

## VHS: Volles Programm zum Start ins Frühjahr

Demokratie-Ausstellung, Lachyoga, Line-Dance, Impro-Theater und vieles mehr - die Volkshochschule (VHS) Wedel startet mit einem äußerst abwechslungsreichen Programm ins Frühjahr. Das Programmheft mit dem Motto „Unser Wissen stärkt Europa“ liegt seit dem 4. Januar an den bekannten Stellen in Wedel aus und ist [unter diesem Link](#) auch bequem online zu erkunden.

Noch bis zum 31. Januar 2024 macht die von der Gesellschaft zur Erforschung der Demokratie-Geschichte in Weimar erarbeitete Wanderausstellung „Auf dem Weg zur modernen Demokratie“ Station in der Volkshochschule Wedel. Darüber hinaus sind noch zwei weitere Ausstellungen von Mai bis August geplant.

Unter anderem finden sich im Heft folgende Kurse aus den verschiedenen Bereichen:

### NEUES:

- Make-up-Workshops im März und im Mai  
Dort können Frauen ab 40 und auch jüngere die notwendige Schminktechnik erlernen und ein Gespür für Glitzer, Schimmer und Glanz bekommen. Schritt für Schritt kann Frau so typgerecht und wirkungsvoll Ihre frische und attraktive Ausstrahlung hervorheben
- Portugiesisch für Anfänger  
Zum Kennenlernen gibt es am 9. und 10. Februar einen Schnupperkurs und im Anschluss einen Abendkurs in Portugiesisch-Brasilianisch.
- Rekordzahlen für Kurse und Teilnehmende in Integrationskursen
- Nähkurse neu im Programm  
„Osterdeko selbst genäht“ und „Nähkurs am Mittwoch“
- Meditationsworkshop - Eine Einführung in verschiedene Meditationstechniken  
Dass Meditation beim Entspannen helfen kann, wissen wir alle - das Finden der passenden Meditationstechnik stellt uns in der Fülle der Möglichkeiten dann jedoch vor die „Qual der Wahl“ - Dabei soll Meditation doch entspannen und nicht die Wahl der Technik bereits zusätzlichen Stress auslösen!  
Lernen Sie unterschiedliche Techniken in Theorie und Praxis aus und finden Sie *IHRE* Meditationstechnik.

### AUSSTELLUNGEN:



- **Wanderausstellung zu Europa und der EU**  
Im Mai soll diese Ausstellung über Vorurteile aufklären, verschiedene Perspektiven zeigen. In schülerfreundlicher Sprache werden Themen wie Solidarität, Wirtschaft und Klima behandelt.  
Ziel ist es, den Diskurs über Europa anzuregen und Schülern eine fundierte Meinung zu ermöglichen, unterstützt durch didaktisches Begleitmaterial.
- **Europa in Bildern erzählt**  
Die Foto-Ausstellung dokumentiert die Entwicklung Europas als Friedensunion von den Nachkriegsjahren bis zum Brexit. Die 30 Rahmen mit Fotografien beleuchten Themen wie Sicherheit, Solidarität, Wirtschaft, Mauerbau, Terrorismus, Flüchtlingsströme, Konsum und Klima, um den Betrachter zur Reflexion über die Bedeutung Europas anzuregen, unterstützt durch didaktisches Begleitmaterial des Instituts für Politische Wissenschaft der RWTH Aachen.
- **Peace counts - Frieden machen (virtuelle Ausstellung)**  
Zeigt die oft übersehene Seite des Friedens, indem sie erfolgreiche Methoden und Projekte von Friedensmachern weltweit beleuchtet.
- **Natur und Tiere - ein Streifzug durch das Jahr**  
Präsentiert 25 Bilder von Kindern, die im Rahmen eines Kunstprojekts in der DaZ-Klasse der Albert-Schweitzer-Schule entstanden sind, thematisch fokussiert auf Natur und Tiere.
- **Frauen in Farbe**  
Ab dem Frauentag am 8. März zeigt die Künstlerin Heidi Garling, ehemalige Lehrerin und Schulleiterin, inspiriert von der Spontaneität von Kindern, in ihren Werken Landschaften, Stilleben und Frauen.

