

FORTBILDUNGS- PROGRAMM FÜR EHRENAMTLICHE

2. Halbjahr 2024



die grafenschaft
Freiwilligen-Agentur Grafenschaft Bentheim



WIR FÖRDERN FREIWILLIGE!

Für Freiwillige aus der Grafschaft Bentheim übernimmt der Landkreis die Teilnahmegebühr für je ein Seminar aus dem vorliegenden Qualifizierungsprogramm.

Die Freiwilligen-Agentur Grafschaft Bentheim stellt das Programm mit Bildungspartnern vor Ort zusammen. Bitte melden Sie sich bei Interesse frühzeitig bei den Anbietern an und fügen Sie eine Bescheinigung über Ihre ehrenamtliche Tätigkeit bei.

Das Formular steht zum Download bereit:



VHS Anmeldung

Telefon 05921 83650 oder
E-Mail info@vhs-nordhorn.de

FABI Anmeldung

Telefon 05921 89910 oder
E-Mail anmeldung@fabi-nordhorn.de



die grafschaft
Volkshochschule Grafschaft Bentheim



Kommunikation I Rhetorik

Wie redest du eigentlich mit mir? – Schwierige Gespräche führen

Manchmal verlaufen Gespräche in der Familie, mit Freunden oder im Beruf nicht so, wie wir es uns wünschen. Wir fühlen uns unverstanden oder bekommen etwas „in den falschen Hals“. Das, was wir den Anderen mitteilen möchten, kommt scheinbar nicht richtig an. In diesem Seminar sollen die Basiselemente der Kommunikation und ihrer Wirkung erläutert werden. Theoretische Inputs werden durch praktische Übungen erfahrbar gemacht. Dabei wird v. a. auch auf individuelle Fragestellungen eingegangen.

Kursleitung	Monika Renger
Termine	Samstag, 21.09.2024, 10:00–15:00 Uhr
Ort	VHS, Raum 206 Bernhard-Niehues-Straße 49, Nordhorn
Kursgebühr	48,00 €
Kurs-Nr.	1702 (VHS)



Klar kommen mit sich selbst und anderen – Konflikte konstruktiv lösen

Wenn unterschiedliche Interessen aufeinanderprallen, kommt es oft zu einer konfliktgeladenen Situation. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit dem Entstehen zwischenmenschlicher Konflikte und erhalten das Handwerkszeug für konstruktive Lösungsmöglichkeiten, damit das Miteinander wieder gelingen kann. Die theoretische Basis wird durch praktische Übungen ergänzt, konkrete Beispiele der Teilnehmenden sind dabei sehr willkommen. Förderlich, jedoch nicht Bedingung, ist die vorherige Teilnahme am Seminar „Wie redest du eigentlich mit mir? – Schwierige Gespräche führen“.

Kursleitung	Monika Renger
Termine	Samstag, 09.11.2024, 10:00–15:00 Uhr
Ort	VHS, Raum 206 Bernhard-Niehues-Straße 49, Nordhorn
Kursgebühr	48,00 €
Kurs-Nr.	1703 (VHS)

Gesundheitskurse

Beweglich und entspannt mit Qigong

Qigong ist eine jahrtausendealte chinesische Tradition von Konzentrations- und Bewegungsübungen, die den Körper mobilisieren, energetisieren und zur Selbstheilung anregen. Durch die sanften Bewegungsübungen werden Körper und Geist entspannt und die persönliche Leistungsfähigkeit gesteigert. Die körperliche Beweglichkeit wird gestärkt, was sich auch positiv auf eventuelle Beschwerden wie Rückenschmerzen, Blockaden oder Verspannungen auswirkt. Zielgruppe: alle Menschen von jung bis alt, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Sowohl für Anfänger*innen, die noch keine Erfahrungen mit Qigong gemacht haben, als auch für Teilnehmende, die bereits damit vertraut sind.

Kursleitung	Sven Helbig
Termine	Freitag, ab 25.10.2024, 14:00–15:00 Uhr 8 Termine
Ort	Burg-Gymnasium, Kleine Sporthalle, Hetlage 5, Bad Bentheim
Kursgebühr	40,00 €
Kurs-Nr.	3073 (VHS)



Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist eine ausgewogene Yoga-Methode, mit der Sie Entspannung und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele finden können. Rückengerechte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Energie. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Schmerzen im Rücken oder Nacken-Schulterbereich können so vermieden werden.

