

Gesellschaft

vhs.Universität
vhs unterwegs
Studienreisen und -fahrten
Führungen
Vorträge
Geschichte und Erinnerung
Themen der Zeit
Recht
Pädagogik
Lebensart

Gesellschaft – Politik – Umwelt

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens.

Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert.

Das Programmangebot des Fachbereichs ist entsprechend breit angelegt.



© skynesher/iStockphoto.com

Neu im Programm!

Mit der neuen Reihe vhs.Universität wird Ihr Heim zum Hörsaal. Ganz bequem von Zuhause aus kommen Sie in den Genuss einer informativen Online-Vorlesung und erleben den jeweiligen Dozenten live mit. Die Vorlesung wird direkt nach Hause übertragen und sorgt für unvergleichliches Uni-Feeling in den eigenen vier Wänden. Das Themenspektrum reicht von Architektur über Geschichte bis hin zu Gesundheit. Die Vorträge werden in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen angeboten.

vhs.Universität

A018 Buchen

Zeitgenössische

Pflanzenfaserarchitektur

Bauen mit Naturfasern

Dienstag, 23.02.2021, 19:00 - 20:00 Uhr
online

9,00 Euro

Dominique Gauzin-Müller

Architektin und freie Publizistin, Ehrenprofessorin des UNESCO-Lehrstuhls „Lehmarchitektur, Baukultur und Nachhaltigkeit“ Mit „grüner Architektur“ und dem Einsatz von Pflanzenfasern erreichen wir nicht nur eine positive Ökobilanz, sondern auch haptische Qualität und eine Ästhetik, die den Menschen mit der Natur verbindet. In Europa werden schnell nachwachsende Rohstoffe, wie Stroh und Hanf zur thermischen Sanierung bestehender Gebäude sowie zur Dämmung eingesetzt. In Ländern des Südens werden aus Bambus, Schilf und anderen Fasern – oft in Verbindung mit Lehm – komfortable Häuser zu erschwinglichen Preisen errichtet. Der Einsatz von Baustoffen aus schnell wachsenden Pflanzen ist eine große Chance, unmittelbar viel CO2 einzuspeichern und damit dem Klimawandel entgegenzuwirken.

vhs.Universität

A020 Buchen

Seuchen schreiben Weltgeschichte

Mittwoch, 10.03.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
online

9,00 Euro

Dr. Ole Sparenberg

Department für Geschichte, Karlsruher Institut für Technologie (KIT) Die Wechselwirkung zwischen menschlichen Gesellschaften und ihren Krankheitserregern hat selbstverständlich eine sehr lange Geschichte. Seuchen haben die Geschichte der Gesellschaften in hohem Maße geprägt, aber ihr Auftreten war weder Schicksal noch einfache Biologie, sondern wurde wiederum durch menschliche Verhaltensweisen wie Viehhaltung, Fernhandel und Eroberungszüge mitbestimmt. Das Webinar soll anhand von einzelnen Beispielen diese Beziehung in langfristiger Perspektive von der Neolithischen Revolution über die Große Pest im Mittelalter bis zur europäischen Eroberung Amerikas nach Kolumbus und darüber hinaus nachzeichnen.

vhs.Universität

A022 Buchen

Telemedizin

Arztkontakt im digitalen Wandel

Donnerstag, 15.04.2021, 19:00 - 20:00 Uhr
online

9,00 Euro

Dr. Martina Hartmann

Fachärztin für Allgemeinmedizin, Mannheim Was passiert, wenn Menschen einen medizinischen Rat brauchen und keinen Arzt erreichen können? Seit Oktober 2018 haben gesetzlich versicherte Patienten in Baden-Württemberg (Ba-Wü) die Möglichkeit, sich montags bis freitags zwischen 9 und 19 Uhr mit einem Online-Arzt verbinden zu lassen. Diese Ärzte sind alle in eigenen Praxen in BW niedergelassen oder angestellt. Aber wie funktioniert die Telemedizin? Speziell geschulte Medizinische Fachangestellte (MFA) erfassen Personalien, Krankheitssymptome und die Krankengeschichte des Patienten und klären die Dringlichkeit. Handelt es sich um einen lebensbedrohlichen Notfall, wird der Anruf direkt an die Rettungsleitstelle weitergeleitet. Ansonsten meldet sich innerhalb kürzester Zeit ein Telearzt beim Patienten.

vhs.Universität

Den Zugangslink zur Vorlesung inklusive Anleitung zum Login erhalten Sie per E-Mail einen Werktag vor Kursbeginn. Ihre Online-Vorlesung läuft mit dem Video-Conferencing-System edudip. Technische Voraussetzungen für die Teilnahme: Desktop-Rechner oder Notebook, iPad oder iPhone. Die Internetverbindung sollte mindestens eine Bandbreite von 6 MBit/s haben, empfohlen sind 16 MBit/s. Wir empfehlen, kein WLAN, sondern eine drahtgebundene Internetverbindung zu nutzen. Für edudip müssen Sie keine Software herunterladen. Ausführliche Informationen finden Sie auf

