

Volkshochschulen sind Orte der Demokratie. Als Institution vermittelt die Volkshochschule gleichermaßen Kompetenzen und demokratische Werte. Insbesondere mit den offenen Angeboten im Programmbereich „Politik - Gesellschaft - Umwelt - Familie“ leistet die Volkshochschule einen Beitrag, um Teilhabe zu ermöglichen und demokratisches Bewusstsein sowie politisches Handeln zu fördern. In gesellschaftlich polarisierten Zeiten erfüllt die Volkshochschule damit ihren Auftrag, den gesellschaftlichen Zusammenhalt und das Verantwortungsbewusstsein für das eigene Handeln zu stärken.

Als identitätsstiftender Kern der Programmbereiche an der Volkshochschule umfasst der Bereich „Politik - Gesellschaft - Umwelt - Familie“ dabei ein weites Spektrum lebensweltbezogener Angebote wie etwa ökonomische, ökologische, historische oder psychologische Themen.

Zeitgeschehen · Geschichte

0301 Bürgersprechstunde mit dem Bürgermeister Donnerstag, 24. September · 18.00 - 19.30 Uhr VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Wo hakt es im Stadtgebiet? Was könnte man besser machen? Was wollten Sie schon immer mal den Bürgermeister gefragt haben?

Die Volkshochschule macht es möglich – und lädt ein zu einer Bürgersprechstunde mit Bürgermeister Shoaiub Nazir. Kritik – aber gerne auch Lob – sind ausdrücklich erwünscht. Insbesondere natürlich gute Vorschläge. Shoaiub Nazir freut sich darauf, mit den Bürgerinnen und Bürgern ins Gespräch zu kommen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Shoaiub Nazir

0302 Ausstellungseröffnung: „... denen mitzuwirken versagt war.“ Ostdeutsche Demokraten in der frühen Nachkriegszeit Montag, 14. September · 18.30 - 20.00 Uhr VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Die Ausstellung „... denen mitzuwirken versagt war.“ Ostdeutsche Demokraten in der frühen Nachkriegszeit“ der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur erzählt vom Engagement von 30 Menschen, die sich nach 1945 in der Sowjetischen Besatzungszone und frühen DDR für die Demokratie und Grundrechte einsetzten. Durch ihre Geschichten wird ein facettenreiches Bild des freiheitlichen Widerstands gegen die kommunistische Diktatur bis 1953 gezeichnet. Die Ausstellung verbindet das Engagement und Schicksal dieser oft vergessenen demokratischen Vorkämpfer mit den jeweiligen Grundrechten, die in der Bundesrepublik zum Fundament der freiheitlich-demokratischen Grundordnung wurden.

Zur Ausstellungseröffnung führt Referent **Alexander Frese** Sie in die Thematik ein. Danach haben Sie Gelegenheit, die Ausstellung zu besichtigen. Die Ausstellung ist in den Fluren der VHS bis zum 16.10.2026 während der Geschäftszeiten frei zugänglich.

In Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Alexander Frese, Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und Gerda E. H. Koch, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V.

0303 Mit der Stolpersteine App auf Spurensuche im Paulusviertel (RE)
Samstag, 21. November · 10.00 - 15.15 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 7 UStd. · gebührenfrei

Der ungeklärte Tod eines Kommunisten, die Flucht zweier Mädchen über das Meer und der Vorwurf gegen einen katholischen Erzieher – dies sind nur einige der insgesamt sechs Stationen unserer Stolpersteine, die wir in Recklinghausen besuchen wollen. Gemeinsam erkunden wir die Erinnerungsorte im Paulusviertel und erschließen uns mit Hilfe einer App die Biographien der ehemaligen Bewohnerinnen und Bewohner. So wird Geschichte im nahen Umfeld sichtbar und greifbar.

Zu Beginn der Exkursion treffen wir uns in der VHS zu einem kurzen Input über die Idee und Arbeitsweise des Künstlers Gunter Deming, der mit seinem europaweiten Projekt Stolpersteine an die Opfer des Nationalsozialismus erinnert. Außerdem lernen wir die Nutzung der Stolpersteine App kennen, die uns bei unserer gemeinsamen Recherche unterstützen wird. Anschließend starten wir gemeinsam vom Berliner Platz Richtung Recklinghausen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Enden wird die Exkursion dann wieder gegen Nachmittag in Oer-Erkenschwick.

Bitte mitbringen: Ein eigenes Smartphone, evtl. Deutschlandticket oder Geld für ein Busticket, Proviant und die Bereitschaft, sich auf die Schicksale und Biographien der ermordeten Juden und Jüdinnen in Recklinghausen einzulassen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Susanne Blaurock

0304 Starke Frauen
Jüdische Frauen in der deutschen Geschichte
Donnerstag, 29. Oktober · 18.30 - 20.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Frauen haben im Judentum über die Jahrhunderte hinweg immer eine besondere Rolle gespielt. Nicht selten waren sie Vorreiterinnen z.B. bei der Emanzipation, Sozialfürsorge, Kultur und Religion.

Gleichberechtigt von Gott geschaffen, nahmen sie schon in der Bibel auch Führungsrollen ein (Miriam oder Deborah), retteten durch ihren Mut das Judentum vor der Vernichtung (Esther), beförderten die Emanzipation u.a. durch ihre berühmten Salons (Rahel Varnhagen oder Henriette Herz) und setzten sich für Demokratie und Soziales ein (Rosa Luxemburg). Die Zugehörigkeit zum Judentum wird über die Frau weitergegeben. Im liberalen Judentum übernehmen Frauen auch die traditionellen Rollen der Rabbiner und Kantoren – erste Rabbinerin in Deutschland war „Fräulein Rabbiner“ Regina Jonas. Wir wollen einige Frauen und ihre Bedeutung näher kennenlernen.

In Kooperation mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen e.V.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 20

*Gerda E. H. Koch und Roswitha Killinger,
Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kreis Recklinghausen
e.V.*

0305 Dr. phil. Joseph Goebbels: Oder: Warum ein Mensch zum Nazi wird? Eine psychologische Charakterstudie
Montag, 9. November · 19.00 - 21.15 Uhr
VHS, Raum 5 · 1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei

Der Soziologe und Sachbuchautor **Dr. Torsten Reters** zeigt „Die Masken der Destruktivität“ auf: Zum einen wendet er sich den Anlässen und psychologischen sowie gesellschaftlichen Ursachen von Kriegen (u.a. nach Fromm und Watzlawick) zu. Mit Bezug auf ausgewählte Konflikte der Geschichte und Gegenwart

(30-jähriger Krieg, I. und II. Weltkrieg, Ukraine) zeigt Reters deren propagandistisch gefärbte Kommunikation, deren Verlauf und die schwierigen Wege zur Friedensfindung auf. Am Ende werden zentrale Friedensstrategien der Konfliktforschung (nach Johan Galtung u.a.) vorgestellt und Chancen und Hindernisse der Friedensfindung diskutiert.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Dr. Torsten Reters

0306 Quo vadis China? Eine kleine Einführung in Geschichte und Gegenwart Chinas

Montag, 21. September · 19.00 - 21.15 Uhr

VHS, Raum 5 · 1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei

Ziel der aktuellen chinesischen Führung ist die wirtschaftliche, politische, militärische und technologische Vorherrschaft Chinas in der Welt. Diese Projekte sollen unter der Parole „Verjüngung“ bis 2035 (bzw. 2049) vollendet sein. Damit möchte eine der ältesten Zivilisationen der Welt (Ursprünge um 5000 v. Chr.) an seine Glanzzeit anknüpfen. Eine lange Phase politischer und technologischer Dominanz – vor allem im Mittelalter – endete zu Beginn des 19. Jahrhunderts: europäische Mächte begannen sich – zum Nachteil der Chinesen – mit „ungleichen Verträgen“ in die innen- und außenpolitischen Geschicke des Landes einzumischen. Erst die Kommunisten unter Mao beendeten diese Phase der kolonialen Fremdherrschaft von Europäern und Japanern und führten China auf den Weg zur modernen Weltmacht.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Dr. Torsten Reters

0307 Wir bauen auf: 11 Jahre Geburtsklinik in Kobane - Nordsyrien

Donnerstag, 15. Oktober · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

2015 befreite sich Kobane in Rojava (Nord-Syrien) von den faschistischen IS-Kräften, unterstützt durch weltweite Solidarität. Inmitten der Zerstörung errichteten 177 AktivistInnen aus verschiedenen Ländern gemeinsam mit der ICOR (internationale Koordinierung revolutionärer Parteien und Organisationen), syrischen Bauarbeitern und Familien ein Krankenhaus mitten in den Trümmern, als Zeichen einer befreiten Zukunft. Inzwischen wurden dort über 50.000 Kinder geboren. Sabine Leopold, die mit ihrem Mann an diesem Projekt beteiligt war, berichtet von ihren Erfahrungen: vom neuen Gemeinwesen, das die kurdisch-syrische Bevölkerung aufbaute, vom Einsatz für demokratische Rechte, Religionsfreiheit und Gleichberechtigung sowie von der starken Rolle der Frauenbewegung. Das Krankenhaus zeigt, was internationale Solidarität über Grenzen hinweg gegen Krieg und Faschismus bewirken kann. Ein ähnliches Projekt in Palästina, an dem sich der Frauenverband Courage beteiligt, wird vorgestellt. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

*Gabriele Beisenkamp, Sabine Leopold,
Frauenverband Courage e.V.*

Hinweis für **online -Vorträge:**

Eine Teilnahme an den Online-Vorträgen ist nach vorheriger Anmeldung über die Website der Volkshochschule Oer-Erkenschwick möglich.

