Mensch | Gesellschaft | Politik

Unser Team erreichen Sie:

Gesamtes Angebot:
vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Regionales Angebot Mülheim:
vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de

Regionales Angebot Porz:
vhs-regional-porz@stadt-koeln.de

Per Fax:
0221 221-6569291

Persönliche Beratung vor Ort:
VHS-Studienhaus am Neumarkt,
VHS im Bezirksrathaus Lindenthal,
VHS im Bezirksrathaus Mülheim,
VHS am Bezirksrathaus Porz (s. Seite 20/21)

Persönliche Anmeldung: Wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 22).

Bei Fragen zur Organisation der Kurse und Veranstaltungen (allgemeine Informationen, Teilnahmebescheinigungen usw.) wenden Sie sich bitte an:

Bianca Jäger
Team Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-27083
Gesellschaftspolitik, Europapolitik, Klima, Nachhaltigkeit, Philosophie, Religion, Geschichte

Sarah Bernard
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-35363
Kund*innenservice, Online-verwaltung von Veranstaltungen

Gabriele Siegmund
Team Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-23302
Berufsbegleitende Fortbildungen, Psychologie, Arbeit und Leben

Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:

Doris Dieckmann
Programmbereichsleitung
Tel.: 0221 221-93580
Politische und Kulturelle Bildung, Bürgerschaftliches Engagement

Irene Ofteringer
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-23182
Train the Trainer/ Fortbildungen für Lehrende

Thomas Boxberger
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-22616
Arbeit und Leben, Psychologie, Kompetenzzentrum 60+,

Anna Lena Schattenhofer
Pädagogische Assistenz
Tel.: 0221 221-99884
Politische Bildung im Stadtbezirk Mülheim

Homaira Mansury
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-95744
Gesellschaftspolitische Bildung, FORUM Volkshochschule

Max Eggers
Pädagogische Assistenz
Tel.: 0221 221-97002
Politische Bildung im Stadtbezirk Porz

Dr. Dennis Michels
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-95353
Europapolitik, Klima und Nachhaltigkeit, Geschichte, Philosophie, Religion

Inhaltsverzeichnis

Gesellschaftspolitische Bildung **28**

Demokratie, Engagement, Gesellschaft 28

Köln konkret 34

Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit 37

Leben in Europa 46

Internationale Verantwortung 48

Auseinandersetzung mit Geschichte 49

Digitalisierung in Gesellschaft und Politik 50

Philosophie **52**

Religionen der Welt – Welt des Religiösen **53**

Psychologie **55**

Vorträge 55

Seelische Gesundheit 59

Kommunikation und Begegnung 63

Persönlichkeitsbildung 65

Selbstschutz / Selbstbehauptung 67

Selbstbestimmt Leben **55**

Kompetenzzentrum 60plus **69**

Lernen und Gedächtnis **71**

Berufsbegleitende Fortbildungen **72**

Gewaltfreie Kommunikation 72

NLP – Neurolinguisitisches Programmieren 74

Systemische Beratung 75

Mediation 75

Arbeit und Leben **77**

Qualifikation der Dozierenden

Im Bereich „Mensch – Gesellschaft – Politik" unterrichten Menschen mit ganz unterschiedlichen Qualifikationen. Sie alle sind in ihrem jeweiligen Gebiet Expert*innen und bilden sich kontinuierlich weiter – methodisch-didaktisch und fachlich. Die Lehrenden vermitteln ihr Fachwissen anschaulich und mit erwachsenengerechten Methoden. So gelingt Lernen und macht außerdem noch Spaß. Nachfragen zu den einzelnen Dozierenden beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleitungen und Pädagogischen Assistenzen.

Gesellschaftspolitische Bildung

Demokratie, Engagement, Gesellschaft

Eine starke Zivilgesellschaft steht ein für Solidarität und Miteinander und gegen Diskriminierung und Ausgrenzung. Sie lebt von Austausch und Verständigung. Wir haben für Sie ein breites Angebot an Inputs, Podien, Workshops, und weiteren Informationsformaten. Auch mit Vereinen und Initiativen vor Ort greifen wir gesellschaftspolitisch relevante Themen auf und arbeiten gemeinsam am Ziel einer solidarischen Gesellschaft. Engagement zu stärken, Denkanstöße für demokratisches Handeln zu geben und die Gesellschaft mitzugestalten, sind fest verankert in unserem Selbstverständnis. Übrigens erweitern wir kontinuierlich unser Angebot der Politischen Bildung. Schauen Sie gern auf unsere Webseite: www.vhs.koeln Nutzen Sie uns als idealen Ort des Diskurses im Herzen der Stadtgesellschaft!

Greetings from Indianapolis/USA: Queer Art for ColognePride

Ausstellung im Rahmen unseres Projekts „KO:IN Pride" zwischen Köln und Indianapolis – erlebbar bis zum 18. August

Unser „KO:IN Pride"-Projekt steht für queere Sichtbarkeit und Vernetzung über den Atlantik. Neben Events, mit denen wir zu Gedankenaustausch und Empowerment aufrufen, haben wir queere Künstler*innen in beiden Städten gebeten, ihre Ideen zur Queer Visibility in kleine Werke zu formen. Wir stellen die frisch eingeflogenen Schätze aus. Das Motto gilt immer und überall: Queer Rights are Human Rights!

A-1101002 | VHS-Studienhaus
4.7.23 – 18.8.23, Di – Fr, 9 – 18 Uhr **|** entgeltfrei

„FtWTF – Female to What The Fuck": Doku-Abend und Filmmacher*innen-Gespräch

Im Rahmen unseres Queer-Visibility-Projekts „KO:IN Pride 2023" zwischen Köln und Indianapolis

Vor der Transition ist nach der Transition – FtWTF beginnt da, wo andere Dokumentationen zu Trans*-Biografien enden. Sie untersucht Gratwanderungen und Bruchlinien, an denen Geschlecht vor, während, nach oder abseits dessen entsteht, was in der Wahrnehmung als der Weg der „Geschlechtsangleichung" gesehen wird. Wir freuen uns auf Film und Talk mit Filmemacherin Cordula Thym und Protagonist*in Gin!

A-111005 | FORUM Volkshochschule
16.8.23, Mi, 18:30 - 20.45 Uhr **|** 3 UStd **|** entgeltfrei

Living Library – lebende Bücher!

Einladung zum Kennenlernen von Menschen und ihren Lebenswirklichkeiten

Statt ein Buch aufzuschlagen, können wir eine Person „ausleihen" und ihre Lebensgeschichte hören: Jedes „lebende Buch" trägt einen Titel, z.B.: „arbeitslos", „trans", „bipolar", „wohnungslos", „polyamor". Hören wir sie an, wird uns bewusst, dass man ein Buch nicht nach seinem Cover beurteilen sollte. Kommen Sie mit Menschen in einen Dialog, auf die Sie im Alltag nicht einfach so treffen würden!

A-111008 | FORUM Volkshochschule
9.9., Sa, 11 – 15 Uhr **|** 5.33 UStd **|** entgeltfrei **|** **WE | Lisa Reitz**

P-111046 | →● Haupteingang (Innenhof), VHS Porz
18.11., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | entgeltfrei | **WE** | **Lisa Reitz**

Regenbogenparlament „Selbst.bestimmt Vielfalt – LSBTIQ* stärken"

Wenn Lesben, Schwule, Bisexuelle, trans*, intergeschlechtliche und queere Menschen (LSBTIQ*) vermehrt angegriffen werden, wird Solidarität immer wichtiger. Dabei kommen die Angriffe leider auch aus der eigenen Community heraus. Seid dabei und diskutiert mit, wie ein respektvoller und gewaltfreier Umgang miteinander möglich ist. Anmeldung erforderlich.

A-111010 | FORUM Volkshochschule
10.9., So, 10:30 – 16:30 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei | **WE**

Die Demokratie und ihre Zukünfte – Livestream – vhs.wissen live

In autoritären Regimen werden Zukunftsvorstellungen oft mit Bildern vergangener Größe überblendet. In Demokratien hingegen müssen Regierungen plausible Gründe für Zuversicht vorbringen. Dies fällt angesichts der Klimakrise schwer.
Geht der Demokratie also die Zukunft aus?
Wie lässt sich kollektive Zuversicht, politische Hoffnung generieren? Eine vergleichende Perspektive macht Optionen erkennbar.

O-111013 | Online
11.9., Mo, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
PD Dr. Felix Heidenreich

Normalisierung der extremen Rechten und die Rolle des Populismus – Livestream – vhs.wissen live

Die Normalisierung von Ideen aus der extremen Rechten bringt immer mehr anti-demokratische Parteien an die Macht, zuletzt in Italien. Auch in Frankreich profilierte sich ein offen rassistischer Präsidentschaftskandidat der Partei Reconquête.
Wie konnte es so weit kommen? Der Vortrag setzt sich mit der Rolle des Populismus in der Normalisierung rechtsextremer Ideologien auseinander.

O-111014 | Online
12.9., Di, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Paula Diehl

9. Kölner FAIR TRADE NIGHT 2023

Die 9. FAIR TRADE NIGHT widmet sich wieder den vielfältigen Facetten der Welt des Fairen Handels – wie immer mit viel Information, Austausch und Diskussion, Kulinarischem und Kultur! Mehr Infos bald unter www.vhs.koeln! Die diesjährige FAIR TRADE NIGHT ist ein Projekt von Fair Trade Town Köln, VHS Köln, KölnAgenda e. V., Allerweltshaus e. V., TransFair e. V. und weiteren Akteur*innen.

A-111017 | FORUM Volkshochschule
14.9., Do, 17 – 21:30 Uhr | 6 UStd | entgeltfrei

„Responsibility" – Dokumentarischer Theaterabend über die Geflüchtetenkrise an der polnisch-belarussischen Grenze

Im Rahmen des Theaterfestivals NEUES EUROPA des Jungen Theaters Köln

Warum konnte Polen Millionen von Flüchtlingen aus der Ukraine aufnehmen, während es tausende Menschen aus Weißrussland, die aus Syrien geflohen waren, zurückdrängte? „Responsibility" des Teatra Centrala aus Warschau sucht Antworten und dokumentiert die Geflüchtetenkrise an der polnisch-belarussischen Grenze. Polnisch mit englischen Untertiteln.

A-111021 | FORUM Volkshochschule
23.9., Sa, 19 – 20:30 Uhr | Abendkasse des Jungen Theaters Köln vor Ort | **WE**

Vom Wald, Avataren und der Jüdin Tamar Dreifuss: Präsentation der Jahresprojekte von Junges Theater Köln e. V.

Mit einer VR-Brille können die Zuschauer*innen durch einen fantastischen Wald mit Charakterbäumen spazieren, auf der Bühne eine Performance mit Avataren sehen und einen feministischen Animationsfilm über das Überleben der Jüdin Tamar Dreifuss erleben, basierend auf dem Buch „Die wundersame Rettung der kleinen Tamar 1944".

A-111022 | FORUM Volkshochschule
24.9., So, 12 – 15 Uhr | entgeltfrei | **WE**

Decisions, decisions

Eine Kooperation mit dem Michael Douglas Tanzkollektiv

Eine Einladung, durch choreografische Praktiken zu erforschen, wie unsere soziale Welt durch Entscheidungen geformt wird, die ihre Form, Bewegung und Struktur beeinflussen. Eine neue Sicht auf die inneren Abläufe unserer Interaktionen und unsere Kraft, um Veränderungen herbeizuführen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, aber Neugier auf Menschen. Die Veranstaltung findet auf Deutsch und Englisch statt.

A-111025 | FORUM Volkshochschule
30.9., Sa, 17 – 19 Uhr **|** 2,67 UStd **|** 5 € **| WE**

Gute Hörtechnik erkennen und nutzen

Hörschädigungen sind eine der häufigsten Beeinträchtigungen im Leben. Um die Nachteile auszugleichen, trägt jede*r 25. Deutsche Hörgeräte. Die Wenigsten sind in der Lage, die Funktionalitäten und Wirksamkeit der „Wunderdinger" im Alltag konkret nachzuvollziehen und ihren Nutzen zu bewerten. Der Vortrag bringt Licht in den Dschungel der Techniken. In Kooperation mit dem Deutschen Schwerhörigenbund.

A-111030 | FORUM Volkshochschule
14.10., Sa, 15 – 17 Uhr **|** 2,67 UStd **|** entgeltfrei **| WE**

Barcamp Vielfalt 2023

Ein interaktives Format!

Wie sieht eine gerechte Gender-Politik für alle aus, was ist mit queeren Fragen? Wie für Geschlechtergerechtigkeit engagieren? Wie dies mit Job, Familie und Freizeit vereinbaren? Dazu diskutieren wir offen und bringen die politische Debatte in Gang. Mit der Friedrich-Ebert-Stiftung und dem Gender Netzwerk NRW holen wir das Format zum zweiten Mal nach Köln.

A-111036 | FORUM Volkshochschule
28.10., Sa, 10 – 17 Uhr **|** 9.33 UStd **|** entgeltfrei **| WE**

Rechtspopulismus widersprechen!

Workshop zum Umgang mit Stammtischparolen

Ein diskriminierender Spruch ist schnell gefallen. Sie wollen dagegenhalten, aber die Argumente gehen Ihnen aus. Sie kennen das? Rechtspopulistische Argumentationen positionieren sich gegen die Vielfalt in unserer Gesellschaft, diffamieren Menschen, ihre Rechte und Würde. Wir finden die Grenzen zwischen demokratischer Auseinandersetzung und Rechtspopulismus – und entkräften solche Argumentationen.

A-111040 | VHS-Studienhaus
30.10., Mo, 17:30 – 21 Uhr **|** 4.67 UStd **|** entgeltfrei **| Jürgen Albrecht**

Migration und seelische Gesundheit

Ein Nachmittag mit Fatih Çevikkollu

In Deutschland haben über 20 Millionen Menschen einen sogenannten Migrationshintergrund. Beim Umgang mit psychischen Problemen hemmen kulturelle Unterschiede, Vorurteile und Kommunikationsprobleme einen gesundheitsfördernden Dialog. Wir schauen genauer auf den Zusammenhang von Migration und seelischer Gesundheit. Es erwartet Sie ein spannender Nachmittag mit Witz, Tiefgang und Entdeckergeist.

A-111042 | FORUM Volkshochschule
5.11., So, 15 - 17 Uhr | 2,67 UStd | entgeltfrei | **WE | Fatih Çevikkollu**

Armut? Abschaffen!

Ein Nachmittag zur Stärkung demokratischer und sozialer Teilhabe in unserer Stadt

Armut ist nicht erst seit den jüngsten Preissteigerungen ein zentrales Problem. Arme haben zu kleine oder keine Wohnungen, ihr Zugang zu Bildung, Gesundheit, Inklusion und gesellschaftlicher Teilhabe ist erschwert. Oft trifft es gerade Kinder. Letztlich gefährdet Armut die Demokratie. Impulsgeber ist Dr. Ulrich Schneider vom Paritätischen Gesamtverband. In Kooperation mit dem Paritätischen Köln.

A-111044 | FORUM Volkshochschule
15.11., Mi, 18 – 20 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei

Neue Erzählungen von Solidarität? Die Armutsdiskussion in Deutschland in Zeiten multipler Krisen

Das Bürgergeld zeigt, dass es nicht leichtfällt, den Armutsdiskurs in Richtung einer sozial gerechteren Verteilungspolitik zu lenken. Die Auswirkungen der Pandemie und der Energiekrise haben einen neuen Fokus auf die Alltagserfahrungen armutsbetroffener Menschen gelegt. Kampagnen wie #IchBinArmutsbetroffen haben das Potenzial, neue Kritikformen in Armutsdebatten in Deutschland zu verankern.

A-111050 | VHS-Studienhaus
22.11., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Dr. Christopher Smith Ochoa

Hilfe! – Wie umgehen mit Verschwörungserzählungen?

Nicht selten nehmen nette Gespräche auf Partys oder in Familien eine unerwartete Wendung und konfrontieren mit Verschwörungserzählungen. Hilflosigkeit stellt sich ein, wie damit umzugehen ist. Wir erarbeiten, warum Menschen an solche Erzählungen glauben – und entdecken hilfreiches Handwerkszeug, um solche Situationen frühzeitig zu erkennen und ihnen respektvoll und bestimmt zu begegnen.

A-111055 | VHS-Studienhaus
27.11., Mo, 18 – 21 Uhr | 4 UStd **|** entgeltfrei **|**
Samuel Epp

„Zum Ausrotten wieder bereit? – Wir deutschen Antisemiten"

Lesung mit dem ehem. Stern-Reporter Niklas Frank

Ob Terrorismus wie in Halle und Hagen, ob Angriffe auf Synagogen oder Gewalt gegen jüdische Menschen: Allein 2022 gab es über 1.500 Straftaten gegen Jüd*innen und jüdische Einrichtungen. Journalist Niklas Frank wird bei uns erstmals sein frisch im November erscheinendes Buch vorstellen und Antisemitismus in der Mitte unserer Gesellschaft diskutieren.

A-111058 | FORUM Volkshochschule
29.11., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei

Unter den Augen des Staates: Der größte Steuerraub in der Geschichte der Bundesrepublik

Ein prominent besetztes Podiumsgespräch zum Cum-Ex-Skandal

Die Beute: rund zwölf Milliarden Euro Steuergelder. Ein Netzwerk aus Banken, Anwält*innen und Wissenschaftler*innen hat die deutsche Staatskasse massiv bestohlen, während Behörden wissend zusahen.
Im Gespräch mit Investigativjournalist und Bestseller-Autor Massimo Bognanni und dem ehemaligen SPD-Chef und NRW-Finanzminister Norbert Walter-Borjans bringen wir Licht ins Dunkel des Cum-Ex-Skandals.

A-111070 | FORUM Volkshochschule
1.12., Fr, 19 – 21 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei **|**
Massimo Bognanni

9. Kölner Menschenrechtsforum: Menschenrechte im Sport?

Unser Abend zum Internationalen Tag der Menschenrechte

Diskriminierung und Ausgrenzung, sexualisierte Gewalt, ausbeuterische Arbeitsbedingungen: nur Beispiele, bei denen der sportliche Fairplay-Gedanke und Menschenrechte kollidieren. Wir blicken auf die Perspektive eines menschenrechtsbasierenden Sports, der keinen Unterschied macht zwischen Nationalitäten, Hautfarben, Geschlechtern und sexueller Orientierung, sondern auf das Gemeinsame setzt.

A-111074 | FORUM Volkshochschule
11.12., Mo, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|**
entgeltfrei

Bürgerschaftliches Engagement

Bock auf Ehrenamt? Lust auf einen Freiwilligendienst? Wir wissen wo!

Eine Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V.

In unserer Ehrenamtsvermittlung bringen wir engagierte Kölner*innen mit gemeinnützigen Einrichtungen zusammen. Für welche Tätigkeit Sie sich engagieren wollen und wiel viel Zeit Sie einbringen, entscheiden Sie. Engagementmöglichkeiten gibt es ab einer Stunde im Monat (Ehrenamt) bis zu 40 Stunden in der Woche (Freiwilligendienst).

A-111101 | VHS-Studienhaus
26.10., Do, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Barbara Maubach

A-111102 | VHS-Studienhaus
16.11., Do, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Barbara Maubach

Digitale Infoveranstaltung für Interessierte

O-111103 | Online
17.10., Di, 17 – 18:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Susanne Freisberg-Houy

O-111104 | Online
11.12., Mo, 17 – 18:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Susanne Freisberg-Houy

Demenz braucht Engagement!

Eine Infoveranstaltung in Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V. und dem Demenznetz Innenstadt

Damit Menschen mit Demenz weiterhin zu Hause leben können, bedarf es Unterstützung. Wir stellen häusliche Unterstützungsdienste wie „DUO" vor und andere Möglichkeiten sich für das Thema „Leben mit Demenz" zu engagieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

A-111105 | VHS-Studienhaus
26.9., Di, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Corinna Goos

Engagiert in Köln: Fit für das Ehrenamt

Das Ehrenamt in Köln ist vielseitig und bunt: Ob einmalig, regelmäßig oder nach Absprache: Jede*r kann etwas bewegen. Ob jung oder alt; ob als Lesementor*in, im Naturschutz, der Obdachlosenarbeit, mit Senior*innen oder Kindern und Jugendlichen. Susanne Budkova, Leiterin des Büros für Bürgerengagement der AWO Köln, zeigt die zahlreichen Möglichkeiten auf, wie und wo Sie sich engagieren können.

M-111106 | VHS Mülheim
7.9., Do, 10 – 12 Uhr **|** 2,67 UStd **|** entgeltfrei **| * |**
AWO – Büro für Bürgerengagement

Digitale Infoveranstaltung für Interessierte

O-111107 | Online
7.11., Di, 10 – 12 Uhr **|** 2,67 UStd **|** entgeltfrei **| * |**
AWO – Büro für Bürgerengagement

Dein Weg ins Ausland – Freiwilligendienste, Au Pair oder Praktikum

Digitale Informationsveranstaltung in Kooperation mit IN VIA Köln e. V.

Du willst gerne ins Ausland, weißt aber noch nicht wohin und wie genau? Wir stellen verschiedene Möglichkeiten wie Workcamps, Au Pair, Freiwilligendienst, Work & Travel und einiges mehr vor. Wir beraten neutral und geben Infos und Tipps zu finanziellen Unterstützungen und Bewerbungsabläufen.
Mehr Infos: www.vhs.koeln

O-111109 | Online
Mo, 18. 9., 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei

Mitmachen in Köln – Systematische Öffentlichkeitsbeteiligung leicht erklärt

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Kooperativen Büro für Öffentlichkeitsbeteiligung

Sie lernen die Möglichkeiten und die Systematik zur Öffentlichkeitsbeteiligung in Köln kennen. Hier erfahren Sie, wie Sie sich an bestehenden Projekten beteiligen und was notwendig ist, um selbst eine Beteiligung anregen zu können.
Mehr Infos: www.vhs.koeln

C-111123 | VHS im Handwerkerhof
14.9., Do, 17 – 18:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **| * |**

N-111124 | VHS Nippes
8.11., Mi, 17 – 18:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **| * |**

R-111125 | Gymnasium Rodenkirchen,
Sürther Str. 55, 50996 Köln
29.11., Mi, 17 – 18:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **| * |**

K-111126 | VHS Kalk
19.10., Do, 17 – 18:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **| * |**

Freiwilligendienst aller Generationen

Digitale Infoveranstaltung für Interessierte in Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V.

Der Kölner Freiwilligendienst ist eine Hauptbeschäftigung auf Zeit: Engagierte Bürger*innen ab 18 Jahren können sich ein halbes oder ganzes Jahr einer sinnvollen Aufgabe in einer gemeinnützigen Einrichtung widmen. In der Infoveranstaltung bekommen Sie Tipps über das Wann, Wie und Wo. Sie hören von Freiwilligen selbst, warum ein Freiwilligendienst ein Gewinn sein kann und können Fragen stellen.

O-111129 | Online
28.11., Di, 16:30 – 18:30 Uhr | 2,67 UStd **|**
entgeltfrei **| * | Susanne Freisberg-Houy**

Weiterbildungsförderung
Mehr Informationen auf Seite 18 und 19

Kölnerinnen und Kölner aus allen Ländern in den Rat und die Bezirksvertretungen!

Informationsveranstaltung mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V.

Gibt die politische Vertretung das Bild der Gesellschaft wieder? Mehr Menschen mit migrantischen Wurzeln in den Rat und die Bezirksvertretungen! Dies ist das Anliegen dieser Veranstaltung. Landtags-Vizepräsidentin Berivan Aymaz und Ratsmitglied Dr. John Akude werden anhand ihrer Biografien zeigen, wie es möglich ist, erfolgreich für ein politisches Mandat zu kandidieren.

M-111131 | VHS Mülheim
19.10., Do, 19 – 20:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Dieter Schöffmann

Raus in die Welt!