<https://www.webinare-vhs.de/was-sie-benoetigen>

vhs.Universität

A024 Buchen

Hautkrebs

Donnerstag, 06.05.2021, 19:00 - 20:00 Uhr
online

9,00 Euro

Prof. Dr. med. Christian Termeer

Dermatologie, Allergologie,
Berufsdermatologie, Stuttgart

Jedes Jahr erkranken in Deutschland mehr als 144.000 Menschen an Hautkrebs, davon über 20.000 an der besonders gefürchteten Form, dem malignen Melanom oder schwarzen Hautkrebs. Häufiger ist der sogenannte helle Hautkrebs, der sich in chronisch licht-exponierten Arealen im Gesicht und an der unbehaarten Kopfhaut bildet. Aus diesem Grund läuft seit vielen Jahren eine weltweit einzigartige Hautkrebs-Screeningaktion der gesetzlichen Krankenversicherungen bei Haut- und Hausärzten in Deutschland. Was bringt mir ein solches Screening als Patient, wenn z. B. Vorstufen gefunden werden? Weiter steckt hinter einer so groß angelegten Screeningkampagne natürlich auch der Vorsorgegedanke.



vhs.Universität

A026 Buchen

Osteoporose

Donnerstag, 20.05.2021, 19:00 - 20:00 Uhr
online

9,00 Euro

Dr. med. Dietmar Klein

Facharzt für Endokrinologie, Diabetologie
und Osteologie, Stuttgart

Mehr als acht Millionen Deutsche leiden an Osteoporose. Viele wissen nicht um ihr persönliches Risiko. Durch richtige Bewegung und Ernährung kann man viel zur eigenen Knochengesundheit beitragen. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie Osteoporose entsteht und was sie selbst tun können, um der Erkrankung vorzubeugen bzw. einer bereits bestehenden Osteoporose entgegenzuwirken. Zudem erhalten sie Informationen über die neuesten Erkenntnisse zu Diagnostik und Therapie der Osteoporose.



Daniel Frey

A050 Hardheim

Wofür brauchen wir Europa?

Erkenntnisse und Lehren

aus der Corona-Krise

Elmar Zegewitz, Organisation

Mittwoch, 12.05.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Hardheim, Ertfalthalle

gebührenfrei, gefördert durch das Ministerium
der Justiz und für Europa Baden-Württemberg

Die Corona-Krise stellt Europa vor gewaltige Herausforderungen: einerseits sorgen die finanziellen Auswirkungen der Pandemie für die größte Rezession in der Geschichte der EU, auf der anderen Seite werden billionenschwere Rettungsschirme gespannt und Hilfsprogramme auf den Weg gebracht. Während die wirtschaftlichen Maßnahmen auf den Weg gebracht werden, zeigen sich bei der politischen Bewältigung der Krise die Gräben zwischen den Mitgliedstaaten.

Daniel Frey ist Mitglied des Rednerdienstes „Team Europe“ der EU-Kommission und wird in seinem Vortrag nicht nur auf die Auswirkungen der Pandemie eingehen, sondern vor allem darauf, warum wir gerade jetzt ein starkes Europa brauchen. Neben den Themen rund um die Corona- Pandemie soll auch der Blick in die Zukunft gerichtet werden.

Anmeldung: Elmar Zegewitz, Tel. 06283-8338 oder im Rathaus, Fr. Mayerhöfer, Tel. 06283-5851, rathaus@hardheim.de



Baden-Württemberg
MINISTERIUM DER JUSTIZ UND FÜR EUROPA

vhs unterwegs
A140 Hardheim

Studienreise nach Verona

Anna Netrebko in Puccinis Turandot

Elmar Zegewitz, Reiseleitung

Mittwoch, 04.08.2021 bis

Samstag, 07.08.2021, 4 Tage

523,00 Euro p. P. im DZ,

EZ-Zuschlag 78,00 Euro

Inmitten der historischen Altstadt Veronas erhebt sich das römische Amphitheater, das drittgrößte erhaltene seiner Art. Im Juli und August ist die Arena Schauplatz der wohl bekanntesten Opernfestspiele. Sie wird seit 1913 als Konzertstätte genutzt und ist berühmt für die hervorragende Akustik. Erleben Sie in Giacomo Puccinis Meisterwerk „Turandot“ die berühmte Sopranistin Anna Netrebko und den Tenor Yusif Eyvazov. Fakultativ können Sie am nächsten Abend Giuseppe Verdis Oper „Nabucco“ erleben. Fragen Sie nach dem ausführlichen Programm. Es gelten die Vertragsbedingungen des Reiseveranstalters Seitz-Reisen, Hauptstr. 6, 97900 Kulsheim.

