

vhs

Ennepe-  
Ruhr-Süd

© Rainer Sturm / pixelio.de

**VHS am**

**Donnerstag**

2016/2017

Volkshochschule.  
Das Kommunale  
Weiterbildungszentrum.



# VHS am Donnerstag

## Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung                                      | 4  |
| Globalisierung – Fluch oder Segen?<br>Vortrag und Gespräch                | 5  |
| Weißt du, welche Sternlein stehen?  | 6  |
| Gewaltfreie Kommunikation<br>... nach Marshall B. Rosenberg               | 7  |
| Blickpunkt Knie und Kniegelenk<br>Informationsvortrag                     | 8  |
| Beratung zum beruflichen Wiedereinstieg                                   | 9  |
| Ein Aufstieg gegen alle Wahrscheinlichkeit<br>Lesung mit Nizaqete Bislimi | 10 |
| OfficeFit für Fitness im Büro   | 12 |
| Nicht von gestern: Freimaurer heute                                       | 13 |
| Finanzplanung für den Ruhestand<br>Für Menschen ab 55 Jahren              | 14 |
| Gesprächskreis für Paare im<br>dritten Lebensabschnitt                    | 15 |
| Der heilsame innere Atem<br>Seminar zum Kennenlernen                      | 16 |



## Die vhs.KursApp!

Mit der kostenfreien vhs.KursApp haben Sie Zugriff auf das Gesamtangebot der deutschen Volkshochschulen. Es ermöglicht Ihnen die gezielte Suche im bundesweiten Kurskatalog oder bei uns, der Volkshochschule in Ihrer Umgebung. Mit Auswahl eines Kurses sind die Veranstaltungsdetails einsehbar und über eine Direktverknüpfung zur Homepage buchbar.

# VHS am Donnerstag

|  |    |
|--|----|
| „Es war einmal ...“<br>Märchenstunde für Erwachsene                              | 17 |
| Balsam für die Seele<br>Ein humorvolles „Arroganz-Training“                      | 17 |
| Das Geheimnis erfolgreicher Finanzplanung  | 18 |
| Mein Himmel – Eine astronomische Reise   | 19 |
| Wohnprojekt im Überblick<br>Gruppenaufbau – Rechtsform – Finanzierung            | 19 |
| Mathilde Franziska Anneke (1817-1884)<br>Bildvortrag                             | 20 |
| Uwe Schulz: Nur noch eine Tür – Lesung   | 21 |
| Rund um Fuß und Fußgelenk  | 22 |
| Umgang mit eigenen Konflikten –<br>Streit raubt viel Zeit                        | 23 |
| <b>vhs.Universität</b>   |    |
| Mein Sohn, der Roboter und ich?<br>Pflegeroboter – die Antwort auf Pflegemangel? | 25 |
| Telehealth, Apps und Co.<br>Telemedizin als Maßnahme bei Ärztemangel             | 26 |
| Ayurveda – Eine leise Medizin für eine laute Zeit                                | 27 |



Folgen Sie uns auch bei  
Twitter und Facebook!

Iris Baeck  
Christine Flamme  
Jana Urbanski

02332 9186-112  
02332 9186-128  
02332 9186-122

# VHS am Donnerstag

## **Vorsorgevollmacht/ Patientenverfügung**

*Seminar*

Jeder Mensch kann durch Krankheit oder Unfall in eine Situation geraten, in der für ihn ein selbstverantwortliches Handeln nicht mehr möglich ist und er keine Entscheidungen mehr treffen kann. Rechtsverbindliche Erklärungen können dann ohne entsprechende Legitimation weder vom Ehepartner noch von den Kindern abgegeben werden.

Mit einer Vorsorgevollmacht kann eine Person des Vertrauens bestimmt werden, die notwendigen Angelegenheiten zu regeln, wenn man selbst dazu nicht mehr in der Lage ist. Bei einer Patientenverfügung handelt es sich um die Willenserklärung eines volljährigen Menschen für die zukünftigen medizinischen Maßnahmen und ärztlichen Eingriffe. So können damit beispielsweise lebensverlängernde Maßnahmen vorab verweigert werden. Einzelheiten hierzu werden Ihnen an diesem Abend ausführlich erläutert. Bitte schriftlich anmelden.

**Do. 15.9.2016, 19.00-21.15 Uhr**

**1 Veranstaltung, 7,50 EUR**

**Wolfgang Winter**

**Breckerfeld/St. Jacobus Realschule/**

**Wahnscheider Str. 13**

**4201E**

---

**Do. 9.2.2017, 19.00-21.15 Uhr**

**1 Veranstaltung, 7,50 EUR**

**Wolfgang Winter**

**Sprockhövel/Bürgerhaus/Hauptstr. 6**

**4202G**

---



Foto: © Hilde Vogtländer / PIXELIO.de

NEU

## Globalisierung – Fluch oder Segen?



Alle für Möwe, Qualität verbindet. Partnerschaft  
die Transparenz nicht nur bedeutet.