Internationale Freiwillige berichten

Ein Internationaler Freiwilligendienst bringt unvergessliche Erfahrungen. Unsere Freiwilligen sind zurückgekehrt und haben viel zu erzählen.
Die Bewerbungsrunde für die Ausreise startet ab September 2024. Alle Personen bis 30 Jahre können sich informieren und beraten lassen. Es kooperieren die Kölner Freiwilligen Agentur und die VHS Köln.

A-111166 | FORUM Volkshochschule
25.11., Sa, 15 – 17 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei | **WE**

Politische Jugendbildung

(M)Ethik! – Ein Workshop für junge Menschen zur Medien-Nutzung

Für Klassen und Einzelpersonen unter 25 Jahren

Das WWW ist für uns selbstverständlicher Teil des Alltags. Wir nutzen es zum Chatten, Spielen oder Zeitvertreib. Neben allem Spaß gibt es Risiken, die wir nicht ausblenden können. Information und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Mediennutzungsverhalten sind wichtig. Wir lernen Risikofaktoren übermäßiger Nutzung einzuschätzen sowie einen verantwortungsvollen Umgang.

A-111313 | VHS Mülheim
15.9., Fr, 9 – 13:30 Uhr **|** 4.67 UStd **|** entgeltfrei **|**
Ruja Kiss

Music Language Soul – die FutureMusicKids 2023

Musik kennt keine Grenzen. Lerne Rappen für Respekt! Schreibe Deinen eigenen Text über das, was Dich bewegt, Deine Wünsche, Gefühle, Werte in der Gesellschaft, Klima, Zusammenhalt, Schule. Das bringen wir gemeinsam auf die Bühne. Du wirst hierin professionell von der bekannten DJane und Rapperin Brixx begleitet. Finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums.

A-111320 | VHS-Studienhaus
10x, 2.10. – 13.10., Mo – Fr, 10 – 16 Uhr **|**
66.67 UStd **|** entgeltfrei **| Ildiko Basa, Jessica Trommenschläger, Metin Kabatas**

Köln konkret

Kölle es e Jeföhl. Und noch mehr als das. Wir bringen Ihnen Ihre Stadt noch ein bisschen näher. Köln ist zudem die größte Stadt in NRW – und sie wächst weiter. Wie wird Köln in Zukunft aussehen? Welche Herausforderungen sind damit verbunden ? Darüber hinaus entwickeln sich auf unterschiedlichen Ebenen Ideen, Vorstellungen und Konzepte für die Stadt und ihre Bürger*innen. Was bewegt Köln? Übrigens erweitern wir kontinuierlich unser Angebot der Politischen Bildung. Schauen Sie gern auf unsere Webseite: www.vhs.koeln Nutzen Sie Ihre VHS als Plattform für Information und konstruktiven Dialog!

AWB Abfallwirtschaftsbetriebe Köln GmbH

Besichtigung eines AWB-Betriebshofes und einer Müllumladestation

Wer ein modernes Entsorgungsunternehmen kennenlernen möchte, ist zum Blick hinter die Kulissen eingeladen. Erfahren Sie, wie hohe Wirtschaftlichkeit, intelligente Logistik und modernste Technik zusammenspielen, um die umweltgerechte Abfallentsorgung und die Wertstoffsammlung in Köln zu gewährleisten. Sie erleben das Abkippen der Müllfahrzeuge und die Krananlage im laufenden Betrieb. Mit Anmeldung.

A-112007 | →● AWB Pförtnerloge, Maarweg 271, 50825 Köln
1.9., Fr, 10 – 11:30 Uhr | 2 UStd | entgeltfrei

Vom Kölner Grün. Durch den Volksgarten und Vorgebirgspark zum Pionierpark in der künftigen Parkstadt Süd

Bei gutem Wetter verschwindet die Volksgarten-Wiese unter einer Grillwolke. Die Grünanlagen werden im Sommer zum Outdoor-Wohnzimmer. Ob sich dies der Mann, der die erste frei begeh- und bespielbare Grünfläche in einem Park anlegte, so ausgemalt hat? Fritz Encke war von 1903 – 1926 Gartenbaudirektor. Ihm verdanken wir die Idee des sozialen Grüns. Diese soll sich fortsetzen in der neuen Parkstadt Süd.

A-112012 | →● Volksgarten Köln, Spielplatz historische Laterne
9.9., Sa, 15 – 17:15 Uhr | 3 UStd | 11 € | **WE** |
Asja Bölke

Land in Sicht – Kölner Förderpreis für junge Literatur

Wer bekommt dieses Jahr die begehrten Förderpreise für junge Literatur? Im Finale um die drei Hauptpreise präsentieren fünf Autor*innen ihre Texte. Das Publikum vor Ort darf auch mitentscheiden und vergibt in anonymer Abstimmung den Publikumspreis. Eine Zusammenarbeit mit LAND IN SICHT e. V.

A-112014 | FORUM Volkshochschule
9.9., Sa, 19 – 21 Uhr| 2,67 UStd | entgeltfrei | **WE**

Leben am Fluss

Architekturführung im Rheinauhafen

Diplom-Ingenieurin und Architektin Ricarda Grothe führt Sie an diesem Tag durch den Rheinauhafen und spricht über die Geschichte Kölns mit seinen alten Hafengebäuden, den Einfluss eines Flusses auf das Lebensgefühl, die früheren „Inseln" des Rheins und natürlich über die neue moderne Architektur und den Einfluss von Feng Shui (Wind und Wasser). Mehr Infos: www.vhs.koeln

A-112015 | →● Hafenamt, Eingang, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln
9.9., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 2 UStd **|** 10 € **| WE | Ricarda Grothe**

Durch die Mülheimer Altstadt: vom Strunder Bach zum Faulbach

Radtour mit der Geschichtswerkstatt Mülheim

Auf dieser Radtour folgen Sie den Empfehlungen der Broschüre „100 Jahre Köln-Mülheim" und erfahren mehr über die Geschichte Mülheims und seiner Eingemeindung im Jahre 1914 nach Köln. Entdecken Sie die Mülheimer Altstadt: vom Strunder Bach zum Faulbach. Mehr Infos: www.vhs.koeln

M-112015 | →● VHS Mülheim, Wiener Platz 2a, 51063 Köln
13.9., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **| Helmut Goldau**

Die Vielfalt in Mülheim entdecken

Interkultureller Spaziergang durch das Veedel

Gemeinsam erkunden Sie die kulturelle Vielfalt Mülheims und widmen sich der Frage eines nachhaltigen Zusammenlebens. Kommen Sie mit und entdecken Sie neue Seiten Ihres Veedels! Bei diesem Spaziergang sind alle Menschen willkommen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

M-112017 | →● VHS Mülheim, Wiener Platz 2a, 51063 Köln
11.9., Mo, 16 – 17:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **| Amir Albouyeh**

M-112028 | →● VHS Mülheim, Wiener Platz 2a, 51063 Köln
9.10., Mo, 16 – 17:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **| Amir Albouyeh**

Das Belgische Viertel – Szene, Höfe, Streetart

Das Belgische Viertel ist beliebtes Wohngebiet, aber auch Treffpunkt und Standort für Kunstschaffende, Designer*innen, Verlage und Agenturen. Hier reihen sich hübsche Boutiquen, Galerien, Cafés, Bars und Restaurants aneinander. Das Viertel bietet auch architektonische Schätze aus dem 19. Jahrhundert, den 1950er Jahren, Neubauten und aktuelle Umnutzungen wie die Spichernhöfe. Nur mit Anmeldung.

A-112023 | →● Vor dem Haus Hohenzollernring 25, 50674 Köln
22.9., Fr, 18 – 20:15 Uhr | 3 UStd **|** 11 € **| Asja Bölke**

Leben am Fluss

Architekturführung im Rheinauhafen

A-112025 | →● Hafenamt, Eingang, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln
23.9., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 2 UStd **|** 10 € **| WE | Ricarda Grothe**

Auch das ist Finkenberg!

Stadtteilspaziergang

Bei einem Rundgang durch Finkenberg werden Einblicke und Ausblicke in und für den jüngsten Stadtteil Kölns gegeben.

P-112026 | →● Eingang der Kirche St. Maximilian Kolbe, Theodor-Heuss-Str. 3-5, 51149 Köln
30.9., Sa, 9 – 11 Uhr | 2,67 UStd **|** 10 € **| WE | Hubert Röser**

Ehrenfeld – dem Kultstatus auf der Spur

Zwischen Industrierelikten, Urban Art und Geschäftsideen am Puls der Zeit bewegt sich unser Rundgang im schon lange hippen Veedel. Vielfältige Örtlichkeiten wie das Heliosgelände mit Leuchtturm, die Körnerstraße mit lebendigen Nachbarschaften, der Hochbunker neben der ehemaligen Synagoge werden vorgestellt und nicht zuletzt Aktionen von engagierten Menschen für ein l(i)ebenswertes Umfeld.

A-112031 | →● Vor der Marktkapelle, Venloer Str. 279, 50823 Köln, Ehrenfeld
22.10., So, 16 – 18:15 Uhr | 3 UStd **|** 11 € **| WE | Dagmar Lutz**

Vor 90 Jahren die Macht ergriffen: Kölns oberster Nationalsozialist Josef Grohé

1933 ergriffen die Nationalsozialisten die Macht in der Domstadt. Angeführt von ihrem Gauleiter Josef Grohé hatten sie eine hocheffiziente Organisation aufgebaut und dehnten ihre Herrschaft in alle Bereiche des Kölner Lebens aus. Die Fäden liefen dabei immer bei Grohé zusammen. Wer aber war dieser Grohé? Woher kam er, wie herrschte er, was geschah mit ihm nach dem Zweiten Weltkrieg? Mit Anmeldung.

A-112033 | VHS-Studienhaus
25.10., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Dr. Daniel Meis

Feng Shui – Innenstadtexkursion

Ricarda Grothe, Dipl.-Ing. Architektin, Feng Shui-Expertin und Baubiologin, wird Sie an diesem Tag durch die Kölner Innenstadt führen. Sie wird Ihnen Inhalte des Feng Shui in Bezug auf bauliche Gegebenheiten vermitteln, die man für gewöhnlich mit „normalem" Auge nicht sieht. Sie werden von der Fachfrau Interessantes darüber erfahren, wie wir von unserem Umfeld beeinflusst werden.

A-112036 | →● Gülichplatz am Brunnen, Haus Neuerburg direkt beim Wallraff Richartz Museum
28.10., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 2 UStd **|** 10 € **| WE |**
Ricarda Grothe

Hexenwahn und Hexenwirklichkeit

Dass es Menschen mit übersinnlichen Kräften gibt, war für Menschen früherer Tage ein fester Bestandteil ihres Glaubens. In den dunklen Zeiten des späten Mittelalters wurden in Europa Frauen und auch Männer als Hexen verbrannt. In Köln war aber wieder mal alles etwas anders. Große Hexer gab es hier – wie Albertus Magnus und auch den, der angeblich alles beendete: Friedrich Spee. Nur mit Anmeldung.

A-112040 | →● St. Andreas, Eingangsportal, Komödienstr. 4-8, 50667 Köln
4.11., Sa, 15 – 17:15 Uhr | 3 UStd **|** 11 € **| WE |**
Asja Bölke

Transparent und luftig: Die 1950er-Jahre in Köln heute

Lichtspieltheater, British Council, Amerikahaus – existieren so typische Kulturbauten der Nachkriegszeit noch, oder wie werden sie heute genutzt? Ausgehend vom aktuellen Stadtbild beleuchtet diese Führung den Wandlungsprozess von prägenden Gebäuden und Straßenzügen seit dem Wiederaufbau. Welche Situation hatten die Planer damals vorgefunden? Auch Oper und Schauspiel sind im Blickpunkt.

A-112043 | →● Kölnischer Kunstverein/ Die Brücke, Hahnenstr. 6, 50667 Köln
5.11., So, 15 – 17:15 Uhr | 3 UStd **|** 11 € **| WE |**
Dagmar Lutz

Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR)

Exkursion

Wir besichtigen das Astronauten-Trainingszentrum, den Sonnenofen, das Institut für Luft- und Raumfahrtmedizin und das Nutzerzentrum für Weltraumexperimente. Mindestalter: 16 Jahre. Der Personalausweis muss vorgelegt, eine FFP2-Maske mitgebracht werden. Die Wegezeiten zwischen den Instituten betragen ungefähr 20 Minuten. Anmeldeschluss 8.11.2023

A-112050 | →● DLR, Haupteingang / Pförtner, Linder Höhe, 51147 Köln
23.11., Do, 14 – 16:30 Uhr | 2,33 UStd **|** 10 € **| WE**

Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit

Der Wandel zu einer nachhaltigen Gesellschaft ist eine der größten Aufgaben unserer Zeit. Zu den dringlichsten Aufgaben gehört, den menschengemachten Klimawandel und den Verlust der Artenvielfalt zu stoppen, um unsere Lebensgrundlagen zu erhalten. In unseren Kursen wollen wir aber nicht nur den eigenen Ressourcenverbrauch überdenken. Denn Nachhaltigkeit ist nicht nur ganzheitlich, im Rahmen von Energie-, Verkehrs- und Ernährungswende denkbar sondern braucht zudem soziale Gerechtigkeit als Basis. Nicht zuletzt geht es aber auch darum, die Natur wertzuschätzen und dabei pfleglich zu behandeln. Die Freude über eine schöne und gesunde Umwelt verbindet sich so mit der Verantwortung für eine nachhaltige Lebensweise und einem zuversichtlichen Blick in die Zukunft. Diese Themen sind Lerninhalt unserer Vorträge und Kurse.

Gutes Klima – Jetzt! Die Klima-Challenge zum Mitmachen

Möchten Sie wissen, wie Sie klimafreundlicher leben können? In fünf interaktiven Workshops erfahren Sie, wie Sie Ihren CO2-Ausstoß in den Bereichen Konsum, Mobilität, Ernährung, Heizen und Strom reduzieren. Sie bekommen wertvolle Impulse, tauschen sich mit anderen Teilnehmenden aus und überlegen sich eine eigene Challenge, die Sie zwischen den Workshop-Terminen umsetzen.

A-161004 | VHS-Studienhaus
5x, 7.9. – 7.12., Do, 18:30 – 21 Uhr **|** 16.67 UStd **|**
25 € **| Olivera Wahl**

Warum die Klimakrise Anlass zur Hoffnung ist... und was wir dazu beitragen können

Veränderungen sind im Rahmen der Klimakrise unausweichlich. Obwohl sie oft Angst macht, enthält sie viele positive Ansätze eines Wandels in Richtung mehr Gerechtigkeit und eines stressfreieren und gesünderen Lebens. Der Vortrag motiviert, Ansätze für die eigene Transformation zu finden, ohne sich zu überfordern und sogar als Hilfe, um das, was für Sie wichtig ist, stärker in den Fokus zu setzen.

A-161007 | VHS-Studienhaus
21.9., Do, 20 – 21:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

Kommunikation in der Klimakrise – aber wie?

Eine Veranstaltung im Rahmen der Porzer Klimawoche

Diskussionen zu Klimagerechtigkeit sind oft emotional und gehen teilweise mit psychischen Belastungen einher. Wir von Die Psychologen4Future möchten mit Interessierten über Klimakommunikation und Gefühle sprechen und einen Raum für Austausch anbieten: Wie kann ich Klimafakten vermitteln, ohne moralisierend zu sein? Welche schwierigen Gesprächssituation habe ich schon erlebt und wie kann ich damit umgehen?

P-161011 | VHS Porz
23.9., Sa, 10 – 12 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei **| WE |**
Jana Merscher

Wasser ernten – wie wir besser mit Starkregen und Trockenheit umgehen können

Tiefstände in Flüssen, verdorrte Parks: Trockenheit macht sich im Sommer deutlich bemerkbar. Im Vortrag erfahren Sie, was die „Schwammstadt"-Initiative Kölns ist, warum Wasser ein entscheidender Faktor bei der Anpassung an den Klimawandel ist, wie wir Menschen mitbestimmen, wie viel Regen fällt, wie wir Regenwasser im Boden speichern können und welche Grundstücke robust bei Starkregen sind.

A-161015 | VHS-Studienhaus
16.10., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Thomas Oberländer

Vom Nutzen der Pilze – wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann – Livestream – vhs.wissen live

Pilze leben in und auf unseren Körpern, gehören zu unserer normalen Mikrobiota und stärken unser Immunsystem. Sie sorgen für uns und unsere Umwelt, obwohl sie mikroskopisch klein sind. Die Pilzbiotechnologie erforscht, wie ihre Stoffwechselpotentiale nutzbar gemacht werden können. Entstehen in Zukunft nicht nur Medikamente und Biokraftstoffe aus Pilzen sondern auch Kleidung, Möbel oder gar Häuser?

O-161016 | Online
17.10., Di, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Prof. Dr. Vera Meyer

„Isi", das On-Demand-Angebot der KVB

Die Isi-Autos sehen aus wie englische Taxis und fahren montags bis freitags in Porz. Sie können Isi per App/Telefon bestellen und sich damit zum Ziel bringen lassen – mit einem gültigen KVB-Ticket bzw. Deutschlandticket sogar kostenlos. Im Kurs erfahren Sie, wann und wo Isi genau fährt und lernen, wie Sie Isi per App oder telefonisch buchen können.

P-161018 | VHS Porz
20.10., Fr, 10 – 11:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Anke Erpenbeck (Kölner Verkehrs-Betriebe AG)

Kaffee Workshop – warum sich genauer Hinschauen beim Kaffeekauf lohnt

Dieser Workshop vermittelt grundlegendes Wissen über Kaffeesorten, Anbau, Herkunft, Röstung und Zubereitung. Zudem lernen Sie, wie Sie im Alltag eine nachhaltige Kaffee-Kaufentscheidung treffen. Bei der abschließenden Verkostung nutzen Sie Ihren Geruchs- und Geschmackssinn, um die Unterschiede verschiedener Kaffees im direkten Vergleich zu erleben.

A-161021 | VHS-Studienhaus
28.10., Sa, 11 – 12:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **| WE |**
Julia Gahl

Klima und Wasser im Wandel: Exkursion zur Wasserschule im Klärwerk Stammheim

Kooperation mit der Wasserschule Köln

Anschaulich und aktiv erlernen Sie Ursachen, Folgen und Maßnahmen zur Bewältigung des Klimawandels im Zusammenhang mit der Ressource Wasser. Sie ermitteln den eigenen CO2-Fußabdruck, bauen eine mobile Hochwasserschutzwand auf und verstehen, warum Leitungswasser trinken Klimaschutz ist. Zudem informieren wir über Bewältigungsstrategien der Wasserwirtschaftsunternehmen RheinEnergie und StEB Köln.

A-161026 | →● Klärwerk Stammheim, Eingangstor Pförtner, Egonstr. 21, 51061 Köln
3.11., Fr, 15 – 17 Uhr | 2,67 UStd **|** 10 € **|**
Veronika Dunkel

Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten – Livestream – vhs.wissen live

Sie sind bekannt für ihre verblüffende Intelligenz, für das clevere Benutzen von Werkzeugen und für ihr außergewöhnlich soziales Miteinander: Raben und Krähen faszinieren Menschen seit jeher. Doch leben Kolkraben wirklich so streng in Zweierbeziehungen wie Ehepaare im Einfamilienhaus? Warum verlassen sie ein Gebiet, in dem es genug Nahrung gibt? Und welche Regeln prägen ihr komplexes Sozialsystem?

O-161028 | Online
16.11., Do, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Prof. Dr. Thomas Bugnyar

Radverkehr als Treiber der Verkehrswende

Antworten des Radverkehrsbeauftragten der Stadt Köln

Alle sind sich einig, dass die Verkehrswende nur mit einer Steigerung des Radverkehrs gelingen kann. Wo steht Köln? Welche Radverkehrskonzepte gibt es? Sie erfahren, auf welche RadPendler-Routen und Abstellanlagen wir uns in Zukunft freuen können und lernen relevante Initiativen der Öffentlichkeitsarbeit kennen. Alle Fragen beantwortet das Team des Radverkehrsbeauftragten der Stadt Köln.

A-161030 | VHS-Studienhaus
23.11., Do, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Jürgen Möllers

Die Intelligenz der Bienen – Livestream – vhs.wissen live

Bienen verfügen über ein Repertoire an Instinkten, das das Funktionieren des Bienenstocks wie eine Maschine ermöglicht. Kürzlich entdeckte man, dass Bienen Fähigkeiten wie Zählen, den Gebrauch einfacher Werkzeuge und Lernen durch Beobachtung besitzen. Sie könnten sogar eine Form von Bewusstsein haben. Dies könnte bedeutende Auswirkungen auf die Forschungsethik und den Schutz von Bestäubern haben.

O-161035 | Online
26.11., So, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
WE | Prof. Dr. Lars Chittka

Biogarten Thurner Hof

Der Thurner Hof, ein bereits im 16. Jahrhundert urkundlich erwähntes Rittergut in Köln-Dellbrück, ist eine der versteckten Idyllen Kölns. Auf dem 7200 qm großen Gelände mit seinen historischen Gebäuden ist seit 1988 der VHS-Biogarten entstanden. Mittelpunkt bildet ein ca. 400 qm großer Bauerngarten, wo um den alten Birnbaum, eingefasst von Buchsbaumhecken, Gemüse, Kräuter und Stauden sprießen. Als Ergebnis verschiedener Semesterprojekte sind im Laufe der Jahre ferner die Kompostanlage, verschiedene Anzuchtbeet-Typen, eine Streuobstwiese mit Bienenhaus und durch die Wiederbewässerung des Wehrgrabens eine naturnah gestaltete Teichanlage mit Trockenmauer entstanden. Der VHS-Biogarten am Thurner Hof ist der älteste Gemeinschaftsgarten Kölns. Die Veranstaltungen zielen didaktisch auf das Erlernen des naturnahen Gärtnerns ab, das einen Beitrag zur Artenvielfalt im Sinne der nachhaltigen Entwicklungsziele leistet. Sie bieten praxisorientiertes Lernen für eine nachhaltige Zukunft.

Veranstaltungsort:
Thurner Hof, Mielenforster Str. 1, 51069 Köln

Obstbaumschnitt im Sommer – Vortrag und praktische Vorführung

Viele Gartenbesitzer*innen gehen davon aus, dass Obstbäume im Winter geschnitten werden müssen. Das stimmt nur zum Teil. Wichtige Pflegemaßnahmen, wie der Fruchtholzschnitt, aber auch die Entfernung starker Äste an alten Obstbäumen, führt man besser am belaubten Baum durch. So verhindert man das „Schießen" des Baumes im Folgejahr. Bitte bringen Sie (falls vorhanden) ein Foto „Ihres" Obstbaums mit.

T-219201 | Thurner Hof
25.8., Fr, 17 – 18:30 Uhr | 2 UStd **|** 9 €,
Kostenpauschale: 3 € **| Katja Kleinert**

Arbeitskreis VHS-Biogarten

Der altersgemischte Arbeitskreis aus Einzelpersonen, Paaren und Familien gestaltet und pflegt samstags den Garten. Sie sind herzlich willkommen, kostenlos und unabhängig von Ihrem Kenntnisstand in der Gemeinschaft naturgemäß zu gärtnern und den Garten zu genießen. Der Arbeitskreis ist das ganze Jahr über aktiv, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Aktuelles/Termine: www.biogarten-thurnerhof.de

T-219202 | Thurner Hof
17x, 2.9. – 23.12., Sa, 11 – 17 Uhr **|** 136 UStd **|**
entgeltfrei **| WE | Arbeitskreis VHS-Biogarten**

Arbeitskreis VHS-Imkerei

Samstagstermine
Der Arbeitskreis betreut die Völker unter ökologischen Gesichtspunkten und weist interessierte Menschen in die Imkerei ein. Neben der praktischen Arbeit wird über wichtige Themen des Bienenlebens informiert. Treffen von März bis Oktober samstags jede Woche 15 – 17 Uhr oder mittwochs alle 14 Tage 17 – 19 Uhr. Aktuelles/Termine: www.biogarten-thurnerhof.de

T-219204 | Thurner Hof
7x, 2.9. – 14.10., Sa, 15 – 17 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
entgeltfrei **| WE | Günter Gabler**

Wie gestalte ich einen artenreichen Garten für Vögel, Kleintiere, Insekten und Pflanzen?