Anmeldung: Elmar Zegewitz, Tel. 06283-8338 oder im Rathaus, Anette Mayerhöfer, Tel. 06283-5851, rathaus@hardheim.de

Aufgrund der Corona-Pandemie kann es zu kurzfristigen Änderungen bei den Kursen kommen. Aktuelle Informationen finden Sie jederzeit unter www.vhs-buchen.de.

vhs unterwegs
A150 Hardheim

Studienfahrt nach Frankfurt zur Rembrandt-Ausstellung

Elmar Zegewitz, Reiseleitung

Mittwoch, 20.10.2021

Gebühr auf Anfrage

In der Ausstellung „Nennt mich Rembrandt! Durchbruch in Amsterdam“ thematisiert das Städel Museum gemeinsam mit der National Gallery of Canada erstmals Rembrandts Aufstieg zu internationalem Ruhm in seinen Jahren in Amsterdam. Die Schau vereint den Städel-Bestand an Werken Rembrandts mit herausragenden Leihgaben internationaler Sammlungen u. a. aus dem Amsterdamer Rijksmuseum, der Gemäldegalerie Berlin, der Gemäldegalerie Alte Meister in Dresden, der National Gallery in London, dem Museo del Prado in Madrid oder der National Gallery of Art in Washington.

Weitere Info und Anmeldung: Elmar Zegewitz 06283-8338 oder im Rathaus bei Anette Mayerhöfer 06282-5851.



Rembrandt
Selbstbildnis, 1634, Eichenholz
Foto: Staatliche Museen zu Berlin, Gemäldegalerie - Christoph Schmidt

A165 Buchen

Zeugnis einfachen Bauens

Führung durch das

Eiermann-Magnani-Haus in Hettingen

Verein Eiermann-Magnani-Dokumentationsstätte

Mittwoch, 14.07.2021, 17:00 - 18:30 Uhr

Eiermann-Magnani-Haus, Buchen-Hettingen, Adolf-Kolping-Str. 29

5,00 Euro Eintritt und Führung, bitte vor Ort bezahlen

In den ersten Nachkriegsjahren haben Architekt Egon Eiermann und Pfarrer Heinrich Magnani in Hettingen eine großartige Wohnsiedlung errichtet. Es galt, den vielen Heimatvertriebenen eine „neue Heimat“ zu schaffen. Dank der Nächstenliebe und Visionen eines mutigen Pfarrers und eines begnadeten Architekten sind Doppel- und Zweifamilienhäuser mit baulichen Besonderheiten entstanden. Das Werk war für die damalige Zeit eine soziale, integrative und architektonische Sensation und fand große Anerkennung in Staat und Kirche. 2018 wurde das einzige nahezu unverändert erhaltene Haus saniert und die vom Haus der Geschichte Baden-Württemberg konzipierte Ausstellung eröffnet. Wollen Sie sehen, wie Heimatvertriebene damals gewohnt haben? Melden Sie sich bei der vhs zur Führung durch das Haus und die Ausstellung an. www.dokumentation-eiermann-magnani.de



© Wüstenrot-Stiftung



A175 Buchen

Weltreise durch Wohnzimmer Miteinander zu sprechen ist besser als übereinander zu sprechen!

Simone Fleckenstein, Organisation

*Freitag, 07.05.2021, 18:00 - 21:00 Uhr
10,00 Euro*

Ab jetzt geht die Weltreise durch Wohnzimmer auch in Buchen los. Menschen, die nicht in Deutschland geboren sind, öffnen ihr Wohnzimmer und erzählen von sich, ihrer Familie und ihrem Herkunftsland. In häuslicher Umgebung werden Fotos gezeigt und Geschichten erzählt. Sie erleben Menschen anderer Nationalitäten nicht nur aus der Distanz, sondern hören ihnen zu und erfahren ihre persönliche Geschichte. Alle, die an einer Wohnzimmerreise teilnehmen, erhalten einen Reisepass und einen Stempel des bereisten Landes. Flugangst, Impfvorschriften oder Bürgerkriege können diese Reisen nicht verhindern! Auch die Anreise ist angenehm kurz. Dieses Semester führt die Reise nach Afghanistan. Eine Woche vor dem Reiseternin bekommen alle angemeldeten Reisenden die Adresse ihres Reiseleiters mitgeteilt.

A177 Buchen

Wildkräuterführung Wilde/Weide/Walks im Ländle

NaturErlebnisWoche 2021

Doris Öppling, Kräuterpädagogin, Naturerlebnisführerin

*Samstag, 08.05.2021, 14:00 - 17:00 Uhr
Götzingen, Treffpunkt Parkplatz an der
Festhalle, Thingstr. 43
15,00 Euro*

An Wiesen-, Hecken- und Waldrändern wollen wir gemeinsam die blühende Flora entdecken, bestaunen und bestimmen. Erfahren Sie bei unserem Spaziergang, wie einfach und vielfältig Wildkräuter unseren Speiseplan bereichern und unserer Gesundheit zuträglich sein können. Sie dürfen gespannt sein auf ungewöhnliche Rezepte mit den „jungen Wilden“ in Küche und Hausapotheke und auch auf das, was wir heute als Aberglauben belächeln. Oder wissen sie, warum man die ersten drei Gänseblümchen an Ort und Stelle verspeisen soll und keine blauen Blumen pflücken darf?

