

INHALTSVERZEICHNIS

- 4 So erreichen Sie uns
- 5 Wichtige Hinweise
- 6 Teams und Kontakte
- 8 Bildungsurlaube
- 9 Kalender
- 10 Aktiv im Alter



12 EDV, Beruf und Qualifikation

- 13 OFFICE kompakt
- 14 PC-Wissen für Senioren
- 15 PC-Club der VHS
- 15 IOS & ANDROID Workshops
- 17 Wochenendseminare
- 18 Stenografie
- 18 Bildungsurlaub Wochenseminare
- 20 Finanzbuchhalter*in (VHS)
- 23 Fachkraft Lohn und Gehalt
- 24 Blended Learning
- 24 Arbeitsmarktpolitische Projekte

27 Wissen und Weiterbildung

- 25 Qualifizierungen im pädagogischen Kontext
- 26 Fortbildungen für unsere Dozentinnen und Dozenten
- 27 Überfachliche Qualifikationen



30 Zweiter Bildungsweg / Grundbildung



34 Fremdsprachen

- 31 Tipps
- 32 Englisch
- 40 Französisch
- 43 Sprachenzertifikate telc/Delf
- 44 Spanisch
- 47 Italienisch
- 49 Portugiesisch
- 49 Neugriechisch
- 50 Dänisch
- 51 Norwegisch
- 52 Russisch
- 52 Walisisch und Bretonisch
- 53 Chinesisch
- 53 Arabisch
- 54 Bildungsurlaube

59 Deutsch als Zweitsprache



60 Politik / Umwelt / Gesellschaft

- 61 Menschen mit Beeinträchtigung
- 62 Geschichte und Zeitgeschichte
- 63 Internationale Politik
- 64 Demokratie braucht Engagement



66 Kultur und Gestalten

- 67 Studienreise, Erlebnis-Seminare
- 68 Exkursionen
- 69 100 Jahre Bauhaus
- 70 100 Jahre deutsches Frauenwahlrecht
- 71 Erzählkunst, Literatur
- 71 Kalligrafie
- 72 Fotografie
- 75 Zeichnen und Malen
- 78 Speckstein
- 78 Naturkunst
- 78 Junge vhs
- 79 Keramik
- 80 Textiles Gestalten



82 Musikschule



88 Kultur und Medien

- 90 Kultur, Ehrenamt und Heimatpflege
- 91 Ferien & Freizeit
- 91 Kitas & Schulen
- 93 Erwachsene
- 94 Multiplikatoren
- 95 Neues Angebot für Schulen
- 96 Älter werden
- 97 TV38
- 98 Bücherbus Fahrplan



100 Gesundheit und Wohlbefinden

- 101 Bildungsurlaub
- 103 Körperwahrnehmung
- 108 Entspannung
- 111 Bewegung
- 111 Outdoor
- 116 Wassergymnastik
- 117 Tanzen
- 117 Fit im Kopf
- 118 Gesundheit informativ
- 119 Kosmetikberatung
- 120 Fortbildungen für Kursleitende
- 121 Informationen zur Primärprävention



122 Kulinarischer Treffpunkt



132 Außenstellen

- 133 Abbenrode
- 133 Börßum
- 134 Cremlingen
- 134 Dettum
- 135 Flöthe
- 135 Hedeper
- 135 Hornburg
- 136 Remlingen
- 136 Schandelah
- 137 Schladen
- 138 Schöppenstedt
- 140 Sicke
- 142 Weddel
- 143 Winnigstedt

SO ERREICHEN SIE UNS



ANSCHRIFT

**Bildungszentrum
Landkreis Wolfenbüttel**
Volkshochschule
Musikschule
Kultur & Medien
Integration & Gesellschaft

Harzstraße 2 - 5
38300 Wolfenbüttel

Telefon (0 53 31) 84 150
Telefax (0 53 31) 84 145
E-Mail vhs-wf@lk-wf.de
Internet www.vhs-wf.de

Zweite Unterrichtsstätte
Halchtersche Straße 18
38304 Wolfenbüttel

ÖFFNUNGSZEITEN

Volkshochschule

Mo – Fr 8:00 - 12:30 Uhr
Mo 14:00 - 16:00 Uhr
Di u. Mi 14:00 - 15:00 Uhr
Do 14:00 - 18:00 Uhr

