



# Gesellschaft, Politik, Geschichte



Politik, Gesellschaft, Zeitgeschehen	28
Qualifizierung Ehrenamt	36
Bildung für nachhaltige Entwicklung	39
Geschichte, Regionalgeschichte	54
Philosophie	57
Pädagogik, Psychologie, Persönlichkeitsbildung	59

## Ihr Kontakt:

### **Politische Bildung**

Josip Sosic  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-3725

### **Bildung für nachhaltige Entwicklung, Transkulturelle Bildung, Ehrenamt**

Marissa Turaç  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-3220

### **Geschichte, Philosophie, Psychologie, Pädagogik, Persönlichkeitsbildung**

Axel Voss  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-2064

## Ihr Kontakt in den Regionen:

### **VHS Mitte/Süd**

Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-2616

### **VHS West**

Körnerplatz 1  
47226 Duisburg  
Tel. 02065 905-8475

### **VHS Nord**

Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-8451

# Politische Bildung

## Einzelveranstaltungen

### Zwischen Tradition und Moderne - Wegbereiterinnen der Demokratie in der Weimarer Republik

Unzählige Frauen haben ihre Spuren in der Geschichte hinterlassen, ihre Gegenwart vorangetrieben und die Zukunft maßgeblich beeinflusst. Noch heute profitieren wir von vielen ihrer Errungenschaften. Doch lange Zeit war die Geschichtsschreibung männlich geprägt. Der Vortrag zeichnet anhand beispielhafter Biografien aus der Weimarer Republik den Kampf der Frauen um soziale Gerechtigkeit und Demokratie, um Gleichberechtigung und Frauenwahlrecht nach.

**SZ1100**

**Eva Sunderbrink**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

03. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



« Bitte beachten Sie auch die beiden anderen Vorträge von Frau Sunderbrink zur Weimarer Republik: „Im Schatten der Meister - die Bauhaus-Frauen“ am 07. April (siehe SZ2318) und „Feder, Freiheit, Feminismus? - Schriftstellerinnen in der Weimarer Republik“ am 15. Mai (siehe SZ2211).



### 2025: Der europäische Jahresausblick Mit dem auch vom TV-Sender Phoenix bekannten Politik- und Europa-Experten Siebo Janssen, moderiert von Jochen Leyhe.

2025 wird wieder ein spannendes Jahr für Europa: Was hat die neue US-Administration vor? Wer wird in Warschau neuer Präsident? Und nicht zuletzt: Was bringen die Bundestagswahlen in europapolitischer Hinsicht?

Und darüber hinaus gibt es noch viele Themen und Fragen, die Sie stellen können. Siebo Janssen und sein langjähriger Kollegenfreund Jochen Leyhe sagen, was europapolitisch in diesem Jahr passieren wird - nicht ohne die ein oder andere ironische Bemerkung. Nicht umsonst sind Waldorf und Statler ihre Vorbilder, besser bekannt als die Herren in der Theaterloge in der Muppet-Show, die alles kommentieren. Sie werden also nicht nur gut informiert, sondern auch unterhalten werden.

Eine Gemeinschaftsveranstaltung der VHS mit Europe Direct Duisburg-Niederrhein.



**SZ1101**

**Jochen Leyhe,**

**Siebo Janssen**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

04. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Multifunktionsfläche 1.OG,

Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

entgeltfrei



### res publica - Stadtverwaltung im Gespräch: Duisburg startet durch - Milliarden-Schulden weg, die Zukunft im Visier!

Ein historischer Moment für Duisburg. Mit der Tilgung von 1 Milliarde Euro Schulden hat die Stadt endlich die finanziellen Fesseln gesprengt. Jetzt heißt es volle Fahrt voraus für mutige Investitionen: Gute Infrastruktur durch bessere Straßen und mehr ÖPNV | Mehr Personal für Sicherheit und Sauberkeit | Moderne KiTas und Schulen | Abschaffung der OGATA-Gebühren | Senkung der KiTa-Gebühren | Senkung der Grund- und Gewerbesteuern. „Duisburg ist bereit für mehr. Packen wir's an!“, sagt Duisburgs Oberbürgermeister Sören Link.



© Stadt Duisburg, Eugen Shkolnikov

### SZ1102

**Oberbürgermeister Sören Link**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

10. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### SZ1104

**Dirk Weil**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

17. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Debatten über Demokratie - Argumente contra und pro zwischen Renaissance und Aufklärung

Im Deutschland geht die Angst vor dem Ende der Demokratie um, deren Abschaffung durch radikale Kräfte, glaubt man den Warnrufen, unmittelbar bevorzustehen scheint. Umso dringlicher ist die Frage, was die verschiedenen politisch-weltanschaulichen Kräfte der Gegenwart eigentlich unter Demokratie verstehen. Um die darüber aktuell geführten Debatten mit konkreten Fakten anzureichern, sollen in diesem Online-Vortrag wichtige der darüber in der Frühen Neuzeit geführten Auseinandersetzungen nachgezeichnet und gedeutet werden, mit dem Schwerpunkt auf Ideengebern wie Girolamo Savonarola, Niccolò Machiavelli, Jean-Jacques Rousseau und Friedrich Schiller.

Eine Gemeinschaftsveranstaltung der VHS, der Vereinigung „Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V.“ und weiterer Partner.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen nach Anmeldung den Zugangslink zu dieser Veranstaltung zugesandt.

## Nordirland nach dem Brexit

Nach einer langen blutigen Geschichte sorgte das Karfreitagsabkommen 1998 dafür, dass das Töten und Kämpfen in Nordirland weitgehend beendet wurde: Die Grenzen waren offen zwischen der Republik Irland und Nordirland; Nordiren erhielten die Möglichkeit, einen britischen und einen irischen Pass zu besitzen. Das und vieles mehr ist nach dem Brexit kaum mehr möglich, dadurch erforderliche Änderungen widersprechen dem Karfreitagsabkommen. Beobachter glauben, dass ein Austritt Nordirlands aus dem Vereinigten Königreich und ein Beitritt zur Republik Irland noch nie so wahrscheinlich war wie heute. Der Vortrag schaut zurück auf die blutige Geschichte Irlands im 20. Jahrhundert, das Karfreitagsabkommen und was damit erreicht wurde (und was nicht), welche Probleme der Brexit mit sich bringt und welche Zukunftswahrscheinlichkeiten sich daraus für Irland und Nordirland ergeben.



### SZ1106

**Prof. Dr. Volker Reinhardt**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

24. Februar / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Praxiswissen für Vereinsvorstände (Jahresupdate 2025)

Sie sind Vorstandsmitglied eines Vereins? Vorstände von Vereinen stehen im Mittelpunkt des Vereinslebens und haben ein allseits geschätztes Amt inne. Doch Gerichte, Vereinsmitglieder, Förderer und Finanzamt erwarten von Vorständen (leider auch von ehrenamtlichen), dass Sie immer alles richtig machen und alle rechtlichen und steuerlichen Vorschriften im Griff haben. Dieser Vortrag bietet Ihnen ein Update mit den wichtigsten aktuellen Urteilen und gesetzlichen Neuregelungen im Vereinsrecht und Gemeinnützigkeitsrecht für das Jahr 2025, damit Sie Haftungsrisiken erkennen und wirtschaftliche Chancen nutzen können. Der Vortrag richtet sich insbesondere an erfahrene Vereinspraktiker aber auch an Vertreter von Stiftungen und anderen gemeinnützigen Einrichtungen.

