

# Lange Nacht der Volkshochschulen – Kostentfreie Jubiläums-Angebote



Nordholz



Otterndorf



Cadenberge



Oberndorf



Hemmoor



Hechthausen



Langen



**vhs**  **100 Jahre**  
**Wissen teilen**



*100 Jahre VHS*

Am Freitag, den 20. September 2019, öffnen wir unsere Türen zur Langen Nacht der Volkshochschulen. Bei der VHS im Landkreis Cuxhaven e.V. bieten wir unseren großen und kleinen Besuchern bereits ab dem Nachmittag eine bunte Auswahl an Schnupperangeboten an verschiedenen Orten quer durch unser Programm an.

Die Lange Nacht der Volkshochschulen ist Teil des Jubiläumsprogramms zum 100-jährigen Bestehen der Volkshochschulen in Deutschland und findet an diesem Tag erstmals bundesweit statt. Sie bildet den Höhepunkt des Mottos „zusammenleben. zusammenhalten“, unter dem das 2. Programmhälfte steht.

Alle Veranstaltungen sind komplett kostenfrei für die Teilnehmer, auch ggf. anfallende Materialkosten werden übernommen.

Für die reibungslose Organisation, ist es unbedingt notwendig, dass Sie sich, auch wenn die Veranstaltungen kostenfrei sind, persönlich, telefonisch, per E-Mail oder über das Internet anmelden!


Hier unsere kostenfreien Jubiläum-Angebote für Sie

## Nachts im Museum

**Eine Nacht-Führung durch das Museum mit einem Rundgang durch das illuminierte Außengelände mit seinen Grobexponaten**

Zusammen erleben wir interessante Details zur Technik und wie Luftschiffe im 20. Jahrhundert eingesetzt wurden. Wie und wofür wurden Zeppeline benutzt? Wie war es an Bord? Warum gibt es heute kaum noch Luftschiffe? Dies und vieles mehr, wird Ihnen anhand der einzigartigen Ausstellungsstücke und detailgetreuen Modelle erklärt.

### Nordholz

 Aeronauticum, Museumshalle  
Peter-Strasser-Platz 3  
Dr. Anja Dörfer, Museumsleitung  
Aeronauticum

**Kurs-Nr.: 100-10351**  
Freitag,  
20.09.2019  
20:30 - 22 Uhr




## zusammen malen

### Schnupperkurs zum Malen mit Pastellkreiden

Die Pastellkreiden sind wegen ihrer einfachen Handhabung und ihrem charakteristischen Aussehen ein seit Jahrhunderten sehr beliebtes Malmaterial. Dieser Schnupperkurs soll einen Einblick in die Möglichkeiten dieses faszinierenden Mediums geben. Es wird später im Halbjahr ein weiterführender Pastellmalkurs angeboten.

### Hemmoor

 Altes Postamt,  
Bahnhofstraße 36  
Udo Kruse-Schulz,  
Dipl. Grafiker / Illustrator

**Kurs-Nr.: 100-20513**  
Freitag,  
20.09.2019  
20 - 22:15 Uhr




## Erste wichtige Sätze auf Deutsch: Beim Arzt

### Schnupperkurs

Hatschi... Ich bin krank! Aber wie sage ich es beim Arzt auf Deutsch? Wir sammeln und üben wichtige erste Sätze für einen Arztbesuch.

### Otterndorf

 VHS, Sophienweg 1  
Jedixa Carvajal Diaz

**Kurs-Nr.: 100-65140**  
Freitag,  
20.09.2019  
18 - 21 Uhr




## zusammen bewegt

### Lange Nacht der Volkshochschulen und wir sind mit dabei!

„zusammen leben. zusammen halten.“ lautet das Motto der Volkshochschulen zum Jubiläum und „zusammen bewegt“ das Motto des Kurses. Nach einer moderaten Walking Runde, die sich auch für Anfänger oder bisherige Laufmuffel eignet, stärken wir uns mit einem Smoothie. Danach bereiten wir gemeinsam Aufstriche zu und genießen sie mit entsprechender Beilage.

