

ALZ Arbeitslosenzentrum Ostlippe, Lehmbrink 6a, Blomberg

Telefon: 05235-992910 / E-Mail: info@alz-ostlippe.de /
web: www.alz-ostlippe.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 8.30 - 13.00 Uhr,
Dienstag und Donnerstag 13.30 - 16.00 Uhr,
Mittwoch 13.30 - 17.00 Uhr

Das Arbeitslosenzentrum (ALZ) Ostlippe mit Sitz in Blomberg besteht bereits seit September 1983 und ist eine grundsätzlich offene Einrichtung für alle Menschen, insbesondere für Erwerbslose und Menschen, denen die Arbeitslosigkeit droht.

Wir bieten unabhängige und kostenfreie Beratung zu allen Fragen rund um das Thema „Arbeitslosigkeit“ und Unterstützung bei Anträgen und Bewerbungen, darüber hinaus auch Raum für Begegnung. Schauen Sie vorbei!

Bitte beachten Sie auch unsere Informationsreihe zum Thema „Arbeitslosigkeit und den Bezug von ALG I und ALG II“ im Fachbereich 5:

B501 I. Arbeitslos - und Jetzt?!

B502 II. Was bedeutet ein Leben mit „Hartz IV“?

B503 III. Rechte und Pflichten aller Beteiligten beim Prinzip „Fördern und Fordern“

B504 IV. Bescheide, Formulare, Anträge...der (schwierige) Umgang mit Behörden



Biologische Station Lippe e.V.

Domäne 2, 32816 Schieder-Schwalenberg,

Tel.: 05282-462, Fax: 05282-8620,

E-Mail: kontakt@biologischestationlippe.de

Internet: www.biologischestationlippe.de

Die Volkshochschule Lippe-Ost empfiehlt die Teilnahme an den Veranstaltungen der Biologischen Station Lippe mit ihrem vielfältigen Veranstaltungs- und Aktionsprogramm. Ein kompletter Veranstaltungskalender erscheint Anfang 2019 und kann telefonisch, per E-Mail oder schriftlich angefordert werden. Im 2. Halbjahr 2019 wird das aktuelle Programm an dieser Stelle veröffentlicht.

Bildungsurlaube nach dem Arbeitnehmer- Weiterbildungsgesetz NRW (AWbG)

Die VHS Lippe-Ost hat mit der VHS Schaumburg und der VHS Hameln-Pyrmont vereinbart, Bildungsurlaubsseminare zu gesellschaftspolitischen und beruflichen Themen in Kooperation anzubieten und durchzuführen. Diese Bildungsurlaube sind nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz Nordrhein-Westfalen (AWbG) anerkannt, nach dem Arbeitnehmer/innen in der Regel einen Anspruch von jährlich 5 Tagen bezahlter Freistellung von der Arbeit haben - zum Zwecke der beruflichen oder politischen Weiterbildung. Die pädagogische Verantwortung tragen die VHS Lippe-Ost und die jeweilige Partner-Volkshochschule gemeinsam.

Bildungsurlaube in Zusammenarbeit mit der VHS Schaumburg

Die organisatorische Betreuung und die Entgegennahme der Anmeldungen der folgenden Seminare hat die VHS Schaumburg übernommen, auch erweiterte Informationen zum Kursangebot können hier erfragt werden:

VHS Schaumburg, 31655 Stadthagen, Jahnstr. 21A, Tel.: 05721-7870, Fax: 05721-787199, E-Mail: info@vhs-schaumburg.de, Internet: www.vhs-schaumburg.de

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

In diesem Bildungsurlaubsseminar können Sie lernen, wie Sie Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen. Sie erfahren, wie Sie souverän in allen Situationen werden können.

Norderney/Nordsee, Haus Waldeck

Wolfgang Uhle

So, 24.03., 18.00 Uhr bis Fr. 29.03., 13.00 Uhr

490,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 40,00 EUR)

Anmeldeschluss: 22.01.

KursNr: 221500

Norderney, Caritas Inseloase

Wolfgang Uhle

So, 20.10., 18.00 Uhr bis Fr. 25.10., 13.00 Uhr

560,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 100,00 EUR)

Anmeldeschluss: 19.08.

KursNr: 220500

Den eigenen Weg gehen Im Focus: Mein beruflicher Weg - Wo will ich hin?

Dieser Bildungsurlaub bietet Zeit zum Innehalten, Entspannen und Reflektieren und die Gelegenheit, über den bisherigen Lebensweg und die eigenen beruflichen Schritte nachzudenken. Auf zentrale berufliche Fragen wie: Wo auf meinem Weg befinde ich mich gerade? Welche Entscheidung steht wohl als nächstes an? Was ist mein nächster Schritt? Suchen Sie methodisch Antworten und lernen diese in Beruf und Alltag anzuwenden.