Bitte achten Sie auf wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk!

A181 Buchen

Zeitreise durch die römische Geschichte

Ute Schall, Schriftstellerin

Dienstag, 08.06.2021 und 15.06.2021,

19:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine

*vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Kursraum unten
15,00 Euro*

Die Autorin Ute Schall lädt alle interessierten Bürger zu einer Zeitreise durch die römische Geschichte von den Anfängen bis zum Untergang des Römischen Reiches ein. Schwerpunktmäßig wird dabei auf die verlorene Republik und die Kaiserzeit der ersten beiden Jahrhunderte eingegangen. Insbesondere werden die Viten einiger Kaiser beleuchtet, die ihre Epochen entscheidend geprägt haben, allen voran die Kaiser Augustus, Kaiser Hadrian und Kaiser Marcus Aurelius.

A186 Osterburken

Wenn zwei sich streiten...

Geschichte des Zwergstaates

Regina Geier, Historischer Verein Bauland e. V.

*Termin wird bekanntgegeben,
Römermuseum Osterburken,
Römerstraße 4*

2,00 Euro Erwachsene

1,00 Euro Schüler/Studenten

Historiker Christian Göckel stellt eine Besonderheit der europäischen Geschichte dar, die kaum jemand kennt. Durch den Beschluss des Wiener Kongress 1815 entstand in der Nähe von Aachen ein vier Quadratkilometer großes neutralisiertes Gebiet, das „Neutral-Moresnet“ genannt wurde. Das Leben der Menschen, die dort wohnten, veränderte sich für immer. Bis heute ist dieses Gebiet – weltweit das einzige Vierländereck – ein touristischer Anziehungspunkt, der bei einigen Politikergenerationen für manches Kopfzerbrechen sorgte.

Anmeldung im Römermuseum Osterburken, Tel. 06291 415266.



Bild: ibidem-Verlag

A190 Buchen

Alte deutsche Schriften lesen und schreiben

Wilfried Münz

Dienstag, 04.05.2021 bis 08.06.2021,

10:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine

vhs-Haus 1, Kellereistr. 48, kleiner Kursraum
55,00 Euro inkl. Arbeitsmappe

Der Begriff „alte deutsche Schrift“ wird meist als Sammelbegriff für ganz unterschiedliche Schriftarten im deutschen Sprachraum verwendet. Diese Schriften gehören zu unserem Kulturgut.

Haben Sie Familienurkunden, Postkarten oder gar einen Brief daheim und können den Text nicht lesen? Dann hilft Ihnen dieser Kurs weiter. Sie bekommen die Vorgehensweise für das Schreiben und Lesen alter Handschriften aus dem 17.–20. Jahrhundert erläutert. Gerne können Sie auch eigene Schriftstücke zum Kurs mitbringen. Wir erarbeiten Schritt für Schritt das Entziffern verschiedener Handschriften aus alter Zeit.

Auch zu den gebührenfreien Vorträgen und Veranstaltungen ist – besonders in Corona-Zeiten – eine Anmeldung erforderlich.

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail!

A210 Osterburken

Das kluge Testament alle Aspekte zum

Einzel- und Ehegattentestament

Thomas Maulbetsch, Fachanwalt für Erbrecht

Montag, 12.04.2021, 19:00 - 20:30 Uhr

Schule am Limes, Galgensteige 15
gebührenfrei

Mehrere hundert Millionen Euro werden jährlich in Deutschland privat vererbt. Aber nur etwa jeder fünfte Deutsche hinterlässt ein Testament. Fast 80 Prozent dieser letztwilligen Verfügungen sind formunwirksam, widersprüchlich oder führen nicht zum gewünschten Ergebnis. Im Vortrag werden neben der gesetzlichen Erbfolge die möglichen Inhalte eines Einzeltestaments und des (Berliner) Ehegattentestaments mit deren erbrechtlichen Konsequenzen dargestellt. Es wird auf die Formerfordernisse einer letztwilligen Verfügung hingewiesen und die immer zu beachtenden Pflichtteilsrechte bzw. die Erbschaftsteuer werden beschrieben. Mit zahlreichen Praxishinweisen wird der Vortrag lebensnah gestaltet.

A211 Mudau

Pflichtteil

Segen oder Fluch

Thomas Maulbetsch, Fachanwalt für Erbrecht

Montag, 26.04.2021, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursort wird bekannt gegeben
gebührenfrei

Hier geht es um die Darstellung des Pflichtteils, da viele Fehlvorstellungen herrschen. Es werden mögliche Vermeidungsstrategien für Erblasser zur Pflichtteilsreduktion dargestellt und die Rechte aus Sicht des Pflichtteilsberechtigten gegenüber dem Erben.