Referent: Jörg Hallmann, Rechtsanwalt/Fachanwalt für Steuerrecht, spezialisiert auf die Beratung von Vereinen und anderen gemeinnützigen Körperschaften



**SZ1108**

**Jörg Hallmann**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

26. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitt**

5 EUR



## Die Zukunft des Internets: Der Satellitenmarkt

Alle Staaten streben nach mehr Digitalisierung, um das Leben zu vereinfachen und zu verbessern. Diese Zielsetzung ist ja auch sehr sinnvoll. Kaum bemerkt oder wahrgenommen werden derzeit die Weichen gestellt für eine gravierende Veränderung im Bereich der digitalen Welt. Heute laufen das Internet und die digitale Kommunikation noch zu 99 Prozent über eine Kabelinfrastruktur. Gerade auch in ländlichen und abgelegenen Gegenden gibt es dabei oft Defizite. Kabel sind teuer und oft auch anfällig. Daher streben nun mehr und mehr Staaten die digitale Kommunikation über Satelliten an. Damit würden auch Bereiche in der Welt digital angebunden sein, in denen heute noch Defizite herrschen. Was sehr gut klingt, ist derzeit aber auch mit Problemen behaftet. Warum? Genau damit beschäftigt sich der Vortrag. Wenn sich die zentrale Infrastruktur für das Internet ändert, wie ändert sich dann die Kommunikation? Wie wird die Welt in etwa zehn Jahren aussehen? Der Vortrag versucht darauf einen Blick zu werfen.



**SZ1110**

**Dr. Franz Steltemeier**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

10. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitt**

5 EUR



## Demokratie und Revolution - 1848/1849 als Aufbruch zur Freiheit

Unser Grundgesetz steht in einer Tradition, die 1848 in der Frankfurter Paulskirche und mit der Paulskirchenverfassung begann. Die deutsche und europäische Revolution von 1848/49 hat zusammen mit der Französischen Revolution von 1789 Grundlagen für eine freie, demokratische Gesellschaft gelegt, auch wenn sie nur zeitweilig und begrenzt erfolgreich war.

Demokratische Revolutionen und Reformen sind keine Gegensätze, sondern haben sich historisch vielfach ergänzt. Deutlich wird dies u.a. dadurch, dass 1848 zugleich eine Kommunikationsrevolution war, die gleichermaßen von Aufständen und Parlamenten sowie einer verbreiteten Versammlungsdemokratie getragen war. Zur politischen und kulturellen Demokratie hinzu kamen Bestrebungen der Arbeiterverbrüderung, die Mitbestimmung und soziale Demokratie einforderte.

In Deutschland fand die Revolution von 1848/49 dann ihre Fortsetzung in der demokratischen und sozialen Revolution von 1918/19 und der gewaltlosen, friedlichen Revolution von 1989. Vergleichende Revolutionsgeschichte sollte dazu beitragen, Ursprünge unserer modernen Demokratie besser zu verstehen und mehr freiheitliche, soziale Demokratie zu wagen und für diese einzutreten.

Dr. Norbert Fabian lehrt historische Gesellschaftswissenschaft an der Ruhr-Universität Bochum und dem Institut für soziale Bewegungen.

Eine Gemeinschaftsveranstaltung der VHS, der Vereinigung „Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V.“ und weiterer Partner.

### SZ1116

**Dr. Norbert Fabian**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

31. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Polizei erläutert Kriminalitätsentwicklung in Duisburg

In jedem Frühjahr veröffentlicht die Polizei die sogenannte Kriminalitätsstatistik für das abgelaufene Kalenderjahr. Die Zahlen zur Entwicklung der Kriminalität werden üblicherweise von den Medien aufgegriffen und der breiten Öffentlichkeit bekannt gegeben. Wir möchten an die durch die Corona-Pandemie unterbrochene Tradition anknüpfen und in bewährter Zusammenarbeit der Duisburger Polizei mit der Volkshochschule Duisburg, diese Statistik interessierten Bürgerinnen und Bürgern im Rahmen einer Vortragsveranstaltung etwas ausführlicher vorstellen. Der Leitende Kriminaldirektor Christian Voßküher wird die Zahlen erläutern und steht anschließend für Fragen zur Verfügung.



### SZ1118

**Christian Voßküher**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

07. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## 80 Jahre Kriegsende - Ursachen und Folgen

Das Ende des Zweiten Weltkrieges am 8. Mai 1945 war ein gewaltiger Einschnitt in der deutschen, in der europäischen und der Geschichte der gesamten Welt. Am 1. September 1939 begann der Polenfeldzug, im Mai 1945 befand sich das Deutsche Reich mit fast allen Staaten der Erde im Kriegszustand. Die Atombomben auf Hiroshima und Nagasaki beendeten dann auch die Kämpfe im pazifischen Raum. Welche Ursachen hatte dieser weltumspannende Krieg und welche Folgen? Wie sah Deutschland nach Kriegsende aus? Wie reagierten die Menschen auf die bedingungslose Kapitulation? Und wie haben es die Deutschen geschafft, heute in einem Staat zu leben, der wieder ein anerkanntes Mitglied der Völkerfamilie ist? Der Vortrag will Antworten auf diese Fragen geben.



**SZ1122**

**Bodo Lueck**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

05. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Europa feiert! Feiert Europa!

Das Fest zum oder am Europatag der Europäischen Union wird in Duisburg seit 2010 begangen, wie immer mit einem farbenprächtigen Programm. Wie immer bürgerschaftlich organisiert und getragen. Dieses Jahr stehen 75 Jahre Europäische Integration im Zentrum des Abends.

Veranstaltet von der Evangelischen Gemeinde Duisburg-Hochfeld in Zusammenarbeit mit Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V. und vielen weiteren sowie der Unterstützung der Volkshochschule Duisburg und anderer Institutionen.

**SZ1123**

Freitag, 17:00 - 21:00 Uhr

09. Mai

Pauluskirche, Wanheimer Str. 80, **Hochfeld**  
entgeltfrei



## Infrastruktur: Straßen - Schienen - Datenbahnen

Der Krieg in der Ukraine zeigt deutlich, wie wichtig eine intakte Infrastruktur für eine Gesellschaft und für einen Staat sind. Sind Straßen, Eisenbahnlinien, Flughäfen, Telefonleitungen zerstört, ist eine Kommunikation nur noch schwer beziehungsweise überhaupt nicht mehr möglich.

Wie haben sich Kommunikationswege, Handelsrouten und Verkehrsmittel im Laufe der Zeit verändert. Welche Bedeutung hat die Globalisierung? Und: Wie abhängig sind wir heute von elektronischen Kommunikationsmitteln und -wegen? Wie wichtig für das Arbeitsleben, die Wirtschaft insgesamt und auch für unsere Freizeit sind Handy, Computer und soziale (oder unsoziale) Netzwerke. Fragen dieser Art will der Vortrag beantworten.

**SZ1124**

**Bodo Lueck**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

12. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

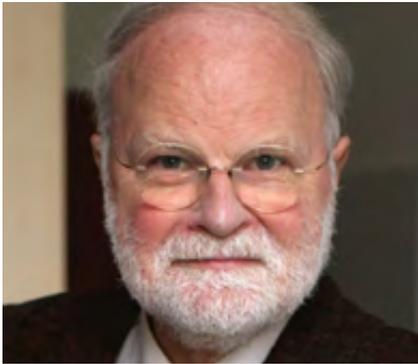
5 EUR



## Wie Sie unvermeidlich glücklich werden

Eine steile These, doch Manfred Lütz, Psychiater, Psychotherapeut und Bestsellerautor belegt sie in einem höchst amüsanten, aber auch nachdenklichen kabarettistischen Vortrag. Sie erfahren, was die gescheiterten

Menschen der Welt über das Glück gedacht haben, wie das Leben gelingen kann und warum Hirnforscher sich nicht fortpflanzen sollten. Am Ende wissen Sie, warum Sie keine Glücksratgeber mehr kaufen müssen und können bereichert und gelassen ihr eigenes Glück finden. Ein unterhaltsamer Abend, der unvermeidlich glücklich macht.



### SZ1126

**Dr. Manfred Lütz**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr  
13. Mai

Liebfrauenkirche, König-Heinrich-Platz,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### SZ1128

**Frank Tentler**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr  
19. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Fest der Freiheit am Verfassungstag

Das Fest der Freiheit am Verfassungstag, dem Jahrestag der Verabschiedung des Grundgesetzes im Jahr 1949, wird in Duisburg seit 2007 begangen. Wie immer mit einem anregenden Programm als Feier der pluralen freiheitlich-demokratischen Grundordnung. Veranstaltet von der Evangelischen Gemeinde Duisburg-Hochfeld in Zusammenarbeit mit Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V. und vielen weiteren sowie der Unterstützung der Volkshochschule Duisburg und anderer Institutionen.