Musikschule

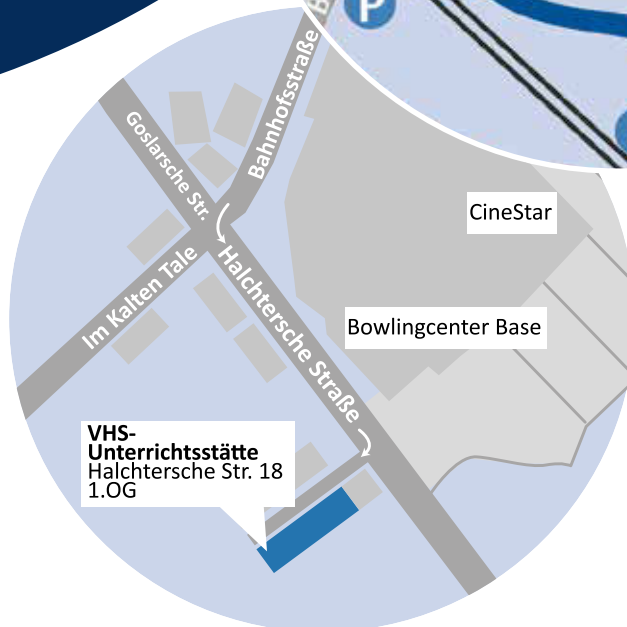
Mo – Fr 8:00 - 12:30 Uhr
Mo – Mi 14:00 - 16:00 Uhr
Do 14:00 - 18:00 Uhr

Kultur & Medien

Mo - Fr 8:00 - 12:30 Uhr
Mo - Mi 14:00-16:00 Uhr
Do 14:00-18:00 Uhr

Weitere Termine auch für Beratungen
nach Vereinbarung.

In den Schulferien sind einge-
schränkte Öffnungszeiten möglich.



Ermäßigungen

Bitte informieren Sie sich vor der Kursanmeldung über mögliche Ermäßigungen, u.a. über die Wolfenbüttel Card (siehe Teilnahmebedingungen letzte Seite in der Klappe)

WICHTIGE HINWEISE

Anmelden

Sie können sich schriftlich per Anmeldekarte, E-Mail oder Fax oder persönlich zu unseren Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle anmelden.

In den Außenstellen werden Ihre Anmeldungen von den Außenstellenleitungen angenommen.

Warteliste

Wenn in einem gewünschten Kurs bereits alle Plätze belegt sind, nehmen wir Sie gern in eine Warteliste auf. Sollten Plätze frei werden, werden wir Sie darüber informieren. Wenn es möglich ist, versuchen wir bei ausreichend großer Nachfrage einen Zusatztermin für den Kurs anzubieten.

Kursausfall

Für die Durchführung von Kursen ist eine bestimmte Mindestteilnehmerzahl erforderlich. Wenn ein Kurs z. B. wegen mangelnder Anmeldungen abgesagt werden muss, werden Sie von uns informiert.

Bei kurzfristigen Kursausfällen werden Sie von uns telefonisch oder per E-Mail benachrichtigt. Geben Sie deshalb bitte immer Ihre Telefon- oder Handynummer und E-Mail-Adresse bei der Anmeldung an.

Anmeldebestätigung

Sie erhalten von uns **keine** Bestätigung Ihrer Anmeldung. Sie werden von uns nur bei Kursausfall oder Kursänderungen informiert. Weitere Teilnahmebedingungen inklusive Ermäßigungsregelungen finden Sie in der hinteren Außenklappe dieses Heftes.

Bezahlen

Die Gebühren werden mit der Anmeldung bzw. zu Veranstaltungsbeginn fällig. Sie sollten spätestens bis Kursbeginn auf das Konto des Bildungszentrums überwiesen werden. Sie können uns auch eine Einzugsermächtigung erteilen, die Gebühren werden dann nach Kursbeginn von Ihrem Konto eingezogen.

Abmelden

Es ist möglich, sich **schriftlich bis 7 Tage vor Kursbeginn im Bildungszentrum** abzumelden. Bitte melden Sie sich nicht bei den Dozenten ab. Ausnahmen, z. B. bei der Vorlage eines ärztlichen Attestes zu Kursbeginn oder während des Kurses, können wir leider nicht machen. Für Bildungsurlaube gelten andere Fristen, siehe Teilnahmebedingungen.

Geschenkgutscheine

Sie können unsere Kurse auch verschenken. Wir halten Geschenkgutscheine in der Anmeldung für Sie bereit.