Eine E-Mail-Adresse ist erforderlich.

Die Anmeldung muss spätestens 2-3 Tage vor dem Termin des Vortrags bei uns vorliegen, damit wir die Zugangsdaten rechtzeitig per Mail an Sie verschicken können.

0310 **online Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis**
Dienstag, 6. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Wissenschaft prägt unser Leben in hohem Maße – von Medizin und Klimafor-
schung bis hin zu Künstlicher Intelligenz. Zugleich ist Vertrauen in Wissenschaft
heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Während viele Menschen der For-
schung weiterhin vertrauen, wachsen andernorts Skepsis, Distanz oder offener
Widerspruch. Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant
ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen
stabil bleibt und in anderen erodiert.

Mike S. Schäfer ist Professor für Wissenschaftskommunikation an der Universität
Zürich. Er erforscht, wie wissenschaftliche Themen wie Klimawandel, Künstliche
Intelligenz oder Biotechnologie in Öffentlichkeit, Medien und digitalen Plattformen
verhandelt werden und was Bürgerinnen und Bürger über Wissenschaft denken.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Tech-
nikwissenschaften (acatech) statt.

Prof. Dr. Mike S. Schäfer

0311 **online Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?**
Dienstag, 13. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Erdöl und Erdgas dienen seit Jahrzehnten und bis heute in großem Maße welt-
weit als Energieträger und Rohstoffe für die chemische Industrie, und bleiben
zentral für Energiesicherheit und wirtschaftliche Stabilität. Trotz des steigenden
Angebots an alternativer Energie vieler Bereiche können wir nicht auf chemische
Energieträger verzichten. Und für Kunststoffe und andere Produkte der che-
mischen Industrie brauchen wir weiterhin Kohlenstoffquellen. Wie können wir
dennoch langfristig unsere Rohstoffbasis diversifizieren und technologische
Führungsfähigkeit sichern?

Die Nutzung von Kohlendioxid und Methan bietet Möglichkeiten, Kohlenstoff
effizient im Kreislauf zu führen und gleichzeitig neue industrielle Wertschöp-
fungsketten zu erschließen. Wie kann das konkret funktionieren? Welche For-
schungsansätze sind vielversprechend, und wo stehen wir mit der technolo-
gischen Entwicklung? Wie lässt sich der Transfer von der Grundlagenforschung
in die Anwendung beschleunigen? Die Integration von Katalyse, KI-gestützter
Werkstoffforschung und skalierbarer Ingenieurtechnik sind vielversprechende
Ansätze in diesem Bereich.

Claus Daniel leitet das Advanced Energy Technologies Directorate am Argonne
National Laboratory und hat eine Joint-Position an der University of Chicago
Pritzker School of Molecular Engineering. Er promovierte in Materialwissen-
schaften an der Universität des Saarlandes in Zusammenarbeit mit dem Max-
Planck-Institut für Metallforschung Stuttgart.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Tech-
nikwissenschaften (acatech) statt.

Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel

0312 [online](#) Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933–1945

Sonntag, 18. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

In Deutschland drangsaliert und verfolgt, versuchten viele Juden verzweifelt, sich ins Ausland zu retten. Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen und schotteten sich mit jeder weiteren deutschen Expansion stärker ab. Der Völkerbund und die US-Regierung bemühten sich erfolglos, die Flüchtlingspolitik zu koordinieren: Auf der Konferenz im französischen Evian berieten im Juli 1938 Staaten und Hilfsorganisationen über die Aufnahme von Flüchtlingen - ohne Ergebnis. Die Nazis höhnten, niemand wolle die Juden haben. Weil Flüchtlingen eine reguläre Einreise verwehrt blieb, bestiegen sie seeuntüchtige Boote, bezahlten Fluchthelfer und gingen illegale Wege, um sich in Sicherheit zu bringen.

Susanne Heim ist Historikerin und Politikwissenschaftlerin. Sie war Projektleiterin der wissenschaftlichen Edition „Die Verfolgung und Ermordung der europäischen Juden durch das nationalsozialistische Deutschland 1933 bis 1945“, Gastprofessorin in Wien und hat an einschlägigen Institutionen und Archiven in Jerusalem, Washington, Cincinnati und New York geforscht.

Dr. Susanne Heim

0313 [online](#) Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

Sonntag, 25. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Heutzutage spazieren Millionen von Besuchern durch antike Ruinenstädte. Voll Bewunderung studieren wir die verfallenen Gebäude und Monumente und stellen uns vor, wie der Alltag der Menschen damals ausgesehen haben mag. Nostalgie und romantische Wehmut angesichts des Untergangs der alten Kulturen sind jedoch moderne Phänomene. Im Altertum ging man mit den zahlreichen zerstörten Städten, die schon damals im Mittelmeerraum allgegenwärtig waren, wesentlich pragmatischer um: Ruinen hatten nichts Positives an sich, sie wurden entweder beseitigt oder schlichtweg ignoriert.

Martin Zimmermann zeigt in diesem Vortrag, wie die Menschen in der Antike selbst auf bedeutende Stätten wie Troja, Mykene, Ninive und Pompeji geblickt haben. Er lehrt Alte Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.

Prof. Dr. Martin Zimmermann

0314 [online](#) Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI

Mittwoch, 28. Oktober · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Künstliche Intelligenz wird zunehmend Teil von Alltag, Arbeitswelt und Schule. KI kann uns bei komplexen Aufgaben unterstützen, von Routinetätigkeiten entlasten und Lernprozesse gezielt begleiten. Gleichzeitig birgt eine Überdelegation kognitiver Aufgaben an KI das Risiko, dass wesentliche Kompetenzen verloren gehen oder gar nicht erst erworben werden. Der Vortrag zeigt auf, wie KI-Systeme und deren Nutzung gestaltet werden können, um Kompetenzverlust entgegenzuwirken.

Ute Schmid ist Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des bidt. Sie ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und lehrt und forscht seit vielen Jahren im Bereich Künstliche Intelligenz mit

Fokus auf menschenähnliches maschinelles Lernen und Methoden für interaktives und erklärendes Lernen. Ute Schmid ist Mitglied im Bayerischen KI-Rat und EurAI Fellow.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt) statt.

Prof. Dr. Ute Schmid

0315 online Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Montag, 2. November · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen Veränderungen wahrnehmen und wie unterschiedliche Gruppen auf sozialen Wandel reagieren. Es soll gezeigt werden, dass ein Teil unserer gegenwärtigen Konflikte mit der starken Dynamisierung der Gesellschaft zu tun haben. Es wird auch diskutiert, wie sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen miteinander kombinieren lassen.

Steffen Mau ist Professor für Makrosoziologie an der Humboldt-Universität zu Berlin und Direktor des Max-Planck-Instituts zur Erforschung multireligiöser und multiethnischer Gesellschaften in Göttingen. 2021 erhielt er den Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft. Seine Bücher Ungleich Vereint. Warum der Osten anders bleibt (2024) sowie die gemeinsam mit Thomas Lux und Linus Westheuser verfasste Studie Triggerpunkte. Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft (2023) standen monatelang auf der Sachbuch-Bestenliste und auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste. Für Ungleich Vereint erhielt er außerdem den Bayrischen Buchpreis 2024 und stand auf der Shortlist für den Sachbuchpreis des Norddeutschen Rundfunks.

Prof. Dr. Steffen Mau

0316 online Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Mittwoch, 4. November · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Wir machen uns auf eine Rundreise durch die Eurolinguistik, jene Wissenschaft, die nach den Gemeinsamkeiten unter den Sprachen Europas sucht. Wir durchstreifen die Gebiete Wortschatz, Grammatik, Aussprache, Schreibung und Kommunikationsgepflogenheiten. Wie drückt sich die europäische Sichtweise im Wortschatz aus? Aus welchen Sprachen haben die Europäer gerne Wörter übernommen? Welche typischen Grammatik-, Aussprache- und Schreibkonventionen gibt es? Welche Gepflogenheiten gibt es beim Austausch miteinander? Und: auf welche Kuriositäten stoßen wir?

Joachim Grzega ist einer der führenden Eurolinguisten. Er leitet an der VHS Donauwörth den Projektbereich "Innovative Europäische Sprachlehre (InES)" und lehrt an der Universität Eichstätt.

Prof. Dr. Joachim Grzega

0317 online Trump und die MAGA-Bewegung

Sonntag, 8. November · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Gibt es einen Trumpismus ohne Trump? Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternden Präsidenten weiterentwickeln? Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus? Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trum-

pistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA.

Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

0318 online Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

Dienstag, 24. November · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Unter den Kanzlern der Bundesrepublik Deutschland ragt Konrad Adenauer heraus. Er ist es, der nach NS-Diktatur, Zweitem Weltkrieg und Holocaust 1949 die erste Bundesregierung bilden kann und die von außen gestiftete Demokratie im Westen verankert. Damit legt er die Fundamente einer Erfolgsgeschichte, die den Westdeutschen auf Jahrzehnte hinaus Wohlstand und Frieden beschert. Aber Adenauer ist es auch, der die deutsche Teilung in Kauf nimmt und Millionen seiner Landsleute ein Beschweigen ihrer Vergangenheit ermöglicht.

Der renommierte Zeithistoriker **Norbert Frei** nimmt den 150. Geburtstag des Gründungskanzlers zum Anlass für ein unbestechliches Portrait des Mannes, der die deutsche Geschichte nach 1945 geprägt hat wie niemand sonst. Norbert Frei lehrte Neuere und Neueste Geschichte an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Davor forschte er u.a. an dem Institut für Zeitgeschichte, an der Harvard University, in Princeton, in Jerusalem und am Wissenschaftskolleg zu Berlin.