## KI-Update mit Frank Tentler

Frank Tentler ([www.tentler.ai](http://www.tentler.ai)) arbeitet als Berater und Entwickler für Digitalisierungskonzepte und -projekte mit einem Schwerpunkt auf lebenswerte, nachhaltige Smart Cities und verantwortungsvolle, gesellschaftlich relevante KI-Strategien. Er setzt sich dafür ein, dass Künstliche Intelligenz transparent, datenschutzfreundlich und sozial verantwortlich eingesetzt wird. Er ist Dozent für Smart City Design und engagiert sich für die Umsetzung von Human-Centered AI, um ein ethisches, nachhaltiges KI-Ökosystem zu fördern. In seiner Tätigkeit für Behörden, Städte, Institutionen und Unternehmen in Europa verfolgt er das Ziel, durch innovative Lösungen das Leben der Bürger lebenswerter und glücklicher zu gestalten.

Er gibt halbjährlich einen Überblick über aktuelle Entwicklungen aus der Welt der Künstlichen Intelligenz.

### SZ1130

Freitag, 19:00 - 21:00 Uhr  
23. Mai

Pauluskirche, Wanheimer Str. 80, **Hochfeld**

entgeltfrei



## Leben ohne Computer und Internet - Offliner-Stammtisch

Nach Angaben des Statistischen Bundesamts lebt jeder zwanzigste Mensch in Deutschland im Alter zwischen 16 und 74 Jahren ohne Internet. In einer immer digitaleren Welt kein leichtes Unterfangen. Mit dem Offliner-Stammtisch möchte die VHS Duisburg diesen Menschen ein Forum bieten, um sich über die damit verbundenen Alltagsprobleme und Lösungsstrategien auszutauschen und so voneinander zu lernen. Denjenigen, die sich bislang nicht getraut haben, den Schritt in die digitale Welt zu gehen, wird auf Wunsch Hilfe angeboten.



### SZ1140

Josip Susic

Sa, 08.02., 14:00 - 15:30 Uhr

Sa, 08.03., 14:00 - 15:30 Uhr

Sa, 05.04., 14:00 - 15:30 Uhr

Sa, 10.05., 14:00 - 15:30 Uhr

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Seminare

### Gesellschaftsdiskurs - Aktuelle Themen gemeinsam diskutieren

Dieser „Zirkel für Tagespolitik“ bietet die Möglichkeit, aktuelle politische Fragen mit anderen Menschen zu diskutieren, Meinungen auszutauschen und sich zu informieren. Alle Geschehnisse von allgemeinem Interesse sind politisch. Die Themen ergeben sich aus Nachrichten der Landes- und Bundespolitik, die durch das Fernsehen, Radio, die Printmedien oder per Internet übermittelt werden.

Das aktuelle Thema des Tages der ersten Veranstaltung wird vom Kursleiter festgelegt. Am Ende eines jeden Treffens wird das Thema der folgenden Sitzung gemeinsam von der Gruppe ausgesucht. Die Hauptvorbereitung hierzu übernimmt der Kursleiter, alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer tragen ihre gesammelten Informationen dazu bei und diskutieren gemeinsam.



### SZ1142

Dr. Ralf Kleinfeld

mo 7x, 15:15 - 16:45 Uhr

10.02. - 19.05. / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

43 EUR (erm.: 33/22/17)



### Kommunalpolitische Werkstatt

Dieser Kurs soll die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den kommunalpolitischen Entscheidungsprozessen vertraut machen. Sie erhalten einen Überblick über die gesetzlichen Grundlagen des kommunalpolitischen Handelns, über die Arbeitsweise der politischen Gremien sowie über die Organisationsstruktur der Stadt Duisburg. Die Teilnehmenden werden in das Ratsinformationssystem eingeführt und lernen die Einsatzmöglichkeiten und Vorteile dieser elektronischen „Informationsquelle“ für sich zu nutzen.

Geplant ist auch der gemeinsame Besuch offizieller Sitzungen eines Ausschusses, einer Bezirksvertretung und des Rates der Stadt. Es ist zu beachten, dass diese Sitzungen in der Regel nicht mittwochs stattfinden und früher beginnen als die normalen Kurstage.

Ziel ist es, Transparenz über Meinungsbildungs- und Entscheidungsprozesse auf kommunaler Ebene zu schaffen. Die Teilnehmenden sollen gemeinderechtliche Grundlagen kennen lernen, um sich im „Gestrüpp“ der

kommunalen Besonderheiten zurecht zu finden. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollen motiviert werden, sich selbst kommunalpolitisch zu betätigen.

Für dieses Angebot wird kein Entgelt erhoben. Allerdings wird erwartet, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine VHS-Karte erwerben. Diese kostet 19 Euro und reduziert alle weiteren Angebote der VHS um fünf Euro. Damit können dann beispielsweise auch alle Vorträge ohne weitere Kosten besucht werden.



### SZ1152

**David Bieber,  
Josip Sosic**

mi 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
05.02. - 14.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

Teilnahmevoraussetzung: Besitz einer VHS-Karte



### SZ1155

**David Bieber**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
29. März / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
5 EUR



## Exkursionen

### Besuch des EU-Parlaments in Brüssel

Die Exkursion wird die Teilnehmer nach Brüssel zum EU-Parlament führen. Dabei steht auch ein Austausch mit einem deutschen Parlamentsmitglied auf dem Programm. Diese Exkursion ist eine Gemeinschaftsveranstaltung der Volkshochschule Duisburg mit „EUROPE DIRECT“, dem EU-Bürgerservice der Stadt Duisburg,



### Professionelle Pressearbeit

In diesem praxisorientierten Seminar erfahren Sie, wie Sie mit Presse und Medien erfolgreich zusammenarbeiten. Sie lernen, zielgruppen-gerechte Pressemitteilungen zu verfassen, Medienkontakte aufzubauen und Ihre Botschaften wirkungsvoll zu platzieren. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf aktuelle Trends der digitalen Kommunikation gelegt - von Social Media bis zu Online-Portalen.

Das Seminar richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene im Bereich PR und Öffentlichkeitsarbeit aus Unternehmen, Vereinen, Verbänden und öffentlichen Einrichtungen sowie an freiberuflich Tätige, die ihre Pressearbeit professionalisieren möchten. Der Dozent ist erfahrener Journalist.

### SZ1167

**Joachim Fischer**

Mittwoch, 07:00 - 19:00 Uhr  
14. Mai / 16 Ustd

Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais,  
Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**  
25 EUR



# Qualifizierung Ehrenamt

## 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung - eine Einführung für Ehrenamtliche In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Duisburg

Mit der Agenda 2030 hat sich die Weltgemeinschaft 17 Ziele für eine sozial, wirtschaftlich und ökologisch nachhaltige Entwicklung gesetzt - die sogenannten SDGs, Sustainable Development Goals.

Im Rahmen dieser Einführungsveranstaltung werden alle 17 globalen Nachhaltigkeitsziele mit ihrem Fokus auf Mensch, Planet, Wohlstand, Frieden und Partnerschaft sowie deren Stand der Umsetzung auf nationaler und internationaler Ebene kurz vorgestellt. Dabei soll deutlich werden, dass diese Ziele sich an alle richten - die Regierungen weltweit, aber auch die Zivilgesellschaft, die Privatwirtschaft und die Wissenschaft. Im Workshop richten wir den Fokus auf Orientierungs- und Umsetzungsmöglichkeiten der SDGs in der Freiwilligenarbeit. Was können wir vor Ort tun, um einen positiven Beitrag zu leisten?

Lassen Sie uns gemeinsam diskutieren und Ideen sammeln, wie zivilgesellschaftliche Projekte und unser individuelles Handeln zur Erreichung der SDGs beitragen können.