Barrierefreiheit im BIZ

Bei Bedarf und falls möglich sorgen wir für barrierefreien Zugang zu den Unterrichtsräumen.

Bildungsurlaube

Bitte klären Sie ggf. rechtzeitig mit Ihrem Arbeitgeber die Genehmigung für Ihren Bildungsurlaub. Bei Bildungsurlauben ist eine schriftliche **Abmeldung bis vier Wochen vor Kursbeginn** erforderlich.

Parken

Das Bildungszentrum verfügt nur über eine begrenzte Anzahl von Parkplätzen. Eine Parkkarte erhalten Sie für den Zeitraum Ihrer Kurse in der Anmeldung. Wenn alle Parkplätze belegt sind, empfehlen wir, auf öffentliche Parkplätze auszuweichen. Sie finden diese auf dem Lageplan S. 4.

Veranstaltungsorganisation

Wir übernehmen die Planung und Durchführung von Veranstaltungen, Seminaren oder Lehrgängen für Betriebe, Verwaltungen, Organisationen oder Vereine. Wir entwickeln maßgeschneiderte Konzepte und bieten das für Sie passende Programm. Wir vermieten Räume und die erforderliche Technik sowie Präsentationsflächen für Ausstellungen, soweit es die eigene Nutzung zulässt. Bei Fragen wenden Sie sich an die Servicenummer (0 53 31) 84-150.

Lehrbücher und Tests

Die meisten verwendeten Lehrbücher und Modelltests, z. B. für Sprach- oder EDV Kurse, können im Medienzentrum oder der Bücherei eingesehen werden.

WICHTIGE HINWEISE

Fragen und Beratung

Bei allen inhaltlichen und auch organisatorischen Fragen oder zu Fragen von Einstufungen in Sprachkursen stehen Ihnen unsere pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Verfügung. Sie finden ihre Kontaktdaten auf der ersten Seite des entsprechenden Fachbereiches und auf den Seiten 6 und 7.

Bildungsberatung / Berufliche Weiterbildung (B-Punkt)



Sie sind an einer Aus- oder Weiterbildung interessiert und benötigen noch Beratung? Dann sind wir für Sie da: die Beratungsstelle im Bildungsberatungsnetz Braunschweig mit dem B-Punkt.

Wir beraten Sie individuell und neutral in allen Fragen der Weiterbildung.

Gemeinsam mit Ihnen ermitteln wir

- Ihre Ideen
- Ihre persönlichen Vorstellungen
- Ihre Ziele

Bitte rufen Sie uns an, um einen Termin zu vereinbaren oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Es berät Sie zu allen Fragen Heike Jirmann, Dipl. Sozialpädagogin.

Tel.: (05331) 84-462

E-Mail: H.Jirmann@lk-wf.de

Kursbuchung Online

Mit der vhs-App können Sie Ihre Wunschkurse der vhs Wolfenbüttel auf Ihrem Smartphone oder Tablet unkompliziert online buchen.

Es gibt die App für die Betriebssysteme Android im Google Play Store und für IOS bei iTunes.



Android



IOS





ANMELDUNG UND SACHBEARBEITUNG

**Stellvertr. Verwaltungsleiterin
Schulabschlüsse, Schlüsselkompetenzen, Gesundheit, Außenstellen**

Daniela Eicke
☎ 84-139
E-Mail: D.Eicke@lk-wf.de

Politik, Gesellschaft, Umwelt, Kultur und Gestalten, Kulinarischer Treffpunkt, pädagogische Qualifizierung

Anke Reineke
☎ 84-150
E-Mail: A.Reineke@lk-wf.de

Sprachen, EDV, Beruf und Qualifikation, Prüfungsorganisation Integrationskurse,

Katja Meyer
☎ 84-254
E-Mail: K.Meyer@lk-wf.de

Deutsch als Zweitsprache, Sachbearbeitung Flüchtlingskurse und Integrationslehrgänge

Regina Brauer-Siebrecht
☎ 84-896
E-Mail: R.Brauer-Siebrecht@lk-wf.de

Antje Götz
☎ 84-153
E-Mail: A.Goetz@lk-wf.de

Pia Probst
☎ 84-882
E-Mail: p.probst@lk-wf.de

PÄDAGOGISCHE FACHBERATUNG VHS

**Leitung vhs
EDV, Berufliche Qualifizierung**
Jochen Reckleben
☎ 84-156
E-Mail: J.Reckleben@lk-wf.de

Kultur und Gestalten, Außenstellen
Sabine Flomm
☎ 84-157
E-Mail: S.Flomm@lk-wf.de