### Hechthausen

 Gesundheitsspeicher Osteland,  
Praxis für Gesundheit & Ernährung  
Stader Str. 4  
21709 Burweg  
Claudia Vollmers, Ärztlich geprüfte  
Gesundheitsberaterin GGB

**Kurs-Nr.: 100-30410**  
Freitag,  
20.09.2019  
18 - 21:45 Uhr



**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Outdoorjacke und Laufschuhe.




## Darf mein Arbeitgeber das eigentlich?

### Vortrag

Mein Arbeitgeber hat mir den bereits erteilten Urlaub gestrichen, geht das? Ich soll in eine andere Abteilung versetzt werden, ist das ohne meine Zustimmung möglich? Im letzten Monat hat mir mein Arbeitgeber nur einen Stundenlohn von 4,50 € brutto gezahlt, ist dies zulässig? Mein Arbeitgeber hat mir bisher immer Weihnachtsgeld gezahlt. In diesem Jahr hat er das Weihnachtsgeld gestrichen, darf er das? Und auch weitere Themen wie Erholungsurlaub, Überstunden, Abmahnungen etc. werden in diesem Vortrag behandelt.

### Langen

 VHS, Lindenhof-Zentrum,  
Debstedter Straße 5  
Niils Robert Marten, Rechtsanwalt,  
Fachanwalt für Arbeitsrecht

**Kurs-Nr.: 100-10551**  
Freitag,  
20.09.2019  
19 - 21:15 Uhr




## Einführung Geocaching

### Outdoor-Schatzsuche zur Langen Nacht der VHS

Lerne an diesem Abend die spannende Welt des Geocachings kennen und finde unter Anleitung eines erfahrenen Geocachers, einen ganz neuen Schatz: den VHS-LK-CUX-Cache!

### Langen, HDB

 Haus der Begegnung,  
Taubenweg 1 a  
Andreas Menge

Nach einer theoretischen Einführung gehen wir gemeinsam auf eine erste spannende Tour.

**Kurs-Nr.: 100-10051**  
Freitag,  
20.09.2019  
19:45 - 22 Uhr




**Mitzubringen:** Festes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Bekleidung, Kugelschreiber, wenn vorhanden eine Taschenlampe und ein Handy oder GPS Gerät.

## zusammen schnitzen

Für kleine und große Menschen geeignet  
Im Bildhauer-Atelier mit vielen Anregungen schnitzen alle, die es einmal ausprobieren wollen oder auch schon erste Erfahrungen gemacht haben. Der Bildende Künstler und Dipl.-Kunsttherapeut/-pädagogin Michael Bungard zeigt mit einer sicheren Technik und scharfen Messern den Einstieg ins Schnitzen.

## Oberndorf

 KunstWerkGrün, Oberndorf  
Michael Bungard, Dipl.-  
Kunsttherapeut und -pädagogin

**Kurs-Nr.: 100-20812**

Freitag,  
20.09.2019  
16 - 19 Uhr




## Wie funktioniert das Immunsystem?

### Vortrag

Immer wieder begegnen uns heute Aussagen zum Immunsystem: zum Beispiel „immunsteigernde“ Nahrungsmittel, oder Sorgen zu Impfungen. Dieser Vortrag soll Ihnen verständlich nahebringen, wie das Immunsystem eigentlich funktioniert: Woher weiß es, was gerade bekämpft werden muss? Wie macht es das? Was ist eine Entzündung, was ist Fieber? Wie kommen Allergien zustande? Was passiert bei einer Impfung? Wie entsteht eine Autoimmunerkrankung? Das Grundwissen aus diesem Kurs wird Ihnen helfen, Entscheidungen beim Einkaufen, zu Hausmittelchen oder zu Impfungen zu treffen.