A213 Buchen

Berliner Ehegattentestament Absicherung und Steuersparmodell

Thomas Maulbetsch, Fachanwalt für Erbrecht

Montag, 17.05.2021, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Kursraum oben
gebührenfrei

Was verbirgt sich dahinter? Welche Fallstricke lauern? Welche Voraussetzungen und Inhalte hat diese Art des Testaments? Wie gestalte ich es steueroptimal? Muss das Pflichtteilsrecht beachtet werden? Kann das Testament nach dem Tod eines Ehegatten noch abgeändert werden? Diese und weitere Fragen werden anhand leicht verständlicher Beispiele beantwortet. Juristische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

A215 Buchen

Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen

Carsten Witt, Niedersächsischer Anlegerclub

Mittwoch, 07.07.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Kursraum oben
18,00 Euro

Die Zinsen für Anleger befinden sich im Keller. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann damit kaum noch sein Geld vermehren. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen. Referent Carsten Witt vom NDAC behandelt folgende Themen und Fragen:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Mit Aktien, Anleihen und Investmentfonds zur erfolgreichen Anlagestrategie
- Welche Risiken gilt es, bei der Geldanlage zu beachten?

• Vermögen erhalten und aufbauen
Der Niedersächsische Anlegerclub (NDAC) ist eine der größten Anlegergemeinschaften Norddeutschlands und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

A216 Hardheim **Vorsorgevollmacht und** **Patientenverfügung**

Jochen Hörner, Rechtsanwalt

Mittwoch, 03.03.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
Walter-Hohmann-Schulzentrum, Schulstr. 8
gebührenfrei

Wie vermeide ich die gerichtliche Betreuerbestellung? Wie gestalte ich die Vorsorgevollmacht? Was ist eine Patientenverfügung / Betreuungsverfügung? Muss der Betreuer meinen Willen beachten? Wer entscheidet über meine ärztliche Behandlung? Der Referent spricht über die Vorteile einer Vorsorgevollmacht und beantwortet die Fragen. Anmeldung: Rathaus, Anette Mayerhöfer, Tel. 06283-5851, rathaus@hardheim.de

A217 Hardheim **Erbrecht**

Jochen Hörner, Rechtsanwalt

Mittwoch, 17.03.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
Walter-Hohmann-Schulzentrum, Schulstr. 8
gebührenfrei

Sie erhalten Informationen zum gesetzlichen Erbrecht: Erbrecht durch Testament oder Erbvertrag, Testamentsgestaltung, Pflichtteilsansprüche und Pflichtteilsstrafklauseln, Wege der Erbauseinandersetzung, Erbschafts- und Schenkungssteuer. Der Referent erörtert die neueste Entwicklung der Rechtsprechung und Gesetzgebung zum Thema Erbrecht. Anmeldung: Rathaus, Anette Mayerhöfer, Tel. 06283-5851, rathaus@hardheim.de

A220 Buchen **Grundwissen für** **rechtliche Betreuer**

Betreuungsverein NOK e. V.

Bärbel Juchler-Heinrich, Betreuungsverein NOK

Heike Friedel, Betreuungsverein NOK
Mittwoch, 14.04.2021 und 21.04.2021,
19:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Kursraum unten
gebührenfrei

Das Betreuungsgesetz wurde eingerichtet für erwachsene Menschen, die aufgrund psychischer, körperlicher, geistiger oder seelischer Beeinträchtigung alltagsrelevante Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr selbstständig regeln können und daher auf die Hilfe anderer angewiesen sind. Tritt ein solcher Betreuungsfall ein, so wird vom Amtsgericht ein gesetzlicher Betreuer bestellt – häufig ein Familienangehöriger, manchmal wird die Betreuung aber auch von Ehrenamtlichen übernommen.

Der Kurs richtet sich an neu bestellte Betreuer/innen und an Menschen, die sich für eine ehrenamtliche Betreuung interessieren. Ziel der Veranstaltung ist die Vermittlung von Grundkenntnissen und praktischen Handlungsanleitungen, um dem ehrenamtlichen Betreuer Sicherheit bei der Erfüllung seiner Aufgabe zu vermitteln.