Kursleitung	Roland Wellmer
Termine	Dienstag, ab 22.10.2024, 19:30–20:45 Uhr 8 Termine
Ort	Schulzentrum, Gymnastikraum neben der kleinen Turnhalle, Lägen Diek 8–12, Emlichheim
Kursgebühr	52,00 €
Kurs-Nr.	3283 (VHS)

Bitte bequeme Kleidung, Isomatte, Decke und warme Socken mitbringen.

Kultur/Kreatives

Fotografieren mit dem Smartphone – Workshop

Die Möglichkeiten von Smartphones sind technisch beeindruckend. Insbesondere im Bereich der Fotografie lassen sich Motive ohne viel Vorbereitung und Equipment spontan, einfach und schnell einfangen. Klein und handlich kennt der Einsatz kaum Grenzen. In diesem Kurs geht es neben einer kurzen Erläuterung der technischen Grundlagen vor allem um Tipps und Tricks zur Verbesserung Ihrer Fotos.

Kursleitung	Jörg Dittrich
Termine	Donnerstag, 24.10.2024, 18:00–21:00 Uhr
Ort	VHS, Raum 203 EDV Bernhard-Niehues-Straße 49, Nordhorn
Kursgebühr	22,00 €
Kurs-Nr.	2656 (VHS)





Gitarre ab 50+ **Neue Seiten entdecken**

Den richtigen Ton zu treffen ist keine Altersfrage! Wenn Sie die 50 überschritten haben und nun nach langer Pause zur Gitarre greifen möchten, sind Sie hier richtig. Sie üben bekannte Melodien und einfache Begleitmuster – in Ihrem Lerntempo. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir üben verschiedene Akkorde ein, begleiten Lieder mit Anschlag- und später auch mit Zupftechniken und gewöhnen uns auf diese Weise in aller Ruhe an das neue Instrument.

Kursleitung	Peter Grollmann
Termine	Dienstag, ab 22.10.2024, 11:00–12:15 Uhr 9 Termine
Ort	VHS, Lehrküche Speiseraum, Raum 217 Bernhard-Niehues-Straße 49, Nordhorn
Kursgebühr	73,50 €
Kurs-Nr.	2528 (VHS)

Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.

Kochen/Kulinarisches

Bunte Herbstküche

Der Herbst hat kulinarisch viel zu bieten. Es wird bunt und deftig in Topf und Backofen! Aus rein pflanzlichen Zutaten bereiten wir ein Buffet zu, mit deftigen Eintöpfen, leckeren Aufläufen und wärmenden Suppen aus Kürbis und Rosenkohl.

Kursleitung	Heike Schmale
Termine	Freitag, 25.10.2024, 19:00–22:00 Uhr
Ort	VHS, Lehrküche Speiseraum, Raum 217 Bernhard-Niehues-Straße 49, Nordhorn
Kursgebühr	29,00 € inkl. Lebensmittelumlage
Kurs-Nr.	3985 (VHS)

Bitte Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben mitbringen.





Brotzeit geht immer!

Mit frischem Krustenbrot und vielfältigen, kreativen und klassischen Rezepten zu herzhaften Aufstrichen, cremigen Dips und kalten Häppchen kann ohne großen Aufwand eine Brotzeit gezaubert werden. Sie lädt zum entspannten Beisammensein ein und macht vom/von der Vegetarier*in bis zum/zu der Fleisch- und Fischesser*in alle satt und glücklich!

Kursleitung	Annegret Glüpker
Termine	Mittwoch, 20.11.2024, 18:00–21:00 Uhr
Ort	Schüttdorf, Fachtrakt der Oberschule, Karlstraße 5, Lehrküche
Kursgebühr	27,00 € inkl. Lebensmittelumlage
Kurs-Nr.	3944 (VHS)

Bitte Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben mitbringen.



Adventsbrunch

Gerade in der Adventszeit hat man oft Lust auf ein gemütliches Beisammensein. Warum nicht einmal zum Adventsbrunch einladen und danach mit den Gästen auf den Weihnachtsmarkt gehen? Wir bereiten ein Buffet zu, winterlich wärmend, warm und kalt, das Sie ohne großen Aufwand nachkochen können, sodass viel Zeit für die Gäste bleibt. Den Kurs leitet Melina Gross – bekannt aus der Sendung die Küchenschlacht (ZDF).

Kursleitung	Melina Gross
Termine	Samstag, 23.11.2024, 09:00–12:00 Uhr
Ort	Nordhorn, VHS, Speiseraum/Küche Raum 217/218
Kursgebühr	29,00 € inkl. Lebensmittelumlage
Kurs-Nr.	3969 (VHS)

Bitte Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben mitbringen.