*Vortrag und Gespräch*

Die neuzeitliche wirtschaftliche Globalisierung hat Gewinner und Verlierer hervorgebracht. Das vorherrschende kapitalistische Wirtschaftsmodell setzt auf Profitmaximierung und Wachstum. Dabei bleiben oft Menschenrechte und Arbeitsrechte auf der Strecke. Eine Menschenrechtlerin aus Afrika sagt: „Globalisierung hat eine neue Form der Sklaverei geschaffen. Die Menschen werden nicht mehr in Schiffen ins Ausland gebracht, sondern in ihren eigenen Ländern versklavt“. Auch deutsche Firmen haben eine Mitverantwortung dafür, unter welchen Bedingungen die Produkte hergestellt werden, an denen sie verdienen.

Der Vortrag geht auf Mechanismen der Weltwirtschaft ein, beschreibt Arbeitsbedingungen in der Textilindustrie und bei Heimarbeiterinnen der Schuhfirma Ara in Indonesien und wirft einen Blick auf Strategien der UN, der EU und der Bundesregierung, die gegen ausbeuterische Arbeitsbedingungen gerichtet sind.

Do. 22.9.2016, 19.00-20.30 Uhr

1 Veranstaltung, gebührenfrei

Pfarrer Dietrich Weinbrenner

Gevelsberg/Bürgerzentrum

4034E

Iris Baeck

02332 9186-112

Jana Urbanski

02332 9186-122

## Weißt du, welche Sternlein stehen?

Dieses Seminar zum Mitmachen richtet sich an alle, die fasziniert sind von den vielen leuchtenden Punkten am Himmel. Aber was sind Sterne eigentlich, wie fasst man sie zu Sternbildern zusammen? Wo ist mein Sternbild und wann kann man es sehen? Wie funktioniert eine drehbare Sternkarte und was ist eigentlich die Milchstraße? Wieso bewegen sich einige Lichter langsam und einige rasend schnell?

Nehmen Sie während des Vortrags selber eine Himmelskarte in die Hand und erkennen Sie die ewigen Kreisläufe. Verschaffen Sie sich einen Überblick, wann welche Sternbilder zu sehen sind. Die andere Frage „Weißt Du, wieviel Sternlein stehen?“ wird natürlich auch beantwortet. Bitte schriftlich anmelden.

Do. 22.9.2016, 19.00-21.15 Uhr

1 Veranstaltung, 10,50 EUR

Dr. Tom Fliege

Gevensberg/Bürgerzentrum

4206E

---

Iris Baeck

02332 9186-112

Jana Urbanski

02332 9186-122

# VHS am Donnerstag

## **NEU** Gewaltfreie Kommunikation

... nach Marshall B. Rosenberg

Die Art, wie wir miteinander kommunizieren, hat wesentlichen Einfluss auf den Gesprächsverlauf. Entspricht etwas nicht unseren Vorstellungen, fangen wir an, darüber zu streiten, zu diskutieren: Wer hat „Recht“ – wer ist „Schuld“! Unsere Beziehungen werden dadurch oftmals auf eine „harte Probe“ gestellt. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg liefert Antworten auf die Frage: Wie kommt Verbindung zustande und was trennt uns in der Kommunikation? Rosenbergs Arbeit ist geprägt von einem humanistischen Menschenbild und Gandhis Überlegungen zur Gewaltfreiheit.

*Informationsseminar*

Inhalte:

Die grundlegenden Ansätze der Gewaltfreien Kommunikation – „eine Sprache des Lebens“ – nach Marshall B. Rosenberg, werden anhand von Beispielen aus dem Alltag näher erläutert. Begleitet von den Fragen:

- Wie entsteht Verbindung in der Kommunikation?
- Was trennt uns?
- Was sind die Auslöser für Konflikte?

Do. 29.9.2016, 19.00-21.15 Uhr

1 Veranstaltung, 10,50 EUR

Katja Blumenroth

Gevensberg/Bürgerzentrum

4101E

---

# VHS am Donnerstag

## **NEU** **Blickpunkt Knie und Kniegelenk** *Informationsvortrag*

Das Knie ist immer für Symbolik gut: Das Bild von Kraft und Intensität, mit der man sich in eine Sache hineinkniet, sagt sehr viel. Aber so stark die Knie auch sein mögen: Vor allem beim Laufen und Springen sind sie auch sehr exponiert. Daher gehören Knieverletzungen oft zum sportlichen Alltag. Knieschmerzen weisen darauf hin, dass das Knie eine Verletzung hat oder falschen bzw. zu hohen Belastungen ausgesetzt ist. Seine Behandlung (z.B. bei Meniskusriss, Knorpelschaden etc.) erfordert viel Erfahrung. Welche Therapie nachhaltig die besten Ergebnisse erzielt, kann nur nach Zusammenschau aller Informationen (Untersuchung, Röntgenbild, Ultraschall, MRT, etc.) beurteilt werden. Neben dem besonders wichtigen grundsätzlichen Aufbau und der Funktion des Knies und dessen Erkrankungen und Verletzungen werden in diesem Vortrag auch Hinweise gegeben, die helfen sollen, bei unklaren Knieschmerzen die Ursache zu finden und eventuell zu beheben.