Prof. Dr. Norbert Frei

0319 online Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Sonntag, 29. November · 19.30 - 21.00 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Zoom-Vortrag

Was passiert, wenn eine Gesellschaft aufhört, Männern Geschichten zu erzählen, in denen sie sich wiederfinden können? In diesem Vortrag analysiert Eva Ladipo, wie Popkultur, Politik und Medien ein Vakuum hinterlassen haben, das rechte Influencer, toxische Männerforen und autoritäre Rollenvorbilder wie Trump oder Musk füllen.

Zwischen Kinoleinwand und Kommentarspalten, zwischen #MeToo und der AfD wird deutlich: Wer über Männlichkeit nicht spricht, überlässt das Feld denen, die sie am liebsten in Machtfantasien und Frauenhass konservieren möchten.

Eva Ladipo studierte Politische Wissenschaften in Cambridge und promovierte über das russische Steuersystem. Die Journalistin arbeitete als Redakteurin, Ressortleiterin und Korrespondentin bei der FAZ, der Financial Times Deutschland, Vanity Fair, Financial Times und Die Welt. Sie hat in Russland, Kolumbien und in den USA gearbeitet, bevor sie in Großbritannien gelandet ist. Bei Reclam ist 2026 das Buch „Not am Mann“ erschienen.

Eva Ladipo

0321 BAT NIGHT - Auf den Spuren der Fledermäuse

Freitag, 25. September · 19.00 - 20.30 Uhr

**Treffpunkt: Regenrückhaltebecken am Silvertbach, Am Ehrenmal, Oer
1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro**

Auf der abendlichen Exkursion kommen Sie Fledermäusen ganz nah: Sie erfahren zunächst viele interessante Einzelheiten zu der Lebensweise und Schutzmöglichkeiten von Fledermäusen und erlernen Handgriffe zur Erste-Hilfe, wenn Sie einmal ein verletztes Tier finden sollten. Als Höhepunkt der Exkursion werden Sie diese faszinierenden Tiere mit Schalldetektoren bei der Jagd ‚live‘ erleben.

In Kooperation mit dem Fledermausschutz Kreis Recklinghausen.

Die Exkursion wird zu Fuß durchgeführt und ist nicht barrierefrei. Es bestehen keine Sitzmöglichkeiten. Bei starkem Regen findet die Exkursion nicht statt, da die Tiere dann nicht fliegen. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und eine Taschenlampe mit. Für Familien mit Kindern ab dem Grundschulalter. Eltern haben ihre Kinder bitte stets im Blick. Zu Beginn erhalten alle Teilnehmenden eine kurze Einweisung zu sicherheitsrelevanten Aspekten. Die Volkshochschule haftet nicht bei Schäden oder Unfällen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Alfons Pennekamp

0322 „Ab in die Pilze!“ Wanderung in die Welt der Pilze in der Haard

Sonntag, 27. September · 12.45 – 15.00 Uhr

**Forsthof Haard, Recklinghäuser Str. 291, 45721 Haltern am See
1 Termin · 3 UStd. · 10,00 Euro**

Haben Sie schon einmal vom Natternstieligen Schneckling oder Kokos-Milchling gehört? Falls die Namen neu für Sie sind, wundern Sie sich nicht: Sämtliche ca. 6000 - 8000 bei uns vorkommende Großpilzarten zu erkennen, überfordert die besten Spezialisten!

Neben zahlreichen Anekdoten aus dem Reich der Pilze soll die Pilzwanderung vor allem einen Überblick über die Artenvielfalt geben, die ebenso interessante Biologie wie Ökologie der Pilze beleuchten, nicht zuletzt aber auch Tipps für die kulinarische Verwendung geben und auf die möglichen Gefahren beim Pilzesammeln hinweisen. Geleitet wird die Exkursion von Bernhard Demel, Dipl.-Umweltwissenschaftler und anerkannter Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie.

Wer Pilze sammeln möchte, bringt bitte ein Tragekörbchen mit, keinesfalls jedoch Plastiktüten!

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Bernhard Demel

0323 „Ab in die Pilze!“ Wanderung in die Welt der Pilze in der Haard

Samstag, 31. Oktober · 10.00 - 12.15 Uhr

**Wanderparkplatz Zum Dachsberg, 45721 Haltern
1 Termin · 3 UStd. · 10,00 Euro**

siehe Kurs 0322

Geleitet wird die Exkursion von Bernhard Demel, Dipl.-Umweltwissenschaftler und anerkannter Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie.

Wer Pilze sammeln möchte, bringt bitte ein Tragekörbchen mit, keinesfalls jedoch Plastiktüten!

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Bernhard Demel

0324 Erste Hilfe für Wildvögel

Donnerstag, 1. Oktober · 17.00 - 18.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Beim Spaziergang finden Sie einen hilflosen, vielleicht verletzten Vogel oder Jungvogel. In einem solchen Moment möchte man natürlich helfen, tut dann aber schnell Dinge, die dem Tier stattdessen schaden können.

Wir zeigen, was sinnvoll ist:

- Welche Vögel benötigen überhaupt unsere Hilfe?
- Wie kann ich die Vogelart bestimmen?
- Transport und Unterbringung
- Wie/Wo finde ich Hilfe? Anlaufstellen und seriöse Webseiten
- Do's und Dont's

Die Dozentin ist Tierarzthelferin und erklärt Ihnen mit Anschauungsmaterial Schritt für Schritt, wie Sie einem Jungvogel oder verletzten Vogel helfen können.

Zielgruppe: Erwachsene und Eltern mit Kindern ab dem Grundschulalter

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Nadia Rotella

0325 Erste Hilfe für Igel

Donnerstag, 15. Oktober · 17.00 - 18.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Igel erfreuen sich einer großen Beliebtheit bei uns. Doch leider geraten sie immer wieder in Notlagen und benötigen Hilfe. Der Vortrag zeigt praxisnah, wie jede und jeder Einzelne einen Beitrag zum Schutz der Igel leisten kann und beantwortet unter anderem folgende Fragen:

Welche konkreten Gefahren drohen Igeln?

Welche Maßnahmen können ihren Lebensraum in Gärten und Städten verbessern?

Wie erkenne ich, ob ein Igel Hilfe braucht und versorgt werden muss?

Die Dozentin ist Tierarzthelferin und gibt Ihnen praktische Tipps, wie Sie Igel unterstützen können.

Zielgruppe: Erwachsene und Eltern mit Kindern ab dem Grundschulalter

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Nadia Rotella

0326 Stadttauben – Fakten statt Vorurteile

Montag, 12. Oktober · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Das Thema Tauben polarisiert und Tauben werden von ihren Gegnern noch immer gern als „Ratten der Lüfte“ bezeichnet. Eines haben sie mit Ratten tatsächlich gemeinsam: Sie sind hochintelligent! Wir möchten alle Interessierten einladen, die sich offen und lösungsorientiert mit dem Thema „Stadttaube“ beschäftigen möchten.

Wie kam die Taube in die Städte? Welche Maßnahmen zur Populationskontrolle sind sinnvoll und wie kann ich Tauben helfen? Mit einer guten Mischung von Theorie und Beispielen aus der Praxis möchten wir das „Problem Taube“ erklären, damit aus ihm keine „Problem-Taube“ wird.

Der Vortrag ist gebührenfrei. Wer möchte, kann vor Ort eine Spende entrichten.

In Kooperation mit dem Tierschutzverein Oer-Erkenschwick e.V. und dem Ruhrpottmöwen Tierschutzprojekt e.V.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

*Ute Brinkmann,
Tierschutzverein Oer-Erkenschwick e.V. und
Martel Fil, Ruhrpottmöwen Tierschutzprojekt e.V.*

0327 Tiere unterm Weihnachtsbaum

Samstag, 14. November · 11.00 - 12.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Fast jedes Kind wünscht sich ein Haustier und Weihnachten steht auch bald wieder vor der Tür. Aber was ist zu beachten, damit die Wünsche von Mensch UND Tier erfüllt werden? Noch immer sind - neben Hunden - Katzen und Kaninchen die beliebtesten Haustiere. Wir möchten zeigen, was es bedeutet, Verantwortung für ein Tier zu übernehmen und so auch Entscheidungshilfen geben.

Zu dieser Veranstaltung sind Eltern mit ihren Kindern eingeladen, die vielleicht schon länger mit dem Gedanken spielen, sich eine Katze oder ein Kaninchen anzuschaffen oder einfach Interesse haben, etwas über die Bedürfnisse dieser beiden Tierarten zu erfahren.

Zielgruppe: Alle Interessierten sowie Eltern mit Kindern im Grundschulalter

Der Vortrag ist gebührenfrei. Wer möchte, kann vor Ort eine Spende entrichten.

In Kooperation mit dem Tierschutzverein Oer-Erkenschwick e.V.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

*Ute Brinkmann und Nina Wypukol,
Tierschutzverein Oer-Erkenschwick e.V.*

0328 Mein Insektenhotel - ganz einfach gebaut!

Samstag, 26. September · 10.00 - 13.00 Uhr

**Biologische Station, An der Zechenbahn 21-23,
45739 Oer-Erkenschwick**

1 Termin · 4 UStd. · 20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Du hast Lust, Dich handwerklich auszuprobieren und dabei noch etwas Gutes für die Natur zu tun? **Dirk Holzapfel** vom Verein „Biologische Station Alte Zechenbahn“ lädt Dich herzlich ein, ein eigenes Insektenhotel aus Buchenholz zu bauen.