Spiekeroog, Haus Barmen

Ilka Franke

So, 31.03., 18.00 Uhr bis Fr, 05.04., 13.00 Uhr
490,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 20,00 EUR)
Anmeldeschluss: 28.01.
KursNr: 223600

Spiekeroog, Haus Barmen
Ilka Franke
So, 27.10., 18.00 Uhr bis Fr, 01.11., 13.00 Uhr
490,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 20,00 EUR)
Anmeldeschluss: 01.08.
KursNr: 223000

Potsdam - ein Gesamtkunstwerk Politisch-historische Hintergründe als Grundlage für die Stadtentwicklung

Wegen seiner landschaftlichen Schönheit entwickelte sich Potsdam im 17. Jahrhundert zu einer zweiten preußischen Residenzstadt. Heute gilt die Stadt mit ihren Schlössern und Parkanlagen als Gesamtkunstwerk. Welche Diskussionen gibt es um den Wiederaufbau historischer Gebäude und den Abriss von Gebäuden aus der DDR-Zeit? Wie kann man die Ansprüche der Gegenwart mit der Pflege des Erbes vereinbaren? Diesen Fragen wird nachgegangen, auch auf Exkursionen in die Stadt und die Parks. Die Entwicklung Potsdams bis zum Zweiten Weltkrieg sowie die Zeit danach ist ein Schwerpunktthema.

Potsdam, Altstadt Hotel
Rainer Jaeschke
Mo, 08.04., 14.00 Uhr bis Fr, 12.04., 14.00 Uhr
470,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 110,00 EUR) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel), Anmeldeschluss: 12.02.
KursNr: 124400

Potsdam, Altstadt Hotel
Rainer Jaeschke
Mo, 09.09., 14.00 Uhr bis Fr, 13.09., 14.00 Uhr
470,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 110,00 EUR) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel), Anmeldeschluss: 25.07.
KursNr: 124000

Rügen - zwischen Tourismus, Naturschutz und sozialer Entwicklung

Deutschlands größte Insel besitzt nach wie vor eine große Anziehungskraft - die mondänen Seebäder und die einzigartige Bäderarchitektur, die leuchtenden Kreidefelsen und die scheinbar unberührte Natur, die weiten Strände und das meist ruhige Meer. Genügt der Tourismus als Existenzgrundlage? Gibt es einen Einklang mit den Belangen des Naturschutzes? Wovon und wie leben die Rügäner - auch außerhalb der Saison und jenseits des Massentourismus? Wir wollen uns in Sassnitz und darüber hinaus mit den wichtigsten Entwicklungen Rügens beschäftigen: der Historie Rügens, der Fischerei und der maritimen Wirtschaft, dem Nationalpark Jasmund, dem Verhältnis von Naturschutz und Tourismus, der Entwicklung der Seebäder, der politischen Situation und der Stimmung der Menschen, den Perspektiven der Insel. Das geschieht durch Analysen, Gespräche und Exkursionen.

Sassnitz, Kurhotel Sassnitz
Klaus Huntemann
So, 05.05., 18.00 Uhr bis Fr, 10.05., 13.00 Uhr
495,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück, Abendessen am 1. Abend (EZ-Zuschlag = 52,50 EUR), inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)
Anmeldeschluss: 01.04.
KursNr: 164700

Achtsamkeit und innerer Friede Fernöstliche Anregungen für Lebenskraft und Engagement

Heutzutage ist der Arbeitsalltag häufig geprägt von Eile, Verdichtung und Kontrolle. Wer mit diesen Zuständen konstruktiv umgehen möchte, benötigt Resilienz: die Kraft zur Bewältigung von Herausforderungen. In fernöstlichen Kulturen spielt Achtsamkeit eine große Rolle. Hier ist es wichtig, immer wieder innezuhalten und sich genau anzuschauen, was gerade los und wichtig ist. Auf diese Weise verbindet Achtsamkeit die Entwicklung und Pflege von Gesundheit und Lebenskraft mit einem Engagement, das von Präsenz, Verbundenheit, Integrität, Mitgefühl und innerem Frieden durchdrungen ist.

Germerode, Altes Forsthaus
Manfred Folkers
Mo, 13.05., 15.00 Uhr bis Fr, 17.05., 15.00 Uhr
410,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 40,00 EUR)
Anmeldeschluss: 27.03.
KursNr: 164300

Gelassen und sicher dem Stress begegnen Stressbewältigung im Beruf und Alltag

Bei steigenden Anforderungen im beruflichen und alltäglichen Umfeld wird es immer wichtiger, sich ein persönliches Stresspräventions- und Bewältigungsprogramm aufzubauen, um den täglichen Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen zu können. In diesem Bildungsurlaub gehen wir der Frage nach: „Was ist nun eigentlich Stress und wie gehen wir konstruktiv mit ihm um?“ Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden!

