



Volkshochschule
Euregio-VHS Gronau

NEWSLETTER 2 / 2018

Tausend neue Möglichkeiten
Wir brauchen nicht so fortzuleben,
wie wir gestern gelebt haben.
Macht euch nur von dieser Anschauung los,
und tausend Möglichkeiten laden uns
zu neuem Leben ein.

Christian Morgenstern (deutscher Dichter und Schriftsteller 1871-1914)

Aktuelles

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

noch ist es jung, das erste Volkshochschulsemester des Jahres 2018. Unter dem Motto „Wir stillen Wissensdurst“ bieten wir Ihnen mit unserem aktuellem Programm eine Vielzahl von altbewährten und neuartigen Kursen und Veranstaltungen. Das gedruckte Programmheft liegt wie gewohnt an zahlreichen öffentlichen Stellen, Banken und Sparkassen, in Supermärkten, Restaurants und anderen Einrichtungen aus. Online finden Sie es auf unserer Homepage www.vhs-gronau.de. Gerne senden wir Ihnen auf Wunsch ein gedrucktes Exemplar zu.

Sie haben Fragen zu einzelnen Veranstaltungen? Sie vermissen Angebote zu bestimmten Themen? Zögern Sie auch in diesen Fällen nicht und nehmen Sie Kontakt mit uns auf! Wir freuen uns über Ihr Interesse sowie auf Ihre Anmeldungen oder Platzreservierungen!

Für das VHS-Team
Helga Ausländer

Demnächst beginnende Kurs und Veranstaltungen mit freien Plätzen:

Umgang mit der digitalen Spiegelreflexkamera für Einsteiger/-innen

Freitag, 02.02.2018

Sie haben sich eine digitale Spiegelreflexkamera gekauft, die laut Gebrauchsanweisung viele Funktionen hat, die Sie bisher nicht nutzen konnten?

Im Rahmen dieses Kursangebotes geht es darum, erste Versuche weg von den üblichen "Automatik-Funktionen" zu wagen. Sie lernen, wie Sie durch den richtigen Umgang mit Blenden und Verschlusszeit, manueller Verwendung des integrierten Blitzes und ungünstigen Belichtungssituationen optimale Fotoergebnisse erzielen können. Auch eine Reise in die Erstellung von Belichtungsreihen zur Anfertigung von Bildern mit hohem dynamischem Kontrast (HDR) steht auf dem Kursprogramm.

[Kursdetails: 181-3446](#)

Kalligrafie, Sütterlin - die Kunst der schönen Schrift - Kleingruppenangebot für Erwachsene

Samstag, 03.02.2018

In einer Zeit, in der immer mehr am Computer geschrieben wird, geraten die alten Künste der "Schönschrift" immer mehr in Vergessenheit.

Wer kennt sie noch die Schreibrschrift unserer Vorfahren? Hier lässt sich so mancher wertvoller Schatz aus Ur-Großelterns Zeiten entdecken.

[Kursdetails: 181-9220](#)

EDV-Einsteigerkurs – Kleingruppenangebot

Montag, 05.02.2018

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne jegliche EDV-Vorkenntnisse - an alle, die einfach mal hineinschnuppern wollen und bislang noch keinerlei Computerkontakte hatten.

[Kursdetails: 181-3304](#)

Kalligrafie, Sütterlin - die Kunst der schönen Schrift -Kleingruppenangebot für Erwachsene

Montag, 19.02.2018

In einer Zeit, in der immer mehr am Computer geschrieben wird, geraten die alten Künste der "Schönschrift" immer mehr in Vergessenheit. Wer kennt sie noch die Schreibrschrift unserer Vorfahren? Hier lässt sich so mancher wertvoller Schatz aus Ur-Großelterns Zeiten entdecken.

[Kursdetails: 181-9222](#)

EDV - Smartphone für Senioren-Auffrischkurs

Dienstag, 06.02.2018

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende der vorangegangenen Smartphone-Einführungskurse.

[Kursdetails: 181-3317](#)

Tanzmeditation - Sacred Dance

Mittwoch, 07.02.2018

Tanzmeditation ist bewusst erlebte Bewegung im Tanz:
in Bewegung sein und gleichzeitig Einfachheit, Ruhe und Tatkraft empfinden.
Das bewusste Erlernen und Wiederholen der Tänze hat, zusammen mit der Musik, einen positiven Effekt auf Körper und Seele.
Es entsteht innerliche Ruhe und Harmonie.
[Kursdetails: 181-6220](#)

Vortrag: Diabetes - Prävention und Therapie

Mittwoch, 07.02.2018

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der der Blutzuckerwert erhöht ist. Besonders Diabetes mellitus Typ 2, so genannter "Altersdiabetes", ist eine zunehmend vorkommende Krankheit in der Bevölkerung und verbunden mit häufigen und schweren Spätfolgen. Ein gesunder Lebensstil mit ausreichender Bewegung und ausgeglichener Ernährung verhindert nicht nur die Spätfolgen, sondern auch die Entstehung des Altersdiabetes. Der Altersdiabetes tritt nicht selten ohne Beschwerden auf.