Nach einer kurzen Einführung in die Welt der Insekten sowie in den Gebrauch der Werkzeuge, wird gebohrt, geschliffen und geschnitten. Am Ende kann jeder ein Insektenhotel vorzeigen, in das die ersten Gäste einziehen können.

Für Kinder ab dem Grundschulalter mit jeweils einer Begleitperson. Die Kinder werden angemeldet.

Die VHS und der Verein „Biologische Station Alte Zechenbahn“ haften nicht bei Unfällen oder Verletzungen. Erwachsene leiten die Kinder an. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, da die Arbeitsplätze überdacht sind. Denken Sie bitte an wetterangepasste Kleidung.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 6 Kinder

Dirk Holzapfel

0329 Alle Vögel sind schon da! Mein Nistkasten - ganz einfach gebaut

Samstag, 10. Oktober · 10.00 - 13.00 Uhr

**Biologische Station, An der Zechenbahn 21-23,
45739 Oer-Erkenschwick**

1 Termin · 4 UStd. · 20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Dirk Holzapfel vom Verein „Biologische Station Alte Zechenbahn“ lädt Dich herzlich ein, einen eigenen Vogelnistkasten zu bauen.

Er erklärt alles zu den Bewohnern, zu Größen des Einflugloches und vieles mehr, bevor Ihr die Werkzeuge kennenlernt und es an den Bau geht. Am Ende kann jeder einen Nistkasten vorzeigen, in den das erste Vogelpaar einziehen kann. So haben wir im Frühjahr Möglichkeiten für spannende Beobachtungen.

Der Kurs richtet sich an Kinder ab dem Grundschulalter mit jeweils einer Begleitperson.

Die VHS und der Verein „Biologische Station Alte Zechenbahn“ haften nicht bei Unfällen oder Verletzungen. Erwachsene leiten die Kinder an. Der Kurs findet

bei jedem Wetter statt, da die Arbeitsplätze überdacht sind. Bitte an wetterangepasste Kleidung denken!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 6 Kinder

Dirk Holzapfel

0330 Schönheiten in der Oer-Erkenschwicker Haard

Samstag, 12. September · 14.00 - 16.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen, Am Stimbergpark, Oer-Erkenschwick

1 Termin · 3 UStd. · 3,00 Euro

Zusammen mit **Ulrich Kamp** vom NABU Ostvest gehen Sie zur ehemaligen Scheinzeche in der Haard, von der heute nur noch ein Bunker als Relikt erhalten ist. Im Anschluss geht es dann zum Feuerwachturm Farnberg, der einen grandiosen Rundblick bei entsprechender Wetterlage bietet. Von dort ist es nur ein Katzensprung bis zur Kapelle der Heiligen Barbara, erbaut von Azubis des Bergwerks Haard an der Stelle, wo sich vor etlichen Jahren einmal die sogenannte Zeche Wald befand, dort wurde tatsächlich mitten in der Haard Kohle abgebaut. Von der Kapelle geht es dann wieder zurück zum Parkplatz.

Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und ggf. eine Regenjacke. Hunde sind erlaubt, im Naturschutzgebiet besteht aber Leinenpflicht. Der Laufweg beträgt ca. 6 km.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0331 Die Stimberghöhen

Samstag, 26. September · 14.00 - 16.15 Uhr

Wanderparkplatz Ahsener Str. (ausgeschildert), Oer-Erkenschwick

1 Termin · 3 UStd. · 3,00 Euro

Der Stimberg in der Haard ist mit 156 m die höchste Erhebung der Stadt Oer-Erkenschwick. Jahrelang wurde das Gelände durch eine Radarstation militärisch genutzt und war nicht betretbar. Nachdem die Anlage zu Verteidigungszwecken nicht mehr gebraucht wurde, war im Jahr 1990 der Weg frei für die Errichtung eines Naturschutzgebietes oben auf der Stimbergspitze. Bei der geführten Wanderung rund um den Stimberg entdecken Sie zusammen mit **Ulrich Kamp** vom NABU Ostvest die Besonderheiten dieses Ortes und seiner Geschichte und erfahren, welche Tiere diesen geschützten Lebensraum besonders schätzen.

Der Laufweg beträgt ca. 6-8 km (nach Gruppenzusammensetzung flexibel planbar). Denken Sie bitte an festes Schuhwerk und ggf. eine Regenjacke. Hunde sind erlaubt, es besteht aber im gesamten Naturschutzgebiet Leinenpflicht.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Ahsener Str. (ausgeschildert) gegenüber dem bekannten Kleingarten und der Lohhäuser Str., Oer-Erkenschwick

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Ulrich Kamp, NABU Ostvest

0332 Photovoltaikanlage – Warum gerade jetzt jedes Dach eine PV-Anlage haben sollte

Dienstag, 3. November · 18.30 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2,6 UStd. · gebührenfrei

Mit einer Photovoltaikanlage kann eine finanzielle Sicherheit für die eigene Zukunft erreicht werden. PV-Anlagen sind auch im Jahr 2026 sehr wirtschaftlich, mit der 20 Jahre garantierten Einspeisevergütung verkürzt sich die Rentabilität deutlich.

Die Themen des Vortrages: Aufbau einer PV-Anlage, Erträge pro Monat, Auswirkung der Dachausrichtung/ Verschattung, garantierte steuerfreie Vergütungen, die Nutzung eines intelligenten lokalen Batteriespeichers sowie die individuelle

Wirtschaftlichkeitsberechnung (mit Berücksichtigung negativer Strompreise), die jedem Kursteilnehmenden neben den Vortragsunterlagen zur Verfügung gestellt wird.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten

Höchstteilnehmerzahl: 25

Michael Birkhan

0333 Elektroauto – Meine Erfahrung nach über 11 Jahren und 260.000 km

Dienstag, 17. November · 18.30 - 21.15 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 3,6 UStd. · gebührenfrei

Nach 11 Jahren persönlicher „Erfahrung quer durch Europa“ frage ich mich, warum ca. 80% der Deutschen noch Verbrenner oder Hybride kaufen. Die Wirtschaftlichkeit, der Umweltaspekt, die Zuverlässigkeit und der Komfort eines voll elektrischen PKWs ist deutlich besser gegenüber Verbrennern (Hybride eingeschlossen). Langstreckenfähige Elektroautos sind als junge Gebrauchte bereits für unter 20.000 € zu erwerben - und haben häufig noch die volle Batteriekapazität & bessere Garantiebedingungen als Verbrenner.

Die Themen Klimabilanz, Wirtschaftlichkeit, Batterietechnologien, Ladetipps, Elektroautokauf oder -leasing sowie Mythen und Fakten zur Elektromobilität werden detailliert dargestellt. Die Elektroautoprämie sowie weitere Förderungen im Bereich Elektromobilität werden zudem erläutert.

Auch wer den Umstieg schon vollzogen hat, erhält wertvolle Informationen (u.a. günstiges öffentliches Laden und einfache Bezahlvorgänge ohne Handynutzung).

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten

Höchstteilnehmerzahl: 25

Michael Birkhan

WEGWEISER FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Arbeiterwohlfahrt

Seniorenarbeit, Freizeitgestaltung
Stimbergstr. 217, Tel.: 02368 60342

Caritas Sozialstation & Stadtcaritasverband Oer-Erkenschwick e.V.

Ludwigstr. 6, Tel.: 89090

Club 50plus

sportlich + kreativ + kulturell
Halluinstr. 5, Tel.: 02368 8989986

Deutsches Rotes Kreuz

Beratung, Seniorenarbeit, Seniorentagesstätte, Freizeitgestaltung
Agnesstr. 5, Tel.: 02368 54041

Diakoniestation - Matthias-Claudius-Zentrum

Halluinstr. 26, Tel.: 02368 54152

Seniorenbeirat der Stadt Oer-Erkenschwick

Rathausplatz 1, Tel. 02368 691-318
Mail: seniorenbeirat@oer-erkenschick.de

0334 online Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen
jeden ersten Montag im Monat · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag erläutert technische Grundlagen von Wärmepumpen-typen, aber auch andere Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Der Online-Vortrag „Neue Heizung“ wird jeden ersten Montag im Monat angeboten.

Verbraucherzentrale NRW

0335 online Sonnenstrom vom Dach
jeden dritten Donnerstag im Monat · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Der Online-Vortrag „Sonnenstrom vom Dach“ findet jeden dritten Donnerstag im Monat statt.

Verbraucherzentrale NRW

0336 online Sonnenstrom vom Balkon
jeden zweiten Dienstag im Monat · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieter:innen die Energiewende voranbringen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Der Online-Vortrag „Sonnenstrom vom Balkon“ wird jeden zweiten Dienstag im Monat angeboten.

Verbraucherzentrale NRW

0337 online Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach
jeden zweiten Mittwoch im Monat · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümer:innen zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Der Vortrag beschäftigt sich unter anderem mit der Frage, wie sich sinnvollen Maßnahmen für die eigene Immobilie und die Zielsetzungen herausfiltern lassen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Der Online-Vortrag „Energetisch Sanieren“ wird jeden zweiten Mittwoch im Monat angeboten.

Verbraucherzentrale NRW

0338 online Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus
jeden dritten Dienstag im Monat · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei
Zoom-Vortrag

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Sommer-Temperaturen über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer:innen gegen diese und andere Klimafolgen treffen können, wird im Online-Vortrag erklärt.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Der Online-Vortrag „Spitze bei Hitze“ findet jeden dritten Dienstag im Monat statt.