Plattdeutsch

Plattdüütsch – dat maakt Pleseär!

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen.
Sie möchten Grundkenntnisse in Plattdeutsch erwerben oder verstehen Platt, sprechen es aber noch nicht? Wir lernen, eine einfache Unterhaltung auf Plattdeutsch zu führen sowie kurze Texte zu lesen und zu verstehen. Bei Lust auf mehr ist ein Fortsetzungskurs möglich.

Nähere Informationen: Anette Bardenhorst, Tel. 05924 1949.

Kursleitung	Anette Bardenhorst
Termine	Mittwoch, ab 04.09.2024, 19:45–21:15 Uhr 8 Termine
Ort	VHS, Raum 304 Bernhard-Niehues-Straße 49, Nordhorn
Kursgebühr	56,00 €
Kurs-Nr.	4970 (VHS)



EDV/Digitales

Sicherer Umgang mit Passwörtern und digitalem Nachlass

Im täglichen Leben werden an vielen Stellen Passwörter benötigt, z. B. für E-Mail-Postfächer, Online-Shops oder den Zugang zu Sozialen Netzwerken. Wir zeigen, wie man die eigenen Passwörter speichert und aktuell hält, und zwar sicher vor Verlust, Diebstahl, Brand oder technischem Defekt. Zusätzlich wird eine Lösung für das Management des „Digitalen Nachlasses“ vorgestellt.

Kursleitung	Thomas Adriaans
Termine	Montag, 09.12.2024, 08:30–11:30 Uhr
Ort	VHS, Raum 203 EDV Bernhard-Niehues-Straße 49, Nordhorn
Kursgebühr	55,00 €
Kurs-Nr.	5112 (VHS)





Smartphone-Safari: Entdecke die Welt der Apps! – Zweitägiger Handy-Kurs

Sie sind noch unsicher im Umgang mit Ihrem Smartphone? Dann lernen Sie in entspannter Atmosphäre ohne zeitlichen Druck Ihr Smartphone kennen. Fragen wie

- Was sind eigentlich Apps und wie bekomme ich diese auf mein Smartphone?
- Was ist ein WLAN?
- Wie verhalte ich mich im Urlaub oder im Ausland?

werden Ihnen so verständlich erklärt, dass Sie am Kursende mit Ihrem Smartphone telefonieren und WhatsApp-Nachrichten versenden können. Außerdem lernen Sie, neue Kontakte einzuspeichern, zu bearbeiten und eine App aus dem Playstore herunterzuladen. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine gute Portion Neugierde.

Kursleitung	Elfriede Kemkers
Termine	Freitag, 15.11.2024, 18:00–20:00 Uhr Samstag, 16.11.2024, 09:00–16:00 Uhr
Ort	VHS, Raum 204 EDV Bernhard-Niehues-Straße 49, Nordhorn
Kursgebühr	49,00 € einschl. Lehrmaterial
Kurs-Nr.	5300 (VHS)

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone und das Ladekabel sowie etwas zum Schreiben mit.



Vom magischen Radiergummi bis Magic Write: Entdecken Sie die KI-Integration in Canva

Canva ist ein benutzerfreundliches Online-Design-Tool. Entdecken Sie, wie Canva durch die Integration von Künstlicher Intelligenz das Grafikdesign revolutioniert.

In dieser Veranstaltung zeigen wir Ihnen, wie Sie Canvas KI-gestützte Funktionen nutzen können, um beeindruckende Designs mit minimalem Aufwand zu erstellen. Erfahren Sie mehr über automatische Layoutvorschläge, Bildverbesserungen und personalisierte Designempfehlungen, die Canva bietet. Dieser Workshop ist geeignet für Anfänger*innen und Teilnehmende mit ersten Erfahrungen in Canva.

Kursleitung	Silvia van den Berg
Termine	Freitag, 25.10.2024, 16:00–18:15 Uhr
Ort	VHS, Lehrküche Speiseraum, Raum 203 EDV Bernhard-Niehues-Straße 49, Nordhorn
Kursgebühr	67,50 €
Kurs-Nr.	5351 (VHS)

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Notebook mit und registrieren Sie sich kostenfrei bei [Canva.com](https://www.canva.com).



ChatGPT in Alltag und Schule. Wie Sie die künstliche Intelligenz als Assistenz nutzen können.