**Do. 29.9.2016, 19.30-21.00 Uhr**

**1 Veranstaltung, 5,00 EUR**

**Prof. Dr. med. Kurt Zimmer**

**Gevensberg/Bürgerzentrum**

**6014E**

---



# VHS am Donnerstag

## Beratung zum beruflichen Wiedereinstieg

Ist der Entschluss zur Berufsrückkehr nach Zeiten der Kinderbetreuung oder der Pflege von Angehörigen erst einmal gefasst, sehen sich Frauen und Männer oftmals vielen ungeklärten Fragen gegenüber:

- Wie und wo kann ich eine Stelle finden und mich bewerben?
- In welchen Branchen habe ich Chancen?
- Was muss ich tun, wenn meine berufliche Qualifikation nicht mehr ausreicht?
- Bietet Selbständigkeit Chancen für mich?
- Kommt eine Teilzeitausbildung für mich infrage?
- Welche Arbeitszeitmodelle sind für mich sinnvoll?

Diese und weitere Fragen werden beantwortet. Die Teilnehmenden lernen die Online-Stellenbörsen und Datenbanken kennen und erfahren, in welchen Fällen es finanzielle Hilfen gibt. In der knapp dreistündigen Veranstaltung können zwar keine Komplettlösungen angeboten werden, aber es gibt genügend Raum für Fragen zur persönlichen Situation. Ein besonders wichtiges Thema ist, wie Frauen ihre Arbeitszeit gestalten und damit Familie und Beruf unter einen Hut bringen können. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos. Alle interessierten Frauen und Männer sind herzlich eingeladen. Nähere Informationen gibt es unter Tel.: 02331 202-237.

Do. 6.10.2016, 9.30-12.00 Uhr

1 Veranstaltung, gebührenfrei

Regine Bleckmann

Gevelsberg/Bürgerzentrum

4061E

---

Iris Baeck

02332 9186-112

Jana Urbanski

02332 9186-122

# VHS am Donnerstag

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

## **NEU** Ein Aufstieg gegen alle Wahrscheinlichkeit

*Lesung mit Nizaqete Bislimi*

Nizaqete Bislimi ist Roma und 14 Jahre, als sie mit ihrer Familie 1993 aus dem Kosovo flieht. Die Familie hofft auf ein sicheres Leben in Deutschland. Was sie nicht wissen: Vor ihnen liegen 14 Jahre in Flüchtlingsunterkünften und im Status der Duldung, 14 Jahre ohne sichere Lebensperspektive, in Unsicherheit und Angst. Fünf Jahre später macht sie Abitur und studiert Jura an der Universität in Bochum. In dem Land, in dem das Einkommen der Eltern maßgeblich die Bildungschancen der Kinder bestimmt, startet Nizaqete Bislimi eine außergewöhnliche Karriere von der Asylbewerberin zur Anwältin. Heute arbeitet Nizaqete Bislimi als Anwältin für Ausländerrecht und Asylrecht und ist Erste Vorsitzende des Bundes Roma Verbands e.V. In ihrem Buch „Durch die Wand“ erzählt sie ihre Geschichte und macht Mut.

In Deutschland werden Roma 70 Jahre nach dem Holocaust noch immer diskriminiert. „Es gibt viele erfolgreiche Roma in Deutschland. Doch die meisten geben sich nicht als Roma zu erkennen. Aus Angst vor den alten Stigmata“, sagt Nizaqete Bislimi, die selbst lange ihre Herkunft verschwiegen. Und als Anwältin für Ausländer- und Asylrecht begegnen ihr immer wieder Mandanten, die ebenfalls ihre Volkszugehörigkeit verschweigen. Auch deshalb kommt in der sogenannten Mehrheitsbevölkerung nicht an, wie viele gut integrierte Roma in Deutschland leben.

Iris Baeck

02332 9186-112

Jana Urbanski

02332 9186-122

# VHS am Donnerstag

Eine Veranstaltung des Bunten Salons in Zusammenarbeit mit der Flüchtlingshilfe Sprockhövel, den Gleichstellungsbeauftragten und der VHS im Südkreis gemeinsam mit dem Gevelsberger Integrationsrat, dem Frauencafé und dem städtischen Büro für Vielfalt und Zukunftschancen und der Buchhandlung Appelt – unterstützt vom Bundesprogramm „Demokratie leben!“. Kontakt: Christel Hofschröer

Do. 6.10.2016, 19.30-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, gebührenfrei

Nizaqete Bislimi

Gevelsberg/Bürgerzentrum, Foyer

4062E

---



Nizaqete Bislimi. DURCH DIE WAND

# VHS am Donnerstag



## OfficeFit

für Fitness im Büro

Vor 130 Jahren bestand die Arbeit noch aus über 90% Muskelarbeit. Heute verbringen wir durchschnittlich 67.200 Stunden im Büro mit weniger als 1% körperlicher Aktivität. Folgen sind Übergewicht, Schmerzen und Stress. Das OfficeFit-Programm ist das erste Fitnessprogramm für das Büro, mit dem Sie Spaß, Selbstverwirklichung und spielend leichte Fitness in den Arbeitsalltag integrieren können. Pimp your job! Bitte schriftlich anmelden.