Spiekeroog, Haus Winfried
Uschi Haber/Roland Haber
So, 19.05., 18.00 Uhr bis Fr, 24.05., 13.00 Uhr
560,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 50,00 EUR)
Anmeldeschluss: 15.02.
KursNr: 224200

...und plötzlich spürst du, dass du älter wirst Berufsleben und/oder Eintritt in eine neue Lebensphase

Oft schleicht sich dieses Gefühl fast unmerklich ein, wird manchmal kaum erkannt, aber „nagt“ an einem, belastet den (All-)Tag: ich werde älter, kann nicht mehr unbegrenzt, nicht mehr mit voller Power arbeiten und leben, das Älter-/Altwerden nicht mehr weg-schieben. Dieser Bildungsurlaub dient dem Austausch eigener Erfahrungen und dem Nachdenken über die gesellschaftliche Wirklichkeit des Älterwerdens. Vor allem geht es um den Versuch, motivierende Ideen für diesen neuen Lebensabschnitt zu entwickeln - also das

Schwierige nicht zu verdrängen und neue Chancen zuzulassen.

Evangelisches Zentrum Kloster Drübeck

Ilka Franke

Mo, 20.05., 12.00 Uhr bis Fr, 24.05., 14.00 Uhr

490,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 38,00 EUR)

Anmeldeschluss: 18.02.

KursNr: 134500

Langeoog, Kajüte

Ilka Franke

So, 02.06., 18.00 Uhr bis Fr, 07.06., 13.00 Uhr

499,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 100,00 EUR)

Anmeldeschluss: 04.03.

KursNr: 134400

Spiekeroog, Haus Barmen

Ilka Franke

So, 29.09., 18.00 Uhr bis Fr, 04.10., 13.00 Uhr

490,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 50,00 EUR bzw. 10,00 EUR gem. DU/WC)

Anmeldeschluss: 18.07.

KursNr: 134000

Berlin aktuell Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur

Wir werden die Stadt während einer Rundfahrt und Erkundungen durch verschiedene Stadtbezirke in Ost und West neu entdecken. Stadtentwicklung, Metropole versus „Kiez“, Zusammenleben unterschiedlichster Kulturen, aber auch Geschichte, Kunst, Kultur und Zeitgeist sollen Beachtung finden.

Berlin, Gästehaus Lazarus

Rainer Jaeschke

Mo, 03.06., 14.00 Uhr bis Fr, 07.06., 14.00 Uhr

375,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 100,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel) Anmeldeschluss: 27.03.

KursNr: 124600

Berlin, Gästehaus Lazarus

Rainer Jaeschke

Mo, 07.10., 14.00 Uhr bis Fr, 11.10., 14.00 Uhr

365,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 100,00 EUR) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel), Anmeldeschluss: 30.07.

KursNr: 120300

Erfurt - Thüringens Hauptstadt auf dem Weg in die Zukunft

Die Beschäftigung mit Erfurts Historie soll Ausgangspunkt für eine analytische Zeitreise sein, bei der wir uns vor allem mit den Veränderungen der Stadt in den letzten dreißig Jahren auseinandersetzen wollen. Durch Exkursionen und Expertengesprächen wollen wir mehr über Leben und Arbeit in der Stadt erfahren. Ist Erfurt auf dem Weg in die Zukunft - und wie sieht diese aus?

Erfurt, Gästehaus Nikolai

Klaus Huntemann

Mo, 03.06., 14.30 Uhr bis Fr, 07.06., 14.00 Uhr

435,00 EUR inkl. Übernachtung und Frühstück (EZ-Zuschlag = 158,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte

Anmeldeschluss: 03.04.

KursNr: 124100

Das Ahrtal - Wandel in Handwerk und Tourismus in Steilhängen

Das Ahrtal ist bekannt für Weinbau, Tagestourismus und Kurzurlaube. Dem Wandel der Zeit unterworfen haben sich die Dörfer entlang der Ahr gerade auch in den letzten Jahrzehnten neu aufgestellt. Viele kleine Winzer haben ganz aufgegeben, andere haben als zweites Standbein Übernachtungsangebote dazu genommen. Wieder andere haben sich vergrößert, setzen auf mehr als nur lokale Vermarktung. Aus manchen Probierstuben wurden Weinlounges, Lifestyle ist dort angesagt. Auch die Vermarktung von Angeboten ist zunehmend zentralisiert, Winzergenossenschaften boomen. Wir besuchen entlang des Rotwein-Wanderweges Winzer, Winzergenossenschaften, Sehenswertes und Verkehrsämter und lassen uns von Insidern informieren über den Spagat zwischen Tradition und Moderne. Über ein Beispiel des tiefgreifenden Wandels im Handwerk, eine Veränderung von Angebot und Nachfrage, ein Beispiel des gesellschaftlichen Wandels.