Verbraucherzentrale NRW

Länderkunde · Region · Stadt

0341 Oer im Plauderton
Mittwoch, 7. Oktober · 15.00 - 17.15 Uhr
Treffpunkt: Heimatkundehaus, Haardstr. 32, Oer-Erkenschwick
1 Termin · 3 UStd. · 3,00 Euro

Nach der erfolgreichen VHS-Themenreihe „Alltagsgeschichten“ mit dem Themenschwerpunkt Gemeindevereinigung Oer mit Erkenschwick im letzten Semester startet Referent **Jürgen Meinders** eine offene Gesprächsrunde im Ortsteil Oer mit einer geschichtlichen Einführung zur Gemeinde Oer. Danach werden die Teilnehmenden zum offenen Austausch ihrer Erlebnisse in der Gemeinde gebeten - „im Plauderton“.

16:30 Uhr Ende mit einer Gesprächsrunde, optional: Mit Kaffee und Kuchen von „Manus Knusperkiste“ bis 17:15 Uhr, Preis: 5,00 Euro, beim Kursleiter bar zu bezahlen.

Bitte melden Sie sich an.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Jürgen Meinders

Stadtgeschichte aufgespürt – Was alte Zeitungen erzählen

In bisher sieben Reihen von je vier Gesprächsrunden zur Stadtgeschichte ging es um einzelne Themen in der Entwicklung unserer Stadt. In der achten Reihe erkunden wir das „alte“ Erkenschwick, Rapen und Oer auf neue Weise – anhand von Fundstücken aus der Stimberg Zeitung: Was geschah in Oer-Erkenschwick? Was gab es hier einst (und heute nicht mehr)? Was bewegte die Bürger? Und worüber schmunzelten die Leser? Dazu gehen wir in ganz unterschiedliche Jahrzehnte zurück und nehmen jeweils ein Jahr in den Blick:

0342 Vor 70 Jahren: Unsere Stadt im Spiegel des Jahrgangs 1956 der Stimberg Zeitung
Donnerstag, 5. November · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · 3,00 Euro

Bitte melden Sie sich an.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0343 Vor 60 Jahren: Unsere Stadt im Spiegel des Jahrgangs 1966 der Stimberg Zeitung
Donnerstag, 12. November · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · 3,00 Euro

Bitte melden Sie sich an.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0344 Vor 50 Jahren: Unsere Stadt im Spiegel des Jahrgangs 1976 der Stimberg Zeitung
Donnerstag, 19. November · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · 3,00 Euro

Bitte melden Sie sich an.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

0345 Vor 40 Jahren: Unsere Stadt im Spiegel des Jahrgangs 1986 der Stimberg Zeitung
Donnerstag, 26. November · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · 3,00 Euro

Bitte melden Sie sich an.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Michael Huhn

Recht im Alltag · Verbraucherfragen

0350 Vortrag mit Kaffeetrinken: Testament, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
Mittwoch, 11. November · 16.30 - 19.30 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei

Die Teilnehmenden sollen an diesem Nachmittag mit Kaffee, Tee und Kuchen über zwei aktuelle Themen informiert werden, die jeden Menschen in unserer Gesellschaft betreffen. Zum einen steht nahezu jeder einmal vor der Entscheidung, was nach dem Tod mit dem erwirtschafteten Vermögen geschehen soll. Noch immer herrscht in großen Teilen der Bevölkerung die irrtümliche Meinung, dass der jeweilige Ehepartner nach dem Tod automatisch alles erhält. Anhand von konkreten Beispielen wird gezeigt, dass dem nicht so sein muss und welche Folgen es haben kann, wenn man alles dem Zufall überlässt. Das Seminar zeigt Wege auf, wie man erreichen kann, dass das eigene Vermögen den Personen zugutekommt, denen man zu Lebzeiten eng verbunden war. Zum anderen bringt es der medizinische und technische Fortschritt heute mit sich, dass man sich mit der Apparatedizin und den damit verbundenen Konsequenzen beschäftigen muss. Was für die einen eine Hoffnung aufrecht erhält, bedeutet für die anderen eine sinnlose Verlängerung des Leidens. Wer soll eigentlich entscheiden, ob ärztliche Eingriffe oder lebensverlängernde Maßnahmen getroffen werden, wenn man dazu selbst nicht mehr in der Lage ist?

Der Referent ist Rechtsanwalt und Notar a. D. Die Referentin ist ebenfalls Rechtsanwältin und Notarin.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Manfred Schunk und Sandra Stabenau

0351 online 17 komplett unterschätzte Risiken beim ersten Immobilienkauf
Mittwoch, 16. September · 19.00 - 20.30 Uhr
Zoom-Vortrag · 1 Termin · 2 UStd. · 19,00 Euro (keine Ermäßigung)

Das Traumhaus kann schnell zum Albtraum werden, wenn Risiken nicht bekannt sind.

In diesem Seminar erfahren Sie:

Welche Risiken muss ich auf jeden Fall kennen?

Welche Risiken sind u.U. existenzbedrohend?

Was sind die FAQ's und vor allem die SAQ's?

FAQ: Frequently asked questions

SAQ: Should have asked questions (diejenigen Fragen, die ich hätte stellen sollen, wenn ich gewusst hätte, wonach ich fragen sollte)

Ziel: Sie kennen die Risiken und können bewusst entscheiden, ob ein Immobilienkauf etwas für Sie ist.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Wir übersenden einen Link zur Datenschutzerklärung auf der Webseite des Dozenten. Danach erhalten Sie direkt vom Dozenten spätestens am 16.09.2026 die Zugangsdaten per E-Mail.

Ralf Schütt

0352 online Geld verdienen mit Immobilien - wie geht das?

Mittwoch, 23. September · 18.45 - 20.30 Uhr

Zoom-Vortrag · 3 Termine · 7 UStd. · 52,00 Euro (keine Ermäßigung)

Warum eine vermietete Immobilie die Lösung für 5 typische Probleme sein kann. Steigende Kosten, unsichere Altersvorsorge und niedrige Zinsen auf Ersparnis beschäftigen viele Menschen. Was kann ich tun? Eine vermietete Immobilie kann hier Antworten liefern – wenn man die Fakten kennt.

In diesem Seminar erfahren Sie:

- welche Fehler Sie vermeiden sollten – aus 31 Jahren Praxis des Dozenten
- welche Chancen und Grenzen die Kapitalanlage in Immobilien bietet
- wie die 18-Punkte-Risiko-Checkliste Ihnen Sicherheit gibt
- wie sich eine Anlageimmobilie wirklich rechnet

Ziel: Am Ende wissen Sie, ob eine vermietete Wohnung für Sie sinnvoll ist – faktenbasiert und ohne Illusionen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Wir übersenden einen Link zur Datenschutzerklärung auf der Webseite des Dozenten. Danach erhalten Sie direkt vom Dozenten am 23.09.2026 die Zugangsdaten per E-Mail.

Ralf Schütt

0353 online Sind Sie Vermieter? – Mietnomaden vermeiden mit der Einfach-Sicher-Vermieten-Formel

Mittwoch, 23. November · 19.00 - 20.30 Uhr

Zoom-Vortrag · 1 Termin · 2 UStd. · 19,00 Euro (keine Ermäßigung)

Ein einziger falscher Mieter kann Schäden von mehreren Tausend Euro verursachen – in Extremfällen bis zu 25.000 €. Wer vermietet, braucht daher klare Strategien.

In diesem Seminar erfahren Sie:

- die Einfach-Sicher-Vermieten-Formel zur sicheren Mieterauswahl
- wie Sie Bonität und persönliche Kriterien richtig prüfen
- wie Sie Problem-Mieter frühzeitig erkennen
- wie Sie Ihr Risiko für Mietausfälle und Schäden reduzieren

Ziel: Sie gewinnen Werkzeuge, um Ihr Vermietungsgeschäft sicherer, entspannter und erfolgreicher zu machen.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an! Wir übersenden einen Link zur Datenschutzerklärung auf der Webseite des Dozenten. Danach erhalten Sie direkt vom Dozenten spätestens am 23.11.2026 die Zugangsdaten per E-Mail.

Ralf Schütt

0354 Digitale Beisetzung – Vorsorge für den digitalen Nachlass

Mittwoch, 7. Oktober · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Was passiert mit den Online-Konten, Passwörtern, Geräten und persönlichen Daten, wenn ein Mensch stirbt? An diesem Informationsabend erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die rechtlichen Rahmenbedingungen sowie über die Möglichkeiten der Selbst und Fremdvorsorge im digitalen Kontext. Der Dozent zeigt auf, welche Schritte im Todesfall notwendig sind, was mit digitalen

Geräten und Daten passiert – und wo die Unterschiede zwischen lokalen und Online-Daten liegen.

Das Ziel: Ein Bewusstsein für die Bedeutung digitaler Vorsorge schaffen – damit im Ernstfall Klarheit herrscht und Angehörige entlastet werden.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Stefan Lindecke

0355 Workshop: Digitale Spuren im Netz – Online-Daten vorsorglich regeln

Samstag, 7. November · 10.00 - 13.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 4 UStd. · 23,00 Euro (keine Ermäßigung)

In diesem Workshop widmen Sie sich gezielt dem digitalen Erbe im Internet: von Social-Media-Konten über Cloud-Speicher bis hin zu E-Mail-Postfächern und Online-Abos. Der Dozent erklärt, wie Zugangsdaten sicher hinterlegt, digitale Verfügungen erstellt und Online-Konten im Todesfall verwaltet oder gelöscht werden können.