### *Einführungsseminar*

Do. 6.10.2016, 19.00-21.15 Uhr

1 Veranstaltung, 10,50 EUR

Magnus Bruder

Gevensberg/Bürgerzentrum

6310E

---

Do. 2.3.2017, 19.00-21.15 Uhr

1 Veranstaltung, 10,50 EUR

Magnus Bruder

Gevensberg/Bürgerzentrum

6311G

---

### *Wochenendseminar*

Sa. 12.11.2016, 10.00-15.00 Uhr

1 Veranstaltung, 28,00 EUR

Magnus Bruder

Gevensberg/Bürgerzentrum

6312E

---



Sa. 6.5.2017, 10.00-15.00 Uhr

1 Veranstaltung, 28,00 EUR

Magnus Bruder

Gevensberg/Bürgerzentrum

6313G

---



Iris Baeck

02332 9186-112

Christine Flamme

02332 9186-128

# VHS am Donnerstag

## **NEU** Nicht von gestern: Freimaurer heute

Die Faszination des wahrscheinlich aus dem Mittelalter stammenden Bruderbunds der Freimaurer ist ungebrochen.

Eine der ältesten deutschen Freimaurer-Logen hat ihren Sitz im Ennepe-Ruhr-Kreis – und eines der Logenmitglieder, Philip Militz, hat 2009 mit „Freimaurer in 60 Minuten“ das derzeit meistverkaufte deutschsprachige Buch zum Thema geschrieben. Mit seinem neuen Buch „Nicht von gestern: Freimaurer heute“ porträtiert der Autor nun zeitgenössische Freimaurer: Darunter „Menschen für Menschen“-Gründer Karlheinz Böhm, RTL-Soap-Star Wolfgang Bahro („GZSZ“), „Sat.1 Imbiss-Tester“ Harry Schulz, aber auch der vor rund zwei Jahren verstorbene Ennepetaler Heimatkundler Hermann Hirschberg.

Was hat die Logen-Brüder begeistert und zusammengehalten, wie sind sie zur Freimaurerei gekommen und wie haben sie sich durch die „Arbeit am rauen Stein“, dem freimaurerischen Symbol für die eigene Persönlichkeit, verändert?

Diesen und weiteren Fragen geht die Lesung ausgewählter Porträts inklusive musikalischer Begleitung nach. Eine Einführung in die Freimaurerei, ihre Symbolik und die Geschichte der Schwelmer Loge durch den Gevelsberger Sekretär Lutz Ellinghaus sind Teil des Programms.

Do. 27.10.2016, 19.00-20.30 Uhr

1 Veranstaltung, gebührenfrei

Philip Militz

Gevelsberg/Bürgerzentrum, Foyer  
4030E

---

Iris Baeck

02332 9186-112

Jana Urbanski

02332 9186-122

# VHS am Donnerstag

## **NEU** Finanzplanung für den Ruhestand

*Für Menschen ab 55 Jahren*

Finanziell sorgenfrei das Leben zu bestreiten ist der Wunsch aller Menschen. Insbesondere wenn man sich auf der „Zielgeraden“ befindet oder sie erreicht hat, braucht man Sicherheit.

- Was ist die Rente wert?
- Reicht die vorhandene Vorsorge (bzw. die Rendite) aus, um die Lücke zu schließen?
- Wie schütze ich vorhandenes Vermögen vor Krisen? Welche Risiken sollte ich im Blick haben?
- Was kann und muss ich tun, damit das Geld möglichst bis zum Lebensende ausreicht?

Um Planungssicherheit zu bekommen und die Herausforderungen und Risiken zu erkennen und einzuschätzen, gibt es ein „Werkzeug“, das es Ihnen ermöglicht, Transparenz und Kontrolle in alle finanziellen Angelegenheiten zu bringen. Zusammen mit der Bedienungsanleitung, die Sie in diesem Seminar bekommen, gestalten Sie Ihre Vorsorge für den Ruhestand nach Ihren Wünschen.

**Do. 3.11.2016, 18.00-21.00 Uhr**

**1 Veranstaltung, 14,00 EUR**

**Arno Schimanski**

**Gevensberg/Bürgerzentrum**

**4203E**

---



# VHS am Donnerstag

## **Gesprächskreis für Paare im dritten Lebensabschnitt**

Eine Chance, als Paar gemeinsam mit anderen Paaren ein anregendes Gespräch zu führen, sich auszutauschen, zu diskutieren, Erfahrungen weiterzugeben oder einfach nur nachdenklich zu werden und neue Wege zu entdecken. All das und noch viel mehr könnte ein Baustein sein, in der Gestaltung des Lebensalltags, des Ruhe- oder Unruhe-Stands.