[Kursdetails: 181-6128](#)

Euregio-VHS-Frauenkino – Mathilde

Mittwoch, 07.02.2018

Nikolaus wird als Thronerbe Russlands von den schönsten Frauen des Landes angehimmelt. Seine ganze Aufmerksamkeit gilt jedoch der weltberühmten Primaballerina Mathilde Kshessinska. Zwischen beiden entwickelt sich eine leidenschaftliche Romanze, die man am Hofe aber nicht gerne sieht, denn in den Augen der herrschenden Klasse ist Mathilde keine standesgemäße Partie. Als Zar Alexander III bei einem Zuganglück schwer verletzt wird, übernimmt Nikolaus die Staatsgeschäfte. Er willigt schließlich in die Vernunftsehe mit Prinzessin Alix von Hessen ein. Doch seine große Liebe Mathilde kann er nicht vergessen... .

[Cinetech Kino, 19.30 Uhr](#)

Yoga

Donnerstag, 08.02.2018

Hatha-Yoga ist der Weg nach innen und sorgt für ganzheitliches Wohlbefinden.

Der Yoga-Kurs beinhaltet:

Körperübungen (Asanas), die auf Körper Geist und Seele wirken

[Kursdetails: 181-6511](#)

Kommt, wir spielen Märchen! Theater für Kinder von 6 bis 11 Jahren – Schnupperkurs

Samstag, 10.02.2018

"Es war einmal ..." So fangen sie an, die Märchen, die an Faszination nichts verloren haben.

"Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute".

Märchen können heilsam für jeden Einzelnen und gute Vorbilder im Umgang miteinander sein.

In diesem Kurs sind Märchenliebhaber eingeladen, gemeinsam Theater zu spielen und selbst zu erleben wie wunderbar es ist, einmal die geliebten Märchenfigur zu sein, von der man schon so viel gehört hat. Wer möchte nicht gerne mal für bestimmte Zeit in eine andere Rolle schlüpfen? Man

kann dabei die Dinge aus einem anderen Blickwinkel sehen und dabei noch jede Menge Spaß haben.
[Kursdetails: 181-9094](#)

Spanisch für Anfänger/-innen mit mittleren Vorkenntnissen - Niveau A1 - Dienstag, 13.02.2018

Dieser Kurs ist ein Aufbaukurs und schließt an den Anfängerkurs aus dem vorangegangenen Semester an. Alle Interessierten mit Vorkenntnissen von ca. einem Semester Volkshochschule, die schnell fortschreiten möchten, sind hier richtig.

[Kursdetails: 181-4512](#)

Bildvortrag: Missionsstationen im Westmünsterland - Vom Westfälischen Frieden, bis heute Mittwoch, 14.02.2018

In den Zeiten nach dem Achtzigjährigen Krieg in den Niederlanden und dem Dreißigjährigen Krieg in deutschen Landen entstanden längs der Grenze "Fluchtkirchen". Das ehemalige Kloster Glane, auch "Marienflucht" genannt, gehörte zum Kirchspiel Epe. Es erlebte entsprechend der gesellschaftlichen und politischen Umbrüche eine wechselvolle Geschichte.

Unter anderem lebten hier aus Almelo umgesiedelte Nonnen bis die französische Besatzung sie im Jahre 1812 vertrieb. Nicht minder abenteuerlich erging es, wenn auch sehr unterschiedlich, ebenfalls den übrigen Stationen im Fürstbistum Münster, darunter Zwillbrock als ein besonders bemerkenswertes barockes Kleinod, direkt an der niederländischen Grenze.

[Kursdetails: 181-5050](#)

EDV - Excel 2016 - Tipps und Tricks für Anwender Mittwoch, 14.02.2018

Der Dozent erklärt anhand von Beispielen den effizienten Umgang mit dem Programm und erläutert mit vielen praxisorientierten Hinweisen, wie Sie die Arbeit mit Excel vereinfachen können. Hierbei werden auch individuelle Fragen aufgenommen und in den Seminarverlauf einbezogen.

[Kursdetails: 181-3332](#)

Seminar: Wiedereinstieg in den Beruf Donnestag, 15.02.2018

Sie planen die Rückkehr in den Beruf?

Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Frauen und Männer, die nach einer Familienphase oder nach Zeiten der Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger wieder in das Berufsleben zurückkehren möchten.

[Kursdetails: 181-3100](#)

Rückblick:

Am Mittwochnachmittag luden Gabi Rittmeyer und Hannelore Bockholt zum „Offenen Spielertreff“ in das Eper Amtshaus ein. Die erfahrenen Spielerinnen hielten alte und neue, spannende wie lustige, und herausfordernde Spiele bereit.

Ausblick

Spielfreunde und solche, die es werden möchten, haben am 28. Februar ab 17.30 Uhr wieder die Gelegenheit, dieses kostenfreie Angebot wahrzunehmen. Jung und Alt sind eingeladen, den Wert des gemeinsamen Spielens (neu) zu entdecken. Ein späteres Hinzukommen oder ein früheres

Nachhausegehen ist bei diesem wie auch bei den folgenden Spieletreffs möglich.
Kursdetails: 181-9050

Impressum:

Euregio-Volkshochschule
der Stadt Gronau
Frau Helga Ausländer
Von-Keppel-Straße 10
48599 Gronau

Telefon 02562 12666
E-Mail vhs@gronau.de
Internet www.vhs-gronau.de