**SZ1180**

**Miriam Venn**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

24. Mai / 4 Ustd

Online

entgeltfrei



## Von der Initiative zum Verein In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Duisburg

Der Workshop richtet sich an Engagierte, die mit Gedanken spielen, einen Verein zu gründen. Aus der Praxis für die Praxis wird aufgezeigt, welche Voraussetzungen und Regelungen es insbesondere für gemeinnüt-

zige Vereine gibt, wie eine Vereinsgründung abläuft und wie der Verein nach Gründung geführt werden kann. Relevante Themen wie Satzung, Ämter und Wahlen, Gemeinnützigkeit, Spenden, gewerbliche Einnahmen, Versicherungen, Fördermittel, Aufwandsentschädigungen etc. werden praxisnah vermittelt. Darüber hinaus werden Tipps gegeben, wie sich der Verein nach Gründung aufstellen kann, um Mitglieder zu gewinnen und eine breite Öffentlichkeit zu erreichen. Die Teilnehmenden haben im Workshop ausreichend Gelegenheit, die Informationen direkt auf ihre Gründungsvorhaben anzuwenden und sich gemeinsam auszutauschen.

**SZ1181**

**Miriam Venn**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

05. Juli / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Ehrenamtliche gewinnen und halten

### In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Duisburg

In der ehrenamtlichen Arbeit gibt es viel zu tun. Wie können Initiativen und Organisationen neue Mitglieder und vor allem Mitarbeitende gewinnen? Wie kann die ehrenamtliche Arbeit organisiert werden? Und wie gelingt es, Ehrenamtliche für ein langfristiges Engagement zu motivieren? Im gemeinsamen Austausch diskutieren wir Ideen und Möglichkeiten, um freiwilliges Engagement auf eine breitere Basis zu stellen - und dabei auch die Zielgruppe selbst zur ehrenamtlichen Arbeit zu motivieren. Welche Instrumente stehen uns dafür zur Verfügung, um mehr Partizipation zu ermöglichen? Im gemeinsamen Austausch finden wir Antworten auf diese und weitere Fragen.

**SZ1182**

**Miriam Venn**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

17. Mai / 4 Ustd

Online

entgeltfrei



## Projekte im Team gestalten In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Duisburg

Projekte im Ehrenamt sind häufig Teamsache. Im Workshop gehen wir der Frage nach, wie die Arbeit im Team gut gelingen kann. Wie kann das Projektteam bestmöglich zusammenarbeiten und wie lassen sich eventuell auftretende Konflikte im Team konstruktiv lösen? Im Workshop werden dazu Grundlagen zur Teamarbeit und -entwicklung sowie zur Leitung von Teams vermittelt. Kommunikationsstrategien und Emotionsmanagement helfen, Konflikte nicht eskalieren zu lassen. Schließlich werden Anregungen zu Konfliktbewältigungsstrategien gegeben.

### SZ1183

**Miriam Venn**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

28. Juni / 4 Ustd

Online

entgeltfrei



Modul 3: Rahmenbedingungen der DaZ-Kurse und Förderung des selbstgesteuerten Lernens

Modul 4: Selbstbild und Selbstsorge in der ehrenamtlichen Sprachbegleitung

Zur Erlangung einer qualifizierten Teilnahmebescheinigung ist der Besuch aller vier Seminartage verpflichtend.

Telefonische Beratung und Informationen erhalten Sie von Frau Turaç unter 0203-283-3220.

### SZ1184

**Agnieszka Beckschulte-Sibilak**

fr. 4x, 10:00 - 17:00 Uhr

04.04.2025, 23.05.2025, 20.06.2025 und

27.06.2025

32 UE

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

20 EUR (erm.: 17/17/17)



## Qualifizierte Fortbildung zum / zur ehrenamtlichen Sprachbegleiter/in In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum

Sie haben Lust auf eine interessante und wichtige ehrenamtliche Aufgabe? Sie können sich vorstellen, z. B. einmal in der Woche eine zugewanderte Person beim Deutschlernen zu unterstützen? Dann sind Sie bei uns richtig! In dieser zertifizierten Fortbildung zum/zur ehrenamtlichen Sprachbegleiter/-in stellen wir Ihnen Methoden und Instrumente vor, wie Sie Neuzugewanderte bei ihrem Spracherwerb in Alltagssituationen begleiten und unterstützen können. Sie erfahren, wie Sie die Selbsthilfepotenziale der Lernenden aktivieren, lernen Elemente des Coachings kennen und erlernen Techniken, um kultursensibel zu kommunizieren.

Modul 1: Chancen und Herausforderungen der ehrenamtlichen Sprachbegleitung

Modul 2: Interkulturelle Sensibilisierung und Kommunikation



**Entdecken Sie den hilfreichen vhs-Kursfinder und die vhs.cloud!**

vhs-Kursfinder



vhs-cloud



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## Projekte planen im Ehrenamt In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Duisburg

In diesem Workshop werden Grundlagen des Projektmanagements für die ehrenamtliche Praxis vermittelt. Wie komme ich von der Idee zur Projektplanung? Was gilt es bei der Planung alles zu berücksichtigen und mit welcher Brille schauen Fördermittelgeber auf Förderanträge? Wie kann ich Projekte erfolgreich im Team umsetzen und wie kann ich meine Zielgruppe aktiv in die Projektkonzeption und -durchführung mit einbeziehen? Wie lassen sich benötigte Ressourcen für mein Projekt akquirieren und wie stelle ich den Erfolg meines Projekts bestmöglich sicher? Und schließlich, was mache ich, wenn es im Projekt zu Problemen kommt?

In diesem Workshop behandeln wir die häufigsten Fragen bei der Planung und Durchführung von Projekten im Ehrenamtsbereich. Dabei werden hilfreiche Tools wie bspw. ein Project Canvas, eine Team Charter und ein Kanban Board vorgestellt und ausprobiert, um die Planung und Durchführung von Projekten zu erleichtern.

Der Workshop findet mit Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie vor Seminarbeginn.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

**SZ1186**

**Miriam Venn**

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

10. Mai / 6 Ustd

Online

entgeltfrei



## Zeit- und Selbstmanagement im Ehrenamt In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Duisburg

Ein gutes Zeit- und Selbstmanagement trägt dazu bei, Ihren Alltag zu erleichtern - be-

ruflich wie auch privat. Im Rahmen dieses Online-Workshops haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Methoden und Prinzipien kennenzulernen, die Ihnen dabei helfen, die zur Verfügung stehende Zeit in Ihrem Sinne zu nutzen und Stress zu vermeiden. So bleibt auch Zeit für Ihr Ehrenamt und Ihre Herzensprojekte.

„Alpenmethode“, „Planung light“, „Getting things done“, „One-Minute-To-Do-List“ - im Workshop werden eine Vielzahl unterschiedlicher Prinzipien, Techniken und Tools vorgestellt und direkt ausprobiert. Stellen Sie sich Ihr eigenes Portfolio an Zeit- und Selbstmanagement-Methoden zusammen - ein Portfolio, das zu Ihrer Person, zu Ihrer Work-Life-Balance und zu Ihrem Engagement passt. Das Beste daran: Mit den erlernten Methoden lässt sich auch die ehrenamtliche Arbeit gleich besser strukturieren.

Der Workshop findet mit Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie vor Seminarbeginn.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

**SZ1188**

**Miriam Venn**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

05. April / 4 Ustd

Online

entgeltfrei



## Vielfalt verstehen - zum Umgang mit kultureller Vielfalt In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Duisburg

Dieser Workshop bietet einen komprimierten Einstieg in das Themenfeld „Umgang mit Vielfalt“. Durch kleinere Inputs und Übungen wird ein besseres Verständnis für Vielfaltdimensionen erreicht. Die eigene Reflexion über den Umgang mit Menschen unterschiedlicher Herkunft sowie Interventionsmöglichkeiten in kulturellen Überschneidungssituationen stärken die interkulturelle Handlungskompetenz der Teilnehmenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Workshop findet mit Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie vor Seminarbeginn.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

**SZ1190**

**Miriam Venn**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

07. Juni / 4 Ustd

Online

entgeltfrei



## Gesprächskreise

### Treff für Seniorinnen

In diesen Gesprächskreisen werden aktuelle, soziale, kulturelle und geschichtliche Themen diskutiert. Diese werden vorher gemeinsam festgelegt und je nach Wunsch durch andere Themen ergänzt.