Falls aufgrund der Corona-Pandemie keine Präsenzveranstaltung möglich sein sollte, wird diese als Online-Seminar angeboten. Anmeldung: Betreuungsverein NOK, Tel. 06261 842523

A224 Buchen **Kurzgeschichten**

Von der Idee bis zur Publikation

Thomas Opfermann

jederzeit im Semester möglich
online

125,00 Euro

Sie möchten erfolgreich eine Kurzgeschichte schreiben? Sie haben bereits erste Schreib-erfahrung und möchten Ihrem Werk den letzten Schliff geben? In diesem Fernkurs bekommen Sie das notwendige theoretische Rüstzeug im Rahmen von vier Kurspaketen (jeweils Materialien, Übungen, individuelles Feedback und Dozentengespräch) vermittelt und setzen dieses gezielt in Texten oder in bereits vorliegenden eigenen Kurzgeschichten um. Am Kursende besteht die Möglichkeit, die eigene Geschichte in einer Anthologie (inkl. ISBN, und damit über den Buchhandel beziehbar) zu veröffentlichen (ca. 25,00 Euro, nicht in der Gebühr enthalten).

Sie können sich jederzeit anmelden und den Kurs zeitlich nach Ihren Möglichkeiten innerhalb des Semesters absolvieren.

A230 Buchen

EFA

Ehemalige Frauenakademie

Gusti Kistner, Organisation

erster Dienstag im Monat, 09:00 - 12:00 Uhr
vhs-Haus 1, Kellereistr. 48, kleiner Kursraum
gebührenfrei

Das Angebot EFA ist für alle ehemaligen Frauenakademie-Teilnehmerinnen gedacht, die die Frauenakademie bereits abgeschlossen haben und nun selbstorganisiert weiter arbeiten und diskutieren wollen.

A240 Buchen

Update MS-Therapie 2021

Was gibt es Neues?

Prof. Dr. med. Mathias Mäurer

Freitag, 18.06.2021, 19:00 - 21:00 Uhr

Buchen, Stadthalle

gebührenfrei

in Kooperation mit der AMSEL-Beratungsstelle Nordbaden und der AMSEL-Kontaktgruppe Buchen

Auch im Jahr 2020 wurden wieder einige neue Medikamente zur Behandlung der MS zugelassen und es wurden Studienergebnisse vorgestellt, die eine baldige Zulassung von weiteren Medikamenten sehr wahrscheinlich machen. Insgesamt ist diese Entwicklung sehr erfreulich, aber für den medizinischen Laien wird es zunehmend unübersichtlicher. Der Fachvortrag versucht ein wenig Ordnung in die verfügbaren Substanzklassen zu bringen und eine Bewertung der Neuentwicklungen im Hinblick auf die MS Therapie in 2021 vorzunehmen.

amsel □ □ □ □

Auch zu den gebührenfreien Vorträgen und Veranstaltungen ist – besonders in Corona-Zeiten – eine Anmeldung erforderlich.

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail!



Kathrin Frank

A300 Buchen

Stress lass nach!

Entspannt und gelassen erfolgreich

Kathrin Frank, M. Sc. Wirtschaftspsychologie

Mittwoch, 03.03.2021 bis 17.03.2021,

18:30 - 21:00 Uhr, 3 Termine

online

45,00 Euro

„Sorry, grad keine Zeit“ – Kommen Ihre Freunde, die eigene Gesundheit und Ihre persönlichen Projekte chronisch zu kurz? Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, wie Sie durch Bewusstsein und Klarheit Ihre Ziele mit mehr Leichtigkeit und Freude erreichen! Dazu nehmen wir Ihr Zeitmanagement unter die Lupe und entwickeln Strategien, wie Sie auch in Stresssituationen gelassen bleiben. Ausgehend von der individuellen Ausgangssituation der Teilnehmenden werden konkrete Maßnahmen abgeleitet, die zwischen den Seminaren direkt im Alltag angewendet werden können.

A302 Buchen

Jetzt bin ich dran

Zufriedenheit durch Selbstfürsorge

Kathrin Frank, M. Sc. Wirtschaftspsychologie

Samstag, 08.05.2021 und

Sonntag, 09.05.2021,

13:30 - 18:30 Uhr, 2 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Kursraum oben
59,00 Euro

Kinder, Partner, Freunde, Arbeit, Haushalt: Bemühen Sie sich darum, alles unter einen Hut zu kriegen und es allen Recht zu machen? Stellen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse hinten an? Waren Sie so damit beschäftigt, die Erwartungen anderer zu erfüllen, dass Sie aus den Augen verloren haben, was SIE eigentlich vom Leben erwarten? Sehnen Sie sich nach mehr Zufriedenheit und Lebensfreude in Ihrem Alltag? Dann wird es Zeit, wieder Verantwortung für IHR Leben zu übernehmen! An diesem Wochenende bringen wir Klarheit in Ihr Leben und entwickeln Strategien, wie Sie im Alltag für sich sorgen können. Dann können Sie sich auch wieder aus vollem Herzen um andere kümmern – wenn Sie es denn wollen.