Dieser Gesprächsnachmittag bietet eine Möglichkeit, sich mit Paaren, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden, auszutauschen und zu ergänzen.

Themen könnten sein:

- Alter – Nichts für Feiglinge!
- Das „letzte Drittel“ des Lebens

Eigene Themenwünsche können eingebracht werden. Auf Wunsch kann dieser Gesprächskreis fortgesetzt werden.

Do. 17.11.2016, 17.00-19.15 Uhr

1 Veranstaltung, 10,50 EUR

Angelika Müller

Gevelsberg/Bürgerzentrum, Foyer

4136E

---

# VHS am Donnerstag

## **Der heilsame innere Atem**

*Seminar zum Kennenlernen*

Es gibt zwei Formen des Atems, die zusammenspielen: Der äußere, rhythmische Lungenatem und der innere, pulsierende Atem, der über den Blutkreislauf jede Zelle erreicht. Das innere Atemgeschehen wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert. In der Embryophase entstanden, bildet es zeitlebens die meist unbewusste Grundlage für unser Denken und Handeln. Wendet man sich mit seinen Sinnen absichtslos der Innenwahrnehmung zu, kann sich das bewusste Ich in diesen Atemfluss einlassen. In diesem Seminar werden Sie eingeführt in die „meditative“ Form der Atemarbeit. Ziel ist es, durch diese „meditative“ Form der Atemarbeit mit größerer Selbstsicherheit und Gelassenheit den alltäglichen Herausforderungen zu begegnen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke, weiche Schuhe oder warme Socken und etwas Trinkwasser mit.

Bitte schriftlich anmelden.

**Do. 24.11.2016, 18.00-21.00 Uhr**

**1 Veranstaltung, 20,00 EUR**

Dipl.-Psych. Cornelia Ehrlich

Ennepetal/Harkortschule/Kirchstr. 52

6106E

---

**Sa. 18.2.2017, 14.00-17.00 Uhr**

**1 Veranstaltung, 20,00 EUR**

Dipl.-Psych. Cornelia Ehrlich

Gevelsberg/Bürgerzentrum

6107G

---

Iris Baeck

02332 9186-112

Christine Flamme

02332 9186-128



# VHS am Donnerstag

**NEU**

## **„Es war einmal ...“ Märchenstunde für Erwachsene**

*Seminar*

Märchen sind jene Texte, die uns seit unserer Kindheit begleiten. Auch für uns als Erwachsene können sie noch immer voller Zauber sein. Daher soll es nun darum gehen, warum Märchen auch für uns ein Gewinn sind. Hierzu werden Hintergründe zur Märchentheorie geliefert und verschiedene Märchen vorgestellt. Das Vorlesen gehört an diesem Abend natürlich ebenfalls dazu.

Do. 1.12.2016, 19.00-21.15 Uhr

1 Veranstaltung, 10,50 EUR

Katja Reibstein.

Gevelsberg/Bürgerzentrum, Foyer

5235E

---

**NEU**

## **Balsam für die Seele**

*Ein humorvolles „Arroganz-Training“  
für Lebenskünstler*

Jeder Mensch versucht, glücklich und zufrieden zu leben. Mit Hilfe unterhaltsamer Anekdoten, humorvoller Video-Spots, kleiner Diskussionsrunden und Infoblöcken wenden wir uns den Tretmühlen des Alltags – Liebe, Arbeit, Geld etc. – zu. Vor dem Hintergrund der Unberechenbarkeit des Lebens entdecken wir Wege zum „spirituellen Optimismus“: Nur eine veränderte Einstellung und das Verlassen nicht funktionierender Lösungswege helfen vom „Haben zum Sein“ (E. Fromm) zu gelangen. Das Seminar richtet sich an „echte Lebenskünstler“ und alle, die es noch werden möchten.

Do. 8.12.2016, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 16,00 EUR

Dr. Torsten Reters

Gevelsberg/Bürgerzentrum

4113E

---

Iris Baeck

02332 9186-112

Jana Urbanski

02332 9186-122

# VHS am Donnerstag

## **NEU** Das Geheimnis erfolgreicher Finanzplanung

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen einem Finanzberater gegenüber und sagen zu ihm: „Herr Kluge, ich habe meine Vorsorgeplanung geprüft und festgestellt, dass meine Rendite 5 % betragen muss, damit ich so leben kann, wie ich möchte. Bislang erwirtschaften die getätigten Anlagen aber nur 3,5 % effektiv. Wie können wir das ohne zusätzliche Kosten ändern?“ Finanziell sorgenfrei das Leben zu bestreiten ist der Wunsch aller Menschen. Um Planungssicherheit zu bekommen und die Herausforderungen und Risiken zu erkennen und einzuschätzen, gibt es ein „Werkzeug“, das es Ihnen ermöglicht, Transparenz und Kontrolle in alle finanziellen Angelegenheiten zu bringen. Im ersten Teil des Seminars lernen Sie u.a. das erforderliche Werkzeug, d.h. den Finanz-Taschenrechner kennen und erfahren, wie Sie selbst

- eine Finanzplanung durchführen,
- Ihre Renteninformationen prüfen,
- einschätzen können, was Ihre Rente wert ist,
- berechnen, welche Sparrate erforderlich ist, damit sich Ihre Wünsche realisieren,
- vorhandene Vorsorgeprodukte prüfen können und vieles mehr.