**SR1191**

**Ingrid Jost**

mo 13x, 15:15 - 17:30 Uhr

03.02. - 19.05. / 39 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

67,50 EUR (erm.: 51/34/17)



**SR1192**

**Ingrid Jost**

di 13x, 09:30 - 11:45 Uhr

04.02. - 13.05. / 39 Ustd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,

Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

67,50 EUR (erm.: 51/34/17)



## BNE - Bildung für nachhaltige Entwicklung

### Lokal handeln in globaler Verantwortung!

Nachhaltige Entwicklung steht im Mittelpunkt des Programmbereichs Umwelt. Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschule hält hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden. Diese Aktivitäten finden auch in Kooperation mit den Umweltorganisationen, Schulen und Jugendzentren statt.

Das Angebot der VHS Duisburg reicht von Exkursionen, Arbeitskreisen und Informationsveranstaltungen zur Umwelt im eigenen Umfeld und überregional zum weltweiten Klimawandel und Fair Trade. Praxisorientierte Workshops zum Themenbereich nachhaltige Entwicklung, bei denen es um eine intakte Umwelt, soziale Gerechtigkeit und funktionierende Wirtschaft geht, runden das Programm ab.

**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



## Arbeitskreis Stadtgrün

Der „Arbeitskreis Stadtgrün“ - sucht für die Bewirtschaftung und Pflege des naturnahen Hausgartens im Botanischen Garten Duissern tatkräftige Unterstützung. Gartenliebhaber und Naturinteressierte sind herzlich eingeladen, sich aktiv einzubringen. Seit vielen Jahrzehnten engagieren sich Duisburger Bürgerinnen und Bürger gemeinsam mit der VHS Duisburg mehr Vielfalt in Gärten und in das städtische Grün zu bringen. Zwei Anschauungsflächen geben Beispiele dafür:

Die Patenschaft für die Grünfläche in Duissern Brauerstr./Ecke Mülheimer Str.: Hier wachsen auf Kalkschotter und Lehm überwiegend Königskerzen, Natternkopf und andere robuste Pflanzen. Die Fläche wird extensiv gepflegt und nicht gewässert.

„Naturnaher Hausgarten“ im botanischen Garten Duissern: Neben einheimischen Gehölzen und insektenfreundlicher Pflanzenauswahl sind durch Steinmauer, Totholzhaufen und Kräuterspirale Lebensräume für die verschiedensten Gartenbewohner geschaffen worden. Wenn Sie Lust und Interesse haben, den Arbeitskreis zu unterstützen, melden Sie sich gerne bei uns.

Information und Beratung:  
Marissa Turac, VHS Duisburg  
Tel.: 0203 283-3220 / 8452  
m.turac@stadt-duisburg.de

**SZ1200**  
entgeltfrei



**Garten.  
Trends.  
Kompetenz.  
Schloëser.**

**GARTENCENTER  
Schloëser  
... ALLES FÜR HAUS & GARTEN**

**Schloëser**

Römerstr. 19 / Ecke Düsseldorf Str. · 47447 Moers-Schwalheim · Tel.: 02841 9323-0 · [www.gartencenter-schloesser.de](http://www.gartencenter-schloesser.de)  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00 - 19.00 Uhr, Sa. 9.00 - 18.00 Uhr, So. 10.00 - 12.00 Uhr · Gartencenter.Schloëser

## **Biotope in Duisburg - Umwelt- und Sommerprogramm der VHS Duisburg**

Die Biotope-Reihe der VHS startet Anfang Juni 2025. Beginnend mit den Umweltwochen bietet die Volkshochschule an Samstagen jeweils von 14.00 - 16.00 Uhr naturkundliche Exkursionen an, die mit den vielfältigen Lebensräumen und Ökosystemen der Stadt bekannt machen. Passend zu den bislang durchgeführten Umweltwochen in der Vergangenheit soll gerade zum Besuch derjenigen Biotope angeregt werden, die weniger bekannt sind als die Naturschutzgebiete. Wir laden Sie ein, an mehreren dieser ökologischen Spaziergänge und Führungen teilzunehmen, um einmal unterschiedliche Stadtteile kennen zu lernen und sich mit der Natur in Duisburg vertraut zu machen.

Interessante Begegnungen mit Pflanzen, Vögeln, Insekten und anderen Lebewesen sind - je nach Jahreszeit - zu erwarten. Die Teilnehmer/-innen erhalten Informationen zur Vielfalt und zu den Problemen der Duisburger Natur, außerdem Anregungen für eigene Beobachtungen, vielleicht auch für privates Engagement im Natur- und Umweltschutz. Mehrere Exkursionen finden in Kooperation mit den Umweltverbänden BUND und NABU, der Biologischen Station Westliches Ruhrgebiet und der Naturwerkstatt - Verein für Umweltbildung statt.

Ab März / April 2025 können Sie die Einzeltermine und Treffpunkte im Rahmen der Biotope Reihe online einsehen; ab folgender Kursnummer: SZ1202.

Darüber hinaus werden wir im Laufe des Frühjahrs den allseits bekannten Flyer zur Biotope-Reihe drucken, an allen VHS Standorten, Stadtteilbibliotheken, Bezirksämtern, dem Kommunalen Integrationszentrum und Kultureinrichtungen der Stadt Duisburg auslegen.

Zusätzlich wird der Biotope-Flyer auf unserer Website unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de) im Laufe des Frühjahrs veröffentlicht und zum download bereit gestellt.

Nähere Informationen erhalten Sie über Fr. Turac und Frau Hübner unter den Anschlüssen: 0203-283-3220 / 4606  
E-Mail: [n.huebner@stadt-duisburg.de](mailto:n.huebner@stadt-duisburg.de)  
[m.turac@stadt-duisburg.de](mailto:m.turac@stadt-duisburg.de)



**SZ1201**  
**Dr. Johannes Meßer**



## Gefährdete Meere - Exkursion zur Ausstellung „Planet Ozean“ im Gasometer Oberhausen

„Planet Ozean“ - Die neue Ausstellung nimmt mit in die kaum bekannten Tiefen der Weltmeere. Anhand von teilweise noch nie gesehenen großformatigen Fotografien und Filmen zeigt „Planet Ozean“ neben der faszinierenden Schönheit dieses komplexen Ökosystems auch dessen vielfältige Lebensformen - vom tanzenden Harlekin-Oktopus bis zum niedlichen Seelöwen. Die Folgen menschlichen Handelns dokumentieren dagegen erschütternde Aufnahmen von Überfischung, Korallenbleiche oder Artensterben. Die Welle - Die immersive Inszenierung „Die Welle“ bildet den dramaturgischen Höhepunkt der Ausstellung. Eine 40 Meter hohe und 18 Meter breite Leinwand in Wellenform dient als Projektionsfläche für eine animierte Unterwasserwelt. Von den Riesen der Meere bis hin zu kleinen Fischschwärmen - die von Ars Electronica Solutions entwickelten faszinierenden Meereswelten und die Highend Projektionstechnik von Epson vermitteln den Besuchern das Gefühl, sich unter Wasser zu befinden.

Gefährdete Meere Ozeane sind Energielieferanten, Transportstrecken, Nahrungsquellen und produzieren den Großteil des für den Menschen so wichtigen Sauerstoffs. Die neue Schau beschäftigt sich mit der drohenden Zerstörung dieses so wichtigen marinen Lebensraums - zeigt aber gleichzeitig Wege aus der Krise auf. „Planet Ozean“ ist eine Ausstellung des Gasometer Oberhausen in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Meeresmuseum, dessen Expertise das wissenschaftliche Fundament bildet.