ChatGPT ist ein textbasierter Chatbot, der künstliche Intelligenz nutzt, um Texte zu verarbeiten und daraus neue Inhalte zu produzieren. In diesem kurzen Einsteigerkurs erhalten Sie ein grundlegendes Verständnis, was ChatGPT ist sowie Tipps und Tricks, wie man effektiv mit dem Chatbot kommuniziert und wie Sie ihn in Alltag und Schule anwenden können. Anhand verschiedener Übungen können Sie die Anwendung von ChatGPT direkt im Kurs ausprobieren.

Kursleitung	Thomas Adriaans
Termine	Dienstag, 14.01.2025, 19:00–21:15 Uhr
Ort	VHS, Raum 203 EDV Bernhard-Niehues-Straße 49, Nordhorn
Kursgebühr	45,00 €
Kurs-Nr.	5354 (VHS)

Bitte bringen Sie Ihr Notebook und Ihr Smartphone mit.



Navigieren mit der Fietsknoop-App

In unserer Region und in den Niederlanden, Belgien und angrenzenden Gegenden Deutschlands gibt es das sogenannte Fahrradknotensystem. Sicher sind Ihnen die Schilder an den Radwegen bereits aufgefallen. Hiermit können Sie eigene Radrouten planen, aber vor allem mit Hilfe einer App speichern, mailen und mit anderen teilen. Auf der Karte in der App sehen Sie die Knotenpunkte und können so je nach Wunsch unterschiedliche Touren zusammenstellen. Informationen zu interessanten Wegpunkten sind ebenfalls abrufbar.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die Fietsknoop-App herunterladen, installieren und auf Ihre Sprache einstellen. Weiterhin geht es um das Erstellen einer Route, wie man sie speichert, verwaltet, mit anderen teilt und für andere Navigationssysteme verwenden kann.

Grundkenntnisse in der Bedienung eines Smartphones sowie PC- und Internetgrundkenntnisse sind erforderlich.

Kursleitung	Thomas Adriaans
Termine	Donnerstag, 19.09.2024, 15:30–17:45 Uhr
Ort	VHS, Raum 203 EDV Bernhard-Niehues-Straße 49, Nordhorn
Kursgebühr	15,00 €
Kurs-Nr.	5335 (VHS)

Seniorinnen und Senioren

DUO – ehrenamtliche Seniorenbegleitung Zertifikatsfortbildung für Ehrenamtliche, Hauptberufliche, Angehörige und Interessierte

In Zusammenarbeit mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Graftschaft Bentheim.
Ein Angebot für Ehrenamtliche, Hauptberufliche oder Angehörige, die sich für eine Seniorenbegleitung qualifizieren möchten. Ausgebildet wird nach dem DUO-Konzept der Freiwilligenakademie Niedersachsen. Die Fortbildung schließt mit einem Zertifikat ab. Für ehrenamtlich Engagierte oder für diejenigen, die es werden wollen, ist diese Qualifizierung kostenfrei. Die Seniorenbegleitungen werden anschließend durch den „Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Graftschaft Bentheim“ begleitet und vermittelt. Der gesamte Kurs umfasst ca. 30 UStd. und ein Praktikum über 20 Praxisstunden findet bei freier Zeiteinteilung statt.

Kursleitung	Dozententeam
Termine	Montag, ab 23.09.2024, 17:00–20:15 Uhr 8 Termine
Ort	VHS, Raum 115 Bernhard-Niehues-Straße 49, Nordhorn
Kursgebühr	235,00 € (Für ehrenamtlich Engagierte ist diese Qualifizierung kostenfrei)
Kurs-Nr.	3048 (VHS)

DUO – ehrenamtliche Seniorenbegleitung Informationsveranstaltung zur Zertifikatsfortbildung für ehrenamtliche Engagierte

Unverbindliche Informationsveranstaltung zum Ablauf, zu den Inhalten, Teilnahmebedingungen und Förderungsmöglichkeiten der neuen Qualifizierung.

Kursleitung	VHS-Dozententeam
Termine	Donnerstag, 05.09.2024, 17:00–19:15 Uhr
Ort	VHS, Raum 114 Bernhard-Niehues-Straße 49, Nordhorn
Kursgebühr	Gebührenfrei
Kurs-Nr.	3047 (VHS)





Unterhaltsames Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene jeden Alters

Konzentration ist der Schlüssel zu einem besseren Gedächtnis. Spielend wollen wir Denkvorgänge und unsere Merkfähigkeit trainieren, die Konzentration steigern und die Fantasie anregen.