Im zweiten Teil erhalten Sie die relevanten aktuellen wirtschafts- und geldpolitischen Informationen und erarbeiten sich Ihre eigene Finanzplanung.

ab Do. 9.2.2017, 18.00-21.00 Uhr

2 Veranstaltungen, 28,00 EUR

Arno Schimanski

Gevelsberg/Bürgerzentrum

4204G

---

Iris Baeck

02332 9186-112

Jana Urbanski

02332 9186-122

# VHS am Donnerstag

## Mein Himmel

*Eine astronomische Reise von der Erde bis in die Tiefen des Weltalls*

Dieser reich bebilderte „Reisebericht“ erklärt Ihnen, wie man Sonne, Mond, Planeten, Sterne, Nebel und Galaxien mit erschwinglichen amateurastronomischen Mitteln am Himmel sehen und fotografieren kann. Modelle, Bilder und Animationen machen diese faszinierende Naturwissenschaft auch für den Laien verständlich. Die kosmischen Kreisläufe, die unfassbar riesigen Dimensionen und die Position des Menschen als winziger Teil des Kosmos werden erläutert.

Do. 9.2.2017, 19.00-21.15 Uhr

1 Veranstaltung, 10,50 EUR

Dr. Tom Fliege

Gevelsberg/Bürgerzentrum

4208G

---

NEU

## Wohnprojekt im Überblick



*Gruppenaufbau – Rechtsform – Finanzierung*

Ein Rundgang durch das Projekt „wir wohnen zusammen e.V.“, gekoppelt mit einem Vortrag von Rolf Novy-Huy (Stiftung trias) und der Möglichkeit, Fragen zu stellen und ins Gespräch zu kommen.

Um Anmeldung wird gebeten über:

[annick.thomsen@stiftung-trias.de](mailto:annick.thomsen@stiftung-trias.de)

Do. 16.2.2017, 17.30-19.30 Uhr

1 Veranstaltung, gebührenfrei

Rolf Novy-Huy

Hattingen/Südring 23

4029G

---

Iris Baeck

02332 9186-112

Jana Urbanski

02332 9186-122

# VHS am Donnerstag

## 200 Jahre Mathilde Franziska Anneke

Im April 2017 jährt sich der Geburtstag von Mathilde Franziska Anneke, der großen Tochter Sprockhövels, zum 200. Mal. Aus diesem besonderen Anlass findet am 28. April 2017 in der Sparkasse Sprockhövel eine Tagung mit Forscher/innen verschiedener Fachrichtungen statt, um eine Bestandsaufnahme der aktuellen Forschungsvorhaben zu Anneke, ihrer Zeit und ihrem Umfeld zu präsentieren. Die Tagung wird flankiert von einem kulturellen Beiprogramm. Näheres demnächst unter [www.mathilde-anneke.de](http://www.mathilde-anneke.de)

### **NEU** Mathilde Franziska Anneke (1817-1884)

*Schriftstellerin, Journalistin und Pädagogin –  
Bildvortrag*

„Die Vernunft befiehlt uns, frei zu sein!“  
Mathilde Franziska Anneke gehörte zu den aktiven Kämpferinnen für Demokratie, Freiheit und soziale Gerechtigkeit in Deutschland und den USA und war eine der Begründerinnen der deutschen und amerikanischen Frauenbewegung. Ihr aufregendes Leben begann auf einem ländlich-beschaulichen Gut in Sprockhövel-Hiddinghausen. Aufgewachsen in einer liebevollen bürgerlichen Familie, erfährt Mathilde Anneke schon als junge Frau Unterdrückung, Armut und Ungerechtigkeit. Innerhalb der Freiheitsbewegung in Rheinland/Westfalen vor und während der bürgerlichen Revolution von 1848/49 nimmt sie eine führende Stellung ein und muss nach deren Scheitern in die USA emigrieren.

Iris Baeck

02332 9186-112

Jana Urbanski

02332 9186-122

## VHS am Donnerstag

Dort engagiert sie sich gegen die Sklaverei, für die Rechte der Indianer und vor allem für die Gleichberechtigung der Frau. Über das bewegte Leben dieser bedeutenden, aber lange in Vergessenheit geratenen Frau und ihre Zeit berichtet die Leiterin des Stadtarchivs Sprockhövel, Karin Hockamp, in einem Bildvortrag.

Do. 16.2.2017, 19.00-20.30 Uhr

1 Veranstaltung, 5,00 EUR

Karin Hockamp

Sprockhövel/Bürgerhaus/Hauptstr. 6  
4032G

---

### **NEU** Uwe Schulz: Nur noch eine Tür

Wo immer der WDR2-Moderator Uwe Schulz seine Interviews mit Sterbenden und Sterbegleitern mit seinen Gästen bespricht, stößt er auf dieselbe Resonanz: Anfängliche Scheu, sich mit Tod und Sterben zu befassen, weicht im Laufe der Begegnung großem Interesse, ja sogar einer gelassenen Zuversicht angesichts des Lebensendes. „Uwe Schulz versteht es, diesem Lebensabschnitt sogar heitere Seiten abzugewinnen, wobei er nie den Respekt vor den Menschen verliert, die sich ihm anvertraut haben“, so eine Besucherin einer seiner Veranstaltungen, die teils Lesung, teils Erfahrungsbericht, teils Gedankenaustausch mit den Gästen sind. Ein Abend mit Fragen, die der Tod an uns richtet:

- Wie bereite ich mich darauf vor?
- Wie kann ich Sterbende begleiten?
- Was kommt danach?
- Worauf darf ich hoffen, was glauben?

Do. 30.3.2017, 18.30-20.30 Uhr

1 Veranstaltung, 8,00 EUR

Uwe Schulz

Gevelsberg/Bürgerzentrum, Foyer  
4004G

---

# VHS am Donnerstag

## **NEU** Rund um Fuß und Fußgelenk

*Informationsvortrag*

Der aufrechte Gang stellt täglich eine erhebliche Belastung für den Bewegungsapparat und insbesondere für die Füße dar. Das ganze Körpergewicht bei durchschnittlich 5000 Schritten am Tag lastet auf ihnen. Dabei sind Füße nicht nur mechanische Stützen, sondern mit Hilfe ihrer Fußgewölbe auch hocheffiziente Dämpfungorgane. Ist die Muskulatur des Fußes geschwächt, kann das Fußgewölbe diese Dämpfungsfunktion nicht mehr erfüllen. Die Folge sind Überlastungsschmerzen und Fehlstellungen des Fußes, die zu schmerzhaften Fußkrankungen führen können. Füße müssen gefordert werden, damit sie sich richtig entwickeln und ihre Form behalten. Die immer geringer werdende Gehstrecke im modernen Alltag schwächt die Füße. Fußschmerzen sind ein Warnsignal des Körpers, das immer ernst genommen werden muss. Sie können je nach Art des Schmerzes, nach Lokalisation, Ausstrahlung, Vorerkrankungen etc. viele verschiedene Ursachen haben. Neben dem besonders wichtigen grundsätzlichen Aufbau und der Funktion des Fußes und der Fußgelenke sowie deren Erkrankungen und Verletzungen, werden in diesem Vortrag auch Hinweise gegeben, um bei unklaren Beschwerden im Bereich des Fußes die Ursache finden und eventuell beheben zu können.

**Do. 30.3.2017, 19.30-21.00 Uhr**

**1 Veranstaltung, 5,00 EUR**

**Prof. Dr. med. Kurt Zimmer**

**Gevelsberg/Bürgerzentrum**

**6016G**

---

Iris Baeck

02332 9186-112

Christine Flamme

02332 9186-128

# VHS am Donnerstag

## Umgang mit eigenen Konflikten – Streit raubt viel Zeit

*Vortrag*

Streit führt oft zu starken und lang anhaltenden Verletzungen! Dies gilt gleichermaßen für das berufliche und private Umfeld. Dabei können doch die Ergebnisse eines Konflikts auch sehr positiv sein, denn ein Konflikt ist oft die einzige Möglichkeit, etwas zu verändern. In diesem Vortrag lernen Sie mit eigenen Konflikten umzugehen.

Es werden Verhaltensweisen vermittelt, um die folgenden Fragen zu klären:

- Welcher Konflikttyp bin ich?
- Wie kann ich mehr Mut zum Konflikt bekommen?
- Wie kann ich mich vor den Verletzungen, die ein Streit mit sich bringt, schützen?
- Wie kann ich vermeiden, dass ich meine Konfliktpartner verletze?
- Wie kann ich trotz Konflikt die Beziehung zu meinen Konfliktpartnern erhalten?

Wir werden mehr über uns selbst erfahren und bessere Ansätze für zukünftige Konflikte finden. Die Gebühr kann an der Abendkasse entrichtet werden – eine Voranmeldung ist wünschenswert.

