Lehrer/- innen der Grundschule und des Sekundarbereiches I. Er bietet einen Einblick in die Arbeit mit dem iPad im Unterricht. Nützliche Apps und Lernplattformen werden an praktischen Unterrichtsbeispielen vorgestellt und können auf ihre Eignung im Unterricht getestet werden. Die Produktivität im Lern- und Arbeitsverhalten der Schüler/- innen wird dadurch erhöht. Insbesondere wird allerdings durch den Einsatz des Tablets nachhaltig die Papierflut reduziert, indem es das Arbeiten in Heften teilweise ersetzt.

Bitte, falls vorhanden, zum Workshop mitbringen: iPad oder Tablet

O77005M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Christina Stempel

Fr, 25.09. - 26.09.20, 16:00 - 19:00, 2x

84,50 €

LernApps nutzen und Programmieren in der Grundschule und Sek I - Wie Digitalisierung Spaß macht

Workshop für Lehrkräfte - Hybridkurs

Der Workshop richtet sich an Lehrer/- innen der Grundschule und des Sekundarbereichs I und gliedert sich in die zwei Themenbereiche: LernApps und Programmieren. Interaktive, multimediale Lernbausteine können mit wenig Aufwand erstellt werden und bieten den Schüler/- innen die Möglichkeit, selbständig zu lernen. Durch grafische Programmiersprachen, bei denen vorgefertigte Blöcke kombiniert werden, können selbst Grundschüler/- innen schon eigene Programme schreiben.

Themen:

- ♦ Erstellung von digitalen Lernbausteinen für den Unterricht
- ♦ Programmieren des Calliope
- ♦ Vorstellung weiterer grafischer Programmiersprachen

Bitte, falls vorhanden, zum Workshop mitbringen: Notebook oder iPad

O77006M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Christina Stempel

Fr, 13.11. - 20.11.20, 16:00 - 19:00, 2x

84,50 €

Achtsamkeit und Nachhaltigkeit - Integration von pflanzlicher Ernährungslehre in den alltäglichen Unterricht

Workshop für Lehrende und pädagogische Fachkräfte

Achtsamkeit und Nachhaltigkeit ist im Sinne des Umwelt- und Klimaschutzes seit vielen Jahren das Schlagzeilen-Thema. Diese Veranstaltung vermittelt wie Lehrende sowie Schüler/- innen gemeinsam mehr zum Thema Achtsamkeit und Nachhaltigkeit in ihrer Ernährungsweise erlernen. Außerdem wird ein Blick auf die Möglichkeiten und Grenzen dieses Themas geworfen und herausgearbeitet, wie Nachhaltigkeit und Achtsamkeit in den Lehralltag, trotz Zeitmangel und vorgegebenen Lehrplan, einbezogen werden kann. Lassen Sie sich mitreißen und inspirieren, um Ihren Schüler/- innen Wissen und Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit unseren natürlichen Ressourcen auf den Weg zu geben.

O77210M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Samantha Joanna Marzinzik

Fr, 16.10. - 17.10.20, 15:00 - 18:00, 2x

77,60 €

Nachhaltiges Experimentieren in der Grundschule

Praxisseminar für Lehrende und pädagogisches Fachpersonal

Im Workshop wird Lehrpersonal u.a. vermittelt, wie sie Brausepulver mit ihren Schüler/- innen ganz einfach selbst herstellen können. Der Brausepulvervulkan, der Feuerlöscher mit Brausepulver und die Brausepulverrakete leiten über zur Klärung der Frage, welches Gas dabei entsteht. Zudem wird erlernt, wie sprudelnde und bunte Badekugeln aus Haushaltschemikalien leicht selbst herzustellen sind. Ringelblumen wachsen in vielen (Schul-) Gärten, daher wird zudem ausprobiert wie man daraus eine hautverträgliche und wundheilende Salbe zubereitet. Milch ist Grundlage alltäglicher Nahrungsmittel. Joghurt, Butter und Buttermilch, deswegen wird ebenso vermittelt, wie Schüler/- innen diese Milchprodukte aus selbst herstellen können.

O77225M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Gabriele Müller

Fr, 05.02. - 13.02.21, 16:00 - 20:00, 2x

74,50 €

Lern- und Prüfungs-Stress? Einfach „ver-duften“!

Praxisseminar für Lehrende, Schüler/- innen und pädagogische Fachkräfte

Jeder kennt das Herzklopfen vor oder während einer Prüfungssituation, Situationen, in denen man vor einem großen Berg Arbeit steht. Dieses Seminar kann helfen, gelassener in Prüfungen zu gehen, Stress und Aufgeregtheit besser in den Griff zu bekommen. Es wird sich eingehend mit dem Lern-Stress, den Ursachen und seinen Folgen auseinander gesetzt. Außerdem wird vermittelt, wie die Besonderheiten von Prüfungssituationen erkannt werden und wie man gezielt Wege zur Stressprävention durch Zeitmanagement und Arbeitsplanung entwickelt. Schließlich geht es um die Beantwortung der Frage „Wie können wir uns etwas Gutes tun?“ Dazu werden spezielle ätherische Öle mit Konzentrations - und Entspannungsübungen kombiniert. Im Praxisteil werden persönliche typengerechte Mischungen zur Unterstützung und Stressabbau kreiert.

Es fallen 15,- € Materialkosten pro Teilnehmer/- in an.

O77401M

Hildesheim, VHS, Pfaffenstieg 4-5, Vicky-Nicoletta Erber

Sa, 26.09.20, 09:30 - 17:00, 1x

74,50 €

Das Kursangebot der
VHS finden Sie stets aktuell
im Internet unter

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

www.vhs-hildesheim.de