Anregungen aus dem VHS-Biogarten
Unterschiedlich gestaltete Gartenräume wie Trockenmauer, Teichrand, Streuobstwiese sowie blühende Beete bieten wilden Tier- und Pflanzenarten ein Zuhause. In einem Rundgang durch den VHS-Biogarten betrachten wir diese Lebensräume aus der Nähe und erhalten realistische Anregungen zur Gestaltung eines artenreichen Gartens und zu Überwinterungsmöglichkeiten Ihrer Gartenbewohner.

T-219206 | Thurner Hof
2.9., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 2 UStd **|** 9 €,
Kostenpauschale: 3 € **| WE | Evelyn Altmeyer**

Pflanzenfarben aus dem Garten

Aus vielen Früchten, Blättern oder Blüten kann man einfache Farben herstellen, mit denen man malen oder etwas einfärben kann. Voraussetzungen dafür sind nur Freude am Ausprobieren, Schnippeln und Matschen. Im Kurs lernen wir Techniken kennen und probieren natürlich viel aus, je nachdem was der Garten so hergibt. Gerne Knoblauchpresse/Fleischwolf und Mörser und Gläschen für Farbproben mitbringen.

T-219210 | Thurner Hof
8.9., Fr, 16 – 18:30 Uhr | 3,33 UStd **|** 9 €,
Kostenpauschale und Zutaten: 8 € **|**
Andrea Friedrich

Saatgut aus dem eigenen Garten oder vom Balkon. Vielfalt durch alte und vergessene Gemüsesorten erleben

In Vergessenheit geratene Gemüsesorten bereichern die kulinarische Vielfalt und fördern den Erhalt der Artenvielfalt. Nach einer theoretischen Einführung folgen Anleitungen und Tipps zu Anbau, Saatguternte und –reinigung anhand von verschiedenen Gemüsearten, die wir im Biogarten sehen werden. Sie lernen, den eigenen Gemüseanbau durch Arten zu bereichern, die Sie im Handel nicht mehr finden werden.

T-219212 | Thurner Hof
9.9., Sa, 15 – 17 Uhr | 2,67 UStd **|** 9 €,
Kostenpauschale: 3 € **| WE | Birgit Scherer-Bouharroun**

Den Garten als Oase für Artenvielfalt gestalten

Auch auf kleinen Flächen lässt sich durch gezielte Auswahl der Bepflanzung und Pflege ein vielfältiger Garten für Vögel, Insekten und Amphibien gestalten. Mit einfachen Mitteln (Holz, Steine, Wasser) können Sie diesen Tieren ein Zuhause bieten und in Ihrem Garten interessante Akzente setzen. Was Sie im Herbst tun oder für die nächste Gartensaison vorbereiten können, zeigt dieser Kurs.

T-219216 | Thurner Hof
15.9., Fr, 17 – 18:30 Uhr | 2 UStd **|** 9 €,
Kostenpauschale: 3 € **| Bea Frenzke**

Gärtnern auf dem Hochbeet

Dass es sich im Stehen leichter pflanzen und ernten lässt als mit krummem Rücken auf den Knien, leuchtet ein. Weil im Hochbeet die Erde wärmer als im Boden ist, gedeihen junge Pflanzen prächtig. Im Hochbeetkurs erfahren Sie, wie man ein Hochbeet plant, befüllt und bepflanzt. Der Herbst ist dafür eine günstige Zeit, weil Laub, Grünschnitt und Hächselmaterial anfällt, mit dem es gefüllt werden kann.

T-219219 | Thurner Hof
16.9., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 2 UStd **|** 9 €,
Kostenpauschale: 3 € **| WE | Evelyn Altmeyer**

Kompost, Mulch und Pflanzenjauchen

Mit natürlichen Mitteln düngen und die Pflanzengesundheit stärken

Am Thurner Hof werden Gemüse, Kräuter, Obst und Blumen ohne Einsatz von Dünger und Pestiziden angebaut. Im Rahmen des Kurses können Sie die Einsatzmöglichkeiten von verschiedenen Kompostarten, Jauchen und Mulch an praktischen Beispielen kennenlernen. Bei der Neuanlage einer Kompostmiete – mit den im Herbst reichlich anfallenden Gartenabfällen – können Sie vor Ort mithelfen.

T-219222 | Thurner Hof
23.9., Sa, 15 – 17 Uhr | 2,67 UStd **|** 9 €,
Kostenpauschale: 3 € **| WE | Cherif Bouharroun**

Eigener Garten – und nun?

Der erste eigene Garten kann eine Menge Fragen aufwerfen: Was wächst da eigentlich schon? Was kann da wachsen? Was möchte ich verändern? Der Kurs hilft bei der Bestandsaufnahme: Ist der Garten alt oder neu, sonnig oder schattig, sandig oder lehmig, trocken oder feucht? Wichtig ist, nicht gegen die Natur anzugärtnern. Es gibt Tipps zum naturnahen Gärtnern und typische Fehler werden besprochen.

T-219233 | Thurner Hof
6.10., Fr, 17 – 18:30 Uhr | 2 UStd **|** 9 €,
Kostenpauschale: 3 € **| Katja Kleinert**

Winterschnitt an Obstgehölzen

Theoretische Grundregeln und praktische Anwendung

Die theoretischen Grundregeln und Wachstumsgesetze werden angesprochen und in der Praxis an Kern- und Steinobst umgesetzt: Was, wann, wie und warum wird Winterschnitt ausgeführt? Teilnehmende dürfen gerne eigene Fragen und Probleme mitbringen – diese werden dann gemeinsam besprochen. Marcus Nitzsche ist Gärtnermeister mit über 30 Jahren Berufserfahrung. Sie erlernen Kompetenzen des naturnahen Gärtnerns, die dem Erhalt der Artenvielfalt für eine nachhaltige Zukunft dienen.

T-219235 | Kleingartenverein Flora e. V. in Nippes, Eingang Ecke Krüthstr./Knechtstedener Str., 50733 Köln
18.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 4 UStd **|** 13 € **| WE | Marcus Nitzsche**

T-219236 | Kleingartenverein Flora e. V. in Nippes, Eingang Ecke Krüthstr./Knechtstedener Str., 50733 Köln
2.12., Sa, 10 – 13 Uhr | 4 UStd **|** 13 € **| WE |**
Marcus Nitzsche

Baumbestimmung im Winter

Im Sommer fällt es relativ leicht, Bäume und Laubgehölze anhand ihrer Blätter, Blüten und Früchte auseinander zu halten. Im Winter wird das schwieriger, aber nicht unmöglich. Wir bestimmen die Bäume anhand der Wuchsform, Struktur und Farbe der Baumrinde und der Form und Anordnung der Knospen.

T-219242 | Thurner Hof
25.11., Sa, 15 – 16:30 Uhr | 2 UStd **|** 9 €, Kostenpauschale: 3 € **| WE | Katja Kleinert**

Immer gut informiert bleiben mit unserem Newsletter!

Tierisch Köln

Das Gestüt Röttgen

Das Gestüt Röttgen ist eines der traditionsreichsten im deutschen Galoppsport. Bei einem Spaziergang durch die herrlichen Koppeln und der Besichtigung der hochwertig ausgestatteten Stallungen sehen wir Pferde, die schon viele Rennen gewonnen haben.

A-127002 | →● Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10, 51107 Köln
17.8., Do, 15:30 – 17 Uhr | 2 UStd **|** 11 € **|**
Ellen Lachmann

A-127003 | →● Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10, 51107 Köln
6.9., Mi, 15:30 – 17 Uhr | 2 UStd **|** 11 € **|**
Ellen Lachmann

A-127004 | →● Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10, 51107 Köln
4.10., Mi, 15:30 – 17 Uhr | 2 UStd **|** 11 € **|**
Ellen Lachmann

Aktuelles aus dem Kölner Zoo

Was gibt es Neues im Kölner Zoo? Bei welchen Tieren gibt es Nachwuchs? Welche Planungen gibt es? Bei einem entspannten Spaziergang schauen wir uns Tierveränderungen, strukturelle Neuerungen sowie weitere Entwicklungen im Kölner Zoo an. Vielleicht ergibt sich auch eine Möglichkeit, mal eine andere Perspektive einzunehmen.

A-127010 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich, Riehler Str. 173, 50735 Köln
16.9., Sa, 10 – 13 Uhr | 4UStd **|** 17 € **| WE |**
Dr. Britta Göhlen

Viele Formen des Zusammenlebens – eine Führung durch den Kölner Zoo

Tierarten haben sehr unterschiedliche Formen des Zusammenlebens entwickelt. Es gibt Einzelgänger, Paare und Gruppen, die für längere oder kurze Zeit zusammen bleiben. Warum leben Erdmännchen in Gruppen, während Tiger Einzelgänger sind? Wir gewinnen neue Einsichten in das Verhalten der Zootiere, sowie in Möglichkeiten und Grenzen zur Zucht bedrohter Arten. Zzgl. Zooeintritt

A-127015 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich, Riehler Str. 173, 50735 Köln
4.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 4 UStd **|** 17 € **| WE |**
Monika Bugdahn

Dickhäuter im Kölner Zoo

Als Dickhäuter werden umgangssprachlich das Flusspferd, das Nashorn, der Elefant und der Tapir bezeichnet. Sind diese Tiere tatsächlich miteinander verwandt? Bei einem Besuch im Kölner Zoo erfahren Sie etwas über den Lebensraum, die Nahrung, das Sozialverhalten sowie über die Besonderheiten dieser Tiere. Zudem wird deren Haltung im Kölner Zoo angesprochen.

A-127020 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich, Riehler Str. 173, 50735 Köln
18.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 4 UStd **|** 17 € **| WE |**
Dr. Britta Göhlen

Ab ins Grüne

Pflanzenvielfalt in der Essener Gruga

Die Essener Gruga umfasst neben einer Parkanlage auch den Botanischen Garten, eine Fachschule für Gartenbau und einen kleinen Zoo. Besonders beeindruckend sind der Baumbestand mit seltenen Arten und großen Individuen, die ungewöhnliche Sammlung von Bonsais und die vielen Nutzpflanzen. Kommen Sie mit auf einen Sommerausflug voll unterschiedlicher botanischer Entdeckungen.

A-128004 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
19.8., Sa, 8:35 – 19:15 Uhr | 14.22 UStd | 28 € | **WE |**
Monika Bugdahn

Wildkräuterspaziergang im Kölner Stadtwald

Köln ist grün und essbar! Im Stadtwald Köln wachsen so einige interessante Pflanzen, darunter sogar welche, die ziemlich lecker sind! Auf einem 2 – 2,5 stündigen Spaziergang tauchen wir ein in die Stadtnatur und entdecken die Welt der wilden Kräuter. Dabei lernen wir, wie wir Wildkräuter sicher bestimmen können und wie wir sie in unserem Alltag integrieren können.

A-128005 | →● Parkplatz städt. Tennisplätze Stadtwald; Friedrich-Schmidt-Str., 50933 Köln
20.8., So, 12 – 14:30 Uhr | 3,33 UStd | 13 € | **WE |**
Julia Meyer

A-128006 | →● Parkplatz städt. Tennisplätze Stadtwald; Friedrich-Schmidt-Str., 50933 Köln
3.9., So, 10 – 12:30 Uhr | 3,33 UStd | 13 € | **WE |**
Julia Meyer

A-128007 | →● Parkplatz städt. Tennisplätze Stadtwald; Friedrich-Schmidt-Str., 50933 Köln
12.9., Di, 17 – 19:30 Uhr | 3,33 UStd | 13 € |
Julia Meyer

A-128008 | →● Parkplatz städt. Tennisplätze Stadtwald; Friedrich-Schmidt-Str., 50933 Köln
26.9., Di, 17 – 19:30 Uhr | 3,33 UStd | 13 € |
Julia Meyer

Die Vielfalt der Wildkräuter

Seminar zur Verwendung von Wildkräutern im NABU-Naturgarten

Heimische Wildpflanzen bieten einen ungeheuren Schatz an Verwendungsmöglichkeiten: Vom leckeren Snack bis zum Notfallpflaster ist alles dabei. Die Biologin und Kräuterpädagogin Aleksandra Mićić erläutert-Merkmale der jeweiligen Wildkräuter, und gibt Tipps zu deren Verwendung in Küche und Volksmedizin.

A-128012 | →● NABU-Naturgarten im Gartenlabor, Olpener Str./Ecke Plettenberger Str., 51103 Köln – Höhenberg
10.9., So, 10 – 12:30 Uhr | 3,33 UStd | 13 € | **WE |**
Aleksandra Mićić

Botanische Wanderung im Felsenland der Rureifel

Diese fast asphaltfreie Wanderung ist ein Vergnügen für Menschen, die gerne auf schmalen Pfaden wandern. Durch eine ungewöhnliche Landschaft aus Buntsandsteinfelsen und lichtem Eichenwald wandern wir insgesamt 17 km mit vielen schönen Aussichten, allerdings auch einigen Steigungen. Zwischeneinkehr gibt es im malerischen Ort Nideggen mit seiner auf Felsen gebauten Burg.

A-128014 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
16.9., Sa, 8 – 19:30 Uhr | 15.33 UStd | 28 € | **WE |**
Monika Bugdahn

Pilgern, die Seele geht am liebsten zu Fuß!

Dieses Angebot richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Konfessionen oder Glaubensrichtungen, die durch eine kurze Auszeit Kraft schöpfen, sich unter freiem Himmel bewegen und den Gedanken freien Lauf lassen möchten. Mehr Infos: www.vhs.koeln Treffpunkt am Bahnhof Overath

P-128016 | →● Bahnhof Overath, Taxistand gegenüber der Bäckerei Müller, Bahnhofplatz 11, 51491 Overath
23.9., Sa, 10 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|** 25 € **| WE |**
Ulrike Wittrock

P-128017 | →● Bahnhof Overath, Taxistand gegenüber der Bäckerei Müller, Bahnhofplatz 11, 51491 Overath
21.10., Sa, 10 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|** 25 € **| WE |**
Ulrike Wittrock

Fünf-Brücken-Wanderung in Köln

Fünf Rheinbrücken, Deutzer Drehbrücke und die Wahrheit über den Standort der WURSTBRATEREI aus dem Kölner Tatort!
Über Brücken, Trampelpfade und Fußwege am Rhein gehen wir ca. 7 km bis zur Hohenzollernbrücke. Unterwegs beschäftigen wir uns mit der Historie der fünf Rheinbrücken. An den Poller Wiesen blicken wir auf den Rheinauhafen und die Zukunft des Deutzer Hafengeländes. Mehr Infos: www.vhs.koeln

A-128018 | →● Heinrich-Lübke-Ufer, unter der Rodenkirchener Brücke, 50996 Köln
30.9., Sa, 14 – 17 Uhr | 4 UStd **|** 14,30 € **| WE |**
Wilfried Schultz-Rotter

Auf den Spuren des wilden Waldes

Naturkundliche Exkursion in den Norden des Königsforsts
Stürme, Dürren, Borkenkäfer, absterbende Baumplantagen und ihre großmaschinelle Räumung: die Diskussion um die Zukunft unserer Wälder hat in den vergangenen Jahren Hochkonjunktur. Dabei beantwortet der Wald alle Fragen selbst – wenn man ihn lässt. Dies und einiges mehr rund um Wälder und Forste steht im Mittelpunkt dieser naturkundlichen Rundwanderung.

P-128030 | →● KVB Stadtbahnhaltestelle Linie 1 „Lustheide", 51427 Bergisch Gladbach-Refrath
3.10., Di, 10 – 13 Uhr | 4 UStd **|** 13 € **| Holger Sticht**

Ökologische Pilzwanderung

Bei dieser Wanderung geht es um die Vielfalt und Ökologie der Pilze. Sie machen ersten Schritten in der Bestimmung mit Hilfsmitteln und lernen dabei, die heimischen Pilze in ihren Lebensräumen zu unterscheiden und ihre Lebensweisen und Verbreitungsformen kennen. Es werden nicht primär essbare Pilze thematisiert, sondern die Vielfalt der Pilze und der richtige Umgang mit ihr.

M-128060 | →● Kreuzung Berliner Straße / Nittumer Weg, Haltestelle Leverkusen-Schlebusch, KVB Linie 4, 51375 Leverkusen
7.10., Sa, 11 – 14 Uhr | 4 UStd **|** 14 € **| WE |**
Johann Cesarz

M-128061 | →● Kreuzung Berliner Straße / Nittumer Weg, Haltestelle Leverkusen-Schlebusch, KVB Linie 4, 51375 Leverkusen
14.10., Sa, 11 – 14 Uhr | 4 UStd **|** 14 € **| WE |**
Johann Cesarz

M-128062 | →● Kreuzung Berliner Straße / Nittumer Weg, Haltestelle Leverkusen-Schlebusch, KVB Linie 4, 51375 Leverkusen
21.10., Sa, 11 – 14 Uhr | 4 UStd **|** 14 € **| WE |**
Johann Cesarz

M-128063 | →● Kreuzung Berliner Straße / Nittumer Weg, Haltestelle Leverkusen-Schlebusch, KVB Linie 4, 51375 Leverkusen
28.10., Sa, 11 – 14 Uhr | 4 UStd **|** 14 € **| WE |**
Johann Cesarz

Botanische Herbstwanderung im Siebengebirge

Den letzten Samstag im Oktober widmen wir den Bäumen in ihrem Herbstkleid. Wir wandern von Bad Honnef nach Königswinter. Die Wanderung von 15 km ist durch die Steigungen etwas sportlich, erfolgt aber auf guten Wegen. Unsere Themen sind die Laubbäume mit ihrer Färbung, die Geschichte des Siebengebirges und das Ökosystem Wald.

A-128072 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
28.10., Sa, 8:45 – 19 Uhr **|** 13.67 UStd **|** 28 € **| WE |**
Monika Bugdahn

Siebengebirgsgeschichten: Wanderung mit Museumsbesuch

Wir spazieren 9,5 km von Königswinter entlang des Rheins nach Rhöndorf, steigen dort zum Drachenfels auf und wandern durch das Nachtigallental zurück nach Königswinter. Nach einer Einkehr besuchen wir das Siebengebirgsmuseum, wo wir uns den Themen Rheinromantik, Waldnutzung und Steinbruch und Naturschutz im Siebengebirge widmen.

A-128082 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
2.12., Sa, 8:45 – 19 Uhr **|** 13.67 UStd **|** 28 € **| WE |**
Monika Bugdahn

Winterheide

Naturkundliche Exkursion zu Wintergästen und -trotzern

Auf unserer Wanderung durch die winterliche Heide interessieren uns die Tierarten, die dem lebensfeindlichen Klima trotzend in unseren Gefilden geblieben sind oder die aus noch kälteren Regionen kommend bei uns „Urlaub machen". Anmeldung erforderlich

P-128085 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
17.12., So, 11 – 14 Uhr | 4,33 UStd **|** 13 € **| WE |**
Holger Sticht

Verbraucherschutz

Patientenverfügung

Viele befürchten, einmal einer Apparatemedizin ausgeliefert zu sein, die nicht nur Leben retten, sondern auch Leiden und Sterben unnötig verlängern kann. Sie sollten eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung aufsetzen, damit andere in Ihrem Sinne entscheiden können. Der Dozent ist Rechtsanwalt und Berater im Gesundheitswesen und informiert Sie umfänglich.

e-166001 | VHS-Studienhaus
12.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Herbert Schaefer

P-166002 | VHS Porz
27.9., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Herbert Schaefer

L-166003 | VHS Lindenthal
7.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Herbert Schaefer

Energiepreiskrise – was tun?

Im Rahmen der Energiepreiskrise haben sich die Strom- und Gaspreise vieler Verbraucher*innen vervielfacht. Preiserhöhungen trotz Preisgarantien, fehlerhaften Abrechnungen, Einstellung der Belieferung, Berechnung der Gas- und Strompreisbremse – Ihre Rechte werden dargestellt und Lösungsansätze bei Problemen mit dem Versorger aufgezeigt. Durchgeführt zusammen mit der Verbraucherzentrale NRW e. V.

P-166007 | VHS Porz
12.9., Di, 17:30 – 19 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Diana Meschke, Dagmar Blachmann (Energierechtsberaterin), Verbraucherzentrale NRW e. V.

Augen auf beim Immobilienkauf! Teil 1: Mängelerkennung – Bauschäden

Exkursion

Sie planen, eine Immobilie zu erwerben oder energetisch zu sanieren? Wie können Sie Baumängel oder Bauqualität erkennen? Die Seminarreihe zum Immobilienkauf führt Sie sachkundig ins Thema ein. Nach einem Vortrag werden bei der einer Exkursion praktische Beispiele gezeigt. Die Veranstaltungen finden draußen bei jedem Wetter statt. Die Gehstrecke beträgt 2 – 3 km. Mehr Infos: www.vhs.koeln

A-166012 | →● Unter Linden 180, 50859 Köln
17.9., So, 12 – 15:45 Uhr **|** 5 UStd **|** 21 €, Umlage für Arbeitsmaterialien: 2,50 € **| WE | Armin Link**

Augen auf beim Immobilienkauf! Teil 2: Bauqualität

A-166013 | →● Unter Linden 180, 50859 Köln
24.9., So, 12 – 15:45 Uhr **|** 5 UStd **|** 21 €, Umlage für Arbeitsmaterialien: 2,50 € **| WE | Armin Link**

Sterbehilfe und das Recht auf assistierten Suizid

Diskussion zum Recht auf selbstbestimmtes Sterben

In dem Vortrag mit anschließender Diskussion wird ein Überblick über die rechtlichen Grundlagen und die aktuelle Praxis der Sterbehilfe in verschiedenen

europäischen Ländern gegeben. Anschließend wird das Verfassungsgerichtsurteil dazu und die Situation in Deutschland aus rechtlicher sowie ethischer Perspektive beleuchtet. Der Dozent ist Rechtsanwalt in Köln und Berater im Gesundheitswesen.

A-166015 | VHS-Studienhaus
19.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Herbert Schaefer

Wieviel Haus kann ich mir leisten

Grundlagen der Finanzplanung
Sie möchten eine Wohnung oder ein Haus kaufen? Sie wollen wissen, ob Ihr persönliches Budget für Ihren Traum von den eigenen vier Wänden reicht? Sie erfahren einiges über wichtige Grundregeln der Finanzierungsplanung und lernen genau, wie viel Sie ausgeben können. Der Dozent ist Bankbetriebswirt und unabhängiger Fachberater für Immobilienfinanzierung.

A-166018 | VHS-Studienhaus
21.9., Do, 18:30 – 20:45 Uhr | 3 UStd **|** 13 € **|**
Joerg Burger

Geldanlagen verstehen

Vor dem Hintergrund niedriger Renditen, hoher Inflationsraten und Krisen stellen sich viele die Frage: Wo kann ich noch investieren? In diesem Intensivkurs lernen alle, die ihre Geldanlage selbst in die Hand nehmen möchten, die wichtigsten Grundlagen. Was unterscheidet die Anlagearten? Wie sicher sind sie? Wie kann man sie erwerben? Diese und weitere Fragen werden an diesem Tag behandelt.