- Kursleitung** Dorothea Schmidt, Gedächtnistrainerin
BVGT e.V.
- Termine** Dienstag, ab 01.10.2024, 09:30–11:00 Uhr
8 Termine
- Ort** Bürgerzentrum „Alte Kirchschele“,
Kirchgasse 2, Schüttorf
- Kursgebühr** 49,00 €
- Kurs-Nr.** 1255 (VHS)



Seife sieden

Haut und Haar

Seife für die Haare? – eine tolle Alternative, um Plastik zu sparen. An diesem Abend geht es um den Unterschied von Haarseife und festem Shampoo, zudem wird ein Allrounder für den ganzen Körper gesiedet.

Kursleitung	Almuth Wensing
Termine	Dienstag, 04.03.2025, 19:00–21:15 Uhr
Ort	FABI, Küche Steinmaate 2, Nordhorn
Kursgebühr	32,50 €
Kurs-Nr.	0928a (FABI)

Lavendel, Rose und Co.

Heute werden duftende Naturseifen erstellt und mit einigen Kosmetikpigmenten zu tollen Hinguckern fürs Badezimmer. Hübsch verpackt sind sie auch ein schönes Geschenk!

Kursleitung	Almuth Wensing
Termine	Mittwoch, 28.05.2025, 19:00–21:15 Uhr
Ort	FABI, Küche Steinmaate 2, Nordhorn
Kursgebühr	29,50 €
Kurs-Nr.	0929b (FABI)



Workshop FELDENKRAIS®

Der Kiefer und seine vielfältigen Verbindungen

Die Folgen von nächtlichem Zähneknirschen sind oft Verspannungen im Kiefer- und Nackenbereich, sowie Kopfschmerzen oder auch Ohrgeräusche (Tinnitus).

Der Kiefer verbindet als einziger Knochen unseres Skeletts die rechte und linke Seite des Gesichts vollständig. Er wird aufgrund seiner Lage direkt vom Gehirn gesteuert und ist unmittelbar mit dem Nervensystem verbunden. Mit der FELDENKRAIS®-Methode lernen Sie, Ihren Kiefer, seine Bewegungsmöglichkeiten und vielfältigen Zusammenhänge mit Nacken, Augen und Wirbelsäule kennen. Sie erfahren, wie Sie den Kiefer und Mund müheloser bewegen können und Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich lösen.

Kursleitung	Anne Diedrichs, zertifizierte FELDENKRAIS® Practioner des FELDENKRAIS-Verband Deutschland e.V.
Termine	Samstag, 14.12.2024, 10:00–13:00 Uhr
Ort	FABI, Steinmaate 2, Nordhorn
Kursgebühr	32,00 €
Kurs-Nr.	1153d (FABI)

Für das erste Halbjahr 2025 planen wir weitere Workshops. Die Termine entnehmen Sie bitte unserer Website www.grafschaft-bentheim.de.

Ein erfolgreiches und erfüllendes Jahr 2025

Workshop zur Erstellung eines Vision Boards

Wollen Sie Klarheit über Ihre persönlichen Ziele gewinnen und Ihre Motivation steigern, diese zu erreichen? Mit einem Vision Board stellen Sie Ihre Ziele (Visionen) und Intentionen für das neue Jahr kreativ mit Hilfe einer Collage aus Bildern, Worten und Symbolen dar. Ein Vision Board kann so helfen, Träume in greifbare Ziele umzuwandeln. Das Vision Board ist eine großartige tägliche Erinnerung an Ihre Ziele.

Inhalte des Workshops: Einführende Präsentation über die Kraft der Visualisierung und die Wirksamkeit von Vision Boards. Praktische Übungen zur Selbstreflexion, um eigene Ziele und Wünsche zu identifizieren. Anleitung und Unterstützung bei der Auswahl von Bildern, Texten und Symbolen zur Darstellung der eigenen Ziele. Zeit und Raum, das eigene Vision Board zu gestalten. Reflexion, Austausch zu den Erfahrungen und Festlegen erster Schritte zur Umsetzung der Ziele.

Kursleitung	Alina Michalik
Termine	Samstag, 15.02. und 22.02.2025, 10:00–13:00 Uhr
Ort	FABI, Steinmaate 2, Nordhorn
Kursgebühr	50,00 €
Kurs-Nr.	1245a (FABI)

**Stabsstelle für Engagementförderung &
gesellschaftliche Partizipation
Freiwilligen-Agentur Grafschaft Bentheim**

Besuchsadresse:

Bachstraße 3, 48529 Nordhorn

Telefon 05921 961812

E-Mail freiwilligenagentur@grafschafft.de

www.grafschafft-bentheim.de