A305 Buchen

Babys brauchen keine Windeln unten ohne ist cool

Michaela Möller

Donnerstag, 22.07.2021, 18:30 - 20:30 Uhr
vhs-Haus 1, Kellereistr. 48, großer Kursraum
7,00 Euro

Von Anfang an ohne Windeln groß werden. Die Referentin, selbst Mutter von zwei Kindern, nimmt Sie auf die spannende Reise ins „Nimmer-Windel-Land“ mit. Sie spricht über die richtige Vorgehensweise, ihre eigenen Erfahrungen und Erfolge und wird mit ihrer Übungspuppe „Tina“ die verschiedenen Abhaltepositionen demonstrieren. Neugierig geworden? Es ist wirklich unkompliziert und die Kommunikation mit Ihrem Baby erfährt eine neue Dimension. Nebenbei schont man die Umwelt und den eigenen Geldbeutel.



Michaela Möller

A320 Buchen

Gesund und munter durch die Wechseljahre nicht nur für Frauen

Helga Hemberger, Gesundheitsberaterin IHK

Montag, 22.03.2021, 18:30 - 20:30 Uhr
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Kursraum oben
9,00 Euro

Wir befinden uns – zumindest dem Wortsinn nach – unser Leben lang in Wechseljahren, denn Leben bedeutet Veränderung. Dies ist gleichsam gut und wichtig für unsere Entwicklung. Die Mehrheit kommt damit auch gut zu recht – doch dann beginnt das Klimakterium (Wechseljahre) ab circa 40 Jahren. Der hormonelle Hintergrund kann das Absinken des Östrogenspiegels, das fehlende Progesteron sein. Diese hormonellen Umbrüche begleiten so manche Frau, aber auch Männer mit leichten bis schweren Begleiterscheinungen und beeinträchtigen die Lebensqualität durch Herzrasen, Hitzewallungen, depressiven Verstimmungen oder Schleimhautprobleme. Die Dozentin vermittelt Grundkenntnisse zum Thema und erläutert, wie eine angepasste Lebensweise diese natürliche Entwicklung unterstützen kann. Außerdem gibt sie Tipps, was jeder selbst tun kann.

A321 Buchen

Cholesterin ein Baustein der Zellen

Helga Hemberger, Gesundheitsberaterin IHK

Montag, 12.04.2021, 18:30 - 20:30 Uhr
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Kursraum oben
9,00 Euro

Cholesterin ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Körpers. Er ist ein Fettmolekül, das eine wichtige Rolle als Bestandteil der Zellwände und als Baustein vieler Hormone sowie zur Produktion von Gallensäuren spielt. Der Körper braucht es, um Fette und fettlösliche Vitamine aufzunehmen und verwendet es bei der Produktion von Vitamin D und Hormonen. Was der Körper an Cholesterin braucht, kann er selbst produzieren, zusätzlich versorgt er sich aber auch mit Cholesterin aus der Nahrung. Ein erhöhter Cholesterinspiegel kann zu Gefäßschäden führen. Was Sie selbst tun können, um Ihren Stoffwechsel positiv zu beeinflussen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

jetzt anmelden

zu den Kursen und Veranstaltungen
per Anmeldeformular im Heft,
per E-Mail: info@vhs-buchen.de,
per Fax: 06281 55 79 329,
über die Homepage:
www.vhs-buchen.de

A323 Buchen

Vitalstoffreiche Vollwertkost und natürliche Haut- und Haarpflege

Susanne Hafner-Mocz, Gesundheitsberaterin GGB

Montag, 10.05.2021, 19:00 - 21:00 Uhr
vhs-Haus 1, Kellereistr. 48, großer Kursraum
9,00 Euro

Gesünder leben mit vitalstoffreicher Vollwertkost – was versteht man darunter? Wie setzt man es um? Die Referentin gibt praktische Tipps zur Ernährung sowie zur natürlichen Haut- und Haarpflege und beantwortet Fragen.

A324 Höpfigen

Vitalstoffreiche Vollwertkost und natürliche Haut- und Haarpflege

Susanne Hafner-Mocz, Gesundheitsberaterin GGB

Montag, 07.06.2021, 19:00 - 21:00 Uhr
Gemeindezentrum, Gneisenaustr. 11
9,00 Euro

Anmeldung: Rathaus Höpfigen, Frau Pahl,
Tel. 06283-220627, sigrid.pahl@hoepfingen.de

A330 Buchen

Ayurveda

Vortrag mit Gesprächsrunde

Holger Wendenburg-Schmitt, Ayurveda Gesundheitsberater

Dienstag, 27.04.2021, 18:30 - 20:30 Uhr
vhs-Haus 1, Kellereistr. 48, großer Kursraum
9,00 Euro

A332 Buchen

Ayurveda für den Einstieg

Holger Wendenburg-Schmitt, Ayurveda Gesundheitsberater

Dienstag, 22.06.2021 bis 06.07.2021,
18:45 - 21:00 Uhr, 3 Termine
vhs-Haus 1, Kellereistr. 48, großer Kursraum
45,00 Euro

Ayurveda bedeutet „Das alte Wissen vom gesunden Leben“. Diese über 5000 Jahre alte Naturheilkunde mit dem Ursprung in Indien beschreibt Wege zur Erhaltung der Gesundheit. Die nachfolgenden Angebote vermitteln Themeneinsteigern mit geringen oder keinen Vorkenntnissen die Grundlagen dieser alten indischen Heilkunst, bei der Ganzheitlichkeit und Einzelbetrachtung kein Widerspruch sind.