P-166022 | VHS Porz
22.9., Fr, 10:30 – 12:45 Uhr | 3 UStd **|** 11 €,
Kostenpauschale: 2 € **| Carsten Müller**

Bauen, kaufen, richtig finanzieren

Sie möchten eine Immobilie bauen oder kaufen? Wir zeigen, worauf Sie bei der Finanzierung der eigenen vier Wände achten sollten. Welche Tricks des Schönrechnens wenden Banken an? Sie lernen Finanzierungsformen kennen und erfahren, wie Sie eine optimale Konzeption für sich erstellen. Wichtige Grundregeln für den Bau oder Kauf einer Immobilie werden anhand von Praxisbeispielen erörtert.

A-166031 | VHS-Studienhaus
19.10., Do, 18:30 – 20:45 Uhr | 3 UStd **|** 13 € **|**
Joerg Burger

Das 1 x 1 der Geldanlage – für mehr Durchblick im Dschungel möglicher Geldanlagen

Sie möchten von Anlageberater*innen unabhängiger werden? Sie wollen selbst eine Einschätzung von Chancen und Risiken vornehmen, weil Sie nicht alles glauben? Damit Sie wissen, wie Sie Ihre Geldanlage auch in Zukunft Ihren Bedürfnissen anpassen können, bedarf es nur weniger Grundkenntnisse. Der Dozent ist Diplom-Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.

L-166037 | VHS Lindenthal
4x, 25.10. – 22.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr **|** 8 UStd **|** 34 €,
Kostenpauschale: 2 € **| Carsten Müller**

Erben und vererben – aber richtig!

Ist es ratsam, ein Testament zu machen oder reicht die gesetzliche Erbfolge aus? Wie muss ein wirksames Testament aussehen? Wann ist vererben, wann eine Schenkung sinnvoll? Können gesetzliche Erb*innen von der Erbschaft ausgeschlossen werden? Was sind die Vor- und Nachteile des Berliner Testaments? Diese Fragen werden nach einer Einführung in die Regelungen der gesetzlichen Erbfolge beantwortet.

A-166045 | VHS-Studienhaus
16.11., Do, 18 – 20 Uhr | 2,67 UStd **|** 12 € **|**
Oliver Meißner

Versteuerung von Alterseinkünften

Einkommensteuererklärung für Rentner*innen
Ein Seminar für alle, die vor dem Renteneintritt stehen oder die ersten Erklärungen als Rentner*in erstellen. Es werden folgende Themen besprochen: Was ändert sich gegenüber der Steuererklärung aus dem aktiven Berufsleben? Was hat es mit Einkommensteuervorauszahlungen für Rentner*innen auf sich? Was kann ich als Rentner*in steuerlich geltend machen? Welche Informationen hat mein Finanzamt schon?

A-166048 | VHS-Studienhaus
18.11., Sa, 14 – 17:15 Uhr | 4,33 UStd **|** 17 € **| WE |**
Renate Krosse

Investmentfonds richtig auswählen

Investmentfonds sind eine geeignete Form der Geldanlage. Allerdings muss man auch hier genau hinsehen, um unnötige Kosten und Risiken zu vermeiden. Der Vortrag gibt wichtige Hinweise für die Auswahl und den richtigen Umgang mit dieser Anlageform. Carsten Müller ist Diplom-Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.

L-166054 | VHS Lindenthal
29.11., Mi, 18:30 – 20:45 Uhr | 3 UStd **|** 13 €,
Kostenpauschale: 2 € **| Carsten Müller**

Wohin fließt mein Geld? Wie kann ich nachhaltig anlegen?

Ein Workshop für alle, die ihr Geld verantwortlich investieren wollen

Hat Ihre Bank mit Ihrem Geld auch schon Streubomben gekauft oder ganze Wälder zerstört? Es geht auch anders. Der Workshop zur nachhaltigen Geldanlage hilft Ihnen, hinter die Kulissen der Geldströme zu blicken und zeigt, wie man verantwortungsvoll und klimafreundlich investieren kann. Sandra Murphy und Jürgen Anton sind Vermögensverwalter*innen mit Spezialisierung in nachhaltigen Anlagestrategien.

A-166061 | VHS-Studienhaus
7.12., Do, 18:30 – 20:30 Uhr | 2,67 UStd **|** 12 € **|**
Sandra Murphy, Jürgen Anton

ETF (Investmentfonds) für Fortgeschrittene

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit ETF (Investmentfonds) gemacht und möchten dieses Thema vertiefen. Hierzu wird mit Praxisbeispielen gezeigt, wie man sein Portfolio ausbauen und kontrollieren kann. Es werden Möglichkeiten der Kostenoptimierung und Risikosteuerung erörtert, um den eigenen Anlageerfolg zu steigern. Der Dozent war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.

L-166068 | VHS Lindenthal
7.12., Do, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** 9 €,
Kostenpauschale: 2 € **| Carsten Müller**

Leben in Europa

Die Volkshochschule lädt Sie ein, Europa und die Europäische Union zu entdecken. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir diskutieren, wie europäische Politik funktioniert und was sich tut in der europäischen Klima-, Migrations-, Gesundheits- oder Digitalpolitik. Europa bedeutet aber nicht nur Politik, sondern auch kulturelle Inspiration und Austausch, der unser Leben bereichert. Daher entdecken Sie in unseren Vorträgen und Kursen auch die Schönheit Europas in Geschichte, Architektur, Musik und Tradition. Wir laden Sie ein – kommen Sie vorbei und diskutieren, kritisieren, verteidigen und bewundern Sie Europa mit uns. Erweitern Sie Ihr Wissen über das (Zusammen-)Leben in Europa!

Kroatien: Kultur zwischen Küste und Karst

Die kroatische Küste mit ihren Inseln, Stränden und glasklarem Meer fasziniert die Menschen und ist beliebtes Urlaubsziel. In der Architektur der Städte spiegelt sich die Zeit der venezianischen Seerepublik wider und im Kaiserpalast von Diokle verbirgt sich ein Teil der Altstadt von Split. Der Vortrag zeigt die Naturschönheiten und gibt Einblicke in die reichhaltige Kultur Dalmatiens.

A-113005 | VHS-Studienhaus
26.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Karin Horn

Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung – Livestream – vhs.wissen live

Russlands Krieg gegen die Ukraine hat Europa radikal verändert und eine epochale Verschiebung der Weltentwicklungen ausgelöst. Deutschlands lang gepflegte Illusionen über Krieg und Frieden haben das Land und Europa erpressbar und verwundbar gemacht. Der Sicherheitsexperte Christian Mölling analysiert die sicherheitspolitische Lage und zeigt, was sich ändern muss, damit uns nicht fatale Folgen drohen.

O-113010 | Online
1.10., So, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
WE | Dr. Christian Mölling

Grausamer Despot oder kolonialer Held? – Léopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur – Livestream – vhs.wissen live

Keine Figur der belgischen Geschichte wird so kontrovers diskutiert wie Léopold II. Der belgische König war Herrscher über den „Kongo-Freistaat" in Zentralafrika. Historiker*innen sind sich einig, dass dies zu den dunkelsten Kapiteln des europäischen Kolonialismus gehört. Warum ist seine Wahrnehmung in der belgischen Gesellschaft noch heute ambivalent und wie gelingt die kritische Auseinandersetzung?

O-113013 | Online
8.10., So, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
WE | Dr. Julia Seibert

„Schwarzes Gold in der Nordsee": Erdölwirtschaft in Norwegen

Mit der Erschließung der Öl- und Gasreserven seit Anfang der 1970er Jahre hat Norwegen eine dynamische Wirtschaftsentwicklung erfahren.
Der Vortrag gibt Einblicke in die Förderbedingungen, zeigt die Auswirkungen des Öl-Booms auf Ökonomie, Gesellschaft und Raumstruktur Norwegens auf und thematisiert Pläne, sich den technischen und ökologischen Herausforderungen der Zukunft zu stellen.

A-113021 | VHS-Studienhaus
20.10., Fr, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **| Karin Horn**

Menschenrechte in Köln und Europa: Gespräch mit Katarina Barley, Vizepräsidentin des Europäischen Parlaments

In Kooperation mit Cologne Alliance, dem Dachverein der 22 Partnerschaftsvereine der Stadt Köln, haben wir die Vizepräsidentin des Europäischen Parlaments, Katarina Barley, zu Gast. Im Gespräch wirft sie einen kritischen Blick auf die Menschenrechte in Köln, in Deutschland, in europäischen Nachbarländern und den Partnerstädten Kölns. Details finden Sie online, wenn der Termin näher rückt. Mehr Infos: www.vhs.koeln

A-113025 | FORUM Volkshochschule
26.10., Do, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Katarina Barley

Zum 300. Geburtstag von Immanuel Kant (1724 – 1804): Das deutsche kulturelle Erbe in Kaliningrad

Im Jahr 2024 wird in Kaliningrad der 300. Geburtstag des größten Sohnes der Stadt, Immanuel Kant, gefeiert (mittlerweile wegen des Krieges gegen die Ukraine ohne deutsche Beteiligung). Als Kant 1724 hier geboren wurde, hieß die Stadt Königsberg und war noch bis 1945 die Hauptstadt der Provinz Ostpreußen. Der Vortrag mit Lichtbildern beleuchtet Kants Leben in Königsberg und seine Bedeutung im heutigen Kaliningrad.

A-113037 | VHS-Studienhaus
3.11., Fr, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Janne Neuman

Wahlen in Polen – ein Einblick

Aus der Reihe „Leyhe & Janssen"
Polen wählt – wieder zeigt sich: Das Land ist eine gespaltene Gesellschaft. Nationalkonservative stehen Liberalen entgegen. Ist das Land auch gespalten zwischen Stadt und Land, Westen und Osten?
Wir stellen auch die Frage, wie es um Grundrechte in unserem Nachbarland steht. Politik-Experte Siebo Janssen wird alles (europa)politisch einordnen.

A-113040 | VHS-Studienhaus
20.11., Mo, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen

Jahresrückblick auf EU und Europa 2023

Aus der Reihe „Leyhe & Janssen"
2023 – wieder ein spannendes europäisches Jahr. Was haben die vielen Wahlen gebracht?
Wie „europäisch" ist Deutschland? Wo steht Europa im Jahr vor der Wahl eines neuen US-amerikanischen Präsidenten? Wie steht es um die Demokratie in Italien und Ungarn? Das diskutiert Politik-Experte Siebo Janssen.

A-113048 | VHS-Studienhaus
12.12., Di, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen

Internationale Verantwortung

Die Welt ist ein Dorf. Was das über uns und unsere Nachbarn aussagt, möchten wir mit fachkundigen und interessierten Gästen erörtern. Wir brechen Themenkomplexe auf und diskutieren, welche Auswirkungen (Nicht-)Handeln lokal und global hat, und wie umgekehrt internationale Entwicklungen uns persönlich betreffen. Stellen Sie mit uns gemeinsam Fragen zur internationalen Verantwortung und Solidarität, zu Frieden und Gerechtigkeit und zu Handlungsoptionen.

„Pulverfass Korea" – Einblicke und Einschätzungen zur koreanischen Halbinsel

Ein totalitäres Regime mit atomaren Ambitionen im Norden, eine Demokratie mit einer vitalen Zivilgesellschaft im Süden: Derart 'unversöhnlich' stehen sich seit langem zwei Staaten auf der koreanischen Halbinsel gegenüber. Diese Spannungen zwischen den Regimen/Gesellschaften Nord- und Südkorea verschärfen sich zusehends – mit durchaus globaler Relevanz. Grund genug, unseren Fokus darauf zu richten!

A-114010 | FORUM Volkshochschule
20.9., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Dietmar Ebert

„Die Afghaninnen – Spielball der Politik"

Lesung und Talk mit Afghanistan-Expertin Shikiba Babori

Das Schicksal afghanischer Frauen ist schon immer mit den politischen Interessen der jeweiligen Machthaber im Land verknüpft. Journalistin und Afghanistan-Expertin Shikiba Babori zeigt, welche Rolle Frauen in der Gesellschaft zugewiesen wird. Sie blickt ins Gestern und Heute, berichtet von vielen Gesprächen und präsentiert ein hochaktuelles Bild. Ein Appell, weiter hinzusehen und zu handeln.

A-114013 | FORUM Volkshochschule
21.9., Do, 19 – 20:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei

Andreas Zumach: Welche neue Weltordnung wollen wir?

Westliche (liberale) Demokratien gegen die Allianz Chinas und Russlands?

Die Welt steht offenbar vor einer erneuten bipolaren Konfrontationsordnung. Welche global gerechten, friedensfähigen und ökologisch nachhaltigen Alternativen gäbe es? Dies können Sie mit dem renommierten taz-Journalisten Andreas Zumach diskutieren. In Kooperation mit der Melanchthon-Akademie und dem Kölner Friedensbildungswerk e. V.. Mit Livestream

A-114028 | FORUM Volkshochschule
29.10., So, 17 – 19 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei **|**
WE | Andreas Zumach

Nicaragua: Menschenrechtsarbeit und Städtepartnerschaften

Was bedeuten autoritäre Regime wie in Nicaragua für die Bevölkerung sowie für die Solidaritätsarbeit und Städtepartnerschaften in Deutschland? Wie lässt sich trotz staatlicher Repression ein Weg zur Zusammenarbeit finden, und wie kann auf Menschenrechtsverletzungen reagiert werden? Darüber reden wir u. a. mit Ernesto Medina, ehemaliger Rektor zweier Universitäten in Nicaragua.

A-114045 | FORUM Volkshochschule
7.11., Di, 18:30 – 20:30 Uhr | 2,67 UStd **|**
entgeltfrei

Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk und Deutschlands Weg in die Abhängigkeit – Livestream – vhs.wissen live

Deutschland hat sich über viele Jahre von russischem Gas und Öl abhängig gemacht.
Welche Rolle spielte Gerhard Schröder als Bundeskanzler und späterer Gas-Lobbyist? Warum setzte Kanzlerin Angela Merkel seinen Kurs fort? Welche strategischen Interessen führten dazu, dass Deutschland auf Putin setzte, obwohl er schon vor seinem Überfall auf die Ukraine Kriege führte und Menschenrechte missachtete?

O-114048 | Online
9.11., Do, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Reinhard Bingener, Markus Wehner

Antidemokratische Allianzen? – Rechtskonservatismus in den USA und Osteuropa

Angesichts der US-Präsidentschaftswahlen 2024 zeigt Elisabeth Schäfer-Wünsche nicht nur Verbindungen zwischen konservativen politischen Strategien in USA und Europa auf, sondern stellt auch die Frage nach der Tragfähigkeit dieser Allianzversuche. Handelt es sich hier um kurzfristige Annäherungen? Wieviel Widerstand gibt es nicht nur bei den Demokraten, sondern auch in der Republikanischen Partei?

A-114058 | FORUM Volkshochschule
14.11., Di, 18:30 - 20 Uhr | 2 UStd | entgelfrei

Auseinandersetzung mit Geschichte

Kulturgeschichte der Schokolade

Das Kultgetränk der Maya trat nach der Atlantiküberquerung seinen Siegeszug als Getränk des spanischen Adels und gehobenen Bürgertums in Europa an. Tafelschokolade und Schokoriegel wurden erst in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts entwickelt, waren dann aber Basis für zahlreiche Unternehmen, darunter Stollwerck, von denen einige sich zu den weltgrößten Nahrungsmittelkonzernen entwickelten.

A-114305 | VHS-Studienhaus
8.9., Fr, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Oliver Meißner

Die Masken des Bösen! Hitler, Putin und die narzisstischen „Giftzwerge"

Über die Ursachen menschlicher Destruktivität (Gewalt, Neid, Hass) in Politik und Alltag und was dagegen hilft!
Vor 50 Jahren beschrieb Fromms „Anatomie menschlicher Destruktivität" (1973) die Ursachen von Gewalt, Hass, Krieg und Umweltzerstörung: Die Bedingungen, die Destruktivität hervorbringen, werden mit Bezug auf Figuren wie Hitler, Trump und Putin diskutiert.
Welches Verhalten ist in Bezug auf solch narzisstische „Giftzwerge" im Alltag sinnvoll? Kann man diese Fehlentwicklungen verhindern?

L-114310 | VHS Lindenthal
12.9., Di, 20 – 21:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Torsten Reters

Einführung in die Geschichte der Ukraine

Einladung zu einem Überblick über historische Stationen jenseits des Krieges von der Antike über das Reich der Kiewer Rus im Mittelalter, die Zeit der Kosaken, die Zersplitterung in der frühen Neuzeit und die Entwicklung von einer Sowjetrepublik zu einer selbstbewussten Nation der Gegenwart.

A-114322 | VHS-Studienhaus
19.10., Do, 19:30 – 21:30 Uhr | 2,67 UStd **|** 6 € **|**
Oliver Meißner

„Demokratie in Gefahr!"

Vom „Krisenjahr" 1923 zur „Machtergreifung" Hitlers 1933 bis hin zu den „Verschwörungsmythen" des modernen Populismus

Vor 100 Jahren, das Krisenjahr 1923: Soziale Krise, Ruhrbesetzung, Inflation, Gewalt und der Hitler-Putsch als trauriger Höhepunkt.
Wie konnte aus dem Postkartenmaler 1933 ein Diktator werden? Welche psychischen und gesellschaftlichen Faktoren schufen die Voraussetzung für den Untergang der Demokratie?
Mit Hilfe von Film und Psychologie (u.a. Fromm, Freud, Hafner) wird ein Verständnis erarbeitet.

L-114328 | VHS Lindenthal
26.10., Do, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Torsten Reters

Wo die Zitronen blühn – Kulturgeschichte der italienischen Küche – Livestream – vhs.wissen live

Pizza und Pasta, Espresso und Gelato und nicht zuletzt Salat sind zu Lieblingsspeisen der Menschheit arriviert. Worauf beruht dieser Erfolg? Faktoren wie mediterrane Diät und schnelle Nachkochbarkeit, Auswanderung und Slow Food-Ideen sorgen dafür, dass ein 2500 Jahre altes kulinarisches Erbe aktueller denn je interpretiert wird. Ein spannender Gang durch die Epochen der cucina italiana.

O-114330 | Online
23.11., Do, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Dr. Peter Peter

Ludwig II: Das tragische Schicksal von Bayerns Märchenkönig – Psychologische Skizze eines politischen Kriminalfalles

Als Märchenkönig lebte Ludwig (1845-1886) in Traumschlössern. Seinem pazifistischen Plan eines „Dritten Deutschland" stand Bismarcks Kriegslust gegenüber. Seine homoerotischen Vorlieben scheiterten an damaligen Moralvorstellungen. Heute wird er nostalgisch verklärt und in seiner Tragik geliebt. Im Vortrag: sein Leben in Filmeinspielungen, sein Ende als Polit-Krimi und psychologische Skizze.

A-114336 | VHS-Studienhaus
30.11., Do, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Torsten Reters

Digitalisierung in Gesellschaft und Politik

Künstliche Intelligenz in der Arbeitswelt: Eine Einführung

Vortragsreihe „Künstliche Intelligenz in der Arbeitswelt"

Wollen wir in einer Arbeitswelt leben, in der Beschäftigte algorithmischen Entscheidungen unterworfen werden? Haben KI-Systeme Rechte und Pflichten? Wie gewährleisten wir Datenschutz und Gesundheitsschutz von Beschäftigten? Themen: Anwendungsfelder von KI, Unterscheidung von Algorithmen, Maschinelles Lernen, Spracherkennung, automatisierter Aktienhandel, Big Data in Medizin und Gesundheit.

A-111404 | VHS-Studienhaus
19.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **| Helmut Hahn**

Die Welt nach Facebook, Twitter und YouTube. Eine neue Generation des Internets?

Fachtag in Kooperation mit der Landeszentrale für Politische Bildung und der Free Software Foundation Europe

Trotz Datenschutzproblemen nutzen viele Menschen soziale Medien wie Facebook oder YouTube. Doch Alternativen wie Mastodon oder PeerTube wachsen rasant. Wieso sind sie anders, wo sind Stärken/Schwächen und wie verändern sie das Internet? Der Fachtag (Vorträge/Workshops) richtet sich an Multiplikator*innen der politischen Bildung, Lehrkräfte und alle Interessierten. Mehr Infos: www.vhs.koeln

A-111410 | FORUM Volkshochschule
22.9., Fr, 10 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|** entgeltfrei **|**
Free Software Foundation Europe (FSFE)

Hat ChatGPT schon die Journalist*innen verdrängt?

Vortragsreihe „Künstliche Intelligenz in der Arbeitswelt"

ChatGPT ist ein KI-Chatbot, der menschliche Texteingaben verstehen und möglichst natürlich antworten soll. Seit Januar 2023 werden die Fähigkeiten der KI kontrovers diskutiert: ChatGPT schreibt Hausaufgaben, Seminartexte und besteht die Prüfungen von renommierten Rechtsfakultäten. Im Vor-

trag: Wo ist derartige Software schon etabliert? Wo hat sich der Hype gelegt? Wer kontrolliert diese Texte?

A-111422 | VHS-Studienhaus
17.10., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Helmut Hahn

Diskriminierung durch Künstliche Intelligenz

Vortragsreihe „Künstliche Intelligenz in der Arbeitswelt"

Führt der Einsatz von KI zu neuen Formen von Diskriminierung? Oder kann im Gegenteil der Einfluss menschlicher Vorurteile durch eine faktenbasierte Entscheidung reduziert werden? Wo ist der Einsatz von künstlicher Intelligenz besonders problematisch? Wer sind die Verlierer*innen dieser Entwicklung und wie können wir die Situation bewerten? Der Vortrag fokussiert Beispiele aus der Arbeitswelt.

A-111430 | VHS-Studienhaus
31.10., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Helmut Hahn

Wer wird durch Künstliche Intelligenz ersetzt?

Vortragsreihe „Künstliche Intelligenz in der Arbeitswelt"

Wer fragt „werde ich in meinem Job durch eine KI ersetzt?" erhält die Antwort „nein, du wirst durch eine andere Person ersetzt, die KI benutzt". Ist der Einsatz von KI nur eine weitere Facette der allgemeinen Digitalisierung? Welche Arbeitsfelder können vom Einsatz künstlicher Intelligenz profitieren? Wer übernimmt die Verantwortung für KI-basierte Entscheidungen?

A-111435 | VHS-Studienhaus
7.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **| Helmut Hahn**

Meinungsmache im Internet

Ein Vortrag, der die Welt der „alternativen Fakten" und Fakenews in den sozialen Netzwerken beleuchtet

Sicher haben Sie schon die Begriffe Fake News, Filterblasen oder „alternative Fakten" im Zusammenhang mit sozialen Medien gehört. Der Vortrag erläutert diese und weitere Begriffe und die erklärt technischen Grundlagen anhand praktischer Beispiele. So wird ein Verständnis für die Absichten hinter diesen Phänomenen geweckt. Im Anschluss an den Vortrag kann und soll gerne eine Diskussion erfolgen.

A-111439 | VHS-Studienhaus
14.11., Di, 18:30 – 20:30 Uhr | 2,67 UStd **|** 6 € **|**
Thorsten Börsch

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Philosophie

Glück – was ist das?

„Mit dem Glück ist es wie mit Diäten oder Erkältungskrankheiten: tausend Rezepte – aber keine überzeugenden Erfolge." Nicht nur von Hirschhausen, sondern schon Epikur, Augustinus, Aquin, Luther, Kant oder der Dalai Lama beschäftigten sich mit der Frage, was Glück ist – allerdings sehr unterschiedlich. Der Vortrag präsentiert Antworten von Religion, Philosophie und Neurowissenschaft.

A-131801 | VHS-Studienhaus
14.9., Do, 20 – 21:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Ulrike Peters

Warum Erben ungerecht ist – Livestream – vhs.wissen live

Der Philosoph Stefan Gosepath vertritt die These, dass Erben und Vererben eigentlich ungerecht ist, da sie dem Begünstigten einen ungerechten Vorteil und der Gesellschaft Nachteile verschafft. Im Vortrag erläutert er gerechtigkeitsbasierte Argumente gegen das Erben und verteidigt sie gegen vier wichtige Gegenargumente (Eigentumsrecht, Vergleich zu Schenkungen, Wert der Familie, Ökonomie).