Im Preis enthalten sind Eintritt und Gästeführung. Die Führung beginnt um 14.00 Uhr. Anmeldeschluss: 23.06.2025



©Dirk Boettger

### SZ1215

**Marissa Turac**

Donnerstag, 13:30 - 16:00 Uhr

03. Juli / 3,33 Ustd

Treffpunkt: Eingang Gasometer Oberhausen,

Essener Str. 3, **46047 Oberhausen**

25 EUR (erm.: 19/17/17)



## Inklusive Freizeit und Frühstück In Kooperation mit Soziale Dienste Marxloh gGmbH

Wir treffen uns am Samstag zum Osterfrühstück, wir frühstücken gemeinsam, suchen nach Ostereiern und unternehmen einen spannenden Ausflug in den Landschaftspark Nord.

Solltest Du Unterstützung oder Assistenz benötigen, organisieren die Soziale Dienste Marxloh gGmbH diese gerne.

Ansprechpartnerin: Geraldine Pordzik,

Tel: 0203 / 518 535 98,

E-Mail: geraldine.pordzik@sodimaggbmh.de.

Alternativ kannst Du auch Deine eigene Assistenz mitbringen - bitte melde diese jedoch mit an, wenn Du Dich zu diesem Seminar anmeldest.

Ansprüche und Unterstützung:

Teilhabeleistung/Eingliederungshilfe:

Anspruchsberechtigte gemäß §§ 99, 113 SGB IX oder § 35a SGB VIII können Assistenzleistungen beantragen.

Pflegeleistungen: Anspruchsberechtigte können die Kostenübernahme der Assistenzleistungen über die Pflegekassen (Entlastungsbetrag, Verhinderungspflege) in Anspruch nehmen.

Diese Veranstaltung ist auch für Rollstuhlfahrende geeignet. Wir freuen uns auf Euch! Im Preis enthalten sind das Frühstück und der Ausflug in den Landschaftspark Nord.

**NR1216**

**Geraldine Pordzik**

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

05. April / 7 Ustd

VHS, Parallelstraße 7, **Hamborn**

25 EUR



## **Inklusive Exkursion zur Gruga Essen - Blüte sucht Bestäuber In Kooperation mit Soziale Dienste Marxloh gGmbH und BNE-Regional- zentrum Schule Natur im Grugapark Essen**

Nicht nur die Honigbienen allein sind durch ihre fleißige Blütenbestäubung verantwortlich für einen großen Teil der biologischen Vielfalt und Biodiversität. Auch die etwa 550 in Deutschland vorkommenden Wildbienenarten und andere Insekten wie Schmetterlinge, Ameisen, Fliegen und Käfer spielen eine wichtige Rolle bei der Bestäubung und sind dadurch wichtige Bestandteile von Nahrungsnetzen und letztendlich auch unserer Nahrungsmittelproduktion. Die Teilnehmenden können die Vielfalt von Insekten in den Gartenanlagen des Grugaparks kennen lernen und selbst beobachten. Sie entdecken, wie Insekten Pflanzen bestäuben, ob sie einzeln oder in einem Volk leben und wie ihre Nist- und Überwinterungsplätze aussehen. Sie finden heraus, dass auch Insekten „Lieblingsfarben“ haben und dass es auch in dieser Tiergruppe Spezialisten gibt, die von einer speziellen Pflanze abhängig sind.

Beim Blick auf unsere Essgewohnheiten wird deutlich, dass mehr als die Hälfte der Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, von der Insektenbestäubung abhängig ist. Das Insektensterben hat also unmittelbar mit uns zu tun. Wir befassen uns mit den Ursachen des Insektensterbens und diskutieren die Folgen für unsere Ökosysteme und die ökonomischen Folgen für die globale Landwirtschaft. Gemeinsam wird überlegt, was jeder Einzelne zum Schutz von Insekten tun kann. Zum Abschluss des Kurses stellen die Teilnehmenden Samenkugeln mit Saatgut heimischer Blütenpflanzen aus regionaler Herkunft her, die im eigenen Garten, auf dem Balkon oder in einer

geeigneten Umgebung ausgebracht werden können.

Wir freuen uns über Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit und ohne Assistenzbedarf.

Sollten die Teilnehmenden Unterstützung oder Assistenz benötigen, organisieren Soziale Dienste Marxloh gGmbH diese gerne.

Ansprechpartnerin: Geraldine Pordzik,

Tel: 0203 / 518 535 98,

E-Mail: geraldine.pordzik@sodimaggmbh.de.

Alternativ können Sie auch Ihre eigene Assistenz mitbringen - bitte melden Sie diese jedoch mit an, wenn Sie sich zu diesem Seminar anmelden.

Ansprüche und Unterstützung:

Teilhabeleistung/Eingliederungshilfe:

Anspruchsberechtigte gemäß §§ 99, 113 SGB IX oder § 35a SGB VIII können Assistenzleistungen beantragen.

Pflegeleistungen: Anspruchsberechtigte können die Kostenübernahme der Assistenzleistungen über die Pflegekassen (Entlastungsbetrag, Verhinderungspflege) in Anspruch nehmen.

Diese Veranstaltung ist barrierefrei und somit für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer gut geeignet.

Im Entgelt enthalten sind Fahrt, Eintritt, Führung, Workshop und ein kleiner Imbiss.

**Bitte mitbringen: Lunchpaket, vorhandene Fahrkarte und gegebenenfalls Schwerbehindertenausweis**

**SZ1217**

**Geraldine Pordzik**

Samstag, 09:30 - 16:00 Uhr

14. Juni / 7 Ustd

Treffpunkt: vor Eingang UCI Kino, (Hauptbahnhof Ostausgang), Neudorfer Str. 42, **Neudorf**

30 EUR



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



## **Inklusive Exkursion zur Gruga Essen - Kaffee-Workshop - von der Kirsche bis zur Tasse In Kooperation mit Soziale Dienste Marxloh gGmbH**

Der Kaffee-Experte Alex Kunkel im Kaffee-Garten-Ruhr in Essen zeigt die Wandlung grüner, grasig riechender Kaffeebohnen zum köstlichen Getränk. Dabei werden reife Kaffeeirschen von echten Kaffeebäumen untersucht. Der Röster erzählt Spannendes aus der Kultur- und Wirtschaftsgeschichte des beliebten Getränks - wie der Kaffee aus Äthiopien in das Osmanische Reich kam und von dort aus die Welt eroberte. Lebhaft berichtet er von der mühsamen Arbeit der Aufzucht, Ernte und Verarbeitung bis zur Rohkaffee-Bohne - und wie die Farmerinnen und Farmer mit dem Klimawandel kämpfen. Das alles kennt der Röster von seinen Besuchen in einer Kaffee-Kooperative in Uganda. Zum Schluss wird Kaffee geröstet und direkt verkostet.

Wir freuen uns über Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit und ohne Assistenzbedarf. Sollten die Teilnehmenden Unterstützung oder Assistenz benötigen, organisieren Soziale Dienste Marxloh gGmbH diese gerne. Ansprechpartnerin:

Geraldine Pordzik, Tel: 0203 / 518 535 98, E-Mail: geraldine.pordzik@sodimaggbmh.de. Alternativ können Sie auch Ihre eigene Assistenz mitbringen - bitte melden Sie diese jedoch mit an, wenn Sie sich zu diesem Seminar anmelden.

**Ansprüche und Unterstützung:**

Teilhabeleistung/Eingliederungshilfe:

Anspruchsberechtigte gemäß §§ 99, 113 SGB IX oder § 35a SGB VIII können Assistenzleistungen beantragen.

Pflegeleistungen: Anspruchsberechtigte können die Kostenübernahme der Assistenzleistungen über die Pflegekassen (Entlastungsbetrag, Verhinderungspflege) in Anspruch nehmen.

Diese Veranstaltung ist barrierefrei und somit gut für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer geeignet. Im Entgelt enthalten sind Fahrt, Eintritt, Workshop und ein kleiner Imbiss.