Teilnehmende lernen praxisnah, welche Vorkehrungen sie selbst treffen können - und wie man digitale Verantwortung rechtzeitig regelt. Es findet keine Rechtsberatung statt.

Gerne können Sie auch Ihre eigenen Laptops (inkl. Ladekabel) mitbringen, so dass direkt Anpassungen vorgenommen werden können.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Stefan Lindecke

0356 Pflegeversicherung – Unterstützung für Betroffene und Angehörige

Mittwoch, 18. November · 17.00 - 18.30 Uhr

Caritas, Ludwigstr. 7A, Oer-Erkenschwick

1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Wenn ein Mensch pflegebedürftig wird, stehen Betroffene und ihre Angehörigen oft vor vielen Fragen: Welche Unterstützung gibt es? Welche Leistungen kann ich in Anspruch nehmen? Und wie lässt sich der Pflegealltag gut organisieren?

Dieser Vortrag gibt einen verständlichen und praxisnahen Überblick über die Pflegeversicherung in Deutschland. Im Mittelpunkt stehen die Leistungen für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige – von Pflegegeld und Sachleistungen über Entlastungsangebote bis hin zu Beratungs- und Unterstützungsdiensten.

Sie erfahren, welche Ansprüche Ihnen zustehen, wie Sie diese beantragen und sinnvoll kombinieren können. Zudem gibt es hilfreiche Tipps, um den Pflegealltag zu erleichtern und vorhandene Hilfen bestmöglich zu nutzen.

Der Vortrag richtet sich an Betroffene sowie pflegende Angehörige. Es bleibt ausreichend Zeit für Ihre Fragen und den gemeinsamen Austausch.

In Kooperation mit dem Caritasverband Ostvest e.V.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 25 Christina Weßelbaum, Caritasverband Ostvest e.V.

0358 Letzte-Hilfe-Kurs

Dienstag, 20. Oktober · 16.00 - 20.00 Uhr (inkl. Pause)

**Matthias-Claudius-Zentrum, Halluinstr. 26, Oer-Erkenschwick,
Raum: Haard**

1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei

Einen Erste-Hilfe-Kurs haben wir alle schon einmal im Leben gemacht – immer in der Hoffnung, nicht in eine Unfallsituation zu geraten und handeln zu müssen. Dem Thema Krankheit & Sterben werden wir zwangsläufig in unserem Leben begegnen. Ob alt oder jung, ein Nachbar, der plötzlich verstirbt, ein Kollege, der unheilbar krank ist oder ein guter Freund, der Tod enger oder entfernter Familien-

mitglieder– wir alle sind sterblich. Umso wichtiger ist es, in solchen Situationen gut vorbereitet zu sein, um sich sicherer zu fühlen und weniger Angst zu haben. Angst beginnt im Kopf – Mut aber auch. Wissen macht Mut!

KURSAUFBAU

Der Kurs besteht aus vier Modulen zu jeweils 45 Minuten. Die Moderation erfolgt durch erfahrene und zertifizierte Kursleitende aus der Hospiz- und Palliativarbeit.

Modul 1: Sterben als ein Teil des Lebens

Modul 2: Vorsorgen und entscheiden

Modul 3: Leiden lindern

Modul 4: Abschied nehmen

LETZTE HILFE...

...richtet sich an ALLE erwachsenen Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen; schafft Wissen und Sicherheit für eine sorgende Gesellschaft; schafft Grundlagen und hilft mit, die allgemeine ambulante Palliativversorgung zu verbessern.

In Kooperation mit dem Ambulanten Hospizdienst Oer-Erkenschwick.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Dagmar Podworny und Sarah Schüler,
Ambulanter Hospizdienst Oer-Erkenschwick

0359 Trauernden/Trauer begegnen – Ein Mutmachseminar

Dienstag, 3. November · 17.00 - 20.00 Uhr

Matthias-Claudius-Zentrum, Halluinstr. 26, Oer-Erkenschwick,

Raum: Haard

1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei

„Gestern bin ich in der Stadt einer alten Bekannten begegnet, deren Ehemann kürzlich verstorben ist. Ich wusste gar nicht, was ich sagen sollte. Am liebsten wäre ich Ihr aus dem Weg gegangen. Ich hatte Angst etwas falsch zu machen, etwas Falsches zu sagen. Ich fühlte mich hilflos.“ „Vor zwei Wochen ist meine Tochter gestorben. In meinem Schmerz und meiner Trauer werde ich von so vielen Menschen gemieden. Dabei wünschte ich mir so sehr ihre Ansprache.“

Immer wieder begegnen uns Menschen, die Angst im Umgang mit Trauernden haben und sich hilflos fühlen. Wie schön wäre es doch, wenn die Menschen Trauernde besser verstehen, wenn sie die Angst vor Begegnungen mit Trauernden gar verlieren würden! Es gibt in unserem Land viele Angebote für Trauernde: Trauergruppen, Trauercafés, Eins-zu-Eins-Trauerbegleitungen. Doch ein niederschwelliges Angebot für Mitmenschen, die hilflos im Umgang mit Trauernden sind und sich Unterstützung wünschen, ohne gleich eine umfangreiche Trauerbegleiterausbildung zu absolvieren, fehlt. Und welche Unterstützung würden Trauernde durch gestärkte und ermutigte Mitmenschen erfahren? Gleichzeitig wäre es ein Beitrag zu einer positiven Entwicklung unserer Gesellschaft, um Trauer – und somit auch die Themen Sterben und Tod – aus der Tabuzone heraus und wieder ins Leben hereinzuholen.

So entstand die Idee eines Mutmachseminars. Ein Seminar, das Menschen in ihrem alltäglichen Leben stärken soll, um Trauernde nicht allein zu lassen, sondern ihnen mit Achtsamkeit, Empathie, Wertschätzung und Verständnis zu begegnen.

In Kooperation mit dem Ambulanten Hospizdienst Oer-Erkenschwick.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Dagmar Podworny, Ambulanter Hospizdienst
Oer-Erkenschwick

VHS stärkt Familien

Familie ist als Bildungsort für Kinder, Eltern und andere Erwachsene bedeutsam. Kinder erwerben in der Familie (Grund-)Kompetenzen. Hier lernen sie laufen und sprechen, entwickeln ihre sozialen Kompetenzen, üben Ausdauer, Konzentration und lernen Interesse an ihrer Umwelt zu zeigen. Dieser Alltagsbildung hat wesentlichen Einfluss auf ihren späteren Bildungserfolg.

In unseren Kursen und Veranstaltungen sollen Eltern in ihrer Erziehungsfähigkeit unterstützt und gestärkt werden. Sie können ihre Kinder in den verschiedenen Entwicklungsphasen gemeinsam mit anderen Eltern und Dozent*innen beobachten, Erfahrungen austauschen und entwicklungsgemäße Erziehungsziele erarbeiten. Weitere Bildungsangebote im Bereich der Familienbildung können dazu dienen, die Erziehungskompetenz der Eltern zu stärken.

Familie ist aber auch ein Miteinander von Menschen verschiedener Generationen. Weitere Angebote richten sich daher an Menschen verschiedenen Alters, die ihr Leben aktiv gestalten wollen.

0370 Offenes Angebot: Babytreff für Eltern & Babys im ersten Lebensjahr

Dienstag, 8. September · 10.30 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 14 Termine · 28 UStd. · gebührenfrei

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

In Kooperation mit den Frühen Hilfen - Jugendamt der Stadt Oer-Erkenschwick

Höchstteilnehmerzahl: 10

Heike Kastel, Andrea Griesbach

0371 Workshop für werdende und frisch gebackene Eltern

Samstag, 17. Oktober · 14.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 1 Termin · 4 UStd. · 15,00 Euro

Herzlich willkommen zu unserem Workshop für werdende und frisch gebackene Eltern! In diesem Workshop möchten wir euch mit praktischen und nachhaltigen Tipps rund um die Themen

- Stoffwindeln
 - Natürliche Hausmittel
 - Tragen und Trösten sowie
 - Grundlagen der Säuglingspflege
- unterstützen.

Die ersten Monate mit eurem Baby sind eine aufregende und prägende Zeit, in der ihr viele neue Dinge lernen werdet. Wir möchten euch dabei begleiten und euch mit wichtigen Informationen und wertvollen Ratschlägen zur Seite stehen. Ziel des Workshops ist es, euch nicht nur mit Informationen, sondern auch mit praktischen Fähigkeiten auszustatten, die euch im Alltag mit eurem Baby unterstützen. Wir wollen euch ein Gefühl der Sicherheit vermitteln und euch dabei helfen, selbstbewusst in die Elternrolle zu starten.

Natürlich gibt es zu allen Themen viele Fragen und wir möchten einen offenen Raum für Austausch schaffen. Nach jedem Themenabschnitt gibt es ausreichend Zeit, eure Fragen zu stellen und Erfahrungen zu teilen.

Wir freuen uns darauf, euch auf dieser spannenden Reise in die Elternschaft zu begleiten.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Christina Michl

0372 Sanfte Babymassage

**Samstag, 14. November · 14.00 - 16.15 Uhr,
VHS, Raum 1 · 3 Termine · 9 UStd. · 25,50 Euro**

Berührung ist Nahrung für die Seele Ihres Babys. Babymassage ist eine wunderbare Möglichkeit, Ihrem Baby hautnah zu zeigen, wie sehr Sie es lieben. Die Babymassage ist eine besondere gemeinsame Zeit, um das Miteinander noch intensiver zu genießen und die feinen Signale Ihres Babys einfühlsam verstehen zu lernen. Die Massage beruhigt das Bäuchlein und fördert die Gesundheit und Entwicklung Ihres Babys auf körperlicher und seelischer Ebene.