Die konstitutionsgerechte Ernährung nimmt im Ayurveda einen elementaren Stellenwert ein. Der Fokus unserer Angebote liegt auf der Ernährungslehre inklusive geeigneten Kräutern und Gewürzen. Weitere wesentliche Kursinhalte sind: Entstehungsgeschichte und historische Literatur, Elementelehre, Doshas, Konstitutionsbestimmung, Tagesroutine, ätherische Öle und ayurvedische Kuren.

A340 Buchen

Mein positiver Lebensplan Selbstreflexion und Selbstmanagement

Alexandra Dornhof, B. A. Soziologie

Donnerstag, 04.03.2021, 18:00 - 20:00 Uhr
online
15,00 Euro

Selbsterkenntnis ist die Wahrnehmung einer Person über das eigene Selbst. Grundsätzlich gehören zur Selbstreflexion die beiden Dimensionen der Selbst- und Fremdwahrnehmung. Eine kritische Selbstreflexion und eine richtige Selbstwahrnehmung stärken die Person im Alltag, Beruf oder Studium. Anhand unterschiedlicher Methoden und praktischer Übungen werden diese beiden Wahrnehmungsformen in Einzel- und Gruppenarbeit reflektiert und neu erarbeitet. Zusätzlich entdecken wir gemeinsam die fünf Wege zur Entfaltung. Diese helfen dabei, unser Leben zu vereinfachen und das Selbstmanagement positiv zu verändern.

A342 Buchen

Mein positiver Lebensplan Training Selbstreflexion und Selbstmanagement

Alexandra Dornhof, B. A. Soziologie

Freitag, 16.04.2021 und 14.05.2021,
16:30 - 20:00 Uhr, 2 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Kursraum oben
57,00 Euro inkl. 5 Euro fürs Script



Alexandra Dornhof

vhs-Geschenkgutschein

Verschenken Sie Bildung
Info unter Tel. 06281 557930



Jasmin Link

A380 Buchen Kleiderschrank mit System Online-Styling-Kurs

Jasmin Link, Farb- und Stilberaterin

*Donnerstag, 11.03.2021, 19:00 - 21:00 Uhr
online*

15,00 Euro

Möchten Sie mehr Platz im Kleiderschrank? Ein nur leicht befüllter Kleiderschrank mit Lieblingsteilen, die alle kombinierbar sind und trotz ihrer überschaubaren Menge ein Outfit für jede Gelegenheit bieten. Klingt toll? Schritt für Schritt erklärt Ihnen die Outfitexpertin Jasmin Link, wie Sie Ordnung und System in Ihren Kleiderschrank bringen. Enthalten ist außerdem:

- Bestimmung des eigenen Figurtyps (für die passenden Kleidungschnitte), der Gesichtsförm (interessant für Brillenformen)
- Tipps für Kleidungschnitte, Längen, Materialien und dazu passenden Accessoires wie Schuhe, Gürtel, Tasche, Kette

Bitte halten Sie einen Schal griffbereit.

A400 Buchen Superhirn

Vokabeln im Sekundentakt

Helmut Lange, Dipl.-Pädagoge (Univ)

*Donnerstag, 11.03.2021, 19:30 - 21:30 Uhr
online*

25,00 Euro

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Sie bekommen einen Link zugeschickt und betreten den Seminarraum einfach über Ihren Browser.



Helmut Lange

A420 Buchen Beschwichtigungssignale beim Hund

Anette Schneider, Verhaltensbiologin, Hundetrainerin

Freitag, 19.03.2021, 19:00 - 22:00 Uhr

*vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Kursraum oben
24,00 Euro*

Die Beschwichtigungssignale sind spezielle Körper- und Gesichtsausdrücke eines Hundes, die seine momentane Befindlichkeit widerspiegeln. Diese Signale werden in Situationen gezeigt, in denen sich Hunde unsicher, bedroht oder überfordert fühlen. Anhand von vielen Bildern und Videoausschnitten lernen Hundehalter die einzelnen Signale zu erkennen, richtig zu deuten und sogar selbst einzusetzen. Dieses Wissen ermöglicht Ihnen z. B. einen Hund zu beruhigen, ihm die Angst zu nehmen und Vertrauen aufzubauen sowie einen gestressten Hund rechtzeitig aus einer Situation zu befreien, bevor das Geschehen eskaliert.

**Auch zu den gebührenfreien
Vorträgen und Veranstaltungen ist
– besonders in Corona-Zeiten –
eine Anmeldung erforderlich.**

**Rufen Sie uns an oder
schreiben Sie uns eine E-Mail!**