## Langen, HDB

 Haus der Begegnung,  
Taubenweg 1 a  
Dr. Eva-Maria Wolber, Dr. rer.nat.,  
Immunologie, Biochemie

**Kurs-Nr.: 100-30055**

Freitag,  
20.09.2019  
18 - 20:15 Uhr




## zusammen querbeet

### durch Spanien, England und die Niederlande

#### Wir freuen uns auf eine kleine Reise durch 3 Sprachen und Kulturen.

Lassen Sie sich inspirieren. Vielleicht bekommen Sie Lust, anschließend eine neue Sprache zu erlernen oder vorhandene Kenntnisse zu vertiefen.

## Nordholz

 Spieka, Alte Schule  
Wurster Str.12  
Dozententeam

**Kurs-Nr.: 100-41450**


Freitag,  
20.09.2019  
18 - 20:15 Uhr



## Android Smartphone zum Schnuppern

Sie haben ein Smartphone mit dem Betriebssystem Android, aber beherrschen bislang nur die Basisfunktionen wie telefonieren und Nachrichten schreiben? Sie möchten wissen, welche Möglichkeiten noch in Ihrem mobilen Begleiter stecken? An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, auf ihre wichtigsten Fragen eine Antwort zu erhalten.

## Otterndorf

 VHS, Sophienweg 1  
Marco Scheiper

**Kurs-Nr.: 100-50221**

Freitag,  
20.09.2019  
19:30 - 21:45 Uhr




**Mitzubringen:** Eigenes Android-Smartphone.

## Autogenes Training und mehr!

Sie sind herzlich eingeladen, in diese anerkannte Entspannungsmethode hinein zu schnuppern.

## Otterndorf

 kath. Gemeindehaus,  
Wesermünder Str. 24  
Andrea Finck, Heilpraktikerin und  
examinierte Krankenschwester

**Kurs-Nr.: 100-30106**

Freitag,  
20.09.2019  
15 - 16:30 Uhr




**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Isomatte, 2 kleine Kissen, Decke, warme Socken.

## Jeder kann tanzen!

Dieses Tanzangebot ist offen für alle Menschen, die gerne tanzen. Wir tanzen im Kreis und in der Reihe, mal mit Maske - mal ohne, mal mit Partner - mal ohne, wir tanzen im Rollstuhl oder zu Fuß. Von einfachen Schritten bis zu gewagteren Kombinationen ist vieles möglich!

## Langen, HDB

 Haus der Begegnung,  
Taubenweg 1 a  
Kathleen Barberio, Tanz- und  
Gymnastikpädagogin

**Kurs-Nr.: 100-20451**


Freitag,  
20.09.2019  
17 - 20 Uhr



## Wir lernen vier verschiedene Zeichnen und Maltechniken kennen

Gemeinsam lernen wir an diesem Abend vier verschiedene Zeichnen und Maltechniken kennen: Bleistifte, Kohlestifte, Pastellkreide und Aquarell. Diese werden Ihnen von der Kursleiterin vorgeführt und Sie erhalten die Möglichkeit selbst mit den Materialien zu arbeiten.

### Otterndorf

 VHS, Sophienweg 1  
Anastasia Rüsich, Designerin

**Kurs-Nr.: 100-20512**

Freitag,  
20.09.2019  
17:30 - 22:15 Uhr



**Mitzubringen:** Bleistifte B3, B4 und B6.


**zusammenleben.  
zusammenhalten.  
zusammenlachen.**

### Lachyoga

#### Von Herzen lachen und die Kraft der Verbundenheit dabei spüren!

An diesem Abend sind Sie herzlich eingeladen mit Kind und Kegel das gemeinsame Lachen und die Kraft der Verbundenheit zu entdecken.

### Cadenberge

 Rathaus, Am Markt 1  
Natina Poppe, Yogalehrerin BDY/  
EYU und Lachtrainerin

**Kurs-Nr.: 100-30511**

Freitag,  
20.09.2019  
18 - 19:30 Uhr




**Mitzubringen:** Matte, evtl. Kissen,  
Getränk.

## HORROR, MURDER AND BLOOD

**be courageous and meet the mysterious characters of Edgar Allan Poe and others in the darkness of the night.**

### Langen, HDB

 Haus der Begegnung,  
Taubenweg 1 a  
Heidrun Pargmann, Lehrerin

**Kurs-Nr.: 100-40677**

Freitag,  
20.09.2019  
21 - 23:15 Uhr



## Android Smartphone - Apps die uns den Alltag erleichtern

Es gibt bekannte aber auch nicht so bekannte Apps, die man in den täglichen Alltag integrieren kann. Ein paar von ihnen werde ich an diesem Abend vorstellen und an praktischen Beispielen demonstrieren.

### Hemmoor

 Altes Postamt,  
Bahnhofstraße 36  
Manuela Koop

**Kurs-Nr.: 100-50210**

Freitag,  
20.09.2019  
18 - 20:30 Uhr




**Mitzubringen:** Android Smartphone.

## zusammen lesen

### Der kleine Prinz in interkultureller Lesung

Das Märchen des französischen Schriftstellers Antoine de Saint-Exupéry, ist in viele Sprachen übersetzt worden. Im Rahmen des Volkshochschuljubiläums lesen wir Auszüge des Werkes in den verschiedensten Sprachen. Lassen Sie uns gemeinsam mit Vorlesern aus unterschiedlichen Kulturen in die märchenhafte Welt des kleinen Prinzen eintauchen.

### Hemmoor

 Alte Post, Saal Musikschule EG,  
Bahnhofstraße 36  
Irmgard Läsche, Buchladen Flaig

**Kurs-Nr.: 100-20005**

Freitag,  
20.09.2019  
17:30 - 19:45 Uhr




**zusammenleben.  
zusammenhalten.  
aufeinander achten**

## Achtsamkeit - ein Vortrag mit anschließender Diskussionsrunde

Was ist Achtsamkeit und wie kann ich sie in mein tägliches Leben integrieren? Welche Veränderungen kann sie bewirken für mein eigenes Leben und für das Zusammensein mit den Menschen um mich herum? Ein achtsames Miteinander wirkt Stress und Unzufriedenheit entgegen und schafft eine angenehme Atmosphäre, in der wir uns wohl fühlen können.

### Langen, HDB

 Haus der Begegnung,  
Taubenweg 1 a  
Elke Szabo

**Kurs-Nr.: 100-30171**

Freitag,  
20.09.2019  
18:45 - 21 Uhr




## FotoAPParat im Handy?!?

### Zusammen in die Bildbearbeitung mit PIXLR einsteigen

Mit dieser App bearbeitet man Bilder direkt im mobilen Endgerät. Es gibt zahlreiche Bildbearbeitungsfunktionen von der Farbanpassung bis zur Collage. Interessantes Wissen für Jung und Alt. Vielleicht könnt ihr diesen Kurs auch für ein „kleines Familienprojekt“ nutzen? Hier könnt ihr Anregungen und Wissen bekommen, um gemeinsam Bilder auszusuchen, zu bearbeiten und zusammenzustellen, zum Beispiel für eine gemeinsame Fotowand im Wohnzimmer oder als Geschenk für die nächste Geburtstagsfeier. Bildbearbeitung über das Handy - einfach praktisch!

## Langen

 VHS, Lindenhof-Zentrum,  
Debstedter Straße 5  
Sebastian Pawletty

**Kurs-Nr.: 100-53162**

Freitag,  
20.09.2019  
19 - 21:15 Uhr




**Mitzubringen:** Eigenes mobiles Endgerät (Mobiltelefon oder Tablet), auf dem über den App-/Play-Store bereits die kostenfreie Version der App PIXLR installiert worden ist.

## zusammen spielen

### Unser Spieleabend von jung bis älter, von Spieleanfänger bis Spieleprofi

In netter Gesellschaft können verschiedene Spiele und Neues ausprobiert werden. Gemeinsam schöne Stunden mit viel Spaß und Spannung.

## Langen

 VHS, Lindenhof-Zentrum,  
Debstedter Straße 5  
Der Spielspaß

**Kurs-Nr.: 100-10350**

Freitag,  
20.09.2019  
18 - 22 Uhr



Wir spielen ohne Geldeinsätze.

## zusammen kreativ sein

**Druckwerkstatt - ein offenes Atelier**  
Hier können wir experimentieren und mit unterschiedlichen Materialien Druckvorlagen erstellen. Rhythmus und Struktur, Farbvariationen - eine Entdeckungsreise, die vielleicht zu einer Serie oder einem Künstlerbuch inspiriert.


„Im Augenblick des Zeichnens mußt Du alles vergessen was Du je gelernt hast. Nicht denken nur tun“.

Portrait und Figur, Linie und Form, Licht und Schatten, die aufregende Welt der Zeichnung!

Wir erproben dazu verschiedene Mög-

lichkeiten der Darstellung mit Stift, Kreide, Kohle oder Tusche!

## Otterndorf

 Stadtscheune, Sackstr. 4  
Gabriele R. Luetgebrune, Künstlerin

**Kurs-Nr.: 100-20902**

Freitag,  
20.09.2019  
17:30 - 21:30 Uhr



## Gute Familienzeit


### Ein Angebot für Eltern und ihre Kinder zur Langen Nacht der Volkshochschulen

**Gestalte deine eigene Schatztruhe und dann wird sie im Kurs mit Edelsteinen gefüllt.**

In ermutigender Atmosphäre gehen Eltern und Kinder hier in eine nachhaltige Beziehungsarbeit und gestalten kreativ und ermutigend diesen Abend unter fachkundiger Anleitung zur Bereicherung des Alltags.

Für einen Elternteil mit Kind - für Eltern mit Kindern

## Hemmoor

 Altes Postamt,  
Bahnhofstraße 36  
Sylvia Stark,  
Encouraging-Trainerin,  
Kunst- und Kreativtherapeutin,  
Heilpraktikerin psych.

**Kurs-Nr.: 100-20805**

Freitag,  
20.09.2019  
17:30 - 19:45 Uhr



**Mitzubringen:** Arbeitskleidung, die auch einen Farblecks verträgt.


## Blitzlichtgewitter

**schwarz/weiß - jung/alt - weiblich/männlich - hell/dunkel**

Während ihr euch untereinander fotografiert, mache ich Fotos von euch! Es gibt Hilfe und ein paar Tipps was ihr brauchst, um möglichst schöne Aufnahmen zu machen. Ihr könnt euch alleine oder auch mit jemanden zusammen

anmelden. Hier sind vielerlei Konstellationen vorstellbar und willkommen!

## Langen, HDB

 Haus der Begegnung,  
Taubenweg 1 a  
Martin Limper

**Kurs-Nr.: 100-22254**

Freitag,  
20.09.2019  
14:45 - 17:45 Uhr




**Mitzubringen:** Eine zusätzliche SD-Karte zum Speichern der Fotos. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, eine eigene Kamera oder ein Handy mit dem ihr fotografieren könnt, sollte jedoch mitgebracht werden.

## Plattdütschen Namiddag

### Dat Bruukdoom op'n Dörpen Das Brauchtum auf dem Dorf

Wi vertelt un snackt över dat Bruukdoom op'n Dörpen, wat de Lüüd doon hebbt, wenn een Kind boren weer, wat passeert, wenn twee tohoop gaht un heirat un wat se doon hebbt, wenn een dootbleven is .... „Rituale“ bei Geburt, Verlobung, Hochzeit, Beerdigung und weitere Bräuche, so wie diese Begebenheiten in früheren Zeiten und - vielleicht - manchmal auch heute noch gestaltet werden.

## Langen, HDB

 Haus der Begegnung,  
Taubenweg 1 a  
Marianne Schlake

**Kurs-Nr.: 100-40557**

Freitag,  
20.09.2019  
16 - 18:15 Uhr