Ergänzend wird Ihnen theoretisches Wissen über Babymassage und anzuwendende Öle vermittelt; Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie Bewegungsübungen und Sing- und Fingerspiele für das Baby runden den Kurs ab.

Der Kurs findet an drei Samstagen (14.11., 21.11., 28.11.) statt.

Bitte mitbringen: Decke oder Handtuch fürs Baby, Gymnastikmatte (falls vorhanden), bequeme Kleidung.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Christina Michl

0373 Mit den Händen sprechen – Einführung in die Welt der Kindergebärden

**Samstag, 12. September · 9.30 - 11.30 Uhr,
Samstag, 14. November 9.30-11.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 2 Termine · 5,33 UStd. · 16,30 Euro**

Dieser Kurs richtet sich an Eltern/Interessierte mit Babys/Kleinkindern zwischen dem 6. und 24. Lebensmonat.

Bevor Babys sprechen können, möchten sie sich mitteilen – mit Mimik, Lauten und Gesten. Kindergebärden, oder auch Babyzeichensprachen genannt, nutzen Gebärden aus der deutschen Gebärdensprache, um diesen natürlichen Kommunikationsdrang aufzugreifen. Bezugspersonen können dadurch die Bedürfnisse, Gedanken und Erlebnisse ihres Kindes vor dem Spracherwerb verstehen und darauf reagieren, bevor Frust entsteht.

In diesem Workshop erfahren Sie den Hintergrund und den Nutzen von Kindergebärden, lernen erste alltagstaugliche Zeichen und entdecken, wie Sie Gebärden spielerisch und stressfrei in Ihren Alltag integrieren können. Ergänzt wird das Angebot durch praktische Übungen sowie Raum für Austausch und Fragen – für einen lebendigen Einstieg in die Welt der Kindergebärden, voller Aha-Momente und Freude an der frühen Kommunikation.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Daniela Artelt

0374 Mini-Club für Eltern und Kind

**Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren Gruppe A
Dienstag, 8. September · 9.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro**

Eltern und Kinder bilden eine Gruppe, die sich allmählich besser kennen lernt.

Gemeinsam mit der Kursleiterin werden entwicklungsgemäße Erziehungsziele erarbeitet und verfolgt. Ein den Altersstufen entsprechend ausgewähltes Spielangebot regt die Kinder zu Aktivitäten an.

Eltern-Kind-Gruppen sind eine wichtige Ergänzung zur Kleinfamilie. Die große Chance besteht im gemeinsamen Erleben und Durchleben von Erziehungssituationen und darin, von- und miteinander zu lernen. In den Kursen des Mini-Clubs wird besonders auf evtl. Entwicklungsverzögerungen und mögliche Behinderungen im Sinne der Früherkennung geachtet.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

0375 Mini-Club für Eltern und Kind
Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren Gruppe B
Freitag, 11. September · 9.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 1 · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro

siehe Kurs 0374

Höchstteilnehmerzahl: 10

Diana Schweden

0376 Sport und Spiel für Eltern und Kind
Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren
Mittwoch, 9. September · 16.00 - 17.30 Uhr
Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle
12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro

Die körperliche und die geistige Entwicklung in der frühen Kindheit sind auf komplexe Weise miteinander verknüpft. Die Förderung der Grob- und Feinmotorik sowie die Schulung des Gleichgewichtsempfindens sind von Bedeutung für die kindliche Reifung insgesamt. Angesichts immer kleinerer Kinderzimmer und begrenzter Lebensräume wird es zunehmend wichtig, Kindern im Vorschulalter die Möglichkeit zu schaffen, Bewegungen verschiedener Art auszuprobieren.

Eltern werden in diesem Kurs dazu angeleitet, die Bedeutung der Bewegungsfähigkeit, insbesondere der Grob- und Feinmotorik zu erkennen, die Entwicklung ihres Kindes in diesen Bereichen zu beobachten und systematisch zu unterstützen.

Bei Anmeldung von mehr als einem Kind pro Erw. reduziert sich die Teilnehmerzahl.

Bitte Sportkleidung für Eltern und Kinder mitbringen. Die Eltern turnen mit.

Höchstteilnehmerzahl: 19 Erwachsene mit Kind

Sabine Weichert

0377 Musikzwerge
für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahre – erste Semesterhälfte
Mittwoch, 9. September · 15.00 - 15.45 Uhr
VHS, Raum 2 · 6 Termine · 6 UStd. · 42,00 Euro

Bei den Musikzwerge werden Kinder ab dem Kleinkindalter mit ihren Eltern zum gemeinsamen Musizieren angeregt. Dies geschieht mit viel Spaß bei Fingerspielen, Kniereitern, Tänzchen und dem Ausprobieren von ersten Instrumenten zu einfachen Liedern.

Der Kurs richtet sich an 1 Elternteil & 1 Kind.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0378 Musikzwerge
für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahre – zweite Semesterhälfte
Mittwoch, 4. November · 15.00 - 15.45 Uhr
VHS, Raum 2 · 6 Termine · 6 UStd. · 42,00 Euro

siehe Kurs 0377

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0379 Musikzwerge
für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahre – erste Semesterhälfte
Mittwoch, 9. September · 16.00 - 16.45 Uhr
VHS, Raum 2 · 6 Termine · 6 UStd. · 42,00 Euro

siehe Kurs 0377

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0380 Musikzwerge
für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahre – zweite Semesterhälfte
Mittwoch, 4. November · 16.00 - 16.45 Uhr
VHS, Raum 2 · 6 Termine · 6 UStd. · 42,00 Euro

siehe Kurs 0377

Höchstteilnehmerzahl: 12

Wencke Ertmer

0385 Alpaka-Wanderung A

Freitag, 11. September · 16.00 - 18.15 Uhr

Hof Fischer, Sinsener Str. 42, 45739 Oer-Erkenschwick

1 Termin · 3 UStd. · 43,00 Euro

Wandern mit Alpakas - raus aus dem Alltagsstress! In entspannter Atmosphäre und im Alpakatempo wollen wir gemeinsam mit den ruhigen und friedlichen Fellnasen den Alltag hinter uns lassen und eine wertvolle (Aus-)Zeit gewinnen! Nach einer kurzen Einführung in die Welt der Alpakas bei uns am Hof geht es über die angrenzenden Felder rein in die wunderschöne Waldlandschaft der südlichen Haard.

Nach zirka drei Vierteln der Strecke machen wir eine kurze Rast, bei der die Teilnehmer*innen die Gelegenheit haben, sich auszutauschen und eine selbst mitgebrachte Brotzeit zu sich zu nehmen. Für Getränke sorgen wir.

Ganz wichtig: Bitte festes Schuhwerk tragen und sich dem Wetter entsprechend kleiden bzw. Sonnencreme nicht vergessen.

Begleitpersonen können leider kein Alpaka führen!

Die Tour ist nicht mit einem Kinderwagen zu bewerkstelligen. Hunde können nicht mitgenommen werden. Parken können Sie bei uns auf dem Hof. Sie können gerne bis unten zum Tennentor durchfahren.

Wir freuen uns auf Sie!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Tatjana Mlinar

0386 Alpaka-Wanderung B

Freitag, 9. Oktober · 15.30 - 17.45 Uhr

Hof Fischer, Sinsener Str. 42, 45739 Oer-Erkenschwick

1 Termin · 3 UStd. · 43,00 Euro

siehe Kurs 0385

Höchstteilnehmerzahl: 12

Tatjana Mlinar

0387 Bewusster Spaziergang mit dem Hund

Samstag, 12. September · 10.00 – 12.15 Uhr

Treffpunkt: Bushaltestelle am Aufgang zur Halde,

Klein-Erkenschwicker-Str. 216

1 Termin · 3 UStd. · 9,90 Euro

Ich heiße Sarah, systemische Therapeutin mit einer eigenen Praxis und begleite Sie durch eine kleine Reise der Auszeit. Meine Zeit verbringe ich am liebsten in der Natur mit meinen beiden Fellnasen (Dackel und Golden-Retriever). Gerne möchte ich Sie und Ihren Hund dazu einladen, den Spaziergang für sich und Ihre Fellnase bewusst zum Entspannen zu nutzen. Mehrmals täglich begleiten wir unsere 4-beinigen Freunde auf Ihrer „Schnüffeltour“, doch achten Sie auf die Geräusche in Ihrer Umgebung?

Wir sind meistens abgelenkt (z.B. durch unsere Smartphones). Ihr Hund nimmt diese Gassirunden anders wahr - das Rascheln der Bäume oder den Wind. Durch meine langjährige Arbeit mit Menschen weiß ich, wie wichtig Auszeiten vom Alltag sind; am besten in der Natur oder im Wald. Nach dem Spaziergang nehmen Sie sich und Ihren Hund noch mehr wahr und lernen ihn nach der „Schnüffeltour“ besser kennen, was die gegenseitige Bindung und Beziehung stärkt.

In kleinen und kurzen Pausen hören wir in uns hinein und spüren das Bewusstsein, welches die Natur uns gibt. Sie glauben gar nicht, wie positiv das auf Körper und Seele wirkt, wenn der Körper die frische Luft der Natur wahrnimmt. Dies alles und noch viel mehr möchte ich gerne mit Ihnen erleben.