O-131802 | Online
12.10., Do, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Prof. Dr. Stefan Gosepath

Optimismus für die Seele! – Strategien für ein erfülltes Leben aus Psychologie und Philosophie

Auf humorvolle Weise diskutieren wir Wege zu mehr Zufriedenheit im Alltag. Im Spiegel informativer Anekdoten und Video-Spots erkennen wir die Tretmühlen des Alltags und entdecken Wege zu seelischem Optimismus. Diesbezügliche Glückslehren finden sich in der griechischen Philosophie und auch Buddha zeigt uns, wie ganzheitliches Denken und Handeln zur Gelassenheit führt.

L-131803 | VHS Lindenthal
26.10., Do, 20 – 21:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Torsten Reters

Die westliche Welt – ein Phänomen der Vielfalt

Kontroverse Deutungen einer Zeitgestalt

Von der Rückkehr des Krieges nach Europa geht das Signal aus, sich an der Sinngestalt des „Westens" zu orientieren. Grundlage dafür kann eine Beschreibung der zukunftsorientierten, auf weltlichen Fortschritt angelegten „Neuzeit" sein. Der Vortrag erörtert die Deutung des „Westens" als kulturelles Phänomen.

A-131804 | VHS-Studienhaus
31.10., Di, 20 – 21:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. phil. Uwe Beyer

Andreas Weber „Alles fühlt": Schöpferische Ökologie – eine Philosophie des Lebens?

Im Buch "Alles fühlt" sieht Biologe und Philosoph Andreas Weber den Grund für die Bedrohung der Umwelt darin, dass der Mensch die Natur als objektivierbares Ding ansieht, das es zu beherrschen oder zu retten gilt. Laut Weber können beide nur heilen, wenn der Mensch sich in untrennbarer Verbindung mit der Natur begreift. Was sind politische und persönliche Konsequenzen?

A-131806 | VHS-Studienhaus
2.11., Do, 19:30 – 21:30 Uhr | 2,67 UStd **|** 8 € **|**
Ralf Combächer

Tödliche Schufterei – oder lebensbejahendes Wirtschaften?

Ein Plädoyer für einen wohltuenden Wandel

Nach wie vor glauben Menschen, ohne Arbeit müssten sie verhungern und Geld mache reich. Opfern sie ihre lebendige Dynamik, um Wohlerzogenheit zu erlangen? Welche Chance birgt eine Wirtschaft, die auf Erfüllung beruht? Die Lösung könnte sein, dass jeder Mensch seinen Beitrag zum Wandel leistet. Eine kritische Reflexion.

A-131807 | VHS-Studienhaus
5.11., So, 11 – 13 Uhr | 2,67 UStd **|** 6 € **| WE |**
Bertrand Stern

Vermögensungleichheit und Klassenanalyse – Livestream – vhs.wissen live

In Deutschland besitzt das reichste Prozent der Bevölkerung rund 35 Prozent des gesamten Vermögens, und bis weit in die Mittelschichten hinein haben Wohneigentum und Finanzvermögen eine

wichtige Funktion für die soziale Absicherung und Statusreproduktion. Der Vortrag geht der Frage nach, wie man Vermögensungleichheiten aus klassenanalytischer Perspektive verstehen kann.

O-131808 | Online
13.11., Mo, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Prof. Dr. Nora Waitkus

Zum Sinn des Lebens – inklusive der „vielfältigen" Gottesvorstellungen

Im Erfolgszustand ist die Frage nach dem Sinn oder dem Gestalter des Schicksals nicht akut. Im Leid ist die Frage dringender, man möchte nicht in der Depression landen. „Der Wille zum Sinn" ist nach Viktor Frankl eine entscheidende Kraft. Er vertritt die sogenannte „Logotherapie" gegen die Sinnkrise oder gesellschaftliche Neurose. Sinnstiftend sind natürlich auch die spirituellen Gottesbilder.

A-131809 | VHS-Studienhaus
21.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Willy Peter Müller

Lust am Denken: Philosophie – von den Anfängen bis zur Gegenwart Philosophie für Einsteigende

Unsere Reise durch die Gedankenwelt der großen Philosoph*innen führt uns ins 18. Jahrhundert. Die Aufklärung gelangte im 18. Jahrhundert zur vollen Blüte, so dass es als Zeitalter der Aufklärung gilt und auch als Zeitalter der Kritik des Aberglaubens, der Vorurteile und des Fanatismus. Wir beschäftigen uns mit David Hume, Immanuel Kant, Voltaire, Jean-Jacques Rousseau und Mary Wollstonecraft.

A-180204 | VHS-Studienhaus
5x, 18.10. – 22.11., Mi, 20 – 21:30 Uhr **|** 10 UStd **|**
34 € **| Hans Wolfgang Weber**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Religionen der Welt – Welt des Religiösen

Vorträge

„Bekehret die Welt" Geschichte der christlichen Mission – Livestream – vhs.wissen live

Im Jahr 1493 bestätigte der Papst das Anrecht Spaniens auf neuentdeckte Gebiete jenseits des Atlantiks, wenn deren Missionierung zugesagt wurde. Der Vortrag zeigt, wie Missionare die Unterwerfung der Welt moralisch flankierten, doch bald an Grenzen stießen. So änderten sich mit der Mission auch die Religionen in den Missionsgebieten, während Missionare neue Spiritualität mit nach Hause brachten.

O-131810 | Online
27.9., Mi, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Prof. Dr. Bernhard Maier

Das Christentum: Eine Religion mit Zukunft?

Das Christentum ist die größte der Weltreligionen und prägte maßgeblich das Weltbild nicht nur unserer Kultur. Heute ist die Kirche in Deutschland eher durch Negativschlagzeilen und Kirchenaustritte geprägt. Während die Zahl der Anhänger*innen in Deutschland und Europa zurückgeht, wächst sie vor allem in Afrika, Asien und Lateinamerika. Der Vortrag thematisiert Entwicklungen und Probleme.

A-131811 | VHS-Studienhaus
26.10., Do, 20 – 21:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Ulrike Peters

Einführung in den Buddhismus

Vortrag mit Kultgegenständen

Buddhismus ist eine Lehrtradition und Lebensphilosophie aus Indien. Er gründet auf umfangreichen philosophischen Überlegungen in Verbindung mit Leitlinien der Lebensführung und Mitgefühl, statt auf der Verehrung eines allmächtigen Gottes. In Deutschland sind Begriffe wie Reinkarnation, Erleuchtung oder Nirwana bekannt, aber was bedeuten sie? Vortrag mit Fotos und verschiedenen Kultgegenständen.

A-131813 | VHS-Studienhaus
31.10., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Harbans L. Chandna

Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche – Livestream – vhs.wissen live

Die Geschichte eines tiefgreifenden Vertrauensbruchs: Eine Zäsur in der Kirchengeschichte – so bewertet der Historiker Thomas Großbölting den weltweiten sexuellen Missbrauch in der katholischen Kirche. In diesem Vortrag zeichnet er die Geschichte von Betroffenen, Tätern und Vertuschern des Missbrauchsskandals nach und analysiert die fatalen kirchlichen Strukturen, die die Taten ermöglichten.

O-131814 | Online
5.11., So, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
WE | Prof. Dr. Thomas Großbölting

Einführung in den Hinduismus

Vortrag mit Kultgegenständen

Hindiusmus ist eine Fremdbezeichnung für die Traditionen des gesamten indischen Raums. Er hat keinen Religionsstifter, ist dafür aber die bunteste Religion der Welt mit Göttern für jeden Zweck und 980 Millionen Gläubigen, die an Wiedergeburt und Kastenwesen glauben. Aus ihm ging nicht nur der Buddhismus hervor, sondern er faszinierte auch die westliche Welt wie Schopenhauer und Meister Eckhart.

A-131815 | VHS-Studienhaus
21.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Harbans L. Chandna

Die Evangelikalen – Wer sind sie?

Weltweit wachsen evangelikale Gemeinden sowohl zahlenmäßig als auch an Einfluss. In diesem Vortrag erhalten Teilnehmende einen Überblick über den historischen Ursprung, zentrale Glaubensinhalte und die Entwicklungen der Bewegung. Darüber hinaus wird die Frage gestellt, ob diese Bewegung tatsächlich so gefährlich ist wie dies manchmal scheint und wo Chancen für die Zukunft liegen können.

A-131817 | VHS-Studienhaus
23.11., Do, 20 – 21:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Samuel Epp

Die Wiedergeburtslehre und das Karma

Die Lehre von der Reinkarnation wird primär am Beispiel des Hinduismus und Buddhismus dargestellt. Das Wissen über das Karmagesetz und die wiederkehrenden Leben wirkt nach Buddha befreiend (erleuchtend). Wir schauen aber auch auf weitere Religionen und Philosophien, z. B. auf die Anthroposophie des Rudolf Steiner, auf Platon, Urchristentum, Tibetisches Totenbuch, Goethe, Schopenhauer u. a.

A-131819 | VHS-Studienhaus
5.12., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Willy Peter Müller

Exkursionen

Besuch der Synagogen-Gemeinde Köln

Jüdische Riten und Traditionen

Die Synagoge Roonstraße ist die einzige erhaltene von ehemals sieben Synagogen in Köln. Nach ihrer teilweisen Zerstörung während der Zeit des Nationalsozialismus wurde sie nach dem Krieg wiederaufgebaut. Sie erfahren mehr über ihre Geschichte und Architektur und das jüdische Alltagsleben. Bitte bringen Sie Ihren Ausweis mit. Männliche Besucher müssen eine Kopfbedeckung tragen. Entgelt zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde.

A-181858 | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln
12.11., So, 12 – 13:30 Uhr | 2 UStd **|** 9,90 €, Synagogengebühr: 2 € **| WE |**
Synagogen-Gemeinde Köln

A-181859 | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln
26.11., So, 12 – 13:30 Uhr | 2 UStd **|** 9,90 €, Synagogengebühr: 2 € **| WE |**
Synagogen-Gemeinde Köln

Der Hindu-Tempel in Köln-Rath

Führung mit traditioneller Bewirtung

Der Hindu Tempel in Köln-Rath dient hauptsächlich dem Erhalt und der Pflege der indischen Kultur und Religion. Beim Besuch ist auch ein kostenloses traditionell vegetarisches Mittagessen (Langar) vorgesehen. Im Gebetsraum des Tempels wird um eine angemessene Kleidung und Kopfbedeckung (im Tempel vorhanden) für Frauen und Männer gebeten. Treffpunkt: Hindu-Tempel, Wikinger Str. 62, 51107 Köln.

A-181861 | →● Hindutempel, Hari om Mandir, Wikingerstr. 62, 51107 Köln
17.9., So, 12 – 15 Uhr | 4 UStd | 12 € | **WE** |
Dr. Harbans L. Chandna

Führung im „Garten der Religionen"

Rundgang zum Dialog der Religionen mit IN VIA Köln e. V.

Erleben Sie den Garten der Religionen als Ruheoase inmitten der Kölner Innenstadt. Bei der Führung durch den ehemaligen Klostergarten des Canisiushauses reden wir über das friedliche Miteinander der Religionen in unserer vielfältigen Gesellschaft. Das Angebot findet im Freien statt. Bitte achten Sie auf die Wettervorhersage und entsprechende Kleidung. Bei Regen kann ein Seminarraum genutzt werden.

A-181870 | →● Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln
7.9., Do, 17:30 – 19:30 Uhr | 2,67 UStd | entgeltfrei |
Anne Plhak

A-181872 | →● Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln
17.10., Di, 14 – 16 Uhr | 2,67 UStd | entgeltfrei |
Anne Plhak

A-181874 | →● Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln
29.9., Fr, 10 – 12 Uhr | 2,67 UStd | entgeltfrei |
Anne Plhak

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Psychologie

Vorträge

„Entscheidungen treffen mit Kopf und Herz"

Ein Vortragserlebnis für glückliche Entscheidungen

Jeder Mensch hat ein Interesse daran seine Entscheidungsfähigkeit zu verbessern. In diesem Vortrag werden Impulse und Methoden vorgestellt, wie Sie ihren beiden Entscheidungssystemen Kopf und Herz auf die Sprünge helfen können. Wenden Sie in Zukunft Kniffe an, indem Sie die Fähigkeit des Verstandes als auch des Herzens für die Entscheidungsfindung nutzen, um gute Entscheidungen zu treffen.

A-138201 | VHS-Studienhaus
9.8., Mi, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd | 6 € | **Jürgen Strauß**

Nützliche Erkenntnisse und Tipps für die Alltagspsychologie

Ein Vortragserlebnis mit AHA-Effekt!

Beim Einkaufen, bei der Arbeit oder in der Liebe – überall spielt die Psyche eine wichtige Rolle. Mit hohem Nutzwert und Augenzwinkern erklärt der Dozent anhand von Alltagssituationen, warum wir ticken, wie wir ticken. Wer sich selbst und andere Menschen besser versteht, kann mehr aus seinem Leben machen. Erfahren Sie Tipps und Tricks, welche Sie direkt im Alltag anwenden und nutzen können.

A-138203 | VHS-Studienhaus
17.8., Do, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Jürgen Strauß

Einführung in die Traumpsychologie

„Wer wagt, durch das Reich der Träume zu schreiten, gelangt zur Wahrheit" (E.T.A. Hoffmann). Die moderne wissenschaftliche Traumdeutung fußt auf den Psychologen Sigmund Freud und Carl Gustav Jung. Es werden u. a. die verschiedenen Traumsorten angesprochen und generell das Unbewusste sowie die Bildersprache.

A-138208 | VHS-Studienhaus
5.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Willy Peter Müller

„Schwierigkeiten elegant und gelassen meistern – Die Persönlichkeit humorvoll entwickeln!"

Psychologische Tipps für Alltag, Zweisamkeit, Beruf und Lebensgenuss

Wie bewältigt man Krisen und entwickelt die Persönlichkeit? Das zeigt uns ein humorvoller Blick in die Psychologie. Auf den Spuren von Rogers und Watzlawick entdecken wir, dass nur ein verändertes Bewusstsein ein verbessertes Miteinander schafft. Nach Frankl und Rogers bieten bewältigte Krisen die Chance, die Reichhaltigkeit unserer Persönlichkeit zu entdecken.

L-138210 | VHS Lindenthal
12.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Torsten Reters

Die Kunst des Strickens – eine psychoanalytische Betrachtung

Nicht nur für Frauen

Viele Facetten des Stricken werden beleuchtet und mit psychoanalytischen Gedanken verwoben. Dieser Vortrag richtet sich an Menschen, die die psychologischen Seiten des Strickens kennenlernen möchten als Zugang zu unseren unbewussten inneren Anteilen. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.

A-138210 | VHS-Studienhaus
14.9., Do, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Christine Lohmann-Mattonet

Leichter kluge Entscheidungen treffen

Was sind kluge Entscheidungen?

Sie erfahren warum wir Entscheidungen treffen, was zur Entscheidungsfindung beiträgt, welche wichtigen Fragen es zur Entscheidungsfindung gibt und welche Tipps zu besseren Entscheidungen führen. Dabei lernen Sie auch eine Methode zur Entscheidungsfindung (das 10 – 10 – 10 -Modell) kennen.

A-138211 | VHS-Studienhaus
14.9., Do, 18.30 - 20 Uhr | 2 UStd | 6 € |
Hilde D. Schiffer

Systemaufstellungen – was es ist und wie es wirkt!

Dieser Vortrag gibt einen ersten theoretischen Einblick in die Methode der Systemaufstellung, erläutert Hintergründe und zeigt exemplarische Anwendungen. Bei vertieftem Interesse kann anschließend das Wochenendseminar am 29./30.9.2023 besucht werden.

O-138211 | Online
14.9., Do, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Ulla Mertens

Narzissmus – Soziopathisches Verhalten in unserer Gesellschaft

Mit Narzissmus ist nicht eine in sozialen Medien noch harmlos als permanente Selbstdarstellung beginnende Selbstliebe gemeint, sondern ein soziopathisches Verhalten, das darauf abzielt, andere Menschen auszunützen und kaputt zu machen. Der Vortrag erklärt die Mechanismen von Narzissmus, woran man sie erkennt und wie man sich dagegen schützen kann.

A-138212 | VHS-Studienhaus
28.9., Do, 19 - 21 Uhr | 2,67 UStd | 12 € |
Regina Schrott, Henning Glasmacher

Hochsensibilität verstehen

Sensibilität ist eine Persönlichkeitseigenschaft, die bei Menschen unterschiedlich ausgeprägt ist. Hochsensibilität ist das Resultat eines Wechselspiels zwischen Genen, neurologischen Unterschieden und Erfahrungen, das im Mutterleib beginnt und sich im Leben fortsetzt. Was ist Hochsensibilität und was nicht? Was brauchen hochsensible Menschen, um gut zu leben?

O-138213 | Online
28.9., Do, 20 – 21:30 Uhr **|** 2 Ustd **|** 6 € **|**
Daniela Amberg

Starkes Selbstvertrauen – Der Weg zu mehr Erfolg

Ein Vortragserlebnis, das Ihr Selbstvertrauen stärkt!
Der Vortrag zeigt auf, wie und warum ein starkes Selbstvertrauen und ein positives Selbstbild nachhaltig zum Erfolg führen. Er liefert knackige Impulse um negative Gedanken und Selbstzweifel in den Griff zu bekommen. Außerdem werden einfache hilfreiche anwendbare Methoden für den Alltag präsentiert, mit denen Sie nachhaltig in Zukunft ein gesundes Selbstvertrauen aufbauen können.

A-138215 | VHS-Studienhaus
16.10., Mo, 19:45 – 21:15 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Jürgen Strauß

Der Mensch und seine Ängste

Angst ist nichts Ungesundes, und sie schützt sogar. Problematisch ist aber das Zuviel an Angst und die namenlose generalisierte Angst. Statt Trauer, Wut, Aktivität bleibt manchmal nur eine diffuse Angst zurück, deren Urquelle und frühen Anfänge man nur selten greifen kann, evtl. nur in Alpträumen, in alten Traumata. Wie mit der Angst umgehen, ist also das Thema.

A-138216 | VHS-Studienhaus
17.10., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Willy Peter Müller

Das autonome Nervensystem: Selbstsabotage und Prokrastination

Selbstsabotage und Prokrastination beschreiben Blockaden, ein Phänomen des Feststeckens sowie destruktives Verhalten in Beziehungen. Die Gründe hierfür liegen oft in unserem autonomen Nervensystem. In diesem spannenden und praxisnahen Vortrag lernen Sie, was uns von den Dingen zurückhält, die wir uns wünschen und wie wir zu aktiven, positiven Gestalter*innen unseres Lebens werden können.

O-138217 | Online
24.10., Di, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Daniela Amberg

Das autonome Nervensystem: Grenzen setzen & nein sagen

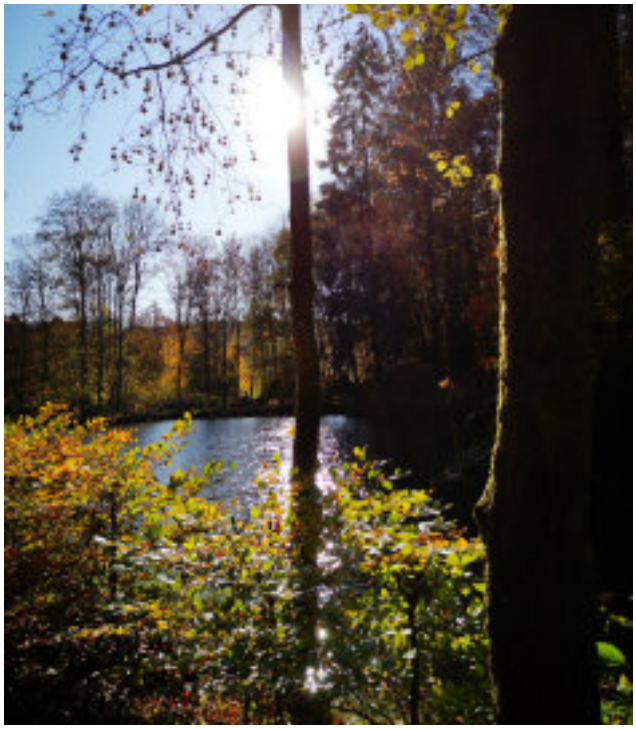
Grenzen werden von unserer inneren Wahrheit, Bedürfnissen und Einschränkungen bestimmt. Aufgrund von Lebenserfahrungen kann der Kontakt dazu verloren gehen. Das autonome Nervensystem (ANS) passt sich an. Sie erfahren, was das ANS mit Abgrenzung zu tun hat, wie unser Bindungsstil unseren Abgrenzungsstil beeinflusst und wie wir zu innerer Wahrheit zurückfinden können.

O-138220 | Online
7.11., Di, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Daniela Amberg

Abschied, Trennung, Trauer und Einsamkeit

Es geht um die Verarbeitung von Verlusten jeglicher Art, nicht nur um Beziehungstrennungen. Der Tod ist natürlich der Hauptverlust. Jeder Wandel beinhaltet die Chance zu einem Neuanfang. Vielleicht ist ein Übergang die Tür zu einer neuen Entwicklung. Der Bestseller von Verena Kast, „Trauern", ist Grundlage des Abends. Die Autorin empfiehlt: innerlich „abschiedlich zu leben".

A-138221 | VHS-Studienhaus
7.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Willy Peter Müller



Vom Wert der Dankbarkeit

Dankbarkeit ist der schnellste Weg zum Glück! Ein wesentlicher Schlüssel zu mehr Erfolg, Wertschätzung und Gesundheit. Oft geht unsere Sehnsucht doch genau in diese Richtung. Wenn auch Sie fitter, einfühlsamer und glücklicher sein wollen, dann ist dieser Vortrag genau das Richtige für Sie.

A-138222 | VHS-Studienhaus
8.11., Mi, 18 - 20 Uhr | 2,67 UStd | 6 € |
Hilde D. Schiffer

Ist die Psychoanalyse wirklich veraltet? Zwischen therapeutischer Technik und Arbeit im Beziehungsraum

Seit längerem wird die Psychoanalyse als Psychotherapie als veraltet dargestellt und todgesagt. Lohnt sich die tiefergehende und längerfristige tiefenpsychologische oder psychoanalytische psychotherapeutische Arbeit noch? Welche Vorteile kann ein solches Verfahren gegenüber therapeutischer Technik bieten? In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf e. V.

A-138223 | VHS-Studienhaus
15.11., Mi, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Thomas Auchter

Der „Aufschieberitis" (Prokrastination) begegnen und sich ihr stellen

Kennen Sie das: Aufgaben vor sich herzuschieben, bis Sie das schlechte Gewissen plagt? Prokrastination oder Aufschieberitis zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass wir Aufgaben nicht angehen, vor uns herschieben oder vermeiden und dabei häufig ein schlechtes Gewissen haben.
Dieser Vortrag thematisiert Gründe für das Aufschieben und erarbeitet mögliche Wege aus der Aufschiebe-Falle.

O-138224 | Online
16.11., Do, 20 – 21:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Stefan Roggenkamp

Ganzheitlichkeit – Westliche Psychologie trifft alte Gesundheitslehren

Egozentrik und Handlungsdruck erzeugen – nach Buddha – unendliches Leiden. Der Weg der Mitte, der die Extreme meidet, kann zu mehr Gelassenheit führen. Schon der Philosoph Schopenhauer benutzte buddhistische Ideen, um seine „Kunst, glücklich zu sein", zu entwerfen. Was das für das Leben in der Gegenwart bedeuten kann, wird vor dem Hintergrund psychologischer Erkenntnisse (Fromm) diskutiert.