Gesundheit, Kulinarischer Treffpunkt
Nicola Muth-Waluga
☎ 84-159
E-Mail: N.Muth-Waluga@lk-wf.de

Fremdsprachen
Claudia Heiße
☎ 84-835
E-Mail: C.Heisse@lk-wf.de

ARBEITSMARKTPROJEKTE

AGH, Zertifizierte Maßnahmen
Tillmann Scholz
☎ 84-895
E-Mail: T.Scholz@lk-wf.de

Christoph Thiem
☎ 84-144
E-Mail: C.Thiem@lk-wf.de

Katrin Faber
☎ 84-491
E-Mail: K.Faber@lk-wf.de

Sabine Heinicke
☎ 84-461
E-Mail: S.heinicke@lk-wf.de



MUSIKSCHULE

Leiter Musikschule
Martin Bujara
☎ 84-141
E-Mail: M.Bujara@lk-wf.de

Anmeldung und Information

Kristin Lohmann
☎ 84-140
E-Mail: K.Lohmann@lk-wf.de

Gudrun Lose
☎ 84-140
E-Mail: G.Lose@lk-wf.de



Rockbüro
Rosenwall 1
38300 Wolfenbüttel
info@rockbuero-wolfenbuettel.de

Christoph Thiem
☎ 71086-67

Stefan Punschke
☎ 71086-67

LEITUNGSTEAM BIZ

Leitung
Jochen Reckleben
☎ 84-156
E-Mail: J.Reckleben@lk-wf.de

Verwaltungsleitung
Michael Bombe
☎ 84-137
E-Mail: M.Bombe@lk-wf.de

BUCHHALTUNG

Buchhaltung, Arbeitsmarktprojekte
Martina Volkmar
☎ 84-148
E-Mail: M.Volkmar@lk-wf.de

Controlling
Bianca Hallmann
☎ N.N.
E-Mail: B.Hallmann@lk-wf.de

HAUSSERVICE

Raumverwaltung, Technik, Parkplatz, Materialien, Kopien
E-Mail: BiZ-Hausmeister@lk-wf.de

Dirk Bartschat
☎ 84-151
E-Mail: D.Bartschat@lk-wf.de

Rüdiger Kraune
☎ 84-151
E-Mail: R.Kraune@lk-wf.de

Martin Schubert
☎ 84-151
E-Mail: M.Schubert@lk-wf.de



INTEGRATION UND GESELLSCHAFT

GESELLSCHAFT UND INTEGRATION

Leitung

N.N.

☎ 84-155

Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe

Jana Ehlermann

☎ 84-812

E-Mail: J.Ehlermann@lk-wf.de

Bildungskordinator für Neuzugewanderte

Florentin Viebig

E-Mail: F.Viebig@lk-wf.de

Übergangs-und Bildungsberaterin für junge Migrantinnen und Migranten

Ramona-Alexandra Ivanica

E-Mail: R.Ivanica@lk-wf.de

Partnerschaften für Demokratie

Katja Schlager

☎ 84-261

E-Mail: demokratie-leben@lk-wf.de

Schulabschlüsse, Bildungsberatung, Bildungsprämienberatung, Sozialbetreuung und Projekte, Kompetenzfeststellung