Altenahr, Hotel zur Post

Wolfgang Uhle

Mo, 03.06., 14.00 Uhr bis Fr, 07.06., 14.00 Uhr

560,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 40,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte

Anmeldeschluss: 22.04.

KursNr: 125300

Altenahr, Hotel zur Post

Wolfgang Uhle

Mo, 02.09., 14.00 Uhr bis Fr, 06.09., 14.00 Uhr

560,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 40,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte

Anmeldeschluss: 29.07.

KursNr: 125000

Dresden - eine Stadt erzählt ihre Geschichte Historie-DDR - aktuelle Entwicklung

Dresden - der Name von Sachsens Hauptstadt steht für das barocke Ensemble der Altstadt, für Frauenkirche, Semperoper und Zwinger, aber auch für die Zerstörung 1945, den Wiederaufbau und für aktuelle Entwicklungen wie den Verlust des Weltkulturerbetitels. Um mehr über Dresden und von den Menschen zu erfahren, werden wir mit Experten/-innen sprechen und uns in verschiedenen Stadtteilen bewegen und somit ein Stück Zeitgeschichte erlebbar machen. Themenschwerpunkte u.a.: die Geschichte der Stadt, das Elbtal und das Weltkulturerbe, die Spuren jüdischen Lebens, die Zukunft der Stadt.

Dresden, Ibis-Hotel Königstein

Klaus Huntemann

Mo, 17.06., 14.30 Uhr bis Fr, 21.06., 14.00 Uhr

425,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 78,00 EUR) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte, zzgl. der Beherbergungssteuer, die im Hotel zu entrichten ist. (außer Kosten für

öffentliche Verkehrsmittel)
Anmeldeschluss: 14.03.
KursNr: 124500

Philosophieren am Meer Von der Antike zur Moderne mit Meisterdenkern

Was bedeutet eigentlich Philosophie? Was denken Philosophen über das Leben, über Gott, über den Sinn und die Beschwerden des Alltags? Was heißt im Sinne Kants eigentlich „Selbstdenken“? Diesen spannenden Fragen werden wir anhand von philosophischen Originaltexten nachgehen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die sich einen ersten Überblick über die Geschichte der Philosophie verschaffen wollen. Neben einer fundierten Einführung in die Philosophie und ihrer Grundbegriffe werden anhand spannender Texte und Interviews die philosophischen Hintergründe verständlich erläutert. Ein Reader mit einer philosophischen Textsammlung wird den Teilnehmenden persönlich ausgehändigt.

List/Sylt, Akademie am Meer
Prof. Dr. Peter Moritz/Leibniz ZEW Uni Hannover
Mo, 26.08., 12.30 Uhr bis Fr, 30.08., 12.45 Uhr
575,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 48,00 EUR)
Anmeldeschluss: 08.07.
KursNr: 160400

Leipzig - der Wandel der Stadt und die Veränderungen im Leben der Menschen

Mittlerweile liegt der Jahrestag der „friedlichen Revolution“ mehr als fünfundzwanzig Jahre zurück. Welche Entwicklung hat Leipzig seit diesen Tagen genommen? Was ist neu, was ist anders, und wo sind die Veränderungen in den letzten Jahren eher unmerklich geschehen? Wie sieht das Leipzig von heute angesichts der erfolgten Deindustrialisierung aus? Wir reden mit den Akteuren von damals, sehen uns aber auch in unterschiedlichen Stadtteilen um: im Gründerzeitviertel, in den neuen Wohngebieten, bei den alten Industriebauwerken und in der „Platte“. Das Seminar versucht, Leipzigs Entwicklung nachzuzeichnen und damit auch eine Bilanz der deutschen Einheit zu ziehen.

Leipzig, Hotel Motel One Leipzig-Nikolaikirche
Klaus Huntemann
Mo, 16.09., 14.00 Uhr bis Fr, 20.09., 14.00 Uhr
490,00 EUR inkl. Übernachtung und Frühstück (EZ-Zuschlag = 88,00 EUR) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte
Anmeldeschluss: 12.07.
KursNr: 120600

Das richtige Maß - die Work-Life-Balance

Viel beschworen und wichtig für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben. Was muss ich ändern, damit sich beides möglichst perfekt ergänzt? Wie könnte mein Masterplan aussehen?

Norderney, Caritas Inseloase
Wolfgang Uhle
So, 13.10., 18.00 Uhr bis Fr, 18.10., 13.00 Uhr
560,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 100,00 EUR)
Anmeldeschluss: 12.08.
KursNr: 220800

Ruhepunkte - Hilfen gegen Stress im Beruf Umgang mit Belastungen verändern

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf gerecht werden zu können, sind ausreichende Energie und die Fähigkeit, sich entspannen zu können, eine wichtige Voraussetzung. Sie können in diesem Kurs lernen, aktiv etwas für Ihre Entspannung zu tun und mit Stress grundsätzlich konstruktiver und gelassener umzugehen. Nicht nur die bessere Bewältigung einzelner Stresssituationen wird angesprochen, sondern vor allem, wie es möglich ist, auch im hektischen Berufsalltag den Punkt der inneren Balance bewahren und wieder gewinnen zu können.