**Bitte mitbringen: Lunchpaket, vorhandene Fahrkarte und gegebenenfalls Schwerbehindertenausweis**

## **SZ1218**

**Geraldine Pordzik**

Samstag, 09:30 - 16:00 Uhr

24. Mai / 7 Ustd

Treffpunkt: vor Eingang UCI Kino, (Hauptbahnhof Ostausgang), Neudorfer Str. 42, **Neudorf**  
30 EUR



## **Bürgerstammtisch Energiewende Unsere energietechnische Zukunft muss „erneuerbar“ sein**

Erneuerbare Energien sind einfach die klimafreundlichsten und - wenn man ehrlich ist - auch die einzigen zukunftsfähigen Energiequellen. Mit diesem Anspruch kommt der Energiestammtisch mit den Bürgerinnen und Bürgern, die sich für Fragen des Klimaschutzes, der klimafreundlichen Energieerzeugung und der Elektromobilität interessieren, einmal im Monat zusammen.

Er dient zum Erfahrungsaustausch, als Entscheidungshilfe und Ort der Begegnung und Bestärkung - und damit als Impulsgeber für Bewusstseinsbildung und Weiterentwicklung im Bereich Energie und Klimaschutz. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.

## **SZ1222**

**Johannes Hegmans**

di 4x, 01.04., 06.05., 03.06. und 01.07.2025

19:00 - 21:00 Uhr / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## **Garten-Stammtisch**

Die Veranstaltungsreihe „Garten-Stammtisch“ ist eine bunte Mischung aus Vorträgen, Erfahrungsaustausch, Besichtigungen, Sammelbestellungen und allem, was sonst alle, die einen Garten besitzen, interessiert. Das Besondere: Die einzelnen Themen werden von den Teilnehmenden vorgeschlagen und festgelegt. Einstieg ist auch mitten im Semester möglich. Für Exkursionen und Materialien fallen ggf. zusätzliche Kosten an.

**SZ1224****Monika Gründer**Do, 06.02., Mi, 05.03., Mo, 31.03.,  
Di, 29.04., Mo, 19.05.jeweils 18:00 - 19:30 Uhr  
10 UstdVHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
10 EUR**Netzwerk Luftqualität -  
Miteinander ins Gespräch  
kommen und neues erfahren!  
Kooperation mit dem Umweltamt**

Seit Ende 2017 lädt das Umweltamt zusammen mit der VHS Duisburgerinnen und Duisburger ein, sich an einem innovativen Messprojekt zu beteiligen, mit dem die Luftqualität durch eigene Messungen ermittelt und die Ergebnisse auf eine Plattform im Internet hochgeladen werden (Citizen Science). Auf diese Weise soll die Informationslage zur Luftbelastung verbessert und eine grobe Übersicht zur Feinstaubbelastung im gesamten Stadtgebiet Duisburg gewonnen werden. Damit kann sich jeder besser über die eigene Wohnumgebung informieren. Mit jeweils wechselnden Schwerpunktthemen beginnt der Abend rund um das Thema Luftqualität (z.B. Gesundheitswirkungen, Grenz- und Richtwerte, Verursachergruppen, Stadtklima) und die Teilnehmenden erörtern verschiedenste Fragestellungen und tauschen sich mit anderen Interessierten und Messstationsbetreibern aus.

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich

**Arbeitskreis Bauerngarten  
Alt-Hamborn  
Gestaltung und Pflege des Bauern-  
gartens in Alt-Hamborn  
Eine Kooperation zwischen  
Volkshochschule Duisburg und  
Quartiersbüro Stark im Norden**

Der „Arbeitskreis Bauerngarten Hamborn“ - sucht für die Bewirtschaftung und Pflege des naturnahen Bauerngartens im Botanischen Garten Alt-Hamborn tatkräftige Unterstützung. Gartenliebhaber und Naturinteressierte sind herzlich eingeladen, sich aktiv einzubringen. Seit vielen Jahrzehnten engagieren sich Duisburger Bürgerinnen und Bürger gemeinsam mit der VHS Duisburg dafür, mehr Vielfalt in Gärten und in das städtische Grün zu bringen, wie z.B. im Botanischen Garten Duissern. Wenn Sie Lust und Interesse haben, den Arbeitskreis Bauerngarten in Alt-Hamborn zu unterstützen, melden Sie sich gerne bei uns.

Information und Beratung:  
Marissa Turac, VHS Duisburg  
Tel.: 0203 283-3220 / 8452  
E-Mail: m.turac@stadt-duisburg.de

Sophie Urrigshardt,  
Stark im Norden, Quartiersbüro Hamborn  
E-Mail: urrigshardt@du-starkimnorden.de

**NR1225****Marissa Turac,  
Sophie Urrigshardt**  
entgeltfrei**SZ1226****Peter Heise**Donnerstag, 18:30 - 21:00 Uhr  
26. Juni / 3 UstdVHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei**vhs** Volkshochschule  
DuisburgBesuchen Sie unsere Homepage:  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

## Stadttaube: Eine Mensch-Vogel - Symbiose In Kooperation mit Stadttauben Duisburg e.V.

Schon seit Jahrhunderten leben die Menschen mit den Tauben zusammen. Heutzutage sind die Tauben aus den Stadtbildern nicht mehr wegzudenken. Mittlerweile haben diese interessanten Tiere einen doch eher schlechten Ruf. Doch woher kommt das und ist an den Vorurteilen überhaupt etwas dran? Woher kommt die Stadttaube selbst? Und was können wir tun, um eine friedliche Koexistenz zwischen Mensch und Taube zu erreichen?

Diese und weitere Fragen werden in dieser vierteiligen Veranstaltungsreihe thematisiert, um mit Mythen und Vorurteilen rund um die Taube aufzuräumen. Begleiten Sie die Referentin in die Welt der Stadttaube und betrachten Sie diese Tiere einmal aus einer völlig anderen Perspektive.

Am vierten Veranstaltungstag erleben und beobachten Sie die Tiere hautnah im Rahmen einer Exkursion.

Mi 04.06., 19:30 - 21:00 Uhr:

Problemfall Taube

Mi 11.06. 19.00 - 21.00 Uhr:

Geschichte der Taube

Mi 25.06 19:30 - 21:00 Uhr:

Wege zur Koexistenz

So 29.06. 10:00 - 11:30 Uhr:

Exkursion (Treffpunkt ist die Touristikformation)

### SZ1227

**Anke Senter**

mi 3x, 19:30 - 21:00 Uhr

04.06. - 25.06. / 8 Ustd

Sonntag, 10:00-11:30 Uhr, 29.06.

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

25 EUR (erm.: 19/17/17)



## Pflanzenbörse am Petershof in Marxloh Eine Kooperation mit dem Petershof in Marxloh

Ist Ihr Garten zu klein? Gibt es Gedränge auf der Fensterbank? Bringen Sie Ihre überzähligen Pflanzen, Ableger, Setzlinge, Kräuter oder Stauden zur Pflanzenbörse am Petershof! Außer Pflanzen gibt es Kaffee und Kuchen, Waffeln und viele Überraschungen! Gegen eine kleine Spende können hier Pflanzen aller Art erworben werden. Die Spenden kommen der Arbeit des Petershofes zugute. Pflanzen und Kuchenspenden bitte anmelden bei Yannik Form, Petershof Marxloh: 0203-5006607.

### NR1227

**Ursula Preusser, Yannik Form**

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

26. April / 8 Ustd

Petershof, Mittelstr. 2, **Marxloh**

entgeltfrei



## Vortrag - Wasser ernten Wie wir besser mit Starkregen und Trockenheit umgehen können

Rekord-Tiefstände in Flüssen, ausgetrocknete Felder auf dem Land, verdorrte Parks in den Städten. Die Trockenheit machte sich im letzten Sommer deutlich bemerkbar. Trockenheit ist aber kein Schicksal, an dem wir nichts ändern können. In vielen Städten, auch in Essen, starten „Schwammstadt“-Initiativen für einen besseren Umgang mit dem wertvollen Nass. Thomas Oberländer, Autor des Buches „Wasser ernten“, gibt einen Einstieg in das Thema. Nach dem Vortrag wird es Gelegenheit für Ihre Fragen und zur Diskussion geben.