Heike Jirmann

☎ 84-462

E-Mail: H.Jirmann@lk-wf.de

Fachbereichsleitung & Beratung

Sonja Dauskardt

☎ 84-158

E-Mail: S.Dauskardt@lk-wf.de

Regionalkoordinatorin für Deutsch- kurse mit Studienbezug, Flüchtlingskurse

Susanne Köhler

☎ 84-157

E-Mail: S.Köhler@lk-wf.de

Koordinatorin für Flüchtlingskurse

Tetyana Zgerska

☎ 84-308

E-Mail: T.Zgerska@lk-wf.de

Koordination

Arbeitsmarktmaßnahmen für Migrantinnen und Migranten

Christoph Thiem

☎ 84-144

E-Mail: C.Thiem@lk-wf.de



KULTUR & MEDIEN



Leitung

Ruth Fischer

☎ 84-106

E-Mail: R.Fischer@lk-wf.de

Stellvertretende Leitung

Tanja Blechinger

☎ 84-131

E-Mail: T.Blechinger@lk-wf.de

MEDIENZENTRUM

Medienkordinatorin, Medienverleih

Laura Lörcher

☎ 84-128

E-Mail: L.Loercher@lk-wf.de

Medienpädagogik

Anne Kliche

☎ 84-128

E-Mail: a.kliche@lk-wf.de

Medienpädagogischer Berater NiBis

Tobias Höfel

E-Mail: hoefel@nibis.de

Mediengalerie, Bewerbungscafé

☎ 84-387

Fax: 84-109

TV 38 / Studioleiter

Uwe Bärecke

☎ 84-438

E-Mail: wf@tv38.de



FAHRBÜCHEREI

Fachleiterin Bücherei Leseförderung, Kitas und Schulen

Gabriele Nintemann

☎ 84-126

E-Mail: G.Nintemann@lk-wf.de

eBooks/Seniorenangebote

Tanja Blechinger

☎ 84-131

E-Mail: T.Blechinger@lk-wf.de

Leseförderung, Kitas und Schulen

Heike Schüttenhelm

☎ 84-124

E-Mail: H.Schuettenhelm@lk-wf.de

Bücherbusfahrer

Bücherbus: (0 15 20) 1 53 55 95

Dirk Bartschat

☎ 84-195

E-Mail: D.Bartschat@lk-wf.de

Norman Bläß

☎ 84-195

E-Mail: n.blaess@lk-wf.de

Sachbearbeiterin

Sabine Schrader

☎ 84-125

E-Mail: S.Schrader@lk-wf.de

KULTUR

Kulturentwicklung, Veranstaltungen

Ruth Fischer

☎ 84-106

E-Mail: R.Fischer@lk-wf.de

Kulturförderung, Ehrenamt, Heimatpflege

Beate Kosfeld

☎ 84-107

E-Mail: B.Kosfeld@lk-wf.de



BILDUNGSURLAUB 2018 / 2019

TERMINÜBERSICHT



IHR RECHT AUF BILDUNGSURLAUB!

Ein 5-tägiger Bildungsurlaub pro Jahr ist ein gesetzlich geregelter Anspruch auf Weiterbildung während der Arbeitszeit. Während des Bildungsurlaubes werden Lohn und Gehalt weiter bezahlt. Themen und Inhalte können frei gewählt werden. Stellen Sie den Antrag auf Bildungsurlaub mindestens vier Wochen vor Beginn der Veranstaltung bei Ihrem Arbeitgeber. Die dafür erforderlichen Angaben erhalten Sie mit der Bescheinigung, die wir Ihnen nach erfolgter Anmeldung ausstellen. Nach Ablauf des Bildungsurlaubes bekommen Sie von uns eine Teilnahmebescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen. Selbstverständlich sind unsere Veranstaltungen für alle Interessierten offen und als Intensivkurs belegbar. Die Einzelheiten können Sie dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBidUG) – in der Fassung vom 25. Januar 1991, zuletzt geändert durch Gesetz vom 17.12.1999 – entnehmen.