Bitte für Verpflegung sorgen und an Kotbeutel denken. Teilnehmende Hunde sollten problemlos leinenfähig sein. Die Hunde sollen keine gesundheitlichen Einschränkungen haben und nicht jünger als 1 Jahr sein. Eine bestehende Hundehaftpflichtversicherung sollten Sie ebenfalls haben.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Sarah Tylinski

Der Faktor Persönlichkeit wird neben der fachlichen Qualifikation im Berufsleben immer wichtiger. Eine starke Persönlichkeit ist auch für Ihr Privatleben die Voraussetzung, um langfristig leistungsfähig, gesund und zufrieden zu sein. In den Kursen und Workshops dieses Programmbereichs werden Sie mit Techniken, Methoden und Inhalten der Persönlichkeitsentwicklung vertraut gemacht. Sie erweitern Ihre soziale und emotionale Kompetenz, erhalten Impulse für die Gestaltung der persönlichen oder beruflichen Umwelt und gewinnen neue Sichtweisen.

0392 online Erfolg beginnt im Kopf – mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

Montag, 26. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr

online, Zoom

1 Termin · 2 UStd. · 9,00 Euro

Wir alle wünschen uns, mit dem, was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt.

Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durch das Leben gehen – ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen?

Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben, groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Den Zoomlink bekommen Sie rechtzeitig nach der Anmeldung von der VHS per Mail zugeschickt.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Steve Windisch

0393 online Glück beginnt im Kopf: Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden

Montag, 21. September · 19.00 – 20.30 Uhr

online, Zoom

1 Termin · 2 UStd. · 9,00 Euro

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst.

Glücklich zu sein ist keine Glückssache, sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen.

Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten – ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Den Zoomlink bekommen Sie rechtzeitig nach der Anmeldung von der VHS per Mail zugeschickt.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Steve Windisch

0394 Der spirituelle Kurs – Einführungsworkshop

Freitag, 25. September · 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 4 UStd. · 9,00 Euro

Der Kurs betrachtet das Wesen der Spiritualität (lat. von „Spiritus“, den Geist betreffend), ihre Sinnfragen wie „Wer bin ich?“, ihre Aspekte, Wirkungsweisen und Methoden wie Achtsamkeit und Meditation. Der Kurs ermutigt ferner zur freigeistigen Auseinandersetzung mit der eigenen inneren sowie äußerlich erfahrenen spirituellen Welt.

Achtsamkeit und Meditation sind Modeworte. Obwohl ihre positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit längst anerkannt sind, werden ihre spirituellen

Essenzen bisweilen noch immer ausgeklammert. Achtsamkeit und Meditation sind dabei die in vielen spirituellen Traditionen primären Werkzeuge auf dem Weg der Wiederherstellung einer ganzheitlichen Bewusstheit in Ebenen, in die unsere Alltagswachheit nicht folgen kann. Sekundär lassen sich in regelmäßiger Praxis auch Ziele wie ein gesundes Stressmanagement oder auch eine allgemeine Gesundheitsprävention setzen. Der spirituelle Kurs erarbeitet energetische Achtsamkeitsübungen für den Alltag und beinhaltet geführte wie stille Meditationen.

Marco Laroche blickt als ausgebildeter Achtsamkeitstrainer und Meditationsleiter auf eine langjährige spirituelle Reise alter Pilgerwege durch Skandinavien bis an den Polarkreis (Lappland) zurück. Auf diesen Wegen erwarb er Kenntnisse über die Lehren, Mystik und Methoden diverser spiritueller Institutionen wie denen östlicher Traditionen, theistischer Einrichtungen sowie der Naturverbundenheit des urbanen Schamanismus, an dessen Ende die Rückkehr in die Heimat des Ruhrgebiets stand.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Marco Laroche

0395 Der spirituelle Kurs

Freitag, 9. Oktober · 17.30 – 19.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Termine · 17 UStd. · 28,50 Euro

siehe Kurs 0394

Die letzte Kurssitzung (am 27.11.) dauert 135 Min. statt 90 Min.!

Achtung, dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Marco Laroche

0396 Depressionen verstehen – Fragen gewünscht!

Freitag, 6. November · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 5 · 1 Termin · 2 UStd. · 5,00 Euro

Wie fühlt sich eine Depression wirklich an? Warum hilft „Reiß dich mal zusammen!“ nicht? Was kann ein Außenstehender, Verwandter, Freund, (...) eigentlich tun? In diesem Kurs gibt es keine Tabus! Ich lebe mit Depressionen und öffne die Tür für Ihre Fragen. In einer lockeren Q&A-Runde möchte ich Einblicke in meine Welt geben, Missverständnisse ausräumen und den Dialog zwischen Betroffenen und Gesunden fördern. Ein Abend für alle, die mehr verstehen wollen, statt nur wegzusehen! Dieser Kurs richtet sich ausdrücklich an alle Menschen, die sich mit der Thematik auseinandersetzen wollen und nicht ausschließlich an Betroffene!

Höchstteilnehmerzahl: 25

Stefan Lindecke

0397 Ich habe Depressionen – ja und?!

Freitag, 13. November · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 5 · 1 Termin · 2 UStd. · 5,00 Euro

Depressionen gehören zu meinem Leben, aber sie definieren nicht, wer ich bin. Oft haben wir andere Bedürfnisse als unser gesundes Umfeld – und genau hier setzt unser Kurs an! Ich möchte meine Erfahrungen teilen und einen Raum schaffen, in dem wir uns auf Augenhöhe austauschen und gegenseitig stärken können. Gemeinsam schauen wir: Was tut uns gut? Wo finden wir Halt? Bei entsprechendem Interesse kann aus diesem Treffen eine feste Selbsthilfegruppe entstehen. Sie sind nicht allein! Kommen Sie vorbei!

Dieser Kurs richtet sich ausdrücklich an Betroffene!

Höchstteilnehmerzahl: 25

Stefan Lindecke

0398 Dein Raum für dich: Frauenkreis für Selbstliebe und innere Stärke
Dienstag, 29. September · 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 4 Termine · 8 UStd. · 27,60 Euro

Frauen stärken Frauen – ein Raum zum Auftanken, Innehalten und Austauschen! In einer Zeit, in der Frauen oft viele Rollen gleichzeitig erfüllen, lädt dieser Frauenkreis dazu ein, bewusst innezuhalten und sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Unter dem Motto „Frauen stärken Frauen“ entsteht ein geschützter Raum zum Innehalten, Auftanken und Austauschen. Kleine Impulse, Achtsamkeit, Gespräche und Übungen unterstützen dabei, Selbstliebe, Selbstfürsorge und innere Balance zu stärken.

Jede Teilnehmerin erhält ein persönliches Workbook für die gesamte Kursdauer sowie kleine wechselnde Aufmerksamkeiten und Überraschungen.

Kursleitung: **Frau Lulima:** Trainerin für Selbstliebe, Achtsamkeit, Meditation, Stress und Burnout Prävention, sowie Autorin von „Dazwischen darf es leise sein“ In der Kursgebühr sind bereits 5,00 Euro für das Material enthalten.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und eine Decke.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Frau Lulima

0399 50+ Frauen Treff
Donnerstag, 17. September, 15. Oktober, 5. November
und 3. Dezember · 19.00 - 21.30 Uhr
VHS, Raum 10 · 4 Termine · 12 UStd. · 12,00 Euro

Diese monatlichen Treffen leben vom gegenseitigen, lebendigen Erfahrungsaustausch. Mal leicht und humorig oder mit Tiefgang. Wir finden - in einer gemütlichen Atmosphäre - den jeweiligen roten Themenfaden! Im Vordergrund steht das „Miteinander älter werden, einander begleiten“. Auch aktuelle Gesellschaftspolitik, Bücher und Kultur werden in angeregter Runde vorgestellt und diskutiert. Herzlich Willkommen zu einem Abend unter Frauen!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Rita Arnold

Arbeit · Digitales

Mit dem Angebot im Programmbereich „Arbeit und Digitales“ stellt sich die Volkshochschule den derzeitigen und künftigen Herausforderungen in der beruflichen Weiterbildung im Rahmen des lebenslangen Lernens. Ihr Programm ermöglicht den Erwerb beruflicher Qualifikationen, Fertigkeiten und Kompetenzen. Der kompetente Umgang mit modernen Informationstechnologien stellt einen Schwerpunkt des Fachbereiches dar. Unsere Seminare im Bereich IT sind sowohl ideal für Neueinsteigende, als auch für jene, die ihre Kenntnisse vertiefen und sich für gestiegene oder spezifische Anforderungen qualifizieren möchten. Darüber hinaus runden Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, wie z.B. Rhetorik, Selbstmarketing und Organisationsfähigkeit, das Angebot ab.

Weiterbildungsförderung

Bereits seit 2006 fördert das Land Nordrhein-Westfalen die Teilnahme an beruflicher Weiterbildung. Seit Februar 2026 gibt es den ESF-kofinanzierten Bildungsscheck 2.0. Weiterbildungsinteressierte erhalten eine Förderung von 50 % (maximal 500 Euro) der Weiterbildungsausgaben.

Die Ausgabe von individuellen Bildungsschecks NRW für Beschäftigte endete zum 30. Juni 2024. Bereits ausgegebene Bildungsschecks NRW können noch bis März 2029 erstattet werden. Hier finden Sie alle relevanten Informationen zum Bildungsscheck 2.0 sowie zum früheren Bildungsscheck NRW: <https://www.mags.nrw/bildungsscheck>