A-138246 | VHS-Studienhaus
21.11., Di, 20 – 21:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Benno Bennemann

Das autonome Nervensystem: Bindungsstil & Einfluss auf Beziehungen

Die Art, wie wir mit Menschen in Beziehung treten und uns binden, wird von unserem autonomen Nervensystem gesteuert. Wenn frühe Bezugspersonen nicht zu sicherer Bindung in der Lage waren, entwickelt unser Nervensystem zum Selbstschutz Kompensationsstrategien. Wir besprechen Bindungsmuster, lernen sie erkennen und erfahren, wie wir zu sicherer Bindung mit uns selbst und in Beziehungen finden können.

O-138247 | Online
21.11., Di, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Daniela Amberg

Wie unsere Liebe gelingt! – Wie Zweisamkeit wirklich funktioniert!

Viele sehnen sich nach respektvoller Zweisamkeit. Der Soziologe und Sachbuchautor Torsten Reters (u.a. „Wie unsere Liebe gelingt!") erklärt auf humorvolle Weise, wie Liebe entfacht und wie Zweisamkeit funktioniert.

A-138260 | VHS-Studienhaus
30.11., Do, 20 – 21:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Torsten Reters

Die Kunst, souverän mit Kritik umzugehen

Kritik trifft uns, selbst wenn sie konstruktiv und sachlich formuliert wurde. Sie bekommen hilfreiche, im Alltag einfach anwendbare Methoden, mit denen Sie zukünftig souveräner mit Kritik umgehen und für Sie wichtige Kritikpunkte annehmen lernen.

O-138286 | Online
5.12., Di, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Daniela Amberg

Ärger beginnt mit „Ä" wie „Ändern"

Es vergeht kaum ein Tag, ohne dass Sie sich über Ihre Mitmenschen oder sich selbst geärgert haben. Eine Stunde Ärger kostet Sie mehr Energie als acht Stunden intensiver Arbeit. Ärgerlich am Ärger ist, dass man sich selbst schadet, ohne etwas an dem zu ändern, worüber man sich ärgert. Lernen Sie ein Antiärger-Programm kennen und verbessern Sie dadurch die Kommunikation mit sich selbst und Ihrer Umwelt.

A-138288 | VHS-Studienhaus
7.12., Do, 19.45 - 21.15 Uhr | 2 UStd | 6 € |
Hilde D. Schiffer

Seelische Gesundheit

Seelische Gesundheit und die Aufklärung über psychische Erkrankungen sind wichtige Themen in der heutigen Gesellschaft. Mit unseren Angeboten möchten wir dazu beitragen, dass seelische Gesundheit gefördert wird und offen und tolerant mit psychischen Erkrankungen umgegangen werden kann. Wichtig ist dabei der Abbau von Stigmatisierungen, Diskriminierungen, Ängsten und Vorurteilen. Wir wollen zeigen, wie Betroffene und ihre Familien an unserer Gesellschaft positiv teilhaben können. Psychische Störungen sind therapierbare und gerade bei frühzeitiger Behandlung auch heilbare Erkrankungen, die jeden von uns betreffen können. In Kooperation mit dem Früherkennungs- und Therapiezentrum für seelische Krisen (FETZ) der Uniklinik Köln, der Hilfsgemeinschaft für Angehörige von psychisch Kranken (Rat und Tat) e. V., dem Landschaftsverband Rheinland (LVR), der Eckhard Busch Stiftung, der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf e. V. und weiteren Fachreferent*innen aus Forschung und Praxis bietet die Volkshochschule Köln praxisnahe Veranstaltungen an. Wir beteiligen uns aktiv an der „ KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit " , die alle zwei Jahre rund um den Welttag für Seelische Gesundheit stattfindet (10. Oktober eines jeden Jahres).

Kino zeigt Seele: Programm Herbst 2023

Zum Programmplanungsende standen die Planungen noch nicht abschließend fest. Sie finden aktuelle Information dazu auf der Internetseite der VHS Köln und der Eckhard-Busch-Stiftung.

A-131701
8 € | * |

Seelische Gesundheit geht uns alle an. Es ist wichtig und hilfreich darüber ins Gespräch zu kommen: miteinander und auf Augenhöhe. Nicht immer geht es uns in dieser Hinsicht gut und wir kommen oftmals allein nicht weiter. Da kann es gut sein zu erfahren, was anderen hilft und vielleicht auch mir helfen kann. Diese Veranstaltungsreihe bietet Raum für respektvoll offenen Erfahrungsaustausch unter Expert*innen in eigener Sache, aus jeweils persönlicher Perspektive: als unmittelbar Betroffene von seelischem Leid, als mit-betroffene Angehörige, als Fachpersonen und als interessierte Bürger*innen. Verschiedene Aspekte von seelischer Gesundheit werden in den Veranstaltungen als Schwerpunkt gesetzt. Im Zentrum stehen der gemeinsame Austausch und die Diskussion, eingeleitet durch inhaltliche Impulse.

Organisations-Team:

- **Thomas Boxberger,** Fachbereichsleitung Psychologie und Seelische Gesundheit an der VHS Köln
- Sabine Grode, EX-IN Genesungsbegleiterin, EX-IN Trainerin
- **Susanne Heim,** psychiatrie-erfahrene Angehörige, Mitbegründerin der Kölner Angehörigen-Selbsthilfe, Co-Moderatorin des Kölner Psychose-Forums
- **Johannes Kirchhof,** Pflegeexperte der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Uniklinik Köln
- **Karin Koch,** Lektorin beim Psychiatrie-Verlag

Die nachfolgenden drei Veranstaltungen (A-131705 – A-131707) gehören zu dieser Reihe, die kontinuierlich fortgesetzt werden soll.

Gesundwerden & Gesundbleiben

Über Recovery sprechen

Seelische Krisen stellen oftmals massive Erschütterungen im Leben dar. Sie gehen häufig einher mit dem Erleben von Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit und münden in sozialem Rückzug und Resignation. Mit dem Recovery- Ansatz hat eine Bewegung aus Betroffenensicht versucht, dem therapeutischen Negativismus die Hoffnung auf ein selbstbestimmtes und zufriedenes Leben entgegenzusetzen.

A-131705 | VHS-Studienhaus
6.11., Mo, 18:30 – 20:30 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei |
N. N.

Kaufrausch – zwischen Lust und Kontrollverlust

Über Konsumverhalten sprechen

Entdecken, auswählen, kaufen: Shopping macht vielen Menschen Spaß. Zu viel? Wann ist ein bestimmtes Konsumverhalten schon Ausdruck von Kaufsucht? Was, wenn das Kaufen zur Gewohnheit wird, die Schränke füllt und das Konto leert? Was können Auslöser für exzessives Kaufverhalten sein und welchen Umgang kann man damit finden? Wir begeben uns gemeinsam an diesem Abend auf Spurensuche.

A-131706 | VHS-Studienhaus
20.11., Mo, 18:30 – 20:30 Uhr | 2,67 UStd **|**
entgeltfrei | **N. N.**

Mut zur Wut

Über den Umgang mit diesem Gefühl sprechen

Wut ist oft ein unerwünschtes Gefühl. Dabei ist es der Gesundheit nicht zuträglich, Wut immer zu unterdrücken. Doch wie kann ich einen guten Umgang mit meiner Wut finden und wie kann ich meiner Empörung angemessen Ausdruck verleihen? Den eigenen Wutgefühlen Raum zu geben, ohne selbst zu »platzen« und andere zu verletzen, darum geht es an diesem Abend.

A-131707 | VHS-Studienhaus
4.12., Mo, 18:30 – 20:30 Uhr | 2,67 UStd **|**
entgeltfrei | **N. N.**

Der neu gegründete Verein Kölner Zentrum für Borderline-Angehörige e. V. (ZBA e. V.) setzt seine Kooperation mit der VHS Köln fort. Das Störungsbild einer Emotionalen Instabilität vom Typ Borderline (F60. 31) kann zunächst schwer verstehbar erscheinen. Das ZBA will die komplexen und manchmal herausfordernden Beziehungswelten von Borderline und Co. entwirren und umsetzbare Handlungskompetenzen zur emotionalen Stabilisierung aufzeigen. Alle am Thema interessierten Menschen sind herzlich willkommen, mit uns gemeinsam in den Dialog zu treten. Hier geht es nicht um richtig oder falsch, krank oder gesund, sondern um die Frage: Was brauche ich, was brauche ich nicht, was brauchst du, was brauchst du nicht? Die fünf Veranstaltungen A-131751 – A-131755 gehören zu dieser Reihe. Jede kann auch einzeln besucht werden.

Workshop: Kommunikation mit emotional instabilen Menschen (Typ Borderline)

In Beziehungen mit Menschen, die an Borderline leiden, kommt es oft zu Eskalationen. Angehörige wissen oft nicht, wie sie sich im Gespräch verhalten sollen. Der Dialog scheitert, da man sich der dahinterstehenden Dynamik nicht bewusst ist. Wir lernen anhand eines Kommunikationsmodells, kritische Situationen und uns selbst besser einschätzen können und zu deeskalieren.

A-131751 | VHS-Studienhaus
12.9., Di, 18:15 – 21:15 Uhr |4 UStd **|** entgeltfrei **| N. N.**

Workshop: Kreatives Schreiben – Was mir als Borderline-Angehörige(r) auf dem Herzen liegt – raus damit!

Kleine Schreibimpulse können Großes bewirken: drei Begriffe ergeben ein Gedicht oder den Monolog zum Thema Angehörigkeit. Freiheit und spontane Umsetzung persönlicher Einfälle sind die Einladenden. Thema sind auch die inneren kritischen Stimmen, die uns meist davon abhalten, unsere Ideen zu Papier zu bringen. Wir geben Hinweise auf den Transfer der erlebten kreativen Techniken in den Alltag.

A-131752 | VHS-Studienhaus
26.9., Di, 18:15 – 21:15 Uhr | 4 UStd **|** entgeltfrei **|**
Jürgen Albrecht

Interaktiver Vortrag: Warum bin ich (immer noch oder immer wieder) in einer toxischen Beziehung?

Vielen Menschen gelingt der scheinbar einfache Schritt nicht, sich aus einer toxischen Beziehung zu befreien. Wenn sie ihr co-abhängiges Muster nicht verstehen, laufen sie Gefahr, in eine nächste toxische Beziehung zu geraten. Wie kommt man dazu, immer wieder solche Beziehungen einzugehen? Wie kommt man aus der Co-Abhängigkeit raus? Wie setzt man Grenzen, um sich zu schützen?

A-131753 | VHS-Studienhaus
16.10., Mo, 18:15 – 21:15 Uhr | 4 UStd **|** entgeltfrei **|**
Kai Kreutzfeldt

Workshop: Improvisation – Angehörige von Borderline-Betroffenen bekommen die Gelegenheit, schwierige Situationen aus dem Zusammenleben durch Theatermittel anders zu betrachten

Wir überlegen zusammen, ob es andere Verhaltensmöglichkeiten in den dargestellten Alltagsszenen gibt. Wünsche, sich mal anders zu verhalten, können probeweise erlebt werden. Ohne Angst vor Konsequenzen. All dies geschieht in einem sicheren und vertrauensvollen Rahmen. Wir arbeiten zunächst in Kleingruppen und dann nach der Forumtheater-Methode.

A-131754 | VHS-Studienhaus
9.11., Do, 18:15 – 21:15 Uhr | 4 UStd **|** entgeltfrei **|**
Jürgen Albrecht

Workshop: Innere und äußere Bewegung – Gehe ich als Borderline-Angehörige*r mit festen Schritten oder mache ich den Eiertanz?

Angehörigkeit von der Bewegung her betrachten. Gibt es Bewegungen, die typisch sind? Wie hat sich das Thema Angehörigkeit im Körper manifestiert? Wir schauen uns Bewegungsmuster an und sammeln sie. Wir gehen der Frage nach, wie wir uns mal anders in Bewegung setzen. Gestartet wird mit der Aufmerksamkeit auf sich selbst und die eigenen Ideen und Impulse. Musik gibt zusätzliche Impulse.

A-131755 | VHS-Studienhaus
23.11., Do, 18:15 – 21:15 Uhr | 4 SUtd **|** entgeltfrei **|**
Jürgen Albrecht

Begegnung mit dem inneren Kritiker – Konstruktiver Umgang mit abwertenden Gedanken

Psychische Abwehrkräfte gezielt stärken

Es ist nie genug. Ich mache alles falsch. Ich bin nicht erfolgreich, schön oder originell genug. Viele von uns kennen solche abwertenden Gedanken. Im gemeinsamen Austausch widmen wir uns dem konstruktiven Umgang mit solchen Gedanken, um unsere psychischen Abwehrkräfte zu stärken. Fokus: Ein wohlwollender Umgang mit uns selbst und eine wertschätzende Perspektive auf unsere Unvollkommenheiten.

O-131759 | Online
16.9., Sa, 10 – 14 Uhr **|** 5.33 UStd **|** 29 €,
Schulungsunterlagen: 5 € **| WE | Nora Wangelin**

Wenn die Psyche streikt, kann der Darm schuld sein

Was unser Darm mit Ängsten & Co. zu tun hat

Erfahren Sie mehr über die faszinierende Kommunikation zwischen Darm und Gehirn und wie sich durch einfache Strategien Darm und Psyche gleichermaßen wirksam stärken lassen.

A-131760 | VHS-Studienhaus
28.9., Do, 18 – 21 Uhr | 4 UStd **|** 15 € **| Ute Akbar**

ResilienzTraining

Workshop für Eltern und pflegende Angehörige, deren Kind eine Beeinträchtigung hat und für andere Interessierte

In diesem 4-stündigen Resilienz-Workshop können Sie erfahren, was Resilienz bedeutet - wie sie entsteht - von welchen Faktoren sie abhängt. Die Teilnahme am Workshop für Eltern und pflegende Angehörige, deren Kind eine Beeinträchtigung hat, ist kostenfrei. Alle anderen zahlen einen Eigenanteil von 29,- Euro. In Kooperation mit Nestwärme e. V. Anmeldung per E-Mail an: resilienz@nestwaerme.de

A-131761 | VHS-Studienhaus
30.9., Sa, 10 – 14 Uhr **|** 5.33 UStd **|** entgeltfrei **| WE |**
Mechthild Kreuser

A-131762 | VHS-Studienhaus
28.11., Di, 17 – 21 Uhr **|** 5.33 UStd **|** entgeltfrei **|**
Mechthild Kreuser

Der Schlüssel zu Selbstbewusstsein und Erfolg sitzt im Darm

Welche zentrale Rolle unser Darm bei Ängsten und Selbstzweifeln spielt

Sind Selbstbewusstsein und Erfolg nicht reine Kopfsache? Warum ist für unser Selbstbewusstsein und unseren Erfolg eine gute Kommunikation zwischen Hirn und Darm, sprich eine gut funktionierende Darm-Hirn-Achse so entscheidend? Erfahren Sie mehr über die spannenden und faszinierenden Hintergründe und wie leicht Selbstbewusstsein und Erfolg sein können, wenn Sie auf Ihren Darm „hören".

A-131763 | VHS-Studienhaus
19.10., Do, 18 – 21 Uhr | 4 UStd **|** 15 € **| Ute Akbar**

Narz mich nicht!!

Aufklärung für Opfer von Narzisst*innen (Kurzseminar)
Narzisst*innen sind Menschen, die andere Menschen manipulieren, emotional ausbeuten und massiv abwerten. Sie erfahren, was narzisstischer Missbrauch ist, woran Sie ihn erkennen und was es für Sie und Angehörige bedeutet. Sie erhalten einen Leitfaden, wie Sie sich theoretisch und praktisch vor Narzissmus schützen können. Dieses Angebot ersetzt keine therapeutische Behandlung.

A-131764 | VHS-Studienhaus
24.10., Di, 18:30 - 21:30 Uhr | 4 UStd | 30 € |
Regina Schrott, Henning Glasmacher

Spiritualität als Ressource – Was können wir aus der Spiritual Care-Begleitung im Palliativbereich lernen?

Spiritualität ist die dynamische Dimension des Lebens, in der jeder Mensch – unabhängig von Religion – Bedeutung, Tiefe und Verbundenheit erfährt. Die Erfahrungen des Unergründlich e. V. bringen Impulse, die konfessionsunabhängige Spiritual Care- und Existenzielle Begleitung auszuweiten. Darüber kommen Suchende, Begleitete und Begleiter*nnen miteinander und mit dem Publikum ins Gespräch.

A-131765 | FORUM Volkshochschule
2.11., Do, 19 – 21 Uhr | 4 UStd **|** entgeltfrei

Ich bin nicht dein Echo! – Schlagfertigkeit für Echoist*innen

Aufklärung für Opfer von Narzisst*innen (Kurz-Seminar)
Echoist*innen sind Menschen, die von destruktiven Narzissten und Narzisstinnen co-abhängig sind. Echoist*innen sind Menschen, die sich demütigen und verletzten lassen und oft bis zum Umfallen arbeiten, um Liebe und Anerkennung von ihrem narzisstischen Gegenüber zu bekommen. Schlagfertigkeit im Umgang mit Narzisst*innen wird zunehmend eine Sozialkompetenz in unserer Gesellschaft, auch präventiv.

A-131767 | VHS-Studienhaus
14.11., Di, 18 - 21:30 Uhr | 4,67 UStd | 25 € | *** |**
Regina Schrott

CFS Chronisches Fatigue (Erschöpfungs)-Syndrom und Long Covid

Eine enorme psychische Belastung
Wenn Schwäche und Müdigkeit plötzlich den Alltag bestimmen, ist das für Betroffene eine schwere psychische Belastung. CFS kann die Folge schwerer psychischer aber auch körperlicher Belastungen sein, wie bei der Infektionskrankheit „Corona" mit „Long Covid". Die Begleitsymptome sind vielfältig von Vergesslichkeit über Kopfschmerzen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten bis hin zu Panikattacken.

A-131768 | VHS-Studienhaus
30.11., Do, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **| * |**
Ute Akbar

Psychose-Forum

Erfahrungen in und mit der Psychiatrie
Niemand soll davon erfahren!? Doch! Wir sprechen darüber – und das nun schon seit über 25 Jahren, offen und öffentlich: im Psychose-Forum. Weil Berührungsängste und Sprachlosigkeit nicht schützen, sondern einsam machen. Der Erfahrungsaustausch fördert das Verständnis füreinander, indem sich zeigt, wie unterschiedlich Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige psychische Krisen und Erkrankungen erleben – und was Gesundung fördern kann.
Die Themen-Liste für das neue Semester stellen wir beim ersten Treffen gemeinsam zusammen.
Die Veranstaltungen sind kostenfrei und stehen allen Interessierten offen – auch wenn sie bislang keine eigenen Berührungspunkte mit Psychiatrie hatten.
Geplante Termine: 21.9., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11. und 14.12.2023, Do, jeweils von 17 – 19 Uhr
Vorbereitungsteam: Susanne Heim,. Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

A-131772 | VHS-Studienhaus
21.9., Do, 17 – 19 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei

A-131773 | VHS-Studienhaus
19.10., Do, 17 – 19 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei

A-131774 | VHS-Studienhaus
2.11., Do, 17 – 19 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei

A-131775 | VHS Mülheim
16.11., Do, 17 – 19 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei

A-131776 | VHS-Studienhaus
30.11., Do, 17 – 19 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei

A-131777 | VHS-Studienhaus
14.12., Do, 17 – 19 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei

Kommunikation und Begegnung

Seminare

Systemaufstellungen – was es ist und wie es wirkt!

Wochenendseminar zum Kennenlernen der Methode

Systemaufstellungen sind eine sehr kraftvolle Methode und offenbaren Beziehungen in Familie oder Freundeskreis, Firma oder Abteilung. Oft helfen sie weiter, wenn selbst nach langem Nachdenken oder Reden ein Problem ungelöst bleibt. Dieses Wochenendseminar verbindet die Theorie der Systemaufstellung mit dem Ausprobieren und Reflektieren.

A-182330 | VHS-Studienhaus
25.8., 26.8., Fr, 18:30 – 21 Uhr, Sa, 10 – 16 Uhr **|**
10.67 UStd **|** 58 €, Schulungsunterlagen: 2 € **| WE |**
Ulla Mertens, Claudia Zieroff

A-182331 | VHS-Studienhaus
29.9., 30.9., Fr, 18:30 – 21 Uhr, Sa, 10 – 16 Uhr **|**
10.67 UStd **|** 58 €, Schulungsunterlagen: 2 € **| WE |**
Ulla Mertens, Claudia Zieroff

Achtsamkeit in der Kommunikation

Mit einfachen Schritten, die uns zu einer bewussten und achtsamen Kommunikation führen, lernen wir die jeweilige Situation, die Botschaften unserer Mitmenschen und unsere eigene Befindlichkeit wahrzunehmen und achtsam zu kommunizieren. Achtsamkeit lässt uns gewahr werden, mit welcher Haltung wir anderen begegnen, welche Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche gerade im Spiel sind.

A-182332 | VHS-Studienhaus
3x, 11.9. – 25.9., Mo, 19:30 – 21 Uhr **|** 6 UStd **|** 24 € **|**
Werner Heidenreich

Aktiv in der zweiten Lebenshälfte – Gesprächskreis für Frauen

Frauen in der zweiten Lebenshälfte sind eingeladen, sich über verschiedene interessante Themen ihrer Wahl auszutauschen und ihre Meinung zu bilden. Zu Beginn des Kurses werden gemeinsam Schwerpunkte zusammengetragen, die dann inhaltlich von der Kursleiterin vorbereitet und anschließend aus verschiedenen Richtungen heraus diskutiert werden.

R-182333 | →● Evangelische Kirchengemeinde, Sürther Str. 34, 50999 Köln
8x, 12.9. – 19.12., Di, 10:45 – 12:15 Uhr **|** 16 UStd **|**
60 € **| Erika Röttgen**

Powertalk: Ihr Weg zur Schlagfertigkeit

Direkt witzig oder unkonventionell auf verbale Attacken zu reagieren, statt sprachlos dazustehen oder plump zurückzuschlagen, klappt nicht von heute auf morgen. Es gibt jedoch viele Wege, schlagfertig zu sein. Verbal wie auch nonverbal: Schlagfertigkeit ist die Fähigkeit, jederzeit auf kleine verbale Provokationen angemessen reagieren zu können.

A-182335 | VHS-Studienhaus
15.9., 16.9., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 17:30 Uhr **|**
13 UStd **|** 70 € **| WE | Wolfgang Uhle**

Smalltalk ist lernbar – Praxisworkshop

Tun Sie sich ein wenig schwer mit Smalltalk und belanglosem Geplauder? Kennen Sie Kontakt-Situationen wie: „Wie geht's?", – „Es geht" – „Ja, dann..."? Das ist kein Smalltalk, das sind Floskeln. Smalltalk ist viel mehr. In dem praxisorientierten Workshop soll der Spaß am Gespräch mit anderen gefördert und der (thematische) Einstieg in Gespräche erleichtert werden.

A-182336 | VHS-Studienhaus
22.10., So, 10 – 17:30 Uhr **|** 9 UStd **|** 49 € **| WE |**
Wolfgang Uhle

Letzte Hilfe – Vorsorge, Begleitung und Abschied am Lebensende

Wie bereiten wir uns auf unser Lebensende vor? Welche Vorsorge sollten wir treffen? Wie können wir andere Menschen beim Sterben unterstützen? Wie schaffen wir es, von einem lieben Menschen Abschied zu nehmen? Dieser Letzte Hilfe Kurs vermittelt Basiswissen, zeigt Handlungshilfen und gibt praktische Tipps. Der Kurs basiert auf dem Konzept der „Letzten Hilfe" von Dr. med. Georg Bollig.