| | | | | |
|-----|---------------------|---|------|--------|
| OKT | 08.10. – 12.10.2018 | Leben mit/ ohne Stress | 8200 | S. 101 |
| | 08.10. – 12.10.2018 | Englisch A1 Refresher für Teilzeitbeschäftigte | 5701 | S. 54 |
| | 15.10. – 19.10.2018 | Englisch A1/A2 für Anfänger mit Vorkenntnissen | 5702 | S. 54 |
| DEZ | 10.12. – 14.12.2018 | Ausbildung der Ausbilder I (ADA) | 7206 | S. 19 |
| | 17.12. – 21.12.2018 | Für Teilzeitbeschäftigte: Leben mit/ ohne Stress | 8201 | S. 101 |
| JAN | 07.01. – 11.01.2019 | Leben mit/ohne Stress | 8202 | S. 101 |
| | 07.01. – 11.01.2019 | EXCEL 2016 Grundlegende Techniken | 7203 | S. 19 |
| | 21.01. – 25.01.2019 | Praxisworkshop „Heimnetzwerk“ | 7200 | S. 18 |
| | 21.01. – 25.01.2019 | Photoshop CS6 Bildbearbeitung | 7202 | S. 18 |
| FEB | 11.02. – 15.02.2019 | Spanisch A1 ohne Vorkenntnisse, Teil 1 | 5703 | S. 54 |
| MÄR | 11.03. – 15.03.2019 | Spanisch A1 mit leichten Vorkenntnissen, Teil 2 | 5704 | S. 54 |
| | 18.03. – 22.03.2019 | Stressprävention am Arbeitsplatz | 8203 | S. 102 |
| APR | 08.04. – 12.04.2019 | Englisch A1 Refresher für Teilzeitbeschäftigte | 5706 | S. 55 |
| | 08.04. – 12.04.2019 | EXCEL 2016 Fortgeschrittene Techniken | 7204 | S. 19 |
| | 08.04. – 12.04.2019 | Ausbildung der Ausbilder II (ADA) | 7207 | S. 19 |
| MAI | 06.05. – 10.05.2019 | Reif für die Insel - Stressbewältigung im Beruf und Alltag auf Wangerooge | 8204 | S. 102 |
| | 13.05. – 17.05.2019 | Für Teilzeitbeschäftigte: Leben mit/ ohne Stress | 8205 | S. 101 |
| | 20.05. – 24.05.2019 | Englisch A1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse | 5705 | S. 55 |
| JUN | 03.06. – 07.06.2019 | Englisch A1/A2 für Anfänger Vorkenntnissen | 5708 | S. 55 |
| | 03.06. – 07.06.2019 | Nächster Stopp: ITALIA, Italienisch für Anfänger A1 | 5707 | S. 55 |
| | 17.06. – 21.06.2019 | Wordpress | 7205 | S. 19 |
| | 24.06. – 28.06.2019 | Praxisworkshop „Heimnetzwerk“ | 7201 | S. 18 |
| | 24.06. – 28.06.2019 | Rhetorik intensiv | 3000 | S. |
| JUL | 08.07. – 12.07.2019 | Gesundheitsförderung im beruflichen Alltag | 8206 | S. 102 |



KALENDER

AUGUST 2018

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

SEPTEMBER 2018

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

OKTOBER 2018

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

NOVEMBER 2018

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

DEZEMBER 2018

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

JANUAR 2019

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

FEBRUAR 2019

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | | | |

MÄRZ 2019

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

APRIL 2019

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

MAI 2019

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

JUNI 2019

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

JULI 2019

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

Feiertage und Schulferien:

- Sommerferien 2018: 28. Juni - 8. August 2018
- Tag der Deutschen Einheit: 3. Oktober 2018
- Reformationstag: 31. Oktober 2018
- Herbstferien 2018: 1. Oktober - 12. Oktober 2018
- Weihnachtsferien 2018/2019: 24. Dez. - 4. Januar 2019
- 1. und 2. Weihnachtstag: 25. und 26. Dezember 2018
- Zeugnisferien 2019: 31. Januar - 1. Februar 2019
- Osterferien 2019: 8. April - 23. April 2019
- Karfreitag 2019: 19. April 2019
- Ostersonntag: 21. April Ostermontag: 22. April 2019
- Maifeiertag 2019: 1. Mai
- Himmelfahrt 2019: 30. Mai (31. Mai Ferientag)
- Pfingsten 2019: 10. Juni (11. Juni Ferientag)
- Sommerferien 2019: 4. Juli - 14. August 2019

Impressum: Herausgeberin: Bildungszentrum Landkreis Wolfenbüttel Volkshochschule, Harzstr. 2 - 5, 38300 Wolfenbüttel

Gestaltung: www.ok11.de Druck: Verlag Schaufenster GmbH & Co. KG Auflage: 62.000 Stück, Juli 2017