Spiekeroog, Haus Barmen
Dorothea Schulte-Girr
So, 13.10., 18.00 Uhr bis Fr, 18.10., 13.00 Uhr
490,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 20,00 EUR)
Anmeldeschluss: 15.07.
KursNr: 225000

Langeoog, Kajüte
Dorothea Schulte-Girr
So, 03.11., 18.00 Uhr bis Fr, 08.11., 13.00 Uhr
475,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 115,00 EUR)
Anmeldeschluss: 30.08.
KursNr: 226000

Rügen im Wandel Leben und Arbeiten auf Deutschlands größter Insel

Rügen hat nichts von seiner Attraktivität eingebüßt - für Reisende aus den alten und den neuen Bundesländern. Wie ist die politische Situation Rügens, wie hat sich der Arbeitsmarkt entwickelt, welche Perspektiven haben junge Menschen - und was sagen die Rügäner selbst zur Entwicklung ihrer Insel? Wir gehen auf Spurensuche in Binz und auf Rügen - mit Rundgängen, Exkursionen, Expertengesprächen und Diskussionen.

Rügen, Villa Schwanebeck
Klaus Huntemann
So, 13.10., 18.00 Uhr bis Fr, 18.10., 13.00 Uhr
510,00 EUR inkl. Unterkunft und Halbpension (EZ-Zuschlag = 40,00 EUR) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte sowie ganztägige Inselrundfahrt (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)
Anmeldeschluss: 24.07.
KursNr: 120700

Leben und Arbeiten auf Usedom Der Nordosten Deutschlands und seine Zukunft

Usedom ist eine schöne und interessante Insel; sie besitzt mondäne Ostseebäder und bietet Ruhe und Beschaulichkeit im Achterland. Welche Konzepte gibt es für die zukünftige Entwicklung im Tourismus, auf dem Arbeitsmarkt, bei der Entwicklung des Verkehrs und beim Verhältnis zu Polen angesichts der erweiterten Europäischen Union? Im Seminar wollen wir Geschichte und Entwicklungsmöglichkeiten Usedom untersuchen - durch Analysen und Fallbeispiele, durch Expertengespräche und Exkursionen. Wir sprechen mit Menschen, die Funktionen auf Usedom wahrnehmen sowie mit enga-

gierten Bürgern/innen, um ein möglichst vielseitiges Bild der sozialen Wirklichkeit Usedom zu erhalten. Vor allem fragen wir nach, welche Probleme junge Menschen auf der Insel haben und welche Perspektiven sie besitzen.

Heringsdorf/Usedom, Haus Meeresfrieden

Klaus Huntemann

So, 20.10., 18.00 Uhr bis Fr, 25.10., 13.00 Uhr

440,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (Einzelzimmerzuschlag = 40,00 EUR) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte

Anmeldeschluss: 24.06.

KursNr: 120100

Gesunde Leistungsfähigkeit für Frauen im Beruf

Stress und seine Folgen sind in den letzten Jahren zu einem verbreiteten Gesundheitsproblem geworden. Der Anteil an psychischen Beschwerden und Erkrankungen nimmt zu, bedingt durch steigende Anforderungen und Belastungen am Arbeitsplatz. In diesem Bildungsurlaub werden östliche und westliche Wege zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Entspannung vorgestellt. Die positive Wirkung von Meditation und Achtsamkeit auf die Gesundheit wurde inzwischen durch zahlreiche Studien belegt.

Spiekeroog, Haus Winfried

Uschi Haber

So, 20.10., 18.00 Uhr bis Fr, 25.10., 13.00 Uhr

490,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 50,00 EUR)

Anmeldeschluss: 22.07.

KursNr: 224000

Schlagfertigkeit und Smalltalk - zwei Werkzeuge im Zusammenspiel

Schlagfertigkeit ist eine Fähigkeit, die gerade beruflich und auch privat weiterhilft, um nicht hilflos dazustehen, wenn man reagieren möchte. Schlagfertigkeit kann man lernen. Im Bildungsurlaub schauen wir uns verschiedene Möglichkeiten an, wie man in Situationen reagieren könnte oder wie man ungünstige Rahmenbedingungen verändern kann. Wir testen im Seminar verbale, non-verbale und situative Optionen. Damit man sprachlich gewandter auf und in Situationen agieren kann, üben wir zusätzlich Smalltalk, das scheinbar kleine Gespräch. Die Flexibilität, die man hierbei gewinnen kann, hilft auch bei der Schlagfertigkeit.

Norderney, Haus Waldeck

Wolfgang Uhle

So, 27.10., 18.00 Uhr bis Fr, 01.11., 13.00 Uhr

490,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 40,00 EUR)

Anmeldeschluss: 29.08.