## **BESONDERES aus dem Programm:**

### Projekte:

- **Der offene Lerntreff in der Volkshochschule geht weiter!**  
Beim ABC-3-Treff werden Kurse zur Grundbildung angeboten, damit Menschen Lesen, Schreiben, digitale Medien benutzen und noch vieles mehr lernen können. Lernende mit und ohne Zuwanderungshintergrund sind herzlich eingeladen!
- **vhs nachhaltig gestalten**  
Die vhs Wedel hat einen Förderzuschlag für das Programm vhs nachhaltig gestalten erhalten - seien Sie gespannt auf Projekte, Aktionen und Angebote, die sich zu dieser Thematik wieder finden!

### Gesellschaft und Politik:

- **Gesprächskreis Kommunalpolitik mit Niels Schmidt ab dem 14.2.:**  
Niels Schmidt - von 2004 bis 2022 Bürgermeister der Stadt Wedel - erklärt in lockerer Runde an Hand von praktischen Beispielen und ausgerichtet an den Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie Politik auf der örtlichen Ebene funktioniert. Hierbei soll es auch Raum für die Diskussion aktueller Themen und Projekte geben.
- **Vortrag: Gendersensible Sprache (in Zusammenarbeit mit der der Gleichstellungsbeauftragten)**  
Der Vortrag am 15. Februar über gendersensible Sprache von Tinka Beller, Gleichstellungsbeauftragte und Expertin für Gender und Diversity, fokussiert auf einfache Methoden, um diskriminierungsfrei und gendersensibel zu kommunizieren. Ziel ist es, die Gleichberechtigung aller Menschen unabhängig von ihrem biologischen Geschlecht zu fördern und dabei zu zeigen, dass dies mit Leichtigkeit umsetzbar ist.

### Kultur und Gestalten:

- Vortrag Jugendkriminalität am 26.03.2024
- Die Frage nach dem Sinn - Was trägt mich in dieser Zeit?
- **Alltagsthemen und Verbraucher-Fragen**
  - Teurer Strom oder Gaspreis?
  - Die 15-Minuten-Stadt - klimaschonende Mobilität für alle?
  - Balkonkraftwerke und Photovoltaik
  - Klimagesunde Ernährung im Alltag
- **Historisches und Politisches**
  - Der Nahostkonflikt in historischer Perspektive
  - Russlands Blick auf den Ukraine-Krieg
- **Videos selbst produzieren mit Wedel TV**  
Hier kann gelernt werden, eigene Beiträge für den Bürger:innen-Kanal Wedel TV anzufertigen

### Gesundheit:

- **Tai Chi als Gesundheitsvorsorge zum Kennenlernen**  
Lernen Sie „Chinesisches Schattenschi“ kennen. Tai Chi fördert auf schonende Art Gleichgewicht, Koordination und Muskelaufbau, ohne zu überfordern und ist daher auch zur aktiven Sturzprophylaxe/Sturzprävention geeignet.
- **Sanfte Gymnastik im Alter am Dienstag**  
Leichtes Training, das Beweglichkeit der Gelenke fördert und das gesamte Kreislaufsystem anregt.

### Deutsch als Zweitsprache:

- **Neue Prüfung: telc Deutsch A2 / B1 mit zwei Prüfungsterminen pro Semester**  
für die Einbürgerung

### Fremdsprachen:

- In 9 Sprachen werden verschiedene Niveaus angeboten, sodass für jeden etwas dabei sein sollte.
- In Planung sind sowohl Wochenendkurse als auch Abendkurse in unterschiedlichen Sprachen zu den Themen Kochen, Spielen, Literatur und Konversation.
- Gern würden wir Schwedisch und Norwegisch anbieten und sind auf der Suche nach entsprechenden Kursleitern.

### Beruf:

Die vhs Wedel ist im „Das KiTa-Weiterbildungsprogramm 2024“ der schleswig-holsteinischen Volkshochschulen mit 2 Angeboten vertreten:

- Workshop für Kita-Leitungen: Auf sich selbst achten, für einen frischen Blick
- Zutiefst Zuhören für einen frischen Blick im chaotischen Alltag

Alle aktuellen Informationen zu unseren Kursen und Angeboten sowie den entsprechenden Regeln findet man auf der Homepage [www.vhs.wedel.de](http://www.vhs.wedel.de)

### Bildunterschrift:

Seit dem 4. Januar 2024 ist das Frühjahrsprogramm der Volkshochschule Wedel mit dem Motto „Unser Wissen stärkt Europa“ als Heft oder online erhältlich. Foto: Stadt Wedel/Kamin

Datum: 12. Januar 2024

Mitteilung:

Stadt Wedel

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Sven Kamin

Tel. 04103 707 368

s.kamin@stadt.wedel.de