### SZ1230

**Diplom-Mathematiker**

**Thomas Oberländer**

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

20. Mai / 1,5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Wasser ernten - nachhaltige Wassernutzung in Haus und Garten

### Online-Workshop in Kooperation mit der VHS Essen

Was können wir tun, damit unser Garten besser mit Trockenheit klarkommt? Und was, damit Starkregen weniger Schaden anrichtet? Oft lösen dieselben Maßnahmen beide Probleme und leisten dabei sogar einen Beitrag zur Anpassung an den Klimawandel. Wie das geht, lernen Sie in diesem 8-teiligen Online-Kurs. Thomas Oberländer, Autor des Buches „Wasser ernten“, zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Garten so gestalten können, dass er bei Regen viel Wasser aufnimmt und bei Trockenheit Ihren Pflanzen viel zu bieten hat. Der achtwöchige Online-Selbstlernkurs wird mit je einer Live-Videositzung begonnen und abgeschlossen. Für Fragen steht der aus Duisburg stammende Dozent, Thomas Oberländer, jederzeit zur Verfügung.

Auftakt: Live-Videositzung:

Mittwoch, 12. März 2025, 19:00 - 21:00 Uhr.  
Abschluss: Live-Videositzung:

Mittwoch, 07. Mai 2025, 19:00 - 21:00 Uhr.  
Dazwischen 8 Wochen Selbstlernphasen, die Sie zeitlich individuell einrichten können, sobald Sie den Zugangslink für die Lernplattform erhalten haben. Den Zugang zur Lernplattform erhalten Sie kurz vor Kursbeginn, darüber kommen Sie auch in den Konferenzraum für die Auftakt- und Abschluss-Online-sitzungen.

**Teilnahmevoraussetzung: E-Mail-Adresse, Laptop, PC oder Tablet mit Webcam und Micro. Vorteilhaft ist die Nutzung eines Headsets.**

### SZ1231

**Diplom-Mathematiker  
Thomas Oberländer**

mi 8x, 19:00 - 21:00 Uhr  
12.03. - 07.05. / 21 Ustd  
Online  
20 EUR (erm.: 17/17/17)



## Internationale Gartenschau 2027 - Bürgerspaziergänge

Möchten Sie einen kleinen Vorgeschmack auf die Internationale Gartenschau (IGA) 2027? Dann bekommen Sie bei einem Spaziergang durch den Park einen Blick in die Zukunft! Sie erfahren etwas über die Historie des Rhein-Parks, den Stand der Bauarbeiten und der geplanten Projekte, die mitunter auch nach der IGA Bestand haben werden. Im RheinPark wird erlebbar, wie inmitten eines industriell und multikulturell geprägten Ortes ein vielfältiger Erholungsraum für kreatives Miteinander am Rhein lebenswert erblüht. Bei dem Rundgang wird vermittelt, wie der Rheinpark in die Bereiche Leben und Erholung am Wasser, kreatives Zusammenleben im Stadtbiotop und Gärten der Vielfalt thematisch aufgeteilt wird.

Die Führungen dauern 2 Stunden und sind kostenfrei. Anmeldung erforderlich über die VHS Duisburg.

5 x samstags, 13:00 - 15:00 Uhr

Treffpunkt jeweils: Eingang des Rheinparks, Infotafel an der Kreuzung Wanheimer / Liebigstr / Parkplatz P1, Liebigstr., Hochfeld

### SZ1232

**Katja Kimmel**

Samstag, 13:00 - 15:00 Uhr  
05. April / 2 Zstd  
entgeltfrei



### SZ1232B

**Katja Kimmel**

Samstag, 13:00 - 15:00 Uhr  
03. Mai / 2 Zstd  
entgeltfrei



### SZ1232C

**Katja Kimmel**

Samstag, 13:00 - 15:00 Uhr  
07. Juni / 2 Zstd  
entgeltfrei



### SZ1232D

**Katja Kimmel**

Samstag, 13:00 - 15:00 Uhr  
05. Juli / 2 Zstd  
entgeltfrei



### SZ1232E

**Katja Kimmel**

Samstag, 13:00 - 15:00 Uhr  
06. September / 2 Zstd  
entgeltfrei



## Exkursion zur Schäferei In Kooperation mit der Lernschäferei / Schäferei Oberhausen Exkursion

250 wollige Mitarbeiter - darunter etliche frisch geborene Lämmer, 50 zickige Führungskräfte und 2 freundliche Hütehunde möchten von ihrer Arbeit erzählen, natürlich gibt's den Schäfer als Übersetzer dazu. Die Schäferei Oberhausen und ihre Mitarbeiter sorgen nicht nur für die ökologische Aufwertung alter Industrieflächen in Duisburg, sie sind auch aktiv in tiergestützter Arbeit (mit Nutztieren). Es werden neben dem Frühlingserwachen der Herde auch die Geburten der Lämmer in Augenschein genommen. Entgelt 8 € (für Erwachsene und Kinder ab 13 Jahren); Kinder bis einschl. 12 Jahre müssen angemeldet werden und nehmen entgeltfrei teil.

Der genaue Exkursionsort kann außerhalb Duisburgs liegen, da der Schäfer mit der Herde unterwegs ist und wird von der VHS am Montag vor der Veranstaltung bekannt gegeben. Bitte beachten Sie, dass am Exkursionsort keine sanitären Anlagen vorhanden sind.

### ACHTUNG!

**Wetterfeste Kleidung und feste Schuhe, die Dreck aushalten, sind wichtig. Gerne dürfen Möhren, Äpfel, Kartoffeln oder getrocknetes Brot zum Verfütern an die Schafe mitgebracht werden.**

### SR1241

**Tobias Thimm**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

26. April / 2 Zstd

Noch nicht bekannt,

8 EUR



## Energetisch sanieren - vom Keller bis zum Dach - Online In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Mit Blick auf die Energiepreise und die Klimakrise kommen viele Eigentümerinnen und Eigentümer zu dem Schluss: Es ist Zeit für eine energetische Sanierung. Der Vortrag beschäf-

tigt sich unter anderem mit der Frage wie sich sinnvollen Maßnahmen für die eigene Immobilie und die Zielsetzungen herausfiltern lassen. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie einige Tage vor Seminarbeginn.

Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn, da wir den Link einige Tage vor Seminarbeginn versenden. Bei kurzfristiger Anmeldung kontaktieren Sie uns bitte.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

### SZ1243

**NN**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

09. April / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Neue Heizung - Wärmepumpe und ihre Alternativen - Online In Kooperation mit der Verbraucher- zentrale NRW

Ein Heizungstausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag erläutert technische Grundlagen von Wärmepumpentypen aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie einige Tage vor Seminarbeginn.

Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn, da wir den Link einige Tage vor Seminarbeginn versenden. Bei kurzfristiger Anmeldung kontaktieren Sie uns bitte.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

### SZ1244

**Dirk Moberg**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

07. Juli / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## **Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus - Online In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW**

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümerinnen und -eigentümer gegen diese und andere Klimafolgen treffen können, wird im Online-Vortrag erklärt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie einige Tage vor Seminarbeginn.

Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn, da wir den Link einige Tage vor Seminarbeginn versenden. Bei kurzfristiger Anmeldung kontaktieren Sie uns bitte.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

**SZ1245**

**Dipl.-Ing. Hermann-Josef Schäfer**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

20. Mai / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## **Sonnenstrom vom Dach - Online In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW**

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie einige Tage vor Seminarbeginn.

Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn, da wir den Link einige Tage vor Seminarbeginn versenden. Bei kurzfristiger Anmeldung kontaktieren Sie uns bitte.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

**SZ1246**

**Dipl.-Ing. Sabine Breil,  
Dipl.-Ing. Volker Butzbach**

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

15. Mai / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## **Sonnenstrom vom Balkon - Online In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW**

Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängiger vom Stromversorger. So können auch Mieterinnen und Mieter die Energiewende voranbringen. Online-Vortrag mit anschließendem Austausch zum Thema „Stecker-Solargeräte“. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie einige Tage vor Seminarbeginn.

Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursbeginn, da wir den Link einige Tage vor Seminarbeginn versenden