KursNr: 220600

Vor der Rente - eine Entdeckungstour Bestandsaufnahme des gesellschaftlichen Stellenwerts im Alter - Entwicklung neuer Modelle - Arbeit/Wohnen/Ehrenamt

Pläne für die Zeit danach hat sicherlich jede/r, der/die sich dem Rentenalter nähert, gemacht.

Das zukünftige Rentenalter ist kein kurzer Zeitraum des Ruhestandes, sondern ein neuer, eigenständiger Lebensabschnitt, den es

zu gestalten gilt. Wir wollen Projekte von und mit Senioren/innen besuchen, die etwas Neues ausprobieren: andere Wohnformen, unterschiedliche Betätigungsmöglichkeiten und ehrenamtliche Tätigkeiten ausüben, Minijobs, Kunst und Natur und einiges mehr. Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die kurz vor der Rente stehen.

Berlin, Sophienhof

Regina Ulwer

Mo, 04.11., 14.00 Uhr bis Fr, 08.11., 14.00 Uhr

385,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 128,00 EUR) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel), Anmeldeschluss: 07.08.

KursNr: 160100

Stress im Beruf und Alltag - inzwischen verändert? Aufbauseminar

„Stresskompetenz - wo stehe ich heute?“ Wie und wo konnte ich die Erkenntnisse des Basisseminars umsetzen? Welchen Stressfallen kann ich entgehen? In welche Stressfallen trete ich immer wieder? Welche Kompetenzen will ich verbessern? Im beruflichen und privaten Umfeld nehmen die Herausforderungen stetig zu. Wir sind gefordert, in den Situationen zu reagieren und benötigen dafür ein entsprechendes Handlungsrepertoire.

Inhaltliche Schwerpunkte werden u. a. sein:

- Stress als multifunktionales Geschehen
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Stress und die Folgen für die Gesundheit - vertiefendes Verständnis
- Kommunikationsfallen frühzeitig erkennen
- Bedeutung der interessenorientierten Kommunikation für die Konfliktdeeskalation
- Konflikte souverän meistern - alternative Konfliktlösungsmöglichkeiten
- Burn-out-Prophylaxe
- Selbst-Coaching

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden!

Spiekeroog, Haus Winfried

Roland Haber/Uschi Haber

So, 10.11., 18.00 Uhr bis Fr, 15.11., 13.00 Uhr

490,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 50,00 EUR)

Anmeldeschluss: 07.08.

KursNr: 227000

Das jüdische Berlin Die Geschichte. Die Gegenwart.

Die Shoa, der Holocaust, das unvergleichliche Verbrechen und seine Folgen sind das eine Thema des Seminars, das uns immer begleitet. Es gibt eine große Jüdische Gemeinde in Berlin mit einem regen und interessanten Gemeindeleben. Es gibt ein jüdisches Leben der Gegenwart, mit Schulen, Musik und Theater. Wir begeben uns auf Spurensuche und Gespräche und Begegnungen sollen uns die Gegenwart näherbringen. Im Verlaufe des Seminars werden die Themen beleuchtet um einen Überblick zu bekommen, der es ermöglicht, das Thema weiter zu verfolgen und seine Vielfältigkeit genauer kennen zu lernen.

Berlin, Gästehaus Lazarus

Rainer Jaeschke

Mo, 11.11., 14.00 Uhr bis Fr, 15.11., 14.00 Uhr
365,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 100,00 EUR) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel) Anmeldeschluss: 02.09.
KursNr: 120400

Bildungsurlaube in Zusammenarbeit mit der VHS Hameln-Pyrmont

Die organisatorische Betreuung und die Entgegennahme der Anmeldungen der folgenden Seminare hat die VHS Hameln-Pyrmont übernommen, auch erweiterte Informationen zum Kursangebot können hier erfragt werden:

**VHS Hameln-Pyrmont, 31785 Hameln, Sedanstr. 11,
Tel. 05151-9482-0, Fax 05151-948231,
E-Mail: info@vhs-hamel-pyrmont.de,
Internet: www.vhs-hamel-pyrmont.de**

Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein

Das Seminar enthält strukturierte Phasen zur Stärkung der Persönlichkeit, die Simulation von Gesprächsformen und Einblicke in moderne Theorien. Auf Wunsch wird eine Videoanalyse angeboten.

Inhalte:

- Kontakt herstellen oder abwehren
 - berufliche Situationen „nachstellen“
 - Stress umwandeln und sachlich gestalten
 - Kommunikationskanäle/konfrontierende Fragen/Werte und Ich-Position
 - mit Humbugantworten und Killerphrasen umgehen
 - individuelle Stärken erfahren
 - Reflektieren und Erfahrungen austauschen
 - Redefinitionen/konfrontierende Fragen/Werte und Ich-Position
- Der Dozent ist Trainer für Prozesskommunikation@: Ich bin o.k. +, du bist o.k. +.