A-182338 | VHS-Studienhaus
26.10., Do, 14 – 18 Uhr **|** 5.33 UStd **|** 25 € **|**
Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker

P-182339 | VHS Porz
19.11., So, 13 – 17 Uhr **|** 5.33 UStd **|** 25 € **|**
Dr. Britta Göhlen, Gabriele Weber-Rücker

A-182340 | VHS-Studienhaus
2.12., Sa, 13:30 – 17:30 Uhr **|** 5.33 UStd **|** 25 € **|**
Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker

Gelassen NEIN und bewusst JA sagen

„Mein NEIN ist nicht gegen dich, sondern es ist für mich"

Wann haben Sie zuletzt „JA" gesagt und „NEIN" gemeint? Oft behindern uns Glaubenssätze, Schuldgefühle und unsere innere Einstellung dabei, ein klares NEIN zu formulieren. Diese kann man bewusst verändern und auflösen. Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu kennen und zu respektieren, hilft beim NEIN sagen. Erkennen Sie, warum NEIN sagen so schwerfällt und wie Sie persönliche Prioritäten setzen.

A-182341 | VHS-Studienhaus
26.11., So, 10 – 17 Uhr **|** 8 UStd **|** 43 €, Schulungsunterlagen: 3 € **| WE | Dagmar Lohmar**

Körpersprache – Mehr als Worte

Selbstbewusstsein – Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung

Unsere Körpersprache zeigt unsere Absichten und Gefühlszustände. Unsere Körper sprechen in jeder Sekunde, durch Mimik und Gestik. Wie kommen wir mit unserer Körpersprache bei anderen an?
In dem Seminar geht es um Selbst- und Fremdwahrnehmung und wie wir unsere Wirkung auf andere optimieren können. Außerdem schauen wir uns an, wie unsere Körpersprache auf unser eigenes Selbstbewusstsein wirkt.

A-182342 | VHS-Studienhaus
26.11., So, 10 – 17:30 Uhr **|** 9 UStd **|** 49 € **| WE |**
Wolfgang Uhle

Wollen Sie schlagfertig(er) werden?

Es gibt viele Wege, schlagfertig zu sein. Wichtig ist es, seinen eigenen Stil zu finden. Das hat viel mit Selbstsicherheit zu tun, mit einer positiven Einstellung zu sich selber. In diesem Training wählen Sie aus einem großen Fundus an Möglichkeiten Ihre eigene, um zu punkten und sich richtig gut zu fühlen.

A-182352 | VHS im KOMED
14.1., So, 10 – 17:30 Uhr **|** 9 UStd **|** 49 € **| WE |**
Wolfgang Uhle

Persönlichkeitsbildung

Bildungsurlaube

Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie

Beruflich und privat braucht man viele Ressourcen und Kompetenzen. Schlagfertigkeit verbessert das Standing in Beziehungen aller Art. Sensualität ist wichtig, um die eigene Wahrnehmung zu deuten und die Aufmerksamkeit gegenüber der Umgebung zu schulen. Und Smalltalk ist ein Instrument, das den Zugang zu anderen Menschen erleichtert. Strategie schließlich erlaubt Fokussierung und Zielorientierung.

L-182410-BU | VHS Lindenthal
4x, 21.8. – 24.8., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr **|**
34.67 UStd **|** 264 € **| BU | Wolfgang Uhle**

L-182411-BU | VHS Lindenthal
4x, 20.11. – 23.11., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr **|**
34.67 UStd **|** 264 € **| BU | Wolfgang Uhle**

Mit Widerstandsfähigkeit zur Schlagfertigkeit

Schlagfertigkeit bedeutet nur vordergründig die Kenntnis irgendwelcher Techniken. Es geht um die individuellen Glaubenssätze, die mit der eigenen Schlagfertigkeit verbunden sind. Und es geht um eine Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt. Um Basics der Resilienz, um sich in Situationen, in denen man sich angegriffen oder vorgeführt fühlt, besser behaupten oder bewähren zu können.

A-182417-BU | VHS-Studienhaus
3x, 11.9. – 13.9., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
198 € **| BU | Wolfgang Uhle**

A-182418-BU | VHS-Studienhaus
3x, 11.12. – 13.12., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
198 € **| BU | Wolfgang Uhle**

Immer gut informiert bleiben mit unserem Newsletter!

Seminare

Ich bin mein eigener Coach – Methodenkoffer für Ihre Entwicklung

Haben Sie das Gefühl, in Ihrem Leben nicht voran zu kommen? Nehmen Sie sich immer wieder etwas vor, aber nach einiger Zeit lässt die Motivation nach? In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit Ihre Persönlichkeit besser kennen zu lernen. Sie ermitteln Ihre Wünsche und Ziele und erhalten einen praxisorientieren Überblick über verschiedene Methoden und Werkzeuge für das Selbstcoaching.

A-182420 | VHS-Studienhaus
27.8., So, 9:30 – 17:45 Uhr **|** 10 UStd **|** 54 €,
Schulungsunterlagen: 2 € **| WE | Jürgen Strauß**

Wege zum Glücklichsein – kraftvolle Kreativitätstechniken

Kraftquellen und Motivationshelfer finden

Kreativität schafft Zugang zu unseren Herzensthemen. Visualisieren von inneren Bildern, intuitives Malen, achtsames Fotografieren lässt Sehnsüchte sichtbar werden, die wir zur Gestaltung eines glücklichen Daseins nutzen können. Vertrauen Sie Ihrem inneren Kompass. Wir schaffen motivierende Wegbegleiter*innen für die Zukunft, stärken Selbstbewusstsein und nähren unsere Seele für mehr Lebensfreude.

A-182424 | VHS-Studienhaus
7.10., Sa, 10 – 17:30 Uhr **|** 8.67 UStd **|** 47 €,
Materialkosten: 5 € **| WE | Elke Grober**

Empathisches Selbstcoaching

Stärkung der Selbstakzeptanz durch Selbstempathie

In diesem Workshop sammeln Sie erste Erfahrungen, wie Sie durch Selbstempathie Ihre persönlichen Ressourcen bewusster nutzen können. Sie erleben, wie Sie sich von Angst, Druck oder anderen unangenehmen Gefühlen befreien und wie es sich anfühlt, Werte oder Ziele in Harmonie mit sich selbst zu leben. Daraus entwickeln sich Selbstbewusstsein, Fürsorge und Selbstfürsorge gleichermaßen.

A-182425 | VHS-Studienhaus
8.10., So, 9:45 – 17:30 Uhr **|** 9.33 UStd **|** 50 €,
Arbeitsblätter: 2 € **| WE | Dr. Arne Schöler**

Schweinehundtraining – mobilisieren Sie Ihre Selbstmotivation

Wie Sie sich selbst motivieren und Ihrem inneren Schweinehund die rote Karte zeigen

In diesem Seminar erlernen Sie, wie Selbstmotivation funktioniert und wie Sie diese mobilisieren. Erkennen Sie die Bedeutung von Selbstmotivation, wie Sie Ihre Ziele verfolgen und erreichen, welche Werte und Bedürfnisse die Basis Ihrer Motivation bilden, Zielvereinbarungen mit sich selbst zu treffen. Sie erwartet eine ausgewogene Mischung aus Wissensvermittlung, Erfahrungsaustausch und Üben.

A-182427 | VHS-Studienhaus
22.10., So, 10 – 17 Uhr **|** 8 UStd **|** 43 €, Schulungsunterlagen: 4,50 € **| WE | Dagmar Lohmar**

Das Herz nähren – achtsamer Umgang mit dem Essen & sich

In diesem Seminar gehen wir unseren Essenmustern auf den Grund. Wir prüfen, was wir wirklich brauchen, was uns über das Essen hinaus nährt und wie wir uns emotional regulieren können, ohne zu essen. Darüber hinaus bekommen Sie Impulse, wie Sie mit mehr Achtsamkeit Ihr Essen wirklich schmecken und genießen können.

A-182430 | VHS-Studienhaus
22.10., So, 10 – 17:30 Uhr **|** 9 UStd **|** 42 €, Materialkosten: 6 € **| WE | Daniela Amberg**

Selbst- und Fremdbild – Mehr Ausstrahlung durch ein starkes Selbstbewusstsein

Wie wirken Sie auf Ihre Mitmenschen? Wünschen Sie sich mehr Selbstbewusstsein, um im Leben glücklicher und erfolgreicher zu sein. In diesem Seminar bekommen Sie die Möglichkeit durch Feedback ein realistisches Selbstbild zu entwickeln. Ziel des Seminars ist es, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Ihre Authentizität und Ausstrahlung zu fördern.

A-182433 | VHS-Studienhaus
5.11., So, 9:30 – 17:45 Uhr **|** 10 UStd **|** 54 €, Schulungsunterlagen: 2 € **| WE | Jürgen Strauß**

Glücklich und lebendig – Farben mit Stil

Farb-, Typ- und Stil-Coaching für Frauen

Machen Sie das Beste aus ihrem Typ! In diesem Workshop werden Sie durch eine ausführliche Farbanalyse Ihre vorteilhaften Farben entdecken. Sie werden erfahren, wie sich diese positiv auf Ihre Persönlichkeit auswirken und wie Sie sie effektvoll einsetzen können. Sie erfahren mehr über Ihren Figurtyp und wie sie diesen optimal mit geschmackvoll gewählter Kleidung zur Geltung bringen können.

♀ **L-182433 |** VHS Lindenthal
5.11., So, 10 – 16 Uhr **|** 6.67 UStd **|** 36 € **| WE | Prof. Martina Becker**

Hochsensibilität – Ich lebe gut damit!

Es ist möglich, als hochsensibler Mensch ganz in seiner Kraft zu stehen und zufrieden zu leben. Hierzu bedarf es, dass wir uns mit den Geschenken und Grenzen der Hochsensibilität annehmen, uns bedingungslos wertschätzen und unsere Stärken bewusst leben. Darüber hinaus ist es wichtig, dass wir lernen ressourcenschonend mit unserem Energiehaushalt umgehen.

A-182434 | VHS-Studienhaus
12.11., So, 10 – 17 Uhr **|** 8.33 UStd **|** 45 €, Materialkosten: 5 € **| WE | Daniela Amberg**

Hochsensibel und erfolgreich – (k)ein Widerspruch?

Die besonderen Erfolge hochsensibler Menschen

Hochsensibilität ist ein Faszinosum mit Extremen: Genialität, Kreativität einerseits – Versagensängste, Überforderung bis hin zu gesundheitlichen Problemen andererseits. Lernen Sie, wie Sie gerade als hochsensibler Mensch auf wirksame Weise Ihre wertvollen Talente erfolgreich nutzen können, im Einklang mit sich und im tiefen Vertrauen auf ihre persönlichen Kompetenzen.

A-182435 | VHS-Studienhaus
18.11., Sa, 10 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|** 43 € **| WE | Ute Akbar**

Das autonome Nervensystem – Mein Fühlen, Denken, Handeln verstehen & regulieren

Der Zustand des autonomen Nervensystems ANS beeinflusst, wie wir Informationen verarbeiten, Vorsätze in die Tat umsetzen, inneren & äußeren Dialog, unsere Stimmung und Sozialverhalten. Sie lernen erkennen, in welchem Zustand sich Ihr ANS befindet und wie Sie sich aus dysregulierten Zuständen lösen, zu innerem Gleichgewicht finden und zu positiven Gestalter*innen Ihres Lebens werden können.

A-182436 | VHS-Studienhaus
19.11., So, 10 – 17 Uhr **|** 8.33 UStd **|** 45 €,
Materialkosten: 5 € **| WE | Daniela Amberg**

Meditatives Coaching – Finde dich selbst und entwickle deine Persönlichkeit

Menschen haben schon immer Wege gesucht, um sich selbst zu finden und ihr Leben zu verstehen. Hier werden Sie eingeladen Achtsamkeit und Meditation als Werkzeug der Selbsterforschung, Selbsterkenntnis und effektiven Selbstregulation für sich zu nutzen. Theorie und Praxis sind im Seminar stets ausgewogen. Vorkenntnisse in der Achtsamkeitspraxis und Meditation sind nicht erforderlich.

A-182439 | VHS-Studienhaus
3.12., So, 9:30 – 17:45 Uhr **|** 10 UStd **|** 54 €,
Schulungsunterlagen: 2 € **| WE | Jürgen Strauß**

Selbstliebe steht Ihnen gut!

Neue Wege gehen im Umgang mit sich selbst

Im achtsamen Miteinander erforschen wir unsere Einzigartigkeit und Stärken und wie wir diese noch gezielter im Leben einsetzen können. Wir lernen, uns in unserer Unvollkommenheit anzunehmen und sanfter mit uns zu sein. Wir üben die Qualität unserer Gedankenmuster, Glaubenssätze und Selbstgespräche zu verbessern, so dass sie für statt gegen uns sind.

A-182440 | VHS-Studienhaus
3.12., So, 10 – 17 Uhr **|** 8.33 UStd **|** 39 €,
Materialkosten: 6 € **| WE | Daniela Amberg**

Glücklich im Alter – mit Farbe und Stil!

Farb-, Typ- und Stil-Coaching für die reife Frau ab 60

Unter professioneller Anleitung werden Sie ermutigt, Ihren Kleidungsstil typgerecht und ohne Modediktat weiterzuentwickeln. Sie erhalten Anregungen, mit Farben und Formen zu experimentieren und Veränderungen positiv umzusetzen. Ihr gesamtes Erscheinungsbild und damit auch Ihr Wohlbefinden werden dadurch positiv und nachhaltig beeinflusst.

♀ **L-182442 |** VHS Lindenthal
9.12., Sa, 10 – 16 Uhr **|** 6.67 UStd **|** 36 € **| WE |**
Prof. Martina Becker

Zu viele Interessen – Zu viele Talente

Multisensibilität (Workshop)

Multisensible sind voller Ideen und können Vieles. Sie können sich für Vieles begeistern und bauen auf diesen Feldern auch schnell Kompetenz auf. Manche Multisensible entwickeln wegen der Unmöglichkeit, alles unter einen Hut zu bringen, eine ausgeprägte Unzufriedenheit. Es gilt, Prioritäten zu setzen und das Leben zu strukturieren.

A-182445 | VHS-Studienhaus
16.12., Sa, 10 – 17:30 Uhr **|** 9 UStd **|** 49 € **| WE |**
Wolfgang Uhle

Selbstschutz / Selbstbehauptung

Seminare

WenDo für Mädchen und Frauen – Basistraining

Sicher durch den Alltag

Jede Frau kennt Situationen, in denen sie sich unwohl, unsicher oder bedroht fühlt. In unseren Kursen setzen wir uns mit verschiedenen Formen von Grenzverletzungen, Übergriffen und Angriffen auseinander. In Gesprächen, Rollenspielen und im Einüben körperlicher Techniken suchen wir alte und neue Lösungen für jede Frau. Alle Frauen ab 16 Jahren sind herzlich willkommen.

♀ **A-182521 |** VHS-Studienhaus
30.9., 1.10., Sa, 11 – 17 Uhr, So, 11 – 17 Uhr **|**
16 UStd **|** 86 € **| WE | Frau Schmitzz**

Sich mit Gelassenheit und Humor selbst behaupten Teil I

Strategien für Frauen

Selbstbewusst auftreten, sich durchsetzen ohne sich dabei aufzureiben: Sich gelassen und mit Humor selbst zu behaupten ist lernbar. Themenschwerpunkte in diesem Seminar sind: Spielregeln der weiblichen und männlichen Kultur; „Bausteine" der Gelassenheit; positive Selbstdarstellung; beharrlich Wünsche und Erwartungen direkt äußern sowie Grenzen setzen und gelassen Nein sagen.

♀ **A-182523 |** VHS-Studienhaus
30.9., Sa, 10 – 17:30 Uhr **|** 8.67 UStd **|** 47 € **|**
WE | Sonja Waszerka

Sich mit Gelassenheit und Humor selbst behaupten Teil II

Selbstbewusst auftreten, sich durchsetzen ohne sich dabei aufzureiben: Sich gelassen und mit Humor selbst zu behaupten ist lernbar. Themenschwerpunkte in diesem Seminar sind: Spielregeln der weiblichen und männlichen Kultur; „Bausteine" der Gelassenheit; Grenzen setzen und Kritik selbstsicher aufnehmen; kritisieren ohne zu verletzen; Konflikte austragen und konstruktiver Umgang mit Ärger.

A-182524 | VHS-Studienhaus
28.10., Sa, 10 – 17:30 Uhr **|** 8.67 UStd **|** 47 € **|**
WE | Sonja Waszerka

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Im Kurs geht es darum, dass Frauen sich besser kennenlernen um mit potentiellen Gefahrensituationen souveräner umgehen zu können. Verschiedene erfahrungsorientierte Übungen helfen wahrzunehmen, wo die eigenen Grenzen liegen und üben wie diese verbal und nonverbal kommuniziert werden können. Darüber hinaus werden einfache Techniken geübt, um Übergriffigkeiten in effektiver Form abwehren zu können.

A-182529 | VHS-Studienhaus
5x, 14.11. – 12.12., Di, 10 – 12 Uhr **|** 13.33 UStd **|**
72 € **| Nadine Scherben**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Selbstbestimmt Leben

Selbstbestimmtes Leben ist ein hohes Gut in unserer Gesellschaft, aber leider für Einzelne oder auch bestimmte Gruppen aus verschiedenen Gründen nicht immer selbstverständlich. Mit unseren Angeboten in diesem Bereich möchten wir – über die insgesamt inklusiven Angebote der Volkshochschule Köln hinaus – eine aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben fördern.

Vorträge, Ausstellungen, Seminare, Arbeitskreise

Gemeinsam selbstbestimmt aktiv – VHS-Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung

Jedes Semester finden sich Menschen zusammen, die den Wunsch haben in Köln und Umgebung gemeinsam selbstbestimmt aktiv zu sein. Die Gruppe bietet Raum gemeinsam etwas zu unternehmen und sich über Themen wie Selbstbestimmung, Mitbestimmung, aktuelle gesellschaftspolitische Themen, persönliche Themen, Freizeitgestaltung und inklusive Bildung auszutauschen.

A-131642 | VHS-Studienhaus
8x, 15.9. – 15.12., Fr, 17 – 19:15 Uhr **|** 24 UStd **|** 27 € **|**
Elisabeth Gramatzki

Begegnung unterm Regenbogen: Schulung für Menschen mit Lust auf Ehrenamt in einem LSBT*I*Q Besuchsdienst

rubicon e. V. und das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland bauen zusammen ein Besuchsangebot für LSBT*I*Q Menschen auf. Wenn du Lust hast, dabei mitzumachen, bist du herzlich zu dieser Schulung eingeladen. Dir werden darin die Grundlagen zum Thema Kommunikation bis hin zum Umgang mit Notfällen vermittelt.

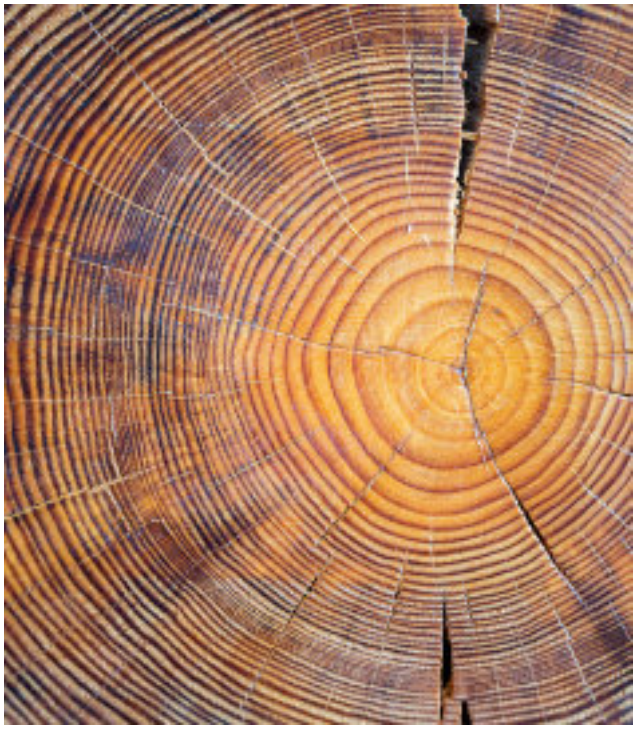
A-131646 | VHS-Studienhaus
9.10., 10.10., Mo, Di, 10 – 16 Uhr **|** 12 UStd **|**
entgeltfrei **| Martina Romeike**

„Fit für die Nachbarschaftshilfe" – Nachbarschaftshelferkurs für die Unterstützung von Menschen mit (Sinnes-)Behinderung

Im Sinne eines Pflegekurses nach §45 SGB XI, 12 UStd.
Sind Sie im Rahmen der Nachbarschaftshilfe unterstützend für Menschen mit Behinderungen tätig, oder möchten Sie dies auf Grund eines ehrenamtlichen Engagements mit besonderem persönlichem Bezug tun? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Der Kurs vermittelt Basiswissen im Umgang mit Menschen mit Behinderungen und soll Nachbarschaftshelfer*innen Unterstützungs-und Teilhabemöglichkeiten aufzeigen.

A-131648 | VHS-Studienhaus
1.12., 2.12., Fr, Sa, 10 – 16 Uhr **|** 12 UStd **|** entgeltfrei **|**
Martina Romeike

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln



Kompetenzforum 60plus

Immer mehr Menschen bleiben länger fit und werden älter. Gleichzeitig gibt es weniger junge Menschen. Wenn es darum geht, diesen Wandel positiv zu gestalten, kann Bildung viel bewirken. Dazu gehört auch, ein realistischeres und differenziertes Bild von Alt-Sein zu schaffen. Um neue Möglichkeiten zu gewinnen, muss mit bestimmten Stereotypen und Klischees vom Alter aufgeräumt werden. Es ist im Interesse der Einzelnen und der Gesellschaft, diesen Trend zu unterstützen.

Vorträge, Ausstellungen, Seminare, Arbeitskreise

Ein neuer Anfang, aber nicht von vorn

Ein Angebot zur bewussten Lebensgestaltung ab 60
Wenn sich das Lebensalter „60" nähert oder überschritten wurde und das Ende der Erwerbsarbeit naht, stehen Veränderungen an oder haben bereits begonnen. Es lohnt sich, die Zukunft mit der erlebten Vergangenheit zu verbinden.
Dieses Seminar bietet zwei Tage Zeit, Impulse und professionelle Unterstützung, um mit dem spannenden Prozess der Gestaltung des Raums jenseits der 60 zu beginnen.

A-131640 | VHS-Studienhaus
19.8., 20.8., Sa, So, 9:30 – 17:30 Uhr **|**
18.67 UStd **|** 100 €, Schulungsunterlagen: 2 € **| WE |**
Max Dorando

A-131641 | VHS-Studienhaus
18.11., 19.11., Sa, So, 9:30 – 17:30 Uhr **|**
18.67 UStd **|** 100 €, Schulungsunterlagen: 2 € **| WE |**
Max Dorando

Die Gedankenwelt von Menschen mit Demenz kennen und verstehen lernen

Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige in Kooperation mit dem Demenznetz Köln-Mülheim
In diesem Impulsvortrag mit anschließender Gelegenheit zum Austausch geht es um die Vermittlung von Grundlagen der Kommunikation bei Menschen mit Demenz unter Berücksichtigung von Sprachbildern. Wir möchten Ihnen Denkanstöße mit auf den

Weg geben die Sprache und Gedankenwelt von Menschen mit Demenz verstehen zu lernen. Mit Dr. theol. Stefan W. Knor

M-131650 | VHS Mülheim
12.9., Di, 16:30 – 18:30 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei **| Laura Hanna Althoff**

Die Vielfalt des Älterwerdens

Podiumsdiskussion und Austausch im Rahmen der interkulturellen Woche

Wir wollen mit Ihnen ins Gespräch kommen, wie Religion und Kultur unsere Vorstellungen vom Alter prägen und kultursensible Begegnungen aussehen können. Das Thema wird aus verschiedenen kulturellen und religiösen Perspektiven beleuchtet. In Kooperation mit dem Runden Tisch Seniorenarbeit, Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südl. Rheinland, Gesundheitszentrum für Migrant*innen.