Fotonachweis: Deckblatt/Umschlag: Fotostudio Kontraste Inh. Anja Basilius; Team Fotos vhs: Fotostudio Kontraste Inh. Anja Basilius (S. 1 rechts, S. 6-8, S. 14 mitte/unten, S. 26 unten, S. 27 oben, S. 30 unten, S. 32 unten, S.33, S.59 unten, S. 64 unten, S. 70 unten, S. 90 unten, S. 100 unten, S. 122 unten, S. 132 unten); S. 1 links: Landkreisarchiv; BlZ: S. 2, S. 5, S. 12, S. 13 oben, S. 31, S. 32 oben, S. 34, S. 35, S. 43 unten, S. 47, S. 50, S. 52, S. 59 oben, S. 61, S. 62, S. 68, S. 69, S. 77, S. 78, S. 79, S. 80 unten, S. 81, S. 82, S. 83, S. 85 - S. 99, S. 91, S. 102 oben, S. 108 unten, S. 114 - 116, S. 121 oben, S. 123 unten, S. 136, S. 139, S. 142; Fotolia.com: S. 9, S. 13 unten, S. 19 oben, S. 20, S. 65, S. 79, S. 80 oben, S. 119; Panthermedia.com S.20, S. 21, S. 26 oben/mitte, S. 30 oben; Pixabay.com: S.10, S. 11, S. 14, S. 17, S. 18, S. 19 unten, S. 27 unten, S. 36, S. 37, S. 39, S. 43 oben, S. 44, S. 46, S. 48, S. 49, S. 50 oben, S. 52 unten, S. 54, S. 55, S. 56, S. 64 oben, S. 66, S. 67, S. 70 oben, S. 73 unten, S. 74, S. 75 unten, S. 76 oben, S. 77 oben, S. 78 oben, S. 83 unten, S. 92, S. 96 unten, S. 100 oben, S. 101, S. 102, S. 104 - 108, S. 110 - 113, S. 117, S. 118, S. 120, S. 121 unten, S. 122 oben, S. 123 oben, S. 125 - 131, S. 132 oben, S. 133, S. 134, S. 136, S. 138, S. 140, S. 141, S. 143; S.71 oben: Klose; S.71 unten: S. Flomm; S. 73 oben: Enruweit; S.76 Nachtaufnahme: Michael Nitsche - Kreative Fotogemeinschaft; S. 124, Halloween: choregraph / 123RF;

Aktiv im Alter

FÜR ALLE SENIORINNEN UND SENIOREN

Info:
Sabine Flomm
Tel: (0 53 31) 84-157

Der Einstieg in die digitale Fotografie Grundkurs für Senioren am Wochenende

Im Rahmen des Kurses werden Ihnen die grundlegenden Funktionen einer Digitalen System- oder Spiegelreflexkamera vermittelt. Dabei erlangen Sie die wesentlichen Grundkenntnisse im Umgang mit Blende, Verschlusszeit und ISO-Empfindlichkeit u.v.m.

Kurs 4114 17./18. Mai 2019 (2x) 9 Ustd. S. 72

KULTUR & GESTALTEN

In all unseren Kunstkursen arbeiten wir generationsübergreifend. Kreatives Gestalten gelingt in allen Altersstufen. Jeder arbeitet mit seinen eigenen Möglichkeiten, in seinem eigenen Tempo und mit Unterstützung der Kursleitung. Die Gruppe bietet dabei eine entspannte, fröhliche Atmosphäre und einen Austausch mit Menschen mit gleichen Interessen. Ob Malerei, Fotografie oder Nähen – einfach anmelden und mitmachen!

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Heitere Gedächtnisübungen Bleib fit, mach mit!

Haben Sie Freude und Spaß daran, etwas für ihre geistige Fitness tun zu wollen? Dann sind Sie hier genau richtig! Durch abwechslungsreiche und vielseitige Übungen sollen das Denken und die Fantasie angeregt werden. Auf spielerische Art und Weise wird Konzentration, Wortfindung und Merkfähigkeit gefördert. Bewegungs- und Entspannungsübungen kommen dabei nicht zu kurz. Dadurch werden sowohl das Kurzzeit- als auch das Langzeitgedächtnis geschult. Wie jeder Muskel, verlangt auch unser Gehirn trainiert zu werden, um unsere geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern. Dies soll in einer fröhlichen und entspannten Atmosphäre stattfinden.

S. 117

Qigong - Aktiv im Alter

Qigong-Übungen sind für ältere Menschen besonders gut geeignet. Die langsamen, fließenden Bewegungen werden mit Vorstellungsbildern aus der Natur angeleitet. Sie sind ganz leicht erlernbar, regulieren die Atmung und beruhigen spürbar. Sie führen zu mehr innerer und äußerer Stabilität, so dienen diese Übungen auch zur Sturzprophylaxe und sind als Koordinations-training gut geeignet. Übungen in sanfter Bewegung und in Ruhe, im Sitzen, im Stehen und Gehen sowie in Stille und Meditation werden sich harmonisch abwechseln. Wir praktizieren ausgewählte Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui.