111655BU, Christoph Teschner

Für Arbeits- und Informationspapiere entstehen Kosten von 10,00 EUR, die direkt bei der Kursleitung zu entrichten sind,
Mo. - Do., 18.03. - 21.03.2019, jeweils 09:30-17:00 Uhr
Fr., 22.03.2019 09:30-15:30 Uhr
Hameln, vhs-Haus, Sedanstr. 11, R 311
Gebühr: 180,00 EUR (40 USTD.)
Abmeldefrist: 20.02.2019

Stress: Nein Danke

Qigong und Mentales Stressmanagement

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Ihre eigenen Stressverstärker und Stresskompetenzen kennen. Sie erhalten einen Einblick in das Gesundheitsverständnis und die Philosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie erlernen Qigong-Übungen zur aktiven Entspannung, Akupressur-Punkte zur Entspannung und Prophylaxe sowie spezielle Qigong-Übungen für Ihre Augen kennen und anwenden. Die Kursleiterin ist Tai Chi- und Qigong-Ausbilderin (DTB für Tai Chi und Qigong e.V.), NLP-Master, Heilpraktikerin und Krankenschwester. Bei Fragen zum Kursinhalt wenden Sie sich bitte di-

rekt an die Kursleiterin: 05281 163180.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe mit. Bei trockenem Wetter finden die Qigong-Übungseinheiten traditionell im Freien statt.

301604BU, Ulrike Rudolph-Hinterland

Bitte zahlen Sie 5,00 EUR für das Skript direkt an die Kursleiterin
Mo - Fr, 01.04. - 05.04.2019 jeweils von 9.00 - 16.00 Uhr
Hameln, vhs-Haus, Sedanstr. 11, R 311
Gebühr: 240,00 EUR (40 USTD.)
Abmeldefrist: 01.03.2019

Klassische Homöopathie - Einführung

In diesem Bildungsurlaub soll erklärt werden, was Homöopathie überhaupt ist, wie sie sich von der Schulmedizin unterscheidet, nach welchen Regeln Menschen in der Homöopathie behandelt werden und welchen Stellenwert die Homöopathie bei der Behandlung chronischer Erkrankungen einnimmt. Es werden u. a. vermittelt:

- Kenntnisse zum bewussten Umgang mit eigener Gesundheit und Krankheit
- Kriterien für heilende Behandlungen
- Auswirkungen von unterdrückenden Therapien (z. B. Cortison, Antibiotika)
- Möglichkeiten und Grenzen homöopathischer (Selbst-)Behandlung

Bitte Schreibzeug mitbringen.

303601BU, Susanne Schirmer

Mo - Do., 20.05. - 23.05.2019 jeweils 08.30-16.30 Uhr
Fr., 24.05.2019, 08.30-14.00 Uhr
Hameln, vhs-Haus, Sedanstr. 11, R 311
Gebühr: 180,00 EUR (40 USTD.)
Abmeldefrist: 04.04.2019

Englisch für Beruf und Alltag / A1 - A2

Sie können sich bereits in elementaren Situationen des Alltags auf Englisch verständigen und möchten Ihre Kenntnisse in kompakter Form auffrischen und in einem berufsbezogenen Kontext erweitern? Sehr gut! Dann nehmen Sie sich Zeit für diesen fünftägigen Bildungsurlaub. Neben den Themen aus der täglichen Arbeitswelt - wie zum Beispiel Telefonate, Briefe, E-Mails und Memos - wird auch Grammatik wiederholt und viel, viel Englisch gesprochen.

406072BU, Yvonne Smola, Felicity Masters-Böckmann
- Teil 2 -

Lehrbuch: Market Leader Elementary (3rd Edition),
Lektion 7 - 12

Mo.- Fr., 14.01. - 18.01.2019, jeweils 09:00-17:00 Uhr
Hameln, vhs-Haus, Sedanstr. 11, R 203
Gebühr: 168,00 EUR (40 USTD.)
Abmeldefrist: 02.01.2019

Englisch für den Beruf / B1

This course is for those who have a basic foundation in Business English (or have taken part in a Market Leader elementary course/ or 5/6 years of school English) and whose goal is to improve their speaking and writing skills to cope with the daily challenges at work. The Market Leader courses are also useful modules to prepare you for the LCCI English for Business examination. Each topic ends with a case study where participants get the chance to use their communication skills and the language they have acquired in

each unit. Negotiating and successful meetings are just some of the topics we will be dealing with.

406076BU, Nicole Marienhagen, Yvonne Smola, Claudia Schütte
- Teil 2 -, Lehrbuch: Market Leader (3rd Edition) Pre Intermediate, ab Lektion 7
Mo.- Fr., 21.01.- 25.01.2019, jeweils 09:00-17:00 Uhr
Hameln, vhs-Haus, Sedanstr. 11, R 203
Gebühr: 168,00 EUR (40 USTD.)
Abmeldefrist: 10.01.2019

B124 Kinder für das Leben stark machen!

NEU!

Bettina Papenmeier
Lügde

Montag, 11. März

19.00 - 21.15 Uhr

Montag, 08. April

19.00 - 21.15 Uhr

Montag, 03. Juni

19.00 - 21.15 Uhr

Kath. KITA St. Marien
Mittlere Str. 2

Versammlungsraum

Gebühr: 18,00 Euro

ermäßigt: 13,50 Euro

Anmeldeschluss:

03.03.2019

In Kooperation mit dem Familienzentrum Lügde

Kinder stark machen: Das bedeutet sie mit ihren Bedürfnissen wahrzunehmen, ihren Selbstwertungsprozess zu fördern und das Selbstwertgefühl von Kindern zu stärken. Wichtig ist, dass Kinder lernen das Leben aktiv mit zu gestalten, wir ihnen das Gefühl geben, dass sie viele Dinge selbst in der Hand haben und Entscheidungen treffen können. Dabei sind Kinder auf Impulse und Vorbilder aus der Umwelt angewiesen. Dieses „Vorbildsein“ als Bezugsperson bedeutet auch, zu eigenen Schwächen zu stehen und selbst stark zu sein, wenn es darum geht, Konflikte und Probleme anzunehmen. An drei Abenden tauschen sich Eltern über die Herausforderungen von Erziehung aus und erfahren, was Kinder stärkt und welche Hilfen es in Problemsituationen gibt.

Schriftliche oder Internet-Anmeldung erforderlich!



© Bettina Papenmeier

B125 Vom Strich zur Schrift

NEU!

Bettina Papenmeier
Lügde

montags,

6. Mai

19.00 - 20.30 Uhr

1 Termin

Kath. KITA St. Marien

Mittlere Str. 2

Versammlungsraum

Gebühr: 4,00 Euro

Anmeldeschluss:

28.04.2019

Grafomotorische Entwicklungsförderung bei Kindern

In Kooperation mit dem Familienzentrum Lügde

Feinmotorische Schwierigkeiten im Kindesalter haben vielseitige Ursachen. Die Kinder erleben durch mangelnde Handgeschicklichkeit Misserfolge, die sie z. B. im Hinblick auf Malen oder Schreiben demotivieren. Durch gezielte Förderung und Spiele kann die motorische Entwicklung von Kindern positiv beeinflusst werden und damit zu dem die Handgeschicklichkeit. Sie erfahren mehr über die Ursachen grafomotorischer



© Bettina Papenmeier

Auffälligkeiten und bekommen Tipps für gezielte Übungen im Alltag vermittelt. Kurze Einblicke in therapeutische Konzepte sollen helfen, dem Kind gezielte Hilfen anzubieten.
Schriftliche oder Internet-Anmeldung erforderlich!

B126 - B127 Ki-ki-be Wahrnehmungskurs für Eltern mit Baby

Vom Urvertrauen zum Selbstbewusstsein

Jeder Mensch durchläuft seinen Entwicklungsplan mit unterschiedlichen Entwicklungsstufen. Die Entwicklungskinesiologie möchte Eltern mit ihren Kindern ganzheitlich begleiten und unterstützen. Mit allen Sinnen ins Leben! Ein Wahrnehmungskurs für Eltern mit Babys in entspannter Atmosphäre. Gesundheitliche Themen werden angesprochen und je nach Interesse vertieft. Gemeinsam wird eine Entwicklungsmappe mit allen wichtigen Themen und Infos erstellt.

Schriftliche oder Internet-Anmeldung erforderlich!

B126

Anke Kropp
Blomberg

dienstags

5. Februar - 26. März

10.00 - 11.30 Uhr

8 Termine

Naturheilpraxis

„In Balance“

Langer Steinweg 52

Bewegungsraum

Gebühr: 88,00 Euro

ermäßigt: 67,25 Euro

(inkl. Nebenkosten

von 5,00 Euro)

Anmeldeschluss:

28.01.2019

B127

Anke Kropp
Blomberg

dienstags

30. April - 25. Juni

10.00 - 11.30 Uhr

8 Termine

Naturheilpraxis

„In Balance“

Langer Steinweg 52

Bewegungsraum

Gebühr: 88,00 Euro

ermäßigt: 67,25 Euro

(inkl. Nebenkosten

von 5,00 Euro)

Anmeldeschluss:

22.04.2019

Kikibe

Wahrnehmungskurs für Eltern mit Babys



Naturheilpraxis InBalance
Anke Kropp Heilpraktikerin / Kinesiologin

Langer Steinweg 52
32825 Blomberg

05235 509 4883
info@inbalance-blomberg.de
www.inbalance-blomberg.de