M-131653 | VHS Mühlheim
Di, 26.9., 10 – 14 Uhr | 4,33 UStd **|** entgeltfrei

Vernetzungstreffen „Bildung im Alter"

„Wir nehmen unsere Bildung selbst in die Hand"
Bildung im Alter spielt eine zentrale Rolle in unserer heutigen Zeit. Dabei gibt es nicht nur die Möglichkeit sich vorgefertigter Bildungsangebote zu bedienen, sondern es gibt auch die Option, die eigene Bildung selbst in die Hand zu nehmen. Welche Bedürfnisse und Möglichkeiten es gibt soll hier aufgezeigt und diskutiert werden.

A-131654 | VHS-Studienhaus
27.9., Mi, 15 – 17 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei **| Thomas Boxberger**

Demenz – die große Unbekannte

Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige in Kooperation mit dem Demenznetz Köln-Mülheim
Im Vortrag mit anschließendem Austausch gehen wir der Diagnose in all ihrer Vielfalt auf die Spur. Wir möchten sowohl über Diagnoseverfahren, die unterschiedlichen Krankheitsbilder und deren Symptome als auch über mögliche Therapieansätze und den Umgang mit einer Demenzerkrankung sprechen. Mit Dr. Ira Reupke, Leitende Oberärztin in der Gerontopsychiatrischen Abteilung der LVR-Klinik Köln

M-131664 | VHS Mülheim
27.9., Mi, 16:30 – 18:30 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei **| Laura Hanna Althoff**

Stark bleiben – Motivierende Kurzintervention für Angehörige, ehren- und hauptamtliche Betreuungspersonen aus der Alten- und Senior*innenhilfe

Wir alle wollen fit alt werden. Doch der zunehmende Gebrauch von Medikamenten, Alkohol und Tabak werden bei vielen Menschen zu einer der Gesundheit abträglichen Gewohnheit. So steigt das Risiko, eine Suchterkrankung zu entwickeln. Der Kurs ermutigt Sie Menschen auf der Suche nach gesunden Bewältigungsstrategien zu unterstützen. Sie erfahren, wie Gespräche die Bereitschaft zur Veränderung fördern.

A-131665 | VHS-Studienhaus
17.10., 18.10., Di, Mi, 9 – 17 Uhr **|** 18.67 UStd **|** entgeltfrei **| Jürgen Meisenbach, Monika Kaulke-Niermann**

Schuld und Scham – wenn ewig das schlechte Gewissen plagt

Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige in Kooperation mit dem Demenznetz Köln-Mülheim
Die Pflege eines Menschen mit Demenz mutet vielen ein hohes Maß an Belastungen zu. Und dennoch schleicht sich nicht selten das schlechte Gewissen ein, nicht genug zu tun bzw. mehr tun zu müssen. Wir besprechen mögliche neue Wege des Umgangs mit Gefühlen von Schuld und Scham, indem wir Situationen und Auslöser beleuchten. Mit Sigrid Wächter, Gerontopsychiatrisches Beratungszentrum LVR-Klinik Köln

M-131666 | VHS Mülheim
24.10., Di, 16:30 – 18:30 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei **| Laura Hanna Althoff**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Lernen und Gedächtnis

Im diesem Bereich bieten speziell ausgebildete Dozierende ein klar strukturiertes Lern- und Gedächtnistraining an. Die Kurse sind so konzipiert, dass man auch über mehere Semester an den Kursen teilnehmen kann. Die Kurse richten sich an Menschen aller Altersstufen.

Gedächtnistraining

Geistig fit? Mach mit! Ganzheitliches Gedächtnistraining

Durch unterschiedliche Übungen werden verschiedene Hirnfunktionen trainiert: Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, assoziatives sowie logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Ohne Leistungsdruck optimieren Sie Ihre geistige Beweglichkeit. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin BVGT, Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining und Gesundheitspädagogin.

P-183204 | VHS Porz
10x, 25.9. – 11.12., Mo, 10 – 11:30 Uhr | 20 UStd | 75 € | **Lydia Hardt**

P-183205 | VHS Porz
10x, 25.9. – 11.12., Mo, 11:45 – 13:15 Uhr | 20 UStd | 75 € | **Lydia Hardt**

Gedächtnistraining – Muntermacher fürs Gehirn

„Ich müsste mal etwas für meine grauen Zellen tun." Ein unterhaltsames Training, Übungen zur Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und vieles mehr. Ohne Leistungsdruck stärken Sie Ihre Fähigkeiten und bemerken, wie sich das Gelernte in Ihren Alltag hinein fortsetzt. Ganzheitliches Gedächtnistraining ist eine Erfrischungskur für Körper, Geist und Seele.

A-183206 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9. – 8.12., Fr, 10 – 11:30 Uhr | 24 UStd | 90 € | **Elisabeth Sternberg**

A-183207 | VHS-Studienhaus
6x, 22.9. – 10.11., Fr, 11:45 – 13:15 Uhr | 12 UStd | 45 € | **Elisabeth Sternberg**

Gehirn-Jogging

Geistig fit und flexibel – Ein Leben lang

Möchten Sie sich Wichtiges leichter merken, sich gut konzentrieren, geistig fit und flexibel bleiben? Lernen Sie, in einer lockeren Atmosphäre, Übungen, Spiele und Strategien, die Ihren Kopf in Schwung bringen und Ihre mentale Fitness nachhaltig stärken.

A-183211 | VHS-Studienhaus
8x, 11.9. – 11.12., Mo, 10 – 11:30 Uhr | 16 UStd | 60 €, Materialkosten: 3 € | **Christiane Matern**

A-183212 | VHS-Studienhaus
8x, 11.9. – 11.12., Mo, 11:45 – 13:15 Uhr | 16 UStd | 60 €, Materialkosten: 3 € | **Christiane Matern**

L-183213 | VHS Lindenthal
8x, 11.9. – 11.12., Mo, 14:30 – 16 Uhr | 16 UStd | 60 €, Materialkosten: 3 € | **Christiane Matern**

L-183214 | VHS Lindenthal
8x, 11.9. – 11.12., Mo, 16:15 – 17:45 Uhr | 16 UStd | 60 €, Materialkosten: 3 € | **Christiane Matern**

Denk-Spaziergang in der Flora

Flanieren und Gedächtnistraining im Park

Bewegung in der freien Natur fördert Ihr Denkvermögen! Ein Spaziergang rund um das Festgebäude der Flora, gewürzt mit Wissenswertem im Gelände und unterhaltsamen Übungen zu Wortfindung, Konzentration und Merkfähigkeit.

A-183220 | →● Flora, Haupteingang, Alter Stammheimer Weg, 50735 Köln
14.9., Do, 11 – 12:30 Uhr | 2 UStd | 9 € | **Elisabeth Sternberg**

A-183221 | →● Flora, Haupteingang, Alter Stammheimer Weg, 50735 Köln
17.9., So, 11 – 12:30 Uhr | **2 UStd** | 9 € | **Elisabeth Sternberg**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Berufsbegleitende Fortbildungen im Bereich Kommunikation

Die Volkshochschule Köln bietet seit vielen Jahren bewährte berufsbegleitende Fortbildungen im Themenbereich Kommunikation an. Bei Fragen beraten wir Sie gerne. Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich.

Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
Gabriele Siegmund,
Tel.: 0221 221-23302,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Für Bildungsurlaube, Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selbst direkt online, telefonisch oder per Post anmelden. Nähere Informationen finden Sie auch auf www.vhs.koeln
Inhaltliche Beratung:
Thomas Boxberger
Tel.: 0221 221-22616
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Die Angebote sind grundsätzlich förderfähig. Eine Beratung hierzu bieten wir Ihnen gerne an:
Claudia Burghardt
Tel.: 0221 221-23999
E-Mail: berufliche-beratung@stadt-koeln.de

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine praxisnahe Kommunikationshaltung sowie Konflikt-Transformations-Methode. Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, sich selbst und anderen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen, um selbst in herausfordernden Situationen im Gespräch konstruktiv zu bleiben. GFK unterstützt darin, Klarheit über die eigenen Anliegen zu gewinnen und diese auf einfache und leicht verständliche Art und Weise auszudrücken. Als erfolgreicher Kommunikationsansatz wird GFK seit vielen Jahren in Unternehmen, Institutionen, Bildungseinrichtungen, Organisationen sowie in privaten Beziehungen, Beratung, Therapie und Mediation genutzt.

Info-Termine

Informationsveranstaltung zu den Fortbildungen „Gewaltfreie Kommunikation" (GFK)

Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation" , die von der Volkshochschule Köln angeboten wird. Anschließend steht Ihnen Anja Ufermann für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zur Verfügung und informiert Sie über die geplanten Termine der Fortbildung.

A-184506 | VHS-Studienhaus
7.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **| * |**
Anja Ufermann

A-184507 | VHS-Studienhaus
9.4., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **| * |**
Anja Ufermann

Ausbildungen Basis

Berufsbegleitende Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) Basisausbildung 2023 / 2024

Oktober 2023 - Mai 2024
Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.
Termine 2023: 26.10. – 28.10., 04.12. – 16.12.2023
Termine 2024: 01.02. – 03.02., 21.03.. – 23.03., 23.05. – 25.05.2024

A-184528 | VHS Studienhaus
6x, 26.10. - 16.12., Do – So, 9:30 – 17:30 Uhr |
56 UStd **|** 1.850€, Materialkosten: 30,00 € **| B |**
Anja Ufermann, Imke Trainer

Berufsbegleitende Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) Basisausbildung 2024

Januar- August 2024
Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.
Termine: 4.1. – 6.1., 22.2. – 24.2., 25.4. – 27.4., 13.5. – 15.6., 29.8. – 31.8.2024

A-184530 | VHS Lindenthal
15x, 4.1. – 31.8., Do, Fr, Sa, 9:30 – 17:30 Uhr **|**
140 UStd **|** 1.850 €, Materialkosten: 30 € **| B |**
Anja Ufermann, Tilman Krakau

Weiterbildungs-förderung
Mehr Informationen auf Seite 18 und 19

Bildungsurlaube

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg BU

Wie kann ich anderen mitteilen, was ich fühle und was ich brauche - ohne sie zu verletzen und zu kritisieren? Einfühlsam hinhören, was der andere braucht - auch, wenn er nicht gerade freundlich mit mir spricht? Schwierige Gespräche, die auf mich zukommen, vorbereiten? Sie erfahren, wie Sie Ihr Anliegen an andere Menschen so formulieren, dass die Chance für ein kooperatives Verhalten am größten ist.

A-184667-BU | VHS-Studienhaus
4x, 6.11. – 9.11., Mo – Do, 9:30 – 15:30 Uhr **|**
32 UStd **|** 221 € **| BU | Anja Ufermann**

A-184668-BU | VHS-Studienhaus
5x, 4.12. – 8.12., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr **|** 40 UStd **|**
276 € **| BU | Anja Ufermann**

L-184669-BU | VHS Lindenthal
5x, 8.4. – 12.4., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr **|** 40 UStd **|**
276 € **| BU | Anja Ufermann**

Seminare

Gewaltfreie Kommunikation – Eine Einführung

Wochenendseminar
Wie kann ich anderen mitteilen, was ich fühle und was ich brauche – ohne sie zu verletzen und zu kritisieren? Einfühlsam hinhören, was der andere braucht – auch, wenn er nicht gerade freundlich mit mir spricht? Gewaltfreie Kommunikation befähigt Sie: Beobachtungen von Bewertungen und Gefühle von Interpretationen zu trennen, Ihr Anliegen klar zu formulieren und auf Einwände konstruktiv einzugehen.

A-184684 | VHS-Studienhaus
2.3., 3.3., Sa, 10 – 17:30 Uhr, So, 10 – 17:30 Uhr **|**
18 UStd **|** 125 €, Materialkosten: 4 € **| WE |**
Anja Ufermann

A-184685 | VHS-Studienhaus
22.6., 23.6., Sa, 10 – 17:30 Uhr, So, 10 – 17:30 Uhr **|**
18 UStd **|** 125 €, Materialkosten: 4 € **| WE |**
Anja Ufermann

Tag der Gewaltfreien Kommunikation 2023

Trainer*innen präsentieren in Workshops die vielfältigen Facetten der Gewaltfreien Kommunikation
An diesem Tag können Sie die vielfältigen Facetten der Gewaltfreien Kommunikation in Workshops erleben – von einführenden Einheiten, über tiefergehende Prozessarbeit bis hin zum Methodenmix erhalten Sie einen breiten Einblick. Mehr Infos dazu finden Sie im Internet.

A-184687 | FORUM Volkshochschule
17.9., So, 9:30 – 18 Uhr **|** 11.33 UStd **|** 45 € **| WE |**
Anja Ufermann, Imke Trainer

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) ist eine Methode zur Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation, Wahrnehmungsschulung und zur schnellen und effektiven Zielerreichung. NLP bietet wirksame Strategien und praktische Werkzeuge auf Basis humanistischer Psychologie. In unserer Ausbildung haben wir zusätzlich das Strukturmodell der Transaktionsanalyse (TA) integriert, wodurch ein tieferes Verständnis für die Kommunikationsprozesse geschaffen wird und neue Perspektiven und Analyseebenen erschlossen werden. Viele herausfordernde Situationen in privaten oder beruflichen Bereichen können durch die NLP-Tools ressourcen- und lösungsorientiert gemeistert werden. NLP lässt sich in unterschiedlichsten Bereichen anwenden, unter anderem in: Persönlichkeitsentwicklung, Personalwesen, Coaching, Pädagogik, Wirtschaft oder Gesundheit.

Info-Termine

NLP- Eine Methode macht Karriere

Info-Abend und praktische Einführung

In den 70er Jahren entwickelten Bandler und Grindler aus der Beobachtung erfolgreicher Therapeuten (V. Stir, M. Ericson, F. Pearls) die Methode NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Ziel des NLP ist es, einen besseren Umgang mit sich selbst und anderen zu erreichen. Sie erhalten einen Einblick in die Methode sowie ausführliche Informationen über die von der VHS angebotenen NLP-Basic-Ausbildung.

A-184112 | VHS-Studienhaus
6.9., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Günter Brück, Renata Kern

A-184113 | VHS-Studienhaus
31.1., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Günter Brück, Renata Kern

A-184114 | VHS-Studienhaus
10.4., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Günter Brück, Renata Kern

Basic-Ausbildung

Kommunikationstraining mit NLP (NLP Basic Ausbildung)

Bildungsurlaub

NLP (Neurolinguistisches Programmieren) geht von einem ganzheitlich-systemischen Denk- und Handlungsansatz aus. Es werden Grundtechniken des NLP in der persönlichen Auseinandersetzung vermittelt. Dieser Bildungsurlaub kann bei vollständiger Anwesenheit nach den Richtlinien des DVNLP (Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren e. V.) als „NLP-Basic, DVNLP" zertifiziert werden.

A-184125-BU | VHS-Studienhaus
5x, 18.9. – 22.9., Mo – Fr, 9 – 17:30 Uhr **|** 50 UStd **|**
475 €, Kopierpauschale: 2 € **| BU |**
Günter Brück, Renata Kern

A-184126-BU | VHS-Studienhaus
5x, 4.3. – 8.3., Mo – Fr, 9 – 17:30 Uhr **|** 50 UStd **|**
475 €, Kopierpauschale: 2 € **| BU |**
Günter Brück, Renata Kern

A-184127-BU | VHS-Studienhaus
5x, 13.5. – 17.5., Mo – Fr, 9 – 17:30 Uhr **|** 50 UStd **|**
475 €, Kopierpauschale: 2 € **| BU |**
Günter Brück, Renata Kern

Practitioner-Ausbildung

Aufbautraining NLP-Practitioner

November 2023 bis Mai 2024

Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.

Termine 2023:
4./5.11., 2./3.12.2023.
Termine 2024:
20./21.1., 17./18.2., 16./17.3., 13./14.4., 4./5.5.2024

A-184140 | VHS-Studienhaus
14x, Sa, So, 9 – 17:15 Uhr **|** 135.33 UStd **|** 480 €
Entgelt für 2023 (+Entgelt 2024 1190€) Insgesamt 1670€, Materialkosten: 30 € **| WE |**
Renata Kern, Günter Brück

Systemische Beratung

Systemische Beratung basiert auf unterschiedlichen Konzepten der Familientherapie und systemtheoretischen Ansätzen. Die systemische Haltung ist gekennzeichnet durch Wertschätzung und Neugier für Menschen in ihren Lebens- und Arbeitskontexten. Veränderungsprozesse werden mit der Vielfalt systemischer Methoden begleitet, um ressourcen- und lösungsorientierte Handlungsalternativen zu finden. Berater*innen verstehen sich als prozessbegleitend – die Expertise für Lösungen liegt im ratsuchenden System selbst. Systemisches Denken und Handeln hat sich in vielen Arbeitsbereichen etabliert und gibt Impulse für die Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien, Gruppen, Teams und Organisationen. Eine kreative, erfrischende und konstruktive Herangehensweise bereichert die eigene Professionalität und fördert Zufriedenheit und Zuversicht aller Beteiligten.

Info-Termine

Informationsveranstaltungen zur Fortbildung „Systemische Beratung"

Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung „Systemische Beratung", die von der Volkshochschule Köln angeboten wird. Anschließend stehen Ihnen die Trainer*innen für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zu Verfügung und informieren Sie über die geplanten Termine der jeweiligen Fortbildung.

A-184206 | VHS-Studienhaus
24.8., Do, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

A-184207 | VHS-Studienhaus
22.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

Immer gut informiert bleiben mit unserem Newsletter!

Ausbildung

Berufsbegleitende Fortbildung Systemische Beratung 2023/2024

Nr. 31 / September 2023 bis August 2024
Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.
Termine in 2023:
8. – 10.9., 20. – 23.11. (Bildungsurlaub),
11.12. (Supervision).
Termine 2024:
26. – 28.1., 8. – 11.04 (Bildungsurlaub),
25.4. (Supervision), 14. – 15.6. und 30. – 31.8.

A-184222 | VHS-Studienhaus
20x, 8.9. – 31.8., 9 – 17 Uhr **|** 180 UStd **|** 1.015 € Entgelt für die Termine in 2023 + 1455€ für die Termine in 2024 / Gesamt: 2470€, Materialkosten: 40 € **| Kristina Ehret, Kerstin Schmidt**

Mediation

Mediation ist eine klar strukturierte und systematische Form der Konfliktlösung. Mediator*innen unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation kann in sämtlichen Konfliktbereichen eingesetzt werden, so unter anderem in der Berufs- und Arbeitswelt, in Wirtschaft und Verwaltung sowie in Familie, Nachbarschaft, Schule oder im Ehrenamt. Der Anwendungsbereich umfasst nicht nur Konflikte im Umgang miteinander, sondern auch justiziable Themen, die sonst häufig gerichtlich entschieden werden.

Info-Termine

Info-Abend Mediations-Ausbildung

Im Rahmen der berufsbegleitenden Zertifikatsausbildung zum Mediator/in (A-184324) wird eine Infoveranstaltung angeboten, deren Ziel es ist, Mediation als Methode, die Inhalte der Grundausbildung und der weiterführenden Module und die Anwendungsbereiche von Mediation in der Praxis darzustellen. Zu Beginn wird ein kurzer Vortrag alle Interessierten auf das Thema einstimmen und die Struk-

tur der Ausbildung darstellen. Danach gibt es ausreichend Möglichkeit, individuelle Fragen an die Dozentin zu stellen.

A-184305 | VHS-Studienhaus
23.8., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Andrea Wegner-Katzenstein

A-184306 | VHS-Studienhaus
15.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Andrea Wegner-Katzenstein

Grundausbildung

Mediation Grundausbildung – Berufsbegleitende Zusatzausbildung

Dezember 2023 bis Juni 2024
Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer. Termine 2023: 13.12. – 15.12.2023. Termine 2024: 27./28.1., 9./10.3., 17. – 19.4., 25./26.5., 8./9.6., 29./30.6.2024.

A-184324 | VHS-Studienhaus
16x, 13.12. – 30.6., Mi – So, 10 – 17 Uhr **|** 128 UStd **|** 336 € Entgelt für Termine 2023 / Entgelt für Termine 2024 1456 €. Gesamt-Entgelt: 1792€, Arbeitsmaterialien: 20 € **| B |**
Andrea Wegner-Katzenstein

Mediation Vertiefungswochenenden

Familie

Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.

A-184355 | VHS-Studienhaus
21.10., 22.10., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 224 €, Skript: 10 € **| WE B | Andrea Wegner-Katzenstein**

A-184356 | VHS-Studienhaus
24.8., 25.8., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 224 €, Skript: 10 € **| WE B | Andrea Wegner-Katzenstein**

Arbeitsleben

Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.

A-184357 | VHS-Studienhaus
4.11., 5.11., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 224 €, Skript: 10 € **| WE B | Andrea Wegner-Katzenstein**

A-184358 | VHS-Studienhaus
21.9., 22.9., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 224 €, Skript: 10 € **| WE B | Andrea Wegner-Katzenstein**

Transaktionsanalyse

Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.

A-184359 | VHS-Studienhaus
25.11., 26.11., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 224 €, Skript: 10 € **| WE B | Andrea Wegner-Katzenstein**

A-184360 | VHS-Studienhaus
30.11., 1.12., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 224 €, Skript: 10 € **| WE B | Andrea Wegner-Katzenstein**

Mediation im interkulturellen Kontext

Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.

A-184366 | VHS-Studienhaus
2.12., 3.12., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 224 €, Skript: 10 € **| WE B | Andrea Wegner-Katzenstein**

A-184367 | VHS-Studienhaus
14.12., 15.12., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 224 €, Skript: 10 € **| WE B | Andrea Wegner-Katzenstein**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Arbeit und Leben

Arbeit und Leben ist die Weiterbildungseinrichtung des Deutschen Gewerkschaftsbundes und der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen. Diese Bildungspartnerschaft ist das Fundament eines in Köln seit vielen Jahren erfolgreichen Kooperationsmodells. Arbeit und Leben steht für die Weiterbildung zu Demokratie, Toleranz und gesellschaftlichem Engagement. Die Angebote zielen auf gesellschaftliche Partizipation sowie Förderung sozialer Kompetenzen und vermitteln Fachkompetenzen für die Arbeit an gesellschaftlichen Aufgaben.

Bildungsurlaube

Die Rente steht vor der Tür. Wie gestalte ich meine neue Freiheit? Wie gehe ich meinen Weg weiter?

Die meisten Menschen schließen aktuell ihre berufliche Lebensphase zwischen dem 65. und 66. Lebensjahr ab. Dann beginnt eine Zeit ohne berufliche Verpflichtungen. Jetzt kann das Leben frei gestaltet werden. Der Bildungsurlaub unterstützt Sie bei der Vorbereitung auf den Übergang in die Zeit nach dem Beruf. Es geht darum, mit Freude und Neugier die neue Lebensphase zu gestalten.

A-184926-BU | VHS-Studienhaus
3x, 15.11. – 17.11., Mi – Fr, 9:30 – 16:30 Uhr **|**
24 UStd **|** 159 €, Kopierpauschale: 2 € **| BU |**
Hanswalter Bohlander

Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention

Unsere Erfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher, motivierend und respektvoll wir mit Menschen kommunizieren. Dieses Seminar gibt praktische Hilfen und zahlreiche Tipps, sich klar zu positionieren, eigene Ziele besser zu erreichen, wirksame Vereinbarungen zu treffen, Konflikte zu erkennen und zu klären sowohl im privaten wie im beruflichen Alltag.

L-184931-BU | VHS Lindenthal
5x, 20.11. – 24.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|**
264 €, Kopierpauschale: 2 € **| BU | Karl-Heinz Schwieren**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

WIR HABEN
2.400 KM
JEDEN TAG
IM BLICK.
Zuverlässige Abwasserableitung.
Für dich. Für Köln.
DIE
WASSER
BESSER
MACHER.de
Tiefer eintauchen!
StEB
Köln