**Do. 6.4.2017, 19.00-20.30 Uhr**

**1 Veranstaltung, 10,00 EUR**

**Antje Lützenberger**

**Gevelsberg/Bürgerzentrum**

**1513G**

---





Foto: © momius - Fotolia.com

## **vhs.Universität**

### **Die vhs.Universität ist eine Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen.**

Gesundheit bedeutet nicht mehr nur das Gegenteil von Krankheit, sondern ein Bewusstsein für die Balance der individuellen Lebensenergie. Wie verhält sich das Thema Gesundheit im Wandel der Zeit? Hierzu findet im Rahmen der vhs.Universität unter dem Stichwort vhs.Health im 2. Halbjahr 2016 eine Vortragsreihe statt. Die einzelnen Vorträge der Reihe vhs.Health werden live und online über das Internet übertragen. Alle Professoren halten ihren Vortrag live vor einer Webcam in ihrem jeweiligen Studierzimmer. Über einen Bildschirm in der VHS Ennepe-Ruhr-Süd können Sie diese Vorträge mitverfolgen und den Professoren über ein Chat Ihre Fragen stellen. Wenn Sie diese Live-Vorlesungen der vhs.Universität gemeinsam mit anderen Teilnehmenden erleben möchten, melden Sie sich bitte schriftlich mit einer Anmeldekarte dazu an.

|                  |                |
|------------------|----------------|
| Iris Baeck       | 02332 9186-112 |
| Christine Flamme | 02332 9186-128 |



# VHS am Donnerstag

## **Mein Sohn, der Roboter und ich?**

*Pflegeroboter – die Antwort auf Pflegemangel?  
Möglichkeiten und Grenzen technischer Unterstützung in der Pflege*

Smarte Technologien befinden sich auf dem Vormarsch. Smart grid, smart fab (oder auch „industry 4.0“) und autonomes Fahren sind technologische Trends, die aktuell auch gesellschaftlich umstritten diskutiert werden. Der Pflegebereich gilt hier naturgemäß als besonders sensitiv, denn hier besteht kulturell die Tradition, dass wir uns als Menschen um pflegebedürftige Mitmenschen kümmern wollen. In dem Vortrag von Prof. Dr. Michael Decker vom Institute of Technology in Karlsruhe werden zunächst allgemein aus der Perspektive einer interdisziplinären Technikfolgenforschung die Kriterien für eine Bewertung der neuen, smarten Technologien entwickelt, um dann an einem Fallbeispiel für eine technische Unterstützung von Menschen mit Demenz eine bedarfsorientierte Vorgehensweise vorzustellen.

Do. 29.9.2016, 19.00-20.00 Uhr

1 Veranstaltung, 5,00 EUR

Prof. Dr. Michael Decker

Gevensberg/Bürgerzentrum

6050E

---

# VHS am Donnerstag

## **Telehealth, Apps und Co.**

*Telemedizin als Maßnahme bei Ärztemangel*

Das Prinzip dieser Methode ist simpel: Patient und Arzt schalten sich über Computer und Webcam zusammen. Auf diese Weise können medizinische Daten übertragen werden. Die Telemedizin wird nicht das Patentrezept sein, um dem demografischen Wandel zu begegnen. Sie kann aber helfen, eine ärztliche Versorgung weitestgehend sicherzustellen. Vorteil dieser Methode: Für Routine-Untersuchungen wie Blutdruckmessen müssen Patienten nicht länger einen Arzt in der Praxis aufzusuchen. Ist das die Zukunft? An diesem Abend haben Sie Gelegenheit, mit Andreas Vogt, dem Leiter der TK-Landesvertretung in Baden-Württemberg, ins Gespräch zu kommen.

**Do. 27.10.2016, 19.00-20.00 Uhr**

**1 Veranstaltung, 5,00 EUR**

**Andreas Vogt**

**Gevelsberg/Bürgerzentrum**

**6052E**

---

Iris Baeck

02332 9186-112

Christine Flamme

02332 9186-128

# VHS am Donnerstag

## **Ayurveda**

*Eine leise Medizin für eine laute Zeit*

Ayurveda, die Wissenschaft vom langen Leben, ist die älteste uns überlieferte Medizin. Mit ihrem ganzheitlichen Wissen um die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele ist diese in Indien beheimatete Weisheitslehre auch im Westen seit vielen Jahren vielfach angewendetes Gesundheitssystem, welches über hochwirksame Behandlungs- und Reinigungsmethoden, eine ausgereifte Pflanzenheilkunde und eine umfassende Ernährungslehre verfügt. Mehr darüber erfahren Sie an diesem Abend von Prof. Dr. Martin Mittwede, Fachbereichsleiter für Ayurveda-Medizin der Europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein.

**Do. 8.12.2016, 19.00-20.00 Uhr**

**1 Veranstaltung, 5,00 EUR**

**Prof. Dr. Martin Mittwede**

**Gevensberg/Bürgerzentrum**

**6056E**

---

## Volkshochschule Ennepe-Ruhr-Süd

### Veranstaltungsorte:

Gevelsberg/Bürgerzentrum  
Mittelstraße 86-88  
58285 Gevelsberg

### Ansprechpartnerinnen:

Iris Baeck (Fachbereichsleiterin)  
Tel.: 02332 9186-112  
E-Mail: [bae@vhs-en-sued.de](mailto:bae@vhs-en-sued.de)

Christine Flamme (Organisation)  
Tel.: 02332 9186-128  
E-Mail: [fla@vhs-en-sued.de](mailto:fla@vhs-en-sued.de)

Jana Urbanski (Organisation)  
Tel.: 02332 9186-122  
E-Mail: [urbanski@vhs-en-sued.de](mailto:urbanski@vhs-en-sued.de)