Kurs 8049

Do 10:00 - 11:30 Uhr ab dem 1. Nov 2018

S. 105

Info:
Nicola Muth-Waluga
Tel: 05331 84-159

Info:
Claudia Heiße
Tel: (0 53 31) 84-835

SPRACHEN

Unsere Fremdsprachenkurse für Senioren passen sich speziell den Lernbedürfnissen älterer Lerner an. Sie bauen ganz in Ruhe und Muße Grammatikkenntnisse, Wortschatz und Wissen rund um Ihre Wunschsprache auf, können sich in Ihrem Tempo ausprobieren und erste Schritte beim Sprechen und Schreiben unternehmen. Wiederholungen und gemeinsames Üben werden groß geschrieben. Ganz nebenbei geben Ihnen unsere erfahrenen Dozenten Einblicke in die jeweilige Kultur und Sie erfahren viel über Land und Leute.

**Kurs 5153
English Starter A1 für Senioren**

Mi 9:00 – 10:30 Uhr ab Januar 2019 **S. 39**

**Kurs 5303
Spanisch mit Muße**

Mi 16:30 – 18:00 Uhr ab 12.09.2018 **S. 44**



KULTUR UND MEDIEN

Infoveranstaltung Seniorenredaktion

Am 28. August 2018 von 14:00 bis 16:00 Uhr veranstalten wir einen Infotag für alle, die 50+ sind, Einblick in unsere Arbeit bekommen möchten und mehr über die Seniorenredaktion wissen wollen. Bei Kaffee und Kuchen zeigen wir Ihnen einen Teil unserer Produktionen und freuen uns über einen gemütlichen Austausch.

Kurs KM5205

Di 14:00 - 16:15 Uhr am 28. Aug 2018

S. 97

**Zum Vormerken:
Seniorenkreisleitertagung
am 6. April 2019**

**Info:
Tanja Blechinger
Tel: (0 53 31) 84-131**

Fragestunde rund um Laptop, Smartphone und Tablet Begleitetes Selbstlernangebot

Sie haben konkrete Fragen zum Umgang mit dem Laptop, Smartphone, Tablet oder anderen technischen Geräten? Zögern Sie nicht, packen Sie Ihr Gerät ein und besuchen Sie unsere Fragestunde. Wir lösen das Problem gemeinsam mit Ihnen.

Kurs KM5203A

Do 16:00-18:15 Uhr am 13. Sep 2018

Kurs KM5203B

Do 16:00-18:15 Uhr am 14. Feb 2019

S. 96

MUSIKSCHULE

Die große Bandbreite unserer Angebote richtet sich natürlich auch an Menschen der „Generation 50 plus“. Wir beraten Sie gern.

S. 82 ff.

**Info:
Kristin Lohmann
Tel: 05331 84-140**

EDV, BERUFLICHE QUALIFIZIERUNG

Tablet-Einführungskurs für Seniorinnen und Senioren - Einsteigerkurs für Anfänger

Sie möchten gerne in einer kleinen Gruppe die „Geheimnisse“ und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Tablets kennenlernen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs einen verständlichen Einstieg mit Fingerspitzengefühl...

S. 14

**Info:
Jochen Reckleben
Tel: (0 53 31) 84-156**

AUSSENSTELLEN

Senioren-gymnastik in Dettum Fitness für den starken gesunden Rücken

Die Alltagsbeweglichkeit soll durch Übungen und Spiele positiv beeinflusst werden. Wir trainieren die Koordination und Erlernen Entspannungstechniken. Neue Teilnehmende sind willkommen!

Kurs B150

Mo 14:15 - 15:15
ab dem 20. Aug 2018

S. 134

Yoga am Mittwoch für Seniorinnen und Senioren in Schöppenstedt

Kurs B604

Mi 18:00 - 19:30 Uhr
ab dem 29. Aug 2018

S. 138

Kurs 7040

Computerwissen für Senioren I

Einführungskurs
Mo 15:00 - 17:15 Uhr
ab dem 10. Sep 2018

Kurs 7041

Computerwissen für Senioren I Einführungskurs

Fr 9:00 - 11:15 Uhr
ab dem 14. Sep 2018

Kurs 7044

Computerwissen für Senioren II Aufbaukurs

Mi 9:00 - 11:15 Uhr
ab dem 12. Sep 2018

EDV-Seniorenclub

Im EDV-Seniorenclub können Sie sich trauen, Fragen zu stellen: Die Grundkenntnisse am PC beherrschen Sie sicher und auch tiefer gehende Kenntnisse in dem einen oder anderen Bereich. Vielleicht möchten Sie manches wiederholen oder auch neues dazu lernen. Im Computerclub haben Sie die Möglichkeit dazu.

Kurs 7047

Mo und Do 9:00 - 11:15 Uhr ab dem 5. Nov 2018

S. 15