

# Gesellschaft

Sonderveranstaltungen	24
Politik · Geschichte · Gesellschaft	24
Recht · Finanzen	34
Immobilien · Wohnen · Umwelt	36
Philosophie · Theologie · Ethik	37
Psychologie · Persönlichkeitsentwicklung	40
Kommunikation	44
Schönheit · Körperpflege	46

## SONDERVERANSTALTUNGEN

### Lange Nacht der Volkshochschulen

Unter dem Motto „zusammenleben.zusammenhalten“ wollen die kommunalen Bildungsinstitute in diesem Herbst im Rahmen ihres hundertjährigen Jubiläums mit der ersten „Langen Nacht der Volkshochschulen“ ein gemeinsames Zeichen für den gesellschaftlichen Zusammenhalt setzen. Auch die Volkshochschule Paderborn wird sich daran beteiligen. Am Freitag, den 20. September, öffnet sie in der Zeit von 18 bis 24 Uhr ihre Türen und präsentiert eine bunte Auswahl an digitalen und analogen Schnupper- und Mitmach-Angeboten quer durch das VHS-Programm, flankiert von Musik, Tanz, leckeren Verkostungen und viel Raum für Kommunikation. Ein Event für alle Sinne und eine gute Gelegenheit, die VHS in all ihren Facetten und Möglichkeiten kennen zu lernen. Als besonderes Highlight bietet sie an diesem Tag allen Gästen ab 21 Uhr eine feurige „Salsa-Party“ mit heißen Rhythmen und coolen Drinks an - natürlich open end. Alle Programmdetails finden Sie in einem separaten Flyer.

**1000** Freitag, 20.09.2019,  
19.00-24.00 Uhr (6 UStd.)  
VHS am Stadelhof, entgeltfrei

### Fotoausstellung ‚100 Jahre VHS‘

Für die gesamte Volkshochschulfamilie steht in diesem Jahr ein großes Jubiläum an. 2019 feiern die Volkshochschulen ihr 100-jähriges Bestehen. Auch wenn die Wurzeln der Volkshochschulen bis ins 19. Jahrhundert zurückreichen und viele Einrichtungen ihre individuelle Gründung in andere Jahre datieren, so adressiert das 100 Jahre-Jubiläum doch jede der rund 900 Volkshochschulen in Deutschland. Denn das Jahr 1919 setzt den Grundstein für die Entwicklung der Weiterbildung in öffentlicher Verantwortung, die seither konstituierend ist für Volkshochschulen. Artikel 148 der Weimarer Verfassung forderte alle staatlichen Ebenen dazu auf, das Volkswesen einschließlich der Volkshochschulen zu fördern. Die Weiterbildung erhielt damit erstmals Verfassungsrang und wurde zum integralen Bestandteil des öffentlichen Bildungssystems. Dies löste deutschlandweit eine so große Welle von Volkshochschulgründungen aus wie in keinem anderen Jahr. Obgleich die Volkshochschule Paderborn in diesem Jahr erst 73 Jahre alt wird, möchte sie das Jubiläumsjahr dennoch zum Anlass nehmen, im Rahmen einer Fotoausstellung in ihren Räumen am Stadelhof, die Entwicklung der Volkshochschulen von ihren Anfängen bis in die heutige Zeit zu dokumentieren und sichtbar zu machen. Ab dem Jahr 1946 soll dabei im

Wesentlichen die Entwicklung der VHS Paderborn fokussiert werden. Die Fotoausstellung wird für die Dauer von einem Jahr in der VHS zu sehen sein.

**1001** Während der Öffnungszeiten in der  
VHS am Stadelhof, entgeltfrei

### „Starke Frauen – Starke Kommunen“

Qualifizierung für das politische Mandat für Frauen  
Frauen sind in der kommunalen Politik noch immer deutlich unterrepräsentiert. In den Kommunalparlamenten der nordrhein-westfälischen Städte liegt der Frauenanteil im Durchschnitt bei 26,7%. Um Frauen im Vorfeld der Kommunalwahl 2020 für Kommunalpolitik zu begeistern, sie zum Mitmachen zu motivieren und auf die politische Arbeit in einem kommunalen Parlament vorzubereiten, haben das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung und der Landesverband der Volkshochschulen von NRW e.V. das Förderprojekt „Starke Frauen – Starke Kommunen“ ins Leben gerufen. Durchgeführt wird die Qualifizierung von den örtlichen Volkshochschulen. Auch die VHS Paderborn beteiligt sich gemeinsam mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Paderborn daran. Die Qualifizierung erfolgt in fünf Workshops à 8 Unterrichtseinheiten und umfasst die nachfolgenden Inhalte: Handlungsort Kommune, Handlungsfelder und Erfolgsstrategien, Politische Kommunikation, Öffentlichkeitsarbeit – Social Media, Planspiel – Come together. Geplant sind zudem Besuche von Rats- und Ausschusssitzungen. Das ausführliche Programm mit allen Inhalten sowie Referenten/-innen finden Sie unter [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de).

**1002** Termine: samstags, 28.09., 16.11., 07.12.2019,  
18.01., 08.02.2020, jeweils 10:00 bis 16.30 Uhr  
Historisches Rathaus Paderborn  
Die Teilnahme an der Qualifizierung ist kostenlos. Bei der Qualifizierung werden Getränke und ein Imbiss kostenlos zur Verfügung gestellt.

### Eröffnung des VHS-Gartens – Save the Date

Das detaillierte Programm erfahren Sie aus der Tagespresse und auf [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de).

**1003** Samstag, 31.08.2019,  
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)  
VHS-Garten, entgeltfrei

## Wege zu Gott

Dr. Eugen Drewermann



Gott, meinte C. G. Jung, bezeichne das Zentrum unserer größten psychischen Energie. Doch was sollte das sein? Man kann sein Herz hängen an Dinge, Inhalte und Werte, die uns verkleinern und versklaven. Sie sind nicht Gott. Nur was uns trägt, erfüllt und wachsen lässt, verdient den Namen Gott. „Gott ist Liebe“,

heißt es in der Bibel. Doch wie kann man jemanden so lieben, dass er in seiner menschlichen Begrenztheit den Blick freigibt auf die Person, der er sich selbst verdankt? Was wir im Grunde suchen, ist ein Unendliches und Absolutes, um die Verwirrungen des Endlichen in ihren Irrtümern, Verwicklungen und Ausgeliefertheiten, in ihrer Relativität zu überwinden und zu überreifen, auf einem Weg, der immer weiter geht in Gottes Ewigkeit. Ein Vortrag, passend zum Advent.

**1006 Sonntag**, 08.12.2019,  
11.00-12.30 Uhr (2 UStd.)  
Gymnasium Theodorianum,  
Tageskasse 6,00 Euro  
(keine Ermäßigung, kein Vorverkauf)

## 100 Jahre Volkshochschule und Bauhaus – eine gemeinsame Utopie ... auch für Frauen?

Dr. Donatella Chiancone-Schneider



*Ludger F. J. Schneider:  
Bauhaus, Dessau (2008)*

Anlässlich des 100-jährigen Jubiläums des Bauhauses und vieler Volkshochschulen wird die geistige Verwandtschaft dieser Institutionen thematisiert. Beide Einrichtungen entstehen nicht nur gleichzeitig, sondern teilen auch eine innovative, gesellschaftspolitische Vision,

nach der breitere Bevölkerungsschichten Zugang zu früher elitären Gütern erhalten sollten: anspruchsvollen Wohnraum und höhere Bildung, also mehr Lebensqualität. Galten aber diese Prinzipien der Gleichberechtigung für alle oder nur für Männer? Wurde Weiblichkeit auch in diesen zukunftsweisen-

den Schulen mehr mit Haushalt als mit intellektueller Beschäftigung in Verbindung gebracht? Oder wurden Frauen – neben ihrer Rolle als passive Kundinnen – auch als kreative Künstlerinnen und kompetente Dozentinnen betrachtet, die aktiv an der Gestaltung der neuen Welt mitwirken durften?

**1008 Donnerstag**, 07.11.2019,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Leonardo da Vinci: Leben, Kunst, Texte – Hommage anlässlich des 500. Todestages

Dr. Donatella Chiancone-Schneider



*Carlo Naya: fotografische Reproduktion von Leonardo da Vincis Selbstportrait (ca. 1875-1900) Quelle: Rijksmuseum, Amsterdam*

Diese Präsentation ist exklusiv dem toskanischen Multitalent gewidmet und umfasst sein ganzes künstlerisches Wirken in Florenz, Mailand und Frankreich. Neben vielen von ihm geschaffenen Meisterwerken werden auch unvollendete Arbeiten und nie realisierte Entwürfe beleuchtet. Unterhaltensame Anekdoten runden das Portrait ab und schließlich kommt das Genie aus Vinci selbst durch seine klugen und auch witzigen Zitate zu Wort.

**1010 Freitag**, 08.11.2019,  
10.00-13.00 Uhr (4 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## 100 Jahre deutsches Geld – von der Reichsmark zum Euro

Hans-Georg Mackowiak

Kommen Sie mit auf einen Streifzug durch 100 Jahre Finanzpolitik von 1918 bis 2018 und erfahren Sie etwas über die Geschichte des Geldes von der Reichsmark bis zum Euro.

Zwei Währungsreformen im vergangenen Jahrhundert haben in unserem Land Spuren hinterlassen. Dann erfolgte die Umstellung von der Deutschen Mark zum Euro. Hier sehen wir Vorteile im Handel und im Reiseverkehr, gleichzeitig erleben die Sparer aber Zinsverluste und damit eine schleichende Entwertung des Geldvermögens. Ist unsere Währung noch stabil?

**1012** **Mittwoch**, 13.11.2019,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### **Finanzoptimierung 4.0 – So machen Sie das Beste aus Ihrem Geld**

siehe Kurs Nr. 1107ff.

### **„Mittwochsakademie“ – wissenschaftliche Vorlesungsreihe für die Zielgruppe 50plus**



Europäisches Zentrum  
für universitäre Studien

In Kooperation mit dem Europäischen Zentrum für Universitäre Studien der Senioren in OWL (EZUS) bietet die VHS Paderborn Ihnen spannende Wissenschaftsvorträge aus unterschiedlichen Disziplinen (Natur-, Geistes-, Geschichtswissenschaften u.w.) an. Renommiertere Professoren und Professorinnen regionaler Universitäten stellen dabei themenbezogen wissenschaftliche Erkenntnisse sowie neuste Entwicklungen vor.

### **Geistige Gesundheit aus Sicht der Neurobiologie**

Prof. Dr. Dr. Horst M. Müller

Im Alltag hat der Begriff „Gesundheit“ eine klare Bedeutung, jeder kennt sie und jeder wünscht sie sich. Häufig wird dabei zwischen körperlicher und geistiger Gesundheit unterschieden. Ist das überhaupt möglich und was genau ist geistige Gesundheit? Lässt sich „gesund“ so eng umgrenzt überhaupt definieren? In diesem Vortrag geht es um die biologische Sichtweise auf das Konzept „Gesundheit“. Aus evolutionsbiologischer und neurowissenschaftlicher Perspektive soll insbesondere das Ideal „geistige Gesundheit“ beleuchtet und diskutiert werden. Lernen, Entwicklung und Veränderung in der sozialen Umwelt beeinflussen den Menschen lebenslang. Weiterhin werden technische Systeme zukünftig einen noch viel stärkeren Einfluss auf uns haben. Virtuelle bzw. erweiterte Realität (VR, AR), stetiger Zugriff auf enorme Wissensbestände und permanente Kommunikation verändern unser Sozialverhalten drastisch. Wie kann Gesundheit in diesem Spannungsfeld aussehen?

**1020** **Mittwoch**, 25.09.2019,  
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Was ist ein Algorithmus? Chancen und Risiken von Algorithmen in unserem täglichen Leben**

siehe Kurs Nr. 3011



### **Welche Grundschule für mein Kind? – Informationen zum Übergang in die Primarstufe von Kindern mit sonder- pädagogischem Unterstützungsbedarf**

Zu diesem Informationsabend sind die Eltern eingeladen, deren Kind im Sommer 2020 eingeschult wird und voraussichtlich einen sonderpädagogischen Unterstützungsbedarf hat. Andere Interessierte wie Erzieher/-innen, Lehrkräfte und Therapeuten sind ebenfalls herzlich willkommen.

Zu den Unterstützungsbedarfen zählen die Förderschwerpunkte Lernen, emotionale und soziale Entwicklung, Sprache, geistige Entwicklung sowie Hören und Kommunikation, körperliche und motorische Entwicklung und Sehen.

Im ersten Teil des Abends informiert das Schulumt für den Kreis Paderborn über das Einschulungsverfahren sowie über die Standorte des Gemeinsamen Lernens und der Förderschulen. Außerdem werden verschiedene Beratungsmöglichkeiten für Eltern, Erzieher/-innen und Lehrkräfte aufgezeigt.

Im zweiten Teil können sich die Teilnehmenden individuell über sonderpädagogische Unterstützungsmöglichkeiten im Grundschulbereich informieren. Es beraten Experten vom Schulumt des Kreises Paderborn und Vertreter/-innen einzelner Schulen.

**1021** **Dienstag**, 17.09.2019,  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8

### **Welche weiterführende Schule für mein Kind? – Informationen zum Übergang in die Sekundarstufe von Kindern mit sonder- pädagogischem Unterstützungsbedarf**

Zu diesem Informationsabend sind alle Interessierten eingeladen, insbesondere Eltern, deren Kind mit sonderpädagogischem Unterstützungsbedarf im Sommer 2020 oder 2021 in die weiterführende Schule wechselt.

Zu den Unterstützungsbedarfen zählen Lernen, emotionale und soziale Entwicklung, Sprache, geistige Entwicklung sowie Hören und Kommunikation, körperliche und motorische Entwicklung und Sehen. Angesprochen sind auch Eltern, deren Kind eine Förderschule besucht. Beim Wechsel in den Jahrgang 5 gilt der Rechtsanspruch auf einen Platz im Gemeinsamen Lernen.

Im ersten Teil des Abends informiert das Schulamtl für den Kreis Paderborn über die Standorte des Gemeinsamen Lernens und der Förderschulen. Es wird das ‚Koordinierungsverfahren‘ vorgestellt, mit dem die Plätze im Gemeinsamen Lernen an weiterführenden Schulen (Inklusion) vergeben werden. Außerdem gibt es Informationen über Beratungsmöglichkeiten für Eltern und Lehrkräfte; Infos über die Organisation der Schulwege schließen sich an. Im zweiten Teil können individuelle Fragen zum Wechsel in den Jahrgang 5 gestellt werden.

**1022** **Dienstag**, 10.09.2019,  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8

### Mit Speedlearning leichter lernen – Vortrag für Eltern, Lernende und Pädagogen

Sven Lorenz

Haben Sie in der Schule gelernt, wie man „richtig“ lernt? Die meisten Menschen, ob Schüler oder Erwachsene in Fort- und Weiterbildungen, sind Hoffungslerner. Sie lernen irgendwie und hoffen am Ende, dass sie sich in der Prüfung an das Gelernte erinnern werden.

Aber es geht auch anders. Der Speedlearning-Coach Sven Lorenz zeigt Methoden aus seiner über 10-jährigen Erfahrung als Lern- und Mentaltrainer, mit deren Hilfe man Wissen jederzeit und dauerhaft abrufbar halten kann. Auf Eltern, Lehrer, Fachkräfte für Lernförderung, Erwachsene in Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen und allgemein an Weiterbildung Interessierte wartet ein kurzweiliger Vortrag mit abwechslungsreichen Beispielen und zahlreichen AHA-Effekten. Auf [www.paderhypnose.de](http://www.paderhypnose.de) finden Sie weitere Informationen zu Trainer und Technik.

**1024** **Dienstag**, 01.10.2019,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### Mit Speedlearning leichter lernen – Tagesseminar für Jugendliche 14+

siehe Kurs Nr. 4312

### Woran erkenne ich Hochbegabung bei Kindern?

„Die größten Talente liegen oft im Verborgenen“  
(Titus M. Plautus)

Ulrike Krause



Zeigt ein Kind schon früh außergewöhnliche Leistungen im sportlichen oder musikalischen Bereich, werden wir meist schnell darauf aufmerksam. Oftmals steht die Förderung dieser jungen Talente dann im Mittelpunkt. Aber was ist mit den Kindern, deren Begabung nicht so leicht entdeckt wird?

An diesem Abend geht es um besondere (Hoch-) Begabungen bei Kindern. Damit sind sowohl die offensichtlich gezeigten Talente ebenso gemeint wie auch die, die im Verborgenen schlummern.

Das Seminar beschäftigt sich mit folgenden Fragestellungen:

- Was ist Hochbegabung und in welchen Bereichen kann sie sich zeigen?
- Woran kann ich ein solches Kind erkennen?
- Wie können wir diese Kinder unterstützen?

**Baustoffmarkt HAPPE**  
Alles zum Bauen und Renovieren.

Paderborn ☎ (05251) 1582-0 Delbrück ☎ (05250) 9849-0

**KAMINÖFEN** Erstklassige Modelle namhafter Hersteller jetzt zu heißen Preisen!

Der theoretische Teil wird durch Praxisbeispiele ergänzt und untermauert.

Die Veranstaltung findet mit freundlicher Unterstützung der „Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind Ostwestfalen-Lippe e.V.“ statt.

**1026** **Dienstag**, 12.11.2019,  
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## PADERBORNER DISKUSSIONSRUNDE

Bereits seit 2012 gibt es dienstagsvormittags eine Paderborner Diskussionsrunde in der VHS, gegründet von Hartmut Borgschulze. Das Format findet großen Anklang: Ein mittlerweile sechsköpfiges Moderatorenteam kümmert sich um die Planung und Durchführung, neben dem Gründer sind auch Joachim Koch, Karl-Heinz Eimertenbrink, Ingo Loskarn, Marlene Lubek und Monika Michels aktiv dabei.

Seit 2017 wurde das Angebot um einen weiteren Themenkreis erweitert, neben dem ursprünglichen politisch-historischen Fokus gibt es nun auch die Diskussionsrunde „Wirtschaft und Soziales“. Die Themen werden gemeinsam vorab für das jeweils folgende Semester festgelegt. Kurzvorträge der Teilnehmenden oder Input-Referate von eingeladenen Referenten bilden die Ausgangsbasis für einen angeregten Meinungsaustausch.

### Auftakt zur Paderborner Diskussionsrunde am Vormittag „Politik und Geschichte“

Hartmut Borgschulze

Das Thema dieser Auftaktveranstaltung lautet „Weimar, Teil II: Das Ende der Demokratie“.

**1028** **Dienstag**, 24.09.2019,  
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8, entgeltfrei  
Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

### Paderborner Diskussionsrunde am Vormittag „Politik und Geschichte“

Dozententeam der Paderborner Diskussionsrunde

Die Diskussionsrunde beschäftigt sich unter der Leitung des Moderatorenteam mit den vorher von der Gruppe festgelegten aktuellen und historischen Themen aus den Bereichen Politik und Geschichte. Eine gemeinsame Ausgangsbasis für eine Diskussion wird durch Kurzvorträge der Teilnehmer hergestellt, Fragen und Meinungen beleuchten dann die Themen von verschiedenen Seiten. Je nach Diskussionsbereitschaft enden die einzelnen Termine zwischen 11.45 und 12.15 Uhr.

Eine vorherige Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen erforderlich.

**1029** **BEGINN:** 01.10.2019, 6x dienstags,  
10.30-12.00 Uhr (12 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Auftakt zur Paderborner Diskussionsrunde am Vormittag „Wirtschaft und Soziales“

Joachim Koch

Das Thema dieser Auftaktveranstaltung lautet „Organspende/Organtransplantation“ und bietet eine Entscheidungshilfe – auch für Menschen im Alter.

**1030** **Dienstag**, 26.11.2019,  
10.30-12.00 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8, entgeltfrei  
Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

### Paderborner Diskussionsrunde am Vormittag: Wirtschaft und Soziales

Dozententeam der Paderborner Diskussionsrunde

Die Diskussionsrunde beschäftigt sich unter der Leitung des Moderatorenteam mit den vorher von der Gruppe festgelegten aktuellen Themen aus der Sozial- und Wirtschaftspolitik. Eine gemeinsame Ausgangsbasis für eine Diskussion wird durch Kurzvorträge der Teilnehmer hergestellt, Fragen und Meinungen beleuchten dann die Themen von verschiedenen Seiten. Je nach Diskussionsbereitschaft enden die einzelnen Termine zwischen 11.45 und 12.15 Uhr. Eine vorherige Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen erforderlich.

**1031** **BEGINN:** 03.12.2019, 6x dienstags,  
10.30-12.00 Uhr (12 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Rom – Künstler und Auftraggeber im Rom der frühen Neuzeit

Katharina Meermeier

In Renaissance und Barock gehörte Rom zu den führenden Kunststädten Europas, kirchliche und private Förderer boten zahlreichen Künstlern vielfältige Gelegenheiten, sich künstlerisch zu betätigen. Woher die Künstler kamen, wie sie gefördert wurden, was und wie sie produzierten und mit welchen Schwierigkeiten sie rechnen mussten, soll an den Lebensläufen einiger Künstler wie Michelangelo, Bernini, Borromini, Caravaggio und Artemisia Gentileschi dargestellt werden.

**1042** **BEGINN:** 20.11.2019, 4x mittwochs,  
10.30-12.00 Uhr (8 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
18,70 Euro (ermäßigt: 11,90 Euro)

## Welterbestätten in Deutschland (Fortsetzung)

Klaus Zacharias

Die UNESCO verleiht den Titel Welterbe (Weltkulturerbe und Weltnaturerbe) an Stätten, die aufgrund ihrer Einzigartigkeit, Authentizität und Integrität weltbedeutend sind. Im Jahr 2018 gehören in Deutschland vom Wattenmeer bis zur Wieskirche, von Aachen bis Görlitz 39 Stätten des Weltkulturerbes und drei Stätten des Weltnaturerbes.

Auch in diesem Semester wird die Reihe fortgesetzt, es werden die jüngeren Welterbestätten vorgestellt. Ein Besuch der Veranstaltung im Frühjahr 2019 ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme.

**1044** BEGINN: 02.10.2019, 4x mittwochs,  
10.30-12.00 Uhr (8 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
18,70 Euro (keine Ermäßigung)

## Familiengeschichtliche Quellen im Stadt- und Kreisarchiv Paderborn

Jonas Eberhardt, Wilhelm Grabe



Sie möchten etwas über Ihre Vorfahren erfahren? Der Einstieg in die Familien- oder Ahnenforschung ist für den Laien nicht immer ganz einfach. Die wichtigsten Anlaufstellen sind kirchliche, staatliche und kommunale Archive mit ihren zahllosen Urkunden, Akten und sonstigen Dokumenten. Erfahren Sie, welche Unterlagen für die Familienforschung von hohem Wert sind und wie Sie sie nutzen können.

**1047** Dienstag, 29.10.2019,  
19.00-21.00 Uhr (4 UStd.)  
Stadt- und Kreisarchiv Paderborn,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Feierabend-Märchen in der Langenohlkapelle

Ute Rabe



Die Langenohlkapelle auf dem Ostfriedhof belebt sich! Immer öfter finden dort ganz besondere Kulturveranstaltungen statt. Klein aber fein, ist sie genau der richtige Ort, um nach Feierabend für eine Stunde in die Welt der Märchen abzutauschen.

Auch in diesem Herbst bietet die Märchenfrau und Geschichtenerzählerin Ute Rabe wieder eine Reise in die Anderswelt an. Jugendliche und Erwachsene sind eingeladen, mit ihr zu den Anfängen der Welt und des Lebens zu wandern. Sie wird auch vom Ursprung ihres Didgeridoos erzählen, dessen Klänge eine tragende Rolle spielen. Die Liebe wird nicht zu kurz kommen und die Zuschauer sollten sich auf gewisse Gänsehauteffekte einstellen. Wie man es von einem Märchen erwartet, löst sich der wohl dosierte Grusel beim Happy-End in eitel Wohlgefallen auf.

**1050** Dienstag, 24.09.2019,  
17.00-18.00 Uhr (1 UStd.)  
Langenohlkapelle,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Die eigene Hochzeit perfekt geplant

Anne Schlüter



Sie möchten heiraten und suchen nach hilfreichen Tipps und Inspirationen? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Die Dozentin organisiert hauptberuflich Hochzeitsfeiern und andere Events. Denn eine perfekte Feier ist kein Zufall, sondern das Ergebnis guter Planung.

Von ersten Überlegungen zur Dekoration und Absprachen mit Dienstleistern bis zur Berücksichtigung des zur Verfügung stehenden Budgets werden ver-

schiedene Punkte angesprochen. Darüber hinaus erhalten Sie eine To-Do-Liste mit wertvollen Tipps.

**1051 Donnerstag, 07.11.2019,**  
 18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
 VHS am Stadelhof 8,  
 12,00 Euro (keine Ermäßigung)  
 Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

**Einblicke in die Arbeit als Clown**

Anne Asrath



In jedem Menschen steckt ein Clown, dahinter steht seine Person mit all seinen Lebenserfahrungen. Viele dieser Erlebnisse können wir uns zu Nutze machen.

Wir müssen sie nur entdecken und sie für unseren ganz persönlichen Clown nutzen.

In diesem Seminar vermitteln die Paderborner Klinikclowns Pfefferminze & Mathilda mit viel Spannung und Spiel die Grundlagen ihrer Arbeit als Clown und helfen den Teilnehmenden, ihren eigenen Clown zu entdecken. Sie erwartet ein vielfältiges und anregendes Miteinander, das mit einfachen Techniken der Kontaktarbeit und Grundübungen der Improvisationskunst als humorvoller Einstieg in das Clownspiel dient.

Und ganz wichtig, wir erleben uns selbst mit einer roten Nase.

**1060 Freitag, 22.11.2019, 18.00-21.00 Uhr**  
**Samstag, 23.11.2019, 10.00-17.00 Uhr**  
 (12 UStd.)  
 VHS am Stadelhof 8,  
 45,00 Euro (keine Ermäßigung)

**„Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an“**

Gesprächskreis nicht nur für Seniorinnen und Senioren

Johannes Breimhorst

Mit 60 oder 70 gehört man noch lange nicht zum alten Eisen und verfügt über viel Lebenserfahrung, die wir in unserem Gesprächskreis zu Wort kommen



vhs to go!

Mobile Kurssuche mit der vhsApp  
 oder www.volkshochschule.de

Kostenlos erhältlich in den App-Stores








lassen möchten. Ausgehend von unseren persönlichen Leseerlebnissen werden wir uns mit der Frage beschäftigen, wie uns der Umgang mit anderen Menschen bereichern kann. Unter anderem helfen dabei Auszüge aus „Männer“ von Johanna Adorján, „So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl“ von Stefanie Stahl und „Alles Idioten!“ von Thomas Erikson. Diese Bücher müssen nicht vorab gelesen werden, wobei „Männer“ durchaus eine vergnügliche Sommerlektüre sein kann.

**1072** BEGINN: 26.09.2019, 6x donnerstags,  
10.00-11.30 Uhr (12 Ustd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
31,90 Euro (keine Ermäßigung)

## EFI – ERFAHRUNGSWISSEN FÜR INITIATIVEN

Ursprünglich als Bundesprojekt gestartet und von 2006 bis 2012 vom Land NRW gefördert, wird das EFI-Programm auf kommunaler Ebene fortgeführt. Es basiert auf der Kompetenz und Lebenserfahrung engagierter Älterer, die in der nachberuflichen Phase eine neue Herausforderung suchen. Sie unterstützen, beraten, begleiten und entwickeln Initiativen im ehrenamtlichen Bereich und erhalten dabei auch Anregungen aus anderen Kommunen. Sie arbeiten selbstständig, helfen sich bei Bedarf gegenseitig im Team und sind keinem Träger verpflichtet.

*senior*Trainerin  
Erfahrungswissen für Initiativen

### EFI – Erfahrungswissen für Initiativen: Informationsveranstaltung

Sabine Wolf-Wennersheide

Die Stadt Paderborn bietet auch in diesem Jahr wieder eine qualifizierte Ausbildung für ehrenamtliche Tätigkeiten an. Gesucht werden Bürgerinnen und Bürger, die sich engagieren möchten. Die eigene Herzensangelegenheit eigenständig in bürgerschaftliches Engagement umzusetzen – das ist die Motivation, mit der bereits viele Paderborner im EFI-Team aktiv sind.

**1074** **Mittwoch**, 21.08.2019,  
18.00-19.00 Uhr (1 Ustd.)  
Historisches Rathaus Paderborn

### EFI – Erfahrungswissen für Initiativen

Sabine Wolf-Wennersheide

Das EFI-Seminar ist für alle, die etwas für sich und andere tun möchten: Kindern oder älteren Men-

schen vorlesen, mit hochbetagten Senioren Paderborn wieder neu entdecken, als Wunschoma oder Wunschopa einer Familie Zeit schenken, Jugendlichen beim Berufsstart unterstützen, Menschen mit Handicap helfen, kleine Hilfeleistungen anbieten. Vielleicht haben Sie aber auch eine ganz andere Idee?!

Lernen Sie in angenehmer Atmosphäre gemeinsam mit Gleichgesinnten, Ihre Herzensangelegenheit zu entdecken, im Team zu arbeiten, Ihre Idee in ein Projekt umzusetzen und dafür Mitstreiter und Sponsoren zu finden.

**1076** Block I:  
**Mittwoch – Freitag**, 11.09.2019 – 13.09.2019  
Block II:  
**Montag – Mittwoch**, 07.10.2019 – 09.10.2019  
Block III:  
**Donnerstag – Freitag**, 07.11.2019 – 08.11.2019,  
jeweils 09.30-15.00 Uhr (48 Ustd.)  
Am Hoppenhof 33  
Nähere Informationen erhalten Sie bei:  
Dagmar Tröster, Anlaufstelle für Bürgerengagement,  
d.troester@paderborn.de, 05251 88-1255

### Die Welt mit anderen Augen sehen!

Einführung in die Blindenschrift für Sehende  
Lucia Hoffmann



Sie wollen wissen, wie die Blindenschrift funktioniert? Sie fragen sich, wie ein blinder Mensch die Uhr lesen kann, oder allgemein, wie ein blinder Mensch seine Umgebung wahrnimmt? Dann kommen Sie mit auf Entdeckungstour. Ihre blinde Kursleiterin nimmt Sie mit auf eine spannende Reise. In diesem Kurs sind Sie eingeladen, sich auf die Wahrnehmung von blinden Menschen einzulassen. Sie erfahren, was es mit den 6 Punkten von Louis Braille auf sich hat. Sie lernen die Blindenschrift, das System von Louis Braille, kennen. Mit kleinen Lese- und Schreibübungen bekommen Sie einen ersten Zugang zur Brailleschrift. Am Ende des Kurses können Sie Ihren Namen in Punktschrift schreiben.

Darüber hinaus können Sie viele Alltagstricks und Techniken von blinden Menschen selbst ausprobieren und bekommen so einen praktischen Einblick in eine fremde und doch gleiche Welt.

**1070** **Samstag**, 30.11.2019,  
13.00-18.00 Uhr (7 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
18,00 Euro (keine Ermäßigung)

**In Zusammenarbeit mit der Verkehrswacht Paderborn e.V.**

**„Fit im Auto“ – Seniorenprojekt der Verkehrswacht Paderborn e.V.**

Hans-Werner Brüseke



Verkehrsregeln und die Anforderungen an den Straßenverkehr sind einem ständigen Wandel unterzogen. Daher fragen sich ältere PKW-Fahrerinnen und Fahrer immer wieder: Bin ich diesen Anforderungen noch gewachsen?

Die Beteiligung der Seniorinnen und Senioren an Verkehrsunfällen ist zwar im Vergleich zu den jungen Fahrern gering, jedoch wird durch die älter werdende Bevölkerung auch die Anzahl der Verkehrsunfälle steigen.

Beim Projekt „Fit im Auto“ der Verkehrswacht Paderborn wird neben einer theoretischen Einführung in aktuelle Verkehrsregeln auch ein fahrpraktischer Teil auf einem Betriebsgelände und eine Fahrt mit einem Fahrlehrer im Straßenverkehr angeboten.

**1084** **Mittwoch**, 09.10.2019,  
9.00-13.30 Uhr (6 UStd.)  
PaderSprinter Betriebshof,  
40,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Sprachpaten für Kinder mit Migrationshintergrund**

Ein Projekt der Integrationsagentur der AWO OWL Paderborn e. V.

Filiz Celik

Gesucht werden Sprachpatinnen und Sprachpaten, die einmal wöchentlich ca. 1–2 Stunden mit einem Kind deutsch sprechen, spielen, lesen oder üben. Sie verschenken etwas von Ihrer Zeit, Ihrem Wissen und Ihrer Erfahrung. Dafür bekommen Sie ■ gesellschaftliche Anerkennung für Ihr ehrenamtliches Engagement, ■ eine Aufgabe, die Ihnen den

Kontakt zu anderen Kulturen eröffnet, ■ einen neuen Bekanntenkreis mit engagierten Gleichgesinnten.

Neue Interessenten sind jederzeit herzlich willkommen.

Die Treffen finden in der Regel jeweils am dritten Samstag im Monat statt.

**1086** **BEGINN:** 21.09.2019, 3x samstags (in der Regel jeden dritten Samstag im Monat),  
15.00-17.00 Uhr (8 UStd.)  
Mehrgenerationenhaus AWO Leo  
Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit Filiz Celik (AWO, Tel. 05251 8784638) in Verbindung.

**Leser-Mentoren gesucht:  
Denn wer lesen kann ist stärker...!**



Der Verein MENTOR-Die Leselernhelfer Paderborn bietet Kindern und Jugendlichen, deren Sprachkompetenz nicht gefestigt ist, Unterstützung durch Leseförderung. Denn ohne Lesen gibt es keinen Zugang zu Bildung, keine oder schlechte Ausbildung und keine gesellschaftliche Teilhabe. Ziel ist es, Lesebegeisterung zu vermitteln und Kinder zu aktiven Lesern zu machen.

Zur individuellen Leseförderung trifft sich ein Erwachsener mit einem Kind oder einem Jugendlichen einmal wöchentlich im schulischen Raum, um miteinander zu lesen und über Gelesenes zu sprechen. Es geht um Zeit, Zuwendung und emotionale Nähe. Gemeinsam mit dem ehrenamtlichen Mentor lernen die Kinder und Jugendliche ein Buch lesen und sich darüber auszutauschen. So üben sie Sprachkompetenz und Imaginationskraft, erlernen soziale Kompetenz und stärken ihr Selbstbewusstsein.

MENTOR-Die Leselernhelfer Paderborn e.V. besteht seit 2010. Aktuell treffen sich 115 aktive Lesementorinnen und -mentoren an 20 Paderborner Schulen, in der Mehrheit Grundschulen.

Die VHS Paderborn unterstützt den Verein mit regelmäßigen Qualifizierungen und Vorträgen zu aktuellen Themen.

Lesementorin oder Lesementor werden können alle, unabhängig von Alter und Beruf. **Neue Interessenten sind jederzeit herzlich willkommen.** Unter [www.mentor-paderborn.de](http://www.mentor-paderborn.de) finden Sie weitere Informationen.

## Einblicke in die Welt der Spiele

Thomas Henze



Bei dieser Veranstaltung werden aktuelle Gesellschaftsspiele vorgestellt, die aus der Vielzahl der jährlichen Neuerscheinungen durch einen hohen

Spielanreiz, einfache und leicht verständliche Spielregeln sowie durch Materialqualität und Originalität herausragen. Davon können sich die Teilnehmenden selbst überzeugen, indem sie im wahrsten Sinne des Wortes Einblicke in die Spieleschachteln und das Spielgeschehen erhalten. So fällt die Entscheidung leichter, welche Spiele für sie selbst oder zum Verschenken geeignet sind. Ein interessanter Abend, den sich Spielfreunde nicht entgehen lassen sollten.

**1088** **Donnerstag**, 17.10.2019,  
19.30-21.45 Uhr (3 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Spielenachmittag für die „Generation 60 plus“ (14-tägig)

Luzie Egert, Dorothee Keßel

Ungefähr alle 14 Tage werden in netter Runde in der VHS am Stadelhof verschiedene Gesellschaftsspiele gespielt. Natürlich dürfen Sie auch Ihr persönliches Lieblingsspiel mitbringen und vorstellen. Machen

Sie mit! Frau Egert (SeniorTrainerin) und Frau Keßel arbeiten ehrenamtlich und freuen sich auf Sie.

**1090** **BEGINN**: 19.09.2019, 6x donnerstags  
(in der Regel vierzehntägig),  
14.30-16.30 Uhr (16 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8, entgeltfrei  
Um telefonische Anmeldung wird gebeten,  
dabei erfahren Sie auch die genauen Termine.

## Einfach mal Bridge spielen

Merle Schneeweis

Ist Bridge das Kartenspiel für Sie? Probieren Sie es aus! Kann man Bridge in einem Tag lernen? Ja! Kann man dann in allen Bridgegruppen spielen? Nein, dazu benötigt man noch einige weitere Kenntnisse. Bei „Bridge in einem Tag“ lernen Sie Bridge von den Anfängen bis zum heutigen Turnierbridge kennen und spielen. Spielen kann jeder intuitiv mit den 52 Karten. Bei der Reizung, der Vereinbarung zweier Spieler über die Anzahl der zu erzielenden Stiche, gibt es Absprachen, sogenannte Konventionen, die gelernt und geübt werden müssen. Der Start ist schnell gemacht, nach dem ersten Nachmittag können Sie schon mit vielen Spielern spielen – weitere Konventionen können an einem anderen Nachmittag erlernt werden.

**1092** **Samstag**, 16.11.2019,  
13.00-18.00 Uhr (6 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
36,10 Euro (keine Ermäßigung)

So erreichen Sie uns:

### Persönlich und telefonisch:

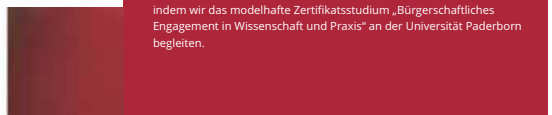
im Historischen Rathaus Paderborn  
(barrierefreier Zugang Scharnegasse)  
immer mittwochs: 10 Uhr bis 12 Uhr  
15 Uhr bis 17 Uhr  
Telefon: 0 52 51 – 88-20 53  
0 52 51 – 88-20 50

### Per Post:

Marktplatz für ehrenamtliches  
Engagement Paderborn  
c/o Stadt Paderborn  
Am Abdinghof 11  
33098 Paderborn

### Per E-Mail:

info@ehrenamt-pb.de  
www.ehrenamt-pb.de



### Freiwillige Mitverantwortung

- Wir vermitteln Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen.
- Wir beraten gemeinnützige Organisationen und Projekte.
- Wir initiieren neue bürgerschaftliche Projekte.
- Wir unterstützen neue Projekte, unter anderem mit Öffentlichkeitsarbeit.
- Wir offerieren „Mit-Mach-Angebote“
- Wir organisieren Social Days in Unternehmen.
- Wir begleiten zukünftige Rentner beim Übergang in die nachberufliche Phase.
- Wir vernetzen generationsübergreifend Studierende der Paderborner Universität mit gemeinnützigen Institutionen und Projekten.
- Wir leisten Denkarbeit über die Zukunft einer alternden Gesellschaft, indem wir das modelhafte Zertifikatsstudium „Bürgerschaftliches Engagement in Wissenschaft und Praxis“ an der Universität Paderborn begleiten.

## Europäischer Weinabend

Harald Burg



Rot- und Weißweine aus den bedeutendsten Weinanbaugebieten Frankreichs, Spaniens, Italiens und Deutschlands sollen probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten herauszuschmecken wie z. B. Frucht, Mineralität, Bodentönigkeit (z. B. Schiefer), Frucht-Säure-Spiel etc.

Es werden ca. 20 Weine vorgestellt. Kleine Speiseprobieren lassen die einzelnen Weine in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter zur Geltung kommen.

Außerdem erhalten Sie Informationen zu Weinetikett, Technik der Weinherstellung etc.

Das Seminar ist keine Verkaufsveranstaltung. Die Lebensmittelposten sind im Entgelt enthalten.

**1094 Freitag, 22.11.2019,**  
18.00-22.00 Uhr (5 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
49,00 Euro (keine Ermäßigung)

## RECHT - FINANZEN

### Übertragen oder vererben? Vorsorgevollmacht?

Johannes Kröger



Erben und Vererben – was ist für alle Beteiligten tragbar und wirtschaftlich vernünftig? Soll man das Vermögen bereits zu Lebzeiten weitergeben oder erst mit dem

Tode? Welche Möglichkeiten der Absicherung hat der Übertragende? Wie ist die gesetzliche Erbfolge, wer ist pflichtteilsberechtigter? Wie verhält es sich in nichtehelichen Partnerschaften? Wie berechnet sich die Erbschaftsteuer? Der Vortrag gibt Einblicke in das aktuelle gesetzliche Erbrecht, weitere Themen sind Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

**1100 Mittwoch, 30.10.2019,**  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### Elternunterhalt: Wann müssen Kinder für ihre Eltern zahlen?

Jennifer Anna Falk

Was passiert, wenn Rente und Sparvermögen der Eltern nicht mehr ausreichen, um die Pflegekosten vollständig zu decken? Der fehlende Rest wird dann bei den eigenen Kindern geltend gemacht. Doch wann müssen Kinder für den Unterhalt ihrer Eltern aufkommen? Und in welcher Höhe? Welches Einkommen und Vermögen der Kinder wird verschont? Diese und andere Fragen zu dem Thema „Elternunterhalt“ werden anhand von Beispielen anschaulich beantwortet.

**1102 Dienstag, 03.12.2019,**  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### Organspende/Organtransplantation – eine Entscheidungshilfe (auch für Menschen im Alter)

Joachim Koch

Der Vortrag bietet Informationen über Transplantationen menschlicher Organe, über die Feststellung des Hirntodes als Transplantationsvoraussetzung, Irrtümer im Rahmen der Organspende sowie die Organspende in Verbindung mit der Patientenverfügung. Außerdem wird das European Senior Programm (ESP) vorgestellt. Weitere Schwerpunkte sind die sinnstiftende Spende, die Spende als Geschenk, die soziale und/oder moralische Pflicht zur Spende. Ergänzt werden die Informationen um die aktuellen Themen „Forcierung der Transplantationen durch das neue Gesetz“ und „Spenden-Konzepte“ (Zustimmungslösung, Widerspruchslösung, Bereitschafts-Außerung).

**1103 Donnerstag, 28.11.2019,**  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### Pflegeversicherung – Leistungen abrufen und sinnvoll kombinieren

Joachim Koch

Nach einer Einführung in die notwendigen neuen Grundbegriffe der Pflegeleistungen „Pflegebedürftigkeit“ und „Begutachtungsverfahren zu den fünf Pflegegraden“ werden die Leistungen der Pflegeversicherung im ambulanten Bereich vorgestellt: Dienst-, Sach- und Geldleistungen sowie die möglichen zusätzlichen Leistungen zur Unterstützung im Alltag werden thematisiert. Die Kombinationsmöglichkeiten dieser Leistungen werden anhand von Be-

rechnungsbeispielen erläutert, damit diese möglichst weitgehend den Bedarfen der Pflegebetroffenen entsprechen.

Angehörige und nahestehende Pflegepersonen erhalten außerdem Informationen über Maßnahmen gezielter Entlastung und beratender Unterstützung.

**1104** **Donnerstag**, 14.11.2019, 19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung**

Workshop „Vorsorge für Alter, Krankheit, Unfall“

Joachim Koch



Jede Person kann in jedem Alter in die Situation kommen, dass sie ihre persönlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann!

Mit einem bahnbrechenden Urteil hat der Bundesgerichtshof 2016 eindeutig bestätigt, dass eine Patientenverfügung – abweichend von üblichen, nicht spezifischen Darstellungen – ganz konkrete Formulierungen beinhalten muss. Fin-

den Sie nach Ihren persönlichen Wertvorstellungen und Ihren Einstellungen zum eigenen Leben und Sterben heraus, welche detaillierten Vorstellungen Sie benennen möchten, wer Sie vertreten und damit Ihre Wünsche für Sie weiterverfolgen soll. In diesem vierzehntägigen Workshop erhalten Sie Hilfen und Anregungen.

**1105** **Donnerstag**, 07.11.2019, 18.00-20.15 Uhr  
**Donnerstag**, 21.11.2019, 18.00-20.15 Uhr  
**Donnerstag**, 05.12.2019, 18.00-20.15 Uhr (9 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
20,90 Euro (keine Ermäßigung)

### **Finanzen sind (auch) Frauensache – Am Ende des Geldes ist noch so viel Monat übrig – was kann ich tun?**

Kathrin Wibbing



Am Ende des Geldes ist noch so viel Monat übrig. ■ Ich kann kein Mathe ■ Finanzen interessieren mich nicht ■ Ich stelle mich auf die Altersarmut ein ■ Das macht mein Bankberater/mein Partner für mich. – Das sind typische Sätze, die oft fallen, wenn es um das Thema persönliche Finanzen und Altersvorsorge geht.

In angenehmer und lockerer Atmosphäre sprechen wir über praktische Anleitungen, die Licht in den privaten Finanzdschungel bringen. Wir klären Fachbegriffe, um im nächsten Beratungsgespräch bei der Bank mehr zu verstehen und schauen uns typische Hindernisse an, die im Weg stehen, damit uns endlich ausreichend Geld zur Verfügung steht.

Frei nach dem Motto von J.D. Rockefeller: „Lieber eine Stunde über Geld nachdenken, als eine Stunde für Geld arbeiten.“

**1106** **Donnerstag**, 14.11.2019, 18.00-20.00 Uhr (2 UStd.)  
VHS in der Busdorfschule,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Finanzoptimierung 4.0 – so machen Sie das Beste aus Ihrem Geld!**

Michael Brockhoff



#### **Finanzoptimierung 4.0**

So machen Sie das Beste aus Ihrem Geld!

Sie möchten das Beste aus Ihren finanziellen Möglichkeiten machen und mehr Geld auf Ihrem Konto? Sie möchten einen optimalen Überblick über Ihre Finanzen, ohne aufwändige Einnahmen- und Ausgabenkontrollen durchzuführen? Dann lernen Sie in leicht nachvollziehbaren Schritten die zentrale Bedeutung für den täglich bewussten Umgang mit den eigenen Finanzen. Sie werden er-

## Joepen & Köneke

Rathausplatz 12 · 33098 Paderborn · Ruf 0 52 51 / 6 69 27 · [anwalt@joepenkoeneke.de](mailto:anwalt@joepenkoeneke.de)

Rechtsanwältin  
**GABRIELA JOEPEN**

Fachanwältin für Miet- und  
Wohnungseigentumsrecht  
Weitere TSP:  
• Verkehrsrecht

Rechtsanwältin  
**FRANZISKA KÖNEKE**

Fachanwältin für Familienrecht  
Gepr. Nachlasspflegerin (BDN)\*\*  
Weitere TSP:  
• Erbrecht • Arbeitsrecht

Termine nach Vereinbarung

fahren, wie Sie Ihre Einnahmen systematisch erhöhen und sichern können. Ich zeige Ihnen Kostenfallen und unnötige Ausgaben. Dazu erkläre ich vier effektive Methoden der Haushaltsbuchführung und deren spezifischen Nutzen. Lernen Sie, einfache sowie stichhaltige Kennzahlen und Finanzziele zu ermitteln! Wenn Sie erkennen, welche Vorgehensweisen für Sie passend sind, können Sie Ihr persönliches Finanzkonzept entwerfen und Ihren eigenen optimalen Vermögensplan umsetzen, ohne teure Verträge oder Versicherungen abzuschließen. Vertrauen Sie in Geldangelegenheiten vor allem sich selbst! Werden Sie Ihr eigener Finanzberater!

**1107** **Donnerstag**, 10.10.2019,  
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### ETF für Einsteiger – Geld anlegen leicht gemacht!

Michael Brockhoff

Exchange Traded Funds (börsengehandelte Indexfonds) erfreuen sich bei Sparern jeden Alters zunehmender Beliebtheit. Mit ihren geringen Kosten, hoher Transparenz und einfachen Handhabung bieten ETF's viele Vorteile gegenüber gängigen Finanzanlageprodukten und werden von Verbraucherschützern und von Finanztests empfohlen.

Doch was ist dran an dieser Geldanlageform? Wie ist sie entstanden und wo liegen die Unterschiede zu klassischen Geldanlagen? Wo liegen die Vor- und Nachteile?

Die Antworten auf die wichtigsten Fragen bekommen Sie in dem Vortrag.

**1108** **Donnerstag**, 14.11.2019,  
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### Sparen für Kinder – die beste Rendite für den Nachwuchs mit ETF's

Michael Brockhoff

Eltern und Großeltern fragen sich oft, wie sie für ein Kind Geld anlegen können, das später ausschließlich dem Kind zugutekommt. Für alle, die über viele Jahre ein kleines Vermögen für den Nachwuchs aufbauen wollen und etwas Risiko nicht scheuen, sind börsengehandelte Indexfonds (ETF's) ideal. Sie sind sogar für Börsenmuffel geeignet, da sie kaum Arbeit machen. ETF-Sparpläne, die auf den globalen Aktienindex MSCI World oder den MSCI All Country World setzen, brachten in der Vergangenheit durchschnittliche Renditen von 6 bis 8 Prozent. Sie sind schon ab 25 Euro im Monat zu haben, verursachen

nur geringe jährliche Kosten und können jederzeit an der Börse verkauft werden.

Doch was sind ETF's, welche Vor- und Nachteile bieten sie und wie richtet man einen Sparplan ein? Diese Fragen werden in dem Vortrag beantwortet.

**1109** **Donnerstag**, 05.12.2019,  
18.30-20.00 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
8,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### 100 Jahre deutsches Geld – von der Reichsmark zum Euro

siehe Kurs Nr. 1012

## IMMOBILIEN · WOHNEN · UMWELT

### Ultralokal: Der Paderborner Immobilienmarkt unter der Lupe

Was kosten Immobilien in Paderborn?

Patrick Silaff

Erfahren Sie, wie sich der Paderborner Wohnimmobilienmarkt entwickelt hat. Ob Wohnungen oder Häuser, die Preisentwicklung bei Bestandsimmobilien ist lokal sehr unterschiedlich. Einige Standorte haben teilweise enorme Preissteigerungen erzielt, die mit Deutschlands Metropolen durchaus mithalten. Andere Standorte und Objektarten haben völlig unerwartet im Preis nachgegeben. Im Vortrag bekommen Sie genaue Einblicke in den aktuellen Wohnimmobilien-Marktbericht 2018.

**1166** **Dienstag**, 24.09.2019,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### Der erfolgreiche Immobilienkauf – so finden Sie die passende Immobilie

Matthias Thater

Der Immobilienmarkt ist auch in Paderborn geprägt von einem knappen Angebot und einer hohen Nachfrage. Eine gute Vorbereitung bei der Suche nach den eigenen vier Wänden ist da das A und O. Wie Sie schneller von Angeboten erfahren, was erforderlich ist, um ein Angebot sicher beurteilen zu können, und wie man sich bei einer Vielzahl von Suchenden letztlich durchsetzt, darum geht es in diesem Vortrag.

**1168** **Mittwoch**, 02.10.2019,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Möchten Sie dauerhaft schimmelfrei wohnen?

Udo Kaiser

Schimmel gedeiht nicht nur in alten Gemäuern und Kellern, sondern tritt regelmäßig auch in Neubauten oder nach Sanierungen auf. Er ist nicht nur ein Ärgernis, sondern ein sehr ernstzunehmendes Problem. Der Vortrag gibt grundlegende Informationen zur Entstehung von Schimmelpilzen. Welche Schimmelpilzarten gibt es und wie gesundheitsschädlich sind sie? Was sind die Ursachen, wie kann man ihn erkennen, wie kann man vorbeugen oder was kann man tun, wenn er bereits aufgetreten ist? Der Referent erklärt die Zusammenhänge von Lüftungsverhalten, Wärmebrücken, Bauschäden und Luftfeuchtigkeit und gibt Hinweise auf Beratungsstellen. Verabschieden Sie sich endgültig von Ihrem Schimmelproblem, Experimente enden hier!

**1175** **Donnerstag**, 10.10.2019,  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
12,50 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Besichtigung des Wasserwerks am Diebesweg

Dipl. Ing. Michael Bernemann



Wasser kommt aus dem Wasserhahn wie Strom aus der Steckdose. Wer mehr darüber wissen möchte, wo sein wichtigstes Lebensmittel herkommt und was die Wasserwerke Paderborn zuvor alles tun müssen, bevor es aus dem Wasserhahn fließt, hat bei dieser Veranstaltung die Gelegenheit, das Wasserwerk unter sachkundiger Führung in ca. zwei Stunden kennen zu lernen.

**1231** **Dienstag**, 10.09.2019,  
17.30-19.30 Uhr (2 UStd.)  
Treffpunkt: Parkplatz vor dem Wasserwerk am Diebesweg, entgeltfrei  
Bitte melden Sie sich aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl direkt bei den Wasserwerken Paderborn unter 05251 1487-11 oder per Mail an [info@wasserwerke-paderborn.de](mailto:info@wasserwerke-paderborn.de) an.

## Naturwissenschaftlicher Verein

Der Naturwissenschaftliche Verein Paderborn e.V. bietet regelmäßig Vorträge sowie Halbtagesexkursionen in die nähere Umgebung an. Informationen zum Programm sind unter Tel. 05251 88-1044 erhältlich.

Eine Programmübersicht liegt in der VHS-Geschäftsstelle, Am Stadelhof 8, aus und findet sich als PDF-Download auf der unten benannten Internet-Adresse.

Im Naturkundemuseum im Marstall (Im Schloßpark 9, Paderborn-Schloß Neuhaus) werden – neben der Dauerausstellung – wechselnde Sonderausstellungen zu naturkundlichen Themen gezeigt.

Näheres unter [www.paderborn.de/naturkundemuseum](http://www.paderborn.de/naturkundemuseum) oder Tel. 05251 88-1052.

## PHILOSOPHIE · THEOLOGIE · ETHIK



## Was bedeutet es, sich zu bilden? – Versuch einer philosophischen Antwort zum Jubiläum „100 Jahre VHS“ (Vortrag zum UNESCO-Welttag der Philosophie)

Rebekka Norina Böhme



100 Jahre VHS bedeuten 100 Jahre lebenslanges Lernen. Sie stehen für 100 Jahre Beiträge zur Chancengleichheit innerhalb der Gesellschaft und für den Gedanken des Rechts auf Bildung bereits vor dessen Kodifizierung. Das Jubiläum bietet den Anlass, am Welttag der Philosophie eine Antwort auf die Frage zu finden, was es bedeutet, sich zu bilden. Der Begriff der Bildung ist gleichzeitig populär und diffus. Die Antworten sollen helfen, das eigene Bildungsideal zu finden.

**1300** **Donnerstag**, 21.11.2019,  
19.15-20.45 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8, entgeltfrei  
Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

## Zukunft versus Gegenwart

Robert Lühker

In diesem philosophisch-anthropologisch orientierten Kurs wollen wir einen Blick werfen auf heutige Tendenzen im gesellschaftlichen Diskurs: Die in manchen Ratgebern propagierte Empfehlung, sich auf die Gegenwart zu besinnen und in ihr die Erfüllung zu suchen, steht dabei zur Diskussion.

Hat die Gegenwart die Zukunftserwartung abgelöst? Gibt es mehr gegenwartsorientierte als zukunftsorientierte Menschen und welche Konsequenzen hätte das? – Wir beleuchten zeitkritische Autoren und sprechen über unsere eigenen Erfahrungen und Überlegungen. Dabei konfrontieren wir uns mit Situationen und Konflikten im Jahr 2019 und stellen die Frage nach dem Spannungsverhältnis von Gegenwart und Zukunft.

Zur Teilnahme sind Menschen mit Interesse an der Diskussion über gesellschaftliche und persönliche Fragestellungen eingeladen, es gibt keine besonderen Vorbedingungen.

**1304** BEGINN: 23.09.2019, 5x montags,  
18.00-19.30 Uhr (10 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
34,10 Euro (keine Ermäßigung)

## Zufall oder Schicksal?

Günther Birkenstock

Sind wir Herr unseres eigenen Schicksals oder sind wir nur von zufälligen Ereignissen abhängig? Haben wir es selbst in der Hand, wie wir unsere Leben gestalten oder werden wir von anderen oder sogar Gott fremdbestimmt? Sind Krankheiten und Behinderungen schicksalhaft? Wie verhält es sich mit diesen merkwürdigen Zufällen, wenn etwa zum Zeitpunkt des Todes plötzlich eine Uhr stehen bleibt? Wie sind Prophetie und gar göttliche Vorsehung mit dem freien Willen des Menschen vereinbar? Deuten merkwürdige Zufälle darauf hin, dass es dafür übernatürliche Erklärungen gibt? Diesen essentiellen Fragen geht Günther Birkenstock nach und versucht eine Antwort zu finden.

**1310** **Mittwoch**, 23.10.2019,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8, entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Was ist ein Algorithmus? Chancen und Risiken von Algorithmen in unserem täglichen Leben

siehe Kurs Nr. 3011

## Nahtoderfahrung – ein Indiz für ein Leben nach dem Tod?

Günther Birkenstock

Die Nahtoderfahrung ist ein bereits relativ gut erforschtes, aber in der Öffentlichkeit noch nicht so bekanntes Phänomen. In seinem Vortrag will der Referent über die grundlegenden Elemente dieser Erfahrung wie z. B. außerkörperliche Erfahrung, Tunnelerlebnis und Lebensrückschau informieren und dabei vor allem auf die Untersuchungen des niederländischen Kardiologen Pim van Lommel eingehen, der hierüber an holländischen Kliniken geforscht und die Ergebnisse in seinem Buch „Endloses Bewusstsein“ vorgestellt hat. Er will eine Antwort auf die Frage versuchen, ob die Nahtoderfahrung auf ein Leben nach dem Tod hinweist. Schließlich soll noch darüber informiert werden, wie man aufgrund der Erkenntnisse über die Nahtoderfahrung mit Sterbenden umgehen sollte und wie die Organspende zu betrachten und zu bewerten ist.

**1312** **Donnerstag**, 31.10.2019,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8, entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

vhs Deutscher Volkshochschulverband

**vhs to go!**  
Mobile Kurssuche mit der **vhsApp**  
oder [www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

Kostenlos erhältlich in den App-Stores



## Bestattungen im FriedWald

Melanie Westerhold



Wie läuft eine Bestattung im FriedWald ab? Welche Möglichkeiten der Vorsorge gibt es? Und welche Kosten kommen auf die Angehörigen bei einer Beisetzung im Bestattungswald zu? Antworten auf diese und weitere Fragen

gibt die FriedWald-Mitarbeiterin Melanie Westerhold. Sie erklärt das FriedWald-Konzept und beantwortet alle Fragen rund um die Bestattung in der Natur. Dabei im Fokus ist der nahe gelegenen FriedWald Borchon-Nonnenbusch.

**1316** **Mittwoch**, 06.11.2019,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8, entgeltfrei  
Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

## Sieben auf einen Streich: Der GlaubensGarten in Bad Lippspringe als religiöses Friedensprojekt

Gerd Biermann, Christoph Geisler, Ursula Stehmann



Sieben lebendige Religionen der Region – Bahá'í, Buddhismus, Christentum, Hinduismus, Islam, Judentum und Sikhi – und auch noch mit unterschiedlichen Konfessionen – sie alle haben gemeinsam das Projekt „GlaubensGarten“ in Bad Lippspringe ins Leben gerufen.

In diesem Vortrag werden Sie mitgenommen in die Vielfalt und Fülle der beteiligten Religionen mit ihren Gärten in der Natur und in das offene Haus des Lichts.

Erfahren Sie, wie es zu der Idee kam und wie daraus eine ständige Einrichtung wurde als Beispiel dafür, dass Angehörige verschiedener Religionen friedlich und im respektvollen Dialog miteinander umgehen können. Das Team der Organisatoren und über 150 Helfer wurden im Jahr 2018 vom Kreis Paderborn

für ihr herausragendes ehrenamtliches Engagement geehrt. Seien Sie herzlich willkommen!

**1320** **Mittwoch**, 27.11.2019,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8, entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Die Bahá'í-Religion

Modjgan Bidardel



Das Bahaitum ist eine weltweit verbreitete Religion mit rund acht Millionen Anhängern, die sich auf die Lehren des Religionsstifters Bahá'u'lláh (1817–1892) berufen und nach ihm als Bahá'í bezeichnet werden.

Der Stifter der Bahá'í-Religion sieht die ganze Menschheit als eine Einheit. Mit dieser Vision engagieren sich Bahá'í gemeinsam mit ihren Freunden dafür, die Einheit der Menschheit in ihrer Vielfalt in kleinen Schritten sichtbar werden zu lassen. Wesentliche Aspekte sind u. a. die eigenständige Suche nach Wahrheit, die Gleichberechtigung von Frau und Mann, der Abbau von Vorurteilen uvm.

**1322** **Donnerstag**, 05.12.2019,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Fatih-Moschee

Filiz Celik

An diesem Nachmittag besteht die Möglichkeit, sich mit Muslimen auszutauschen und einmal aus erster Hand zu erfahren, was Islam ist und wie es in einer Moschee aussieht. Nach kurzen Informationen zum Islam gehen wir gemeinsam in die Fatih-Moschee. Bitte kleiden Sie sich deshalb angemessen, Schultern und Knie sollten bedeckt sein.

**1330** **Samstag**, 07.09.2019,  
16.00-18.00 Uhr (3 UStd.)  
Fatih-Moschee, entgeltfrei  
Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

## PSYCHOLOGIE · PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

### „Sekundenglück“ ... Wege zum Glück

Christian Vorsmann

„Und du denkst, dein Herz schwappt dir über. Fühlst dich vom Sentiment überschwemmt. Es sind die einzigartigen tausendstel Momente. Das ist, was man Sekundenglück nennt ...“ (Songtext „Sekundenglück“ von Herbert Grönemeyer). Die täglichen Anforderungen in Beruf und Alltag steigen, der Druck nimmt zu und alles soll immer schneller gehen. Was hilft uns dabei, in unserem täglichen Leben glücklicher zu werden und es auch zu bleiben? Glück ist nicht ein Dauerschweben auf rosaroten Wolken, sondern auch das Überwinden von Ängsten und Hindernissen, die Entdeckung eigener Stärken und die Entwicklung von Lebensfreude. Dieser Vortrag bietet Hilfestellungen bei unserer Suche nach dem Glück und liefert motivierende Gedanken für unser tägliches Leben, die besonders zum Glücklichen beitragen.

**1409** **Dienstag**, 05.11.2019,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
7,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Entspannt mit Klangschalen

Christian Vorsmann

In unserem hektischen Alltag tragen wir selbst die Verantwortung für unsere Gesundheit. Immer mehr fühlen wir uns durch Zeitdruck und den hohen Anforderungen im Beruf und Privatleben gestresst. Zuviel Stress schadet uns. Daher ist es so wichtig, sich Ruhe zu gönnen, nach innen zu hören und zu spüren. Wir haben oft den Kontakt zu uns selbst verloren. Klänge können beruhigen und in die Stille führen. Klänge können anregen und Energie in Bewegung bringen. Klänge können tief berühren. Klänge unterstützen beim Loslassen. Dann kann Heilung beginnen. An diesem Abend lernen Sie in Theorie und Praxis Klangschalen kennen. Tauchen Sie ein in die wundervolle Welt der Klänge und Schwingungen. Auf einer klangvollen Reise werden Sie regelrecht in verschiedensten Klängen „gebadet“ – Körper, Geist und Seele werden in EIN-Klang gebracht.

**1410** **Mittwoch**, 20.11.2019,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
7,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Schamanisches Reisen – Einführung und Begleitung bei individueller Arbeit

Birgit Johana Fricke



Schamanen sind als erste Bewusstseinsforscher tief in den menschlichen Geist eingetaucht, um die dort wirkenden Kräfte kennenzulernen. Sie haben wirkungsvolle Methoden für Heilung, persönliche Entwicklung und bessere Bewältigung des Alltags geschaffen. Mithilfe von Trommelreisen wollen wir im Seminar geistige Wurzeln von Stress, körperlichen Krankheiten und einschränkenden Lebensmustern aufspüren und verändern.

**1414** **Samstag**, 12.10.2019,  
10.00-18.00 Uhr (10 UStd.)  
Waldschule Haxtergrund,  
55,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Befreit, gelöst, entspannt – Stressbewältigung mit der Klopfakupressur

Bettina Kilianski-Witthut

Wünschen Sie sich Entlastung in Stresssituationen? Lernen Sie die Methode der Klopfakupressur als effektive Möglichkeit des Stressmanagements und der Problembewältigung kennen. Der innere Energieausgleich wird angeregt und emotionale Blockaden aufgelöst. Sie reduzieren Ihren persönlichen Stresslevel und entwickeln mehr Gelassenheit im beruflichen und privaten Alltag.

Die Dozentin ist zertifizierte Trainerin (Level IV) für Energetische Psychotherapie EDxTM nach Fred Gallo.

**1421** **Freitag**, 15.11.2019,  
17.30-21.15 Uhr (5 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
23,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Auf dem Weg zu einem besseren Schlaf

Bettina Kilianski-Witthut

Möchten Sie endlich wieder durchschlafen ohne nächtliche Wachphasen und Gedankenkreisen? In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Möglichkeiten der Entspannung, Nützliches zum Thema Schlaf und einige praktische Übungen kennen, um Ihren Schlaf selbst nachhaltig positiv zu beeinflussen. Mit Hilfe von Klopfakupressur können Blockaden gelöst, die Entspannungsfähigkeit gesteigert, das Ein- und Durchschlafen gefördert und verbessert werden.

**1425** BEGINN: 04.11.2019, 3x montags,  
19.30-21.30 Uhr (8 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
36,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Austauschtreffen Hochsensibilität

Jörg Fleckner

Dieses Treffen ermöglicht Betroffenen und Angehörigen den Austausch über verschiedene Themen, die innerhalb der Gruppe abgestimmt werden. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

**1431** 4x montags: 09.09., 14.10., 11.11., 09.12.  
19.00-21.00 Uhr  
VHS am Stadelhof 8, entgeltfrei

## Workshop: Positive Psychologie kompakt: Was macht „selbstbewusst“ und das Leben lebenswert

Walter Hönig

Sie suchen nach neuen Wegen, um mehr Freude und Leichtigkeit in Ihr Leben zu bringen? Nutzen Sie die Erkenntnisse der Positiven Psychologie. Im Workshop setzen Sie sich damit auseinander, welche selbst schädigenden und nicht zielführenden Gedanken in Ihrem Unterbewusstsein aktiv sind. Mit Hilfe einfacher, regelmäßig angewendeter Übungen, lernen Sie diese und die damit verbundenen Gefühle, nicht nur zu akzeptieren, sondern auch loszulassen und dadurch mehr positives Erleben in Ihren Alltag zu bringen.

NEU: Sowohl zur Einführung in das Thema „Positive Psychologie“, als auch für eine nachhaltige Vertiefung der Inhalte des Präsenz-Seminars besteht die Möglichkeit über die VHS-Cloud, verschiedene Video-Seminare oder Webinare als Einzelcoaching zu buchen. Probieren Sie es aus, neue Wege entstehen bekanntlich nur, indem man sie geht!

**1443** Samstag, 12.10.2019,  
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Positive Psychologie in Unternehmen: Verantwortlich ist man nicht nur, für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut (Laotse)

Walter Hönig

Der Leistungsdruck in der Gesellschaft steigt und führt viele Menschen an die Grenzen Ihrer Möglichkeiten. Ängste, Burnout, Frustration, Überforderung und Zweifel an seinen eigenen Fähigkeiten sind oft die Folge – vielfach kommt es zu einer Lebenskrise. Resilienz heißt das Zauberwort, wenn es um die Fähigkeit geht, sein seelisches Immunsystem zu stärken, um künftigen Herausforderungen gewachsen zu sein. In diesem Workshop geht es um Menschenkenntnis als Führungskompetenz und um eine von Leidenschaft und Wertschätzung geprägte Arbeitskultur. Wichtige Unternehmens-Kennzahlen wie Umsatz, Rentabilität, aber auch Fehlzeiten und Fluktuation fallen deutlich besser aus, wenn im Unternehmen ein authentischer, motivierender und Typ gerechter Kommunikationsstil gepflegt wird.

**1444** Samstag, 09.11.2019,  
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Auf Achtsamkeit und Akzeptanz basiertes Motivationstraining.

Die interessanteste Reise in deinem Leben ist die zu dir selbst.

Walter Hönig

Entdecken Sie das Geheimnis echter (intrinsic) Motivation und erfahren, welche Möglichkeiten Sie haben, um in Ihrem Leben und vielleicht auch an Ihrer Person etwas zu verändern. Lernen Sie zu akzeptieren, was man nicht ändern kann. Ruhe bewahren und sich Zeit lassen ist oft der erste Schritt. In diesem Workshop lernen Sie Ihre emotionalen, geistigen und körperlichen Reaktionen achtsam wahrzunehmen, so dass Sie automatische, in Ihrem Unterbewusstsein abgespeicherte Reaktionsschemata unterbrechen können und es schaffen Veränderungen zu realisieren.

**1445** Donnerstag, 21.11.2019,  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Selbstmanagement und Ziele erreichen mit Methoden des ZRM® (Züricher Ressourcenmodell)

siehe Kurs Nr. 3821

**Jeder auf seine Art – Wie man sich selbst und andere besser versteht.**

Walter Hönig

Improvisations-Übungen machen „selbstbewusst“ und fördern das Einfühlungsvermögen. Erleben Sie anschließend im Rollenspiel, dass Aufrichtigkeit (Authentizität), die Fähigkeit zu fühlen, was andere fühlen und ihre Beweggründe zu verstehen (Empathie), eine positive Einstellung gegenüber anderen Menschen, partnerschaftlicher Umgang und Gleichwertigkeit die Voraussetzung für ein gelingendes Miteinander sind. Lernen Sie auf spielerische Art, andere Personen besser wahrzunehmen, sich auf sie einzustellen und erleben Sie, dass auch Sie über alles ganz offen sprechen können, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie der andere versteht, ohne Ihnen dabei Ratschläge zu erteilen oder versucht Sie zu trösten. Lernen Sie eine niederlagenlose Methode zur Lösung von Konflikten kennen, bei der die Bedürfnisse bzw. Werte beider Personen als gleich wichtig betrachtet werden. Erleben Sie in diesem Seminar die überraschende Dynamik, wenn sich im Rollenspiel Konflikte in kreative Kooperation verwandeln.

**1446** **Donnerstag**, 28.11.2019,  
18.30-21.30 Uhr (4 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

**In Zusammenarbeit mit der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit**

**Von Online-Sucht bis Drogensucht**

Herausforderungen an die Suchthilfe

Winfried Kersting

Jede Gesellschaft hat ihre Drogen. Abhängig von verschiedenen Entwicklungen in der Gesellschaft ändern sich sowohl das Bewusstsein für verschiedene Süchte als auch die Zahl der Betroffenen. Standen noch bis vor wenigen Jahren illegale Drogen im Fokus, so sind es heute die substanzungebundenen Abhängigkeiten wie die Online-Sucht und die Spielsucht. Suchtgefährdete und suchtkranke Menschen haben nur dann eine Chance auf ein suchtfreies Leben, wenn sie die Ursachen ihrer Sucht und das vernetzte Suchthilfesystem kennen. Hier ist die Suchthilfe gefordert, ihre Angebote transparent zu machen. Erfahren Sie im Impulsvortrag von Winfried Kersting mehr über die Herausforderungen an die Suchthilfe in Deutschland. Lassen Sie sich Wege aufzeigen, die in der Suchthilfe gegangen werden, um Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung eine realistische Perspektive zu ermöglichen. Sie sind herzlich eingeladen, sich mit Ihren Fragen an der Debatte zu beteiligen.

**1450** **Mittwoch**, 09.10.2019,  
19.00-21.00 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8, entgeltfrei

**vhs** Deutscher Volkshochschul-Verband

**vhs to go!**

Mobile Kurssuche mit der **vhsApp** oder **www.volkshochschule.de**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores



## Mein digitales Traumtagebuch

Michael Krahn

Träume stellen eine Bereicherung für jeden dar, der sich bewusst mit seinem Seelenleben auseinandersetzen möchte. Da die Traumproduktion kontinuierlich abläuft, und die Erinnerung daran so schnell verblasst, kann eine Niederschrift sinnvoll sein. Dabei ist es unerheblich, ob dies handschriftlich oder mit Hilfe der elektronischen Textverarbeitung auf dem Computer geschieht. Das digitale Traumtagebuch bietet allerdings die Möglichkeit lange Traumserien, also umfangreiche Texte, nach sinnvollen Kriterien auszuwerten und die Ergebnisse graphisch darzustellen und anschaulich zu gestalten. Wie das geht und wie ein digitales Traumtagebuch erstellt werden kann erfahren Sie in diesem Kurs. Die Interpretation von Träumen wird nicht behandelt! Das Angebot richtet sich an alle die am Phänomen „Traum“ interessiert sind.

**1451** BEGINN: 13.11.2019, 2x mittwochs,  
18.30-20.00 Uhr (4 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Alle NLP-Kurse finden in Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com statt. Weitere Informationen unter <http://www.nlp-impulse.com> oder beim Trainer unter 0175 6678217.**

## Wie kann ich mich selbst gut führen? – Führungskräftetraining

Dr. Carsten Labitzky

Nur wer sich selbst gut führen kann, kann andere gut führen. Finden Sie heraus, was für Sie gute Führung bedeutet und entdecken Sie Ihr Führungspotential! Sind Sie in der inneren Balance hat das unmittelbare Auswirkungen auf Ihre Mitarbeiter und die Zusammenarbeit. Hinter einer erfolgreichen Führungskraft steht ein erfolgreiches Team. Und umgekehrt. Im Seminar geht es um Sie. Sie können herausfinden, was Ihnen zum Thema Führung wichtig ist und in welchen Bereichen Sie bei sich Potential zur Veränderung entdecken. Sie setzen sich konkrete und umsetzbare Ziele. Sie erfahren zudem, wie wichtig eine gute innere Haltung und ein gutes Stressmanagement sind und wie sie beides verbessern können.

Zielgruppe: Führungskräfte und angehende Führungskräfte,

**1530** Freitag, 29.11.2019,  
09.00-17.00 Uhr (9 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
89,00 Euro (keine Ermäßigung)

## NLP-Schnupperworkshop

Dr. Carsten Labitzky

NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren) ist ein hochentwickeltes System menschlicher Kommunikation, das in den USA von Richard Bandler und John Grinder entwickelt wurde. Es bietet eine Vielfalt an Methoden, mit denen Sie Ihre Gefühle, Verhaltensweisen und Denkmuster bewusst machen und beeinflussen können. Es bietet Ihnen die Möglichkeit, Stärken, Fähigkeiten, Denkmuster bei sich und anderen zu entdecken, zu nutzen und weiterzuentwickeln. Der NLP-Schnupperworkshop soll Ihnen erste Einblicke in diese Methoden geben. In kleineren praktischen Übungen erfahren Sie mehr über sich und Ihre Verarbeitungsprozesse. Das Skript zum Workshop ist im Preis enthalten.

**1533** Freitag, 27.09.2019,  
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
29,00 Euro (keine Ermäßigung)

## NLP-Basic (DVNLP) Teil 1

Dr. Carsten Labitzky, Martina Tönnishoff

Der NLP-Basic, DVNLP ermöglicht es Ihnen, Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und -Verhaltensmethoden zu erwerben. NLP bietet Ihnen Fragetechniken und Methoden, die Ihnen dabei helfen, die Kommunikation mit sich und anderen so zu gestalten, wie Sie es beabsichtigen. NLP unterstützt Sie beim Abbau von Lampenfieber und beim Umgang mit Stress. Sie gewinnen zunehmend mehr Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten. Je mehr Optionen Ihnen zur Verfügung stehen, desto besser können Sie optimale Entscheidungen treffen. In diesem NLP-Basic beschäftigen Sie sich auf praktische Weise vor allem mit denjenigen Techniken, die den Alltag erleichtern und mehr Handlungsmöglichkeiten und Spaß ermöglichen.

Der NLP-Basic-Kurs ist das erste zertifizierte Ausbildungsmodul einer NLP-Practitioner-Ausbildung, DVNLP. Ein Practitioner-Aufbaukurs, der zusammen mit dem NLP-Basic als NLP-Practitioner-Ausbildung, DVNLP, zertifiziert wird, wird ebenfalls angeboten. Im Preis enthalten sind die Unterrichtsmaterialien. Der Kurs wird vom Trainerteam (mit Herrn Labitzky als Haupttrainer) durchgeführt.

**1535** freitags, 25.10., 15.11. (16:00 – 21.00 Uhr)  
samstags, 26.10., 16.11. (09:00 – 17.00 Uhr)  
sonntags, 27.10., 17.11. (09:00 – 16.00 Uhr)  
VHS am Stadelhof 8,  
395,00 Euro (keine Ermäßigung)

## KOMMUNIKATION

**Ihr Auftritt – mit Stimme, Sprache und Persönlichkeit überzeugen**

Bernd Reiling

Sicheres und souveränes Auftreten sind ein Schlüssel zum Erfolg. In einem gelungenen Zusammenspiel von Stimme, Sprache und Körpersprache entfalten sich Ihre individuelle Ausstrahlung und Persönlichkeit und entscheiden mit, wie überzeugend und authentisch Sie von anderen wahrgenommen werden. Ob Sie ein Gespräch führen oder eine Rede halten, wenn Sie sich und Ihre Wirkung kennen, sind Sie glaubwürdiger und können Ihre Ziele leichter erreichen.

**1601** Freitag, 15.11.2019, 17.00-20.00 Uhr  
**Samstag**, 16.11.2019, 10.00-17.00 Uhr  
 (12 UStd.)  
 VHS am Stadelhof 8,  
 30,80 Euro (keine Ermäßigung)

**Rhetorik – Grundlagen und praktisches Training**

Dietmar Winter

Wollen Sie andere davon überzeugen, dass etwas bewegt oder verändert werden muss oder eine persönliche Position vertreten? In jedem Fall sind Ihre kommunikativen und rhetorischen Fähigkeiten gefragt.

Inhalte im Seminar sind:

■ Grundlagen der Kommunikation ■ Umgang mit Lampenfieber und Kritik ■ Verständliche und überzeugende Argumentationstechniken ■ Mit Anderen in positive Beziehung treten ■ Vorbereitung, Aufbau und Struktur von Gesprächen

Methoden: Input, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen unterstützen die Teilnehmenden dabei, Gelerntes aktiv umzusetzen.

**1602** Freitag, 25.10.2019, 19.00-22.00 Uhr  
**Samstag**, 26.10.2019, 09.00-18.00 Uhr  
 (14 UStd.)  
 VHS am Stadelhof 8,  
 39,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Der lebendige Vortrag – Körper – Stimme – Präsenz – Textpräsentation**

Cornelia Schönwald, Schauspielerin



Sprache ist ... überall.

Sprechen ist eine Grundlage der Kommunikation. Vor vielen Menschen zu sprechen ist nicht immer leicht. Ihre Stimme ist einzigartig und macht einen großen Teil Ihrer Persönlichkeit und Ihres Auftretens aus.

Das Seminar richtet sich an alle, die in der Öffentlichkeit stehen, Vorträge halten, Texte präsentieren und eine Zuhörerschaft mit ihrer Stimme optimal erreichen wollen.

Sie erhalten professionelle Anleitung für den Umgang mit Ihrer Stimme, Übungen zur Sprecherziehung, die Grundlagen für einen effektiven Vortrag und die optimale Präsentation von Texten. Sie lernen, ihre Fähigkeiten zu vervollkommen und im Alltag anzuwenden.

Schwerpunkte: Wirksam und authentisch vortragen in der Öffentlichkeit. Stimme und Sprache optimal einsetzen. Ihre persönliche Präsentation.

**1603** Samstag, 09.11.2019,  
 10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)  
 VHS am Stadelhof 8,  
 47,00 Euro (ermäßigt: 40,20 Euro)

**Schwierige Gespräche führen – durch (schwierige) Gespräche führen**

Dietmar Winter

Nach dem Besuch des Seminars stellen Sie in einem Gespräch Ihren Standpunkt dar und sind in der Lage, im Alltag schwierige Gesprächssituationen sicher und zielorientiert zu meistern.

Ziele sind:

■ Ursachen für Kommunikationsprobleme erkennen und verstehen ■ Schwierige Gesprächssituationen meistern ■ Wirksamkeit ungewöhnlicher Fragen ■ Eigenes Anliegen formulieren können ■ Mit kritischen Einwänden erfolgreich umgehen können  
 Methoden: Input, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen unterstützen die Teilnehmenden dabei, Gelerntes aktiv umzusetzen.

**1607** **Freitag**, 29.11.2019, 19.00-22.00 Uhr  
**Samstag**, 30.11.2019, 09.00-18.00 Uhr  
(14 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Toastmaster – Redetraining für alle!**

Joachim Timmreck

Rhetorik-Fähigkeiten sind in allen Lebensbereichen wichtig: egal ob im Beruf, in Prüfungen oder bei Familienfeiern. Daher ist dieses Thema zeitlos; gerade, wenn man nicht als geborener Redner auf die Welt gekommen ist. Damit das Lernen durch Reden funktioniert, ist Übung erforderlich. Der Paderborner Toastmasters Club „Die Klartexter“ bietet hierfür den geeigneten Rahmen. Die Klartexter – das sind Frauen und Männer unterschiedlichen Alters, unterschiedlichen Bildungsniveaus, die alle eines verbindet: Der Wille, die eigene rhetorische Kompetenz zu verbessern. Durch das stets konstruktive Feedback der anderen Mitglieder bekommen Sie schnell ein Gespür für Dinge, auf die Sie in Zukunft mehr achten sollten. Sie werden schnell Ihre Stärken kennenlernen und

diese weiter ausbauen können. Die Klartexter arbeiten nach der erfolgswährten Methode, mit der über 10.000 Toastmaster-Klubs in mehr als 80 Ländern schulen.

**1608** **Mittwoch**, 13.11.2019,  
19.00-21.00 Uhr (3 UStd.)  
Richard-von-Weizsäcker Schule, entgeltfrei  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### **Small Talk**

Bernd Reiling

Small Talk, die Kunst des lockeren Plauderns, ist der ideale Einstieg um soziale Kontakte zu knüpfen. Er öffnet Türen, erleichtert den Umgang mit anderen und schafft eine Basis für weitere Gespräche. Ob auf geschäftlichen Treffen, bei privaten Feiern oder zufälligen Begegnungen, mit einem leichten Gespräch können Sie Begegnungen positiv gestalten.

**1610** **Samstag**, 12.10.2019,  
10.00-17.00 Uhr (8 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
24,00 Euro (keine Ermäßigung)



**HALLO, GUTES HÖREN  
- TSCHÜSS WORTSALAT!**

KAFFEETRINKEN?  
STADTGEFLÜSTER...

**IHRE HÖRAKUSTIKER FÜR GUTES HÖREN.  
FÜR SIE VOR ORT – JETZT TERMIN VEREINBAREN!**

**PADERBORN** Riemekestr. 12, 05251.27480 &  
Husener Str. 42 (im MediCo), 05251.1423607  
**DELBRÜCK** Lange Str. 10, 05250.54327  
**SALZKOTTEN** Lange Str. 52, 05258.9912630

**HÖRAKUSTIK  
VOLLBACH**

## Schlagfertigkeit

Bernd Reiling

„Schlagfertig ist jede Antwort, die so klug ist, dass der Zuhörer wünscht, er hätte sie gegeben“ (Elbert Hubbard). In vielen Situationen stehen wir einer ironischen Bemerkung sprachlos gegenüber, fühlen uns hilflos. Später erst finden wir die Worte, die wir spontan gebraucht hätten. Vielleicht haben wir sogar reagiert, überreagiert, und bereuen es. Lernen Sie solche problematischen Situationen erfolgreich zu meistern. Sie reagieren relaxed, souverän und Attacken anderer laufen ins Leere.

**1611** **Freitag**, 06.12.2019, 18.00-21.45 Uhr  
**Samstag**, 07.12.2019, 09.00-14.30 Uhr  
 (11 UStd.)  
 VHS in der Georgschule,  
 30,00 Euro (keine Ermäßigung)

## SCHÖNHEIT UND KÖRPERPFLEGE

### Parfümseminar – Duftseminar – Workshop

Sabrina Franz

Erfahren Sie Ihr persönliches Dufterlebnis, ob allein oder im Team. Diplomierte Parfümeure führen Sie durch die vielseitige Welt der Düfte. Sie erfahren nicht nur alles über die Aufnahme, Verarbeitung und die spezifische Wirkung der zahlreichen Düfte. Sie werden zudem spielerisch mit Hilfe der Parfümeure Ihr eigenes Parfüm ganz individuell und auf Sie abgestimmt erstellen! Sie erhalten Ihr selbstkreatives Parfüm im eigenen Flakon mit individuellem Label zur Mitnahme. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der richtigen Struktur eines guten Duftes, wodurch sich die einzelnen Noten harmonisch im Einklang befinden. Die Firma Inspirations Scentlab arbeitet mit den größten Duftölherstellern der Welt zusammen und bietet ausschließlich beste Qualität aller verwendeten Rohstoffe. Der Workshop umfasst folgende Leistungen:

- Informationsbeitrag: vom Geruchssinn über die Wirkung von Düften bis zum Aufbau eines guten Parfüms
- Überblick über Markttrends und Geheimtipps der Parfümindustrie
- Anleitung zur Herstellung eines Parfüms: von der Zusammensetzung der einzelnen Komponenten über die Duftpyramide bis hin zum harmonischen Einklang der einzelnen Noten
- Kennenlernen Ihres persönlichen Duftgeschmacks
- Komposition des eigenen Parfüms: Mit Hilfe unserer ausgebildeten Parfümeure kreieren Sie Ihr eigenes individuelles Parfüm.
- Einen Flakon mit Ihrer eigenen Parfüm-Kreation sowie Ihr eigenes Rezept erhalten Sie zur Mitnahme.

Lassen Sie sich inspirieren von der zauberhaften Welt des Duftes und entdecken Sie das geheimnisvollste unserer Sinnesorgane neu.

Mehr unter [www.scentlab-inspirations.de](http://www.scentlab-inspirations.de)

**1799** **Samstag**, 14.09.2019,  
 11.00-15.00 Uhr (6 UStd.)  
 VHS am Stadelhof 8,  
 89,00 Euro (keine Ermäßigung)  
 Veranstalter des „Parfümseminar – Duftseminar – Workshop“ ist die Firma Inspirations Scentlab. Anmeldungen nimmt die Volkshochschule entgegen.

### Farb- und Typberatung

Sandra Rustemeier-Lubecki

Nichts verändert so wie Farben! Farbe regt die Sinne an und bildet die Kulisse für unsere Welt. Sind Sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp? Mit der Macht Ihrer Farben vermitteln Sie einen harmonischen Gesamteindruck und steigern Ihr Wohlbefinden. Eine intensive Beratung verdeutlicht Ihnen, wie Sie nicht nur gut, sondern großartig aussehen können.  
 (maximal 6 Teilnehmende)

**1800** **Samstag**, 16.11.2019,  
 11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)  
 VHS am Stadelhof 8,  
 22,90 Euro (keine Ermäßigung)

**1802** **Samstag**, 16.11.2019,  
 14.15-17.15 Uhr (4 UStd.)  
 VHS am Stadelhof 8,  
 22,90 Euro (keine Ermäßigung)

### Stil- und Imageberatung

Sandra Rustemeier-Lubecki

Unterstreichen Sie Ihre Persönlichkeit mit dem richtigen Kleidungsstil! Haben Sie Lust auf Veränderung und eine Vorstellung, wie Sie wirken möchten? Sie erfahren in diesem Seminar, wie Sie aktuell auf andere wirken, welche Faktoren zu einer bestimmten Wirkung beitragen und kreieren Ihren eigenen Stil. Sie erhalten viele Tipps zum Kleidungsstil, zu Frisur und Accessoires für ein optimales Erscheinungsbild.  
 (maximal 6 Teilnehmende)

**1804** **Freitag**, 15.11.2019,  
 14.15-18.00 Uhr (5 UStd.)  
 VHS am Stadelhof 8,  
 25,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Make-up-Workshop für Frauen

Sandra Rustemeier-Lubecki

In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Stärken zu betonen und eine neue Wirkung zu erzielen. Gemeinsam mit einer erfahrenen Make-up Expertin kreieren Sie Ihr maßgeschneidertes Make-up. Erst schminkt die Visagistin die eine Hälfte Ihres Gesichts, dann sind Sie an der Reihe und probieren die vorgeführten



Techniken selbst aus. Außerdem erlernen Sie, wie Sie Ihr Basis-Make-up mit wenigen Handgriffen in Richtung sexy, natürlich oder sportlich verändern. (max. 6 Teilnehmende)

**1807 Samstag**, 09.11.2019,  
10.30-13.30 Uhr (4 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

**1808 Samstag**, 09.11.2019,  
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Hautpflege und Make-up-Workshop für Frauen

Daniela Djulabic

In diesem Workshop lernen Sie wie Sie Ihre Haut pflegen, ein optimales Hautbild erzielen und ein passendes Make-up erstellen. Sie betonen Ihre Stärken und kreieren mit einer erfahrenen Make-up Expertin Ihr maßgeschneidertes Make-up. Erst wird die eine Hälfte Ihres Gesichts geschminkt, dann sind Sie an der Reihe und probieren die vorgeführten Techniken

selbst aus. Außerdem erlernen Sie, wie Sie Ihr Basis-Make-up mit wenigen Handgriffen in Richtung sexy, natürlich oder sportlich verändern. (max. 6 Teilnehmende)

**1809 Samstag**, 23.11.2019,  
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

**1810 Freitag**, 29.11.2019,  
16.30-19.30 Uhr (4 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Sie vermissen ein Angebot oder möchten mit einer Gruppe eine bestimmte Schulung buchen? Dann wenden Sie sich bitte an Ihre Volkshochschule. Gerne planen wir für Sie im Rahmen unseres Angebots „Bildung auf Bestellung“ Ihre individuelle Bildungsveranstaltung.

**vhs** Deutscher Volkshochschul-Verband

**vhs to go!**  
Mobile Kurssuche mit der **vhsApp**  
oder **www.volkshochschule.de**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores  
Erhältlich im **App Store**  
Available on the **Google play**

© Foto: Getty Images/Photo.com

## Internet-Adressen mit Angeboten und Informationen zum Thema Weiterbildung

Haftungshinweis: Trotz inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

### Weiterbildungseinrichtungen, -maßnahmen, -kurse

- **www.vhs-nrw.de**  
Verzeichnis aller Volkshochschulen in NRW (Landesverband der VHSn von Nordrhein-Westfalen e.V.)
- **www.volkshochschulen.de**  
Das Herzstück des neuen Portals ist der bundesweite vhs-Kursfinder. Basis des Kursfinders ist die Datenbank OpenVHS, in die bereits mehr als die Hälfte aller Volkshochschulen ihr Kursprogramm einspeist. Der Umkreis lässt sich flexibel definieren und erleichtert so die Kursuche in der Region. Die Kartendarstellung unterstützt die geographische Orientierung. Die Suche kann auf bestimmte Wochentage oder bevorzugte Tageszeiten eingegrenzt werden. Nicht allein Weiterbildungsinteressierte profitieren von dem Kursfinder. Auch die beteiligten Volkshochschulen verbessern damit ihre Sichtbarkeit, indem sie mit ihrem Angebot nicht nur lokal, sondern auch regional auffindbar sind.
- **www.webkolleg.nrw.de**  
zentraler Zugang für die Menschen in NRW zu qualitätsgeprüften Angeboten webbasierter Weiterbildung; ein Vorhaben des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales des Landes NRW (unterstützt vom Deutschen Gewerkschaftsbund Bezirk Nordrhein-Westfalen, der Landesrektorenkonferenz der Fachhochschulen in Nordrhein-Westfalen, dem Landesverband der Volkshochschulen von NRW, der Landesvereinigung der Arbeitgeberverbände Nordrhein-Westfalen, dem Städtetag Nordrhein-Westfalen, dem Westdeutschen Handwerkskammertag und dem Westdeutschen Rundfunk)
- **www.iwwb.de**  
Suchmaschine des deutschen Bildungsservers für Weiterbildungskurse in NRW
- **www.wis.ihk.de**  
Datenbank mit Weiterbildungsangeboten aller Industrie- und Handelskammern sowie von Weiterbildungsträgern, die auf Abschlussprüfungen in der IHK vorbereiten
- **www.bildungsurlaub.de**  
Informationen zum Thema Bildungsurlaub mit Seminardatenbank und Liste der Veranstalter

### Informationen für Lehrende und Lernende

- **www.bildungsserver.de**  
zentraler Internetwegweiser zum Bildungssystem in Deutschland, stellt als von Bund und Ländern getragenes nationales Web-Portal allen mit Bildungsthemen befassten Professionen sowie einer breiten Öffentlichkeit qualitativ hochwertige, redaktionell gepflegte Informationsangebote zur Verfügung.
- **www.learnline.schulministerium.nrw.de Bildungssuchmaschine des Landes NRW**  
(vom Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (MSW)), erstellt und betrieben für qualitative Bildungsinhalte. Die Trefferlisten bieten Verweise zu kostenlosen Materialien.
- **www.die-bonn.de**  
Homepage des Deutschen Instituts für Erwachsenenbildung (DIE), das professionelle Weiterbildungner/-innen, Wissenschaftler/-innen, Studierende und alle an der Weiterbildung Interessierten mit verschiedenen Datensammlungen und Fachinformationssystemen unterstützt.

### Allgemeine Informationen

- **www.planet-wissen.de**  
zusätzliche und vertiefende Informationen zur Sendung „Planet Wissen“ von WDR, SWR und BR-alpha – eine spannende Kombination von TV und Internet
- **www.internet-abc.de**  
werbefreie Plattform, bietet Eltern und Kindern einen Einstieg in den sicheren und kreativen Umgang mit dem Internet

### Sicherheit im Internet

- **www.bsi-fuer-buerger.de**  
Antworten vom Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik auf Fragen zum Thema „Sicherheit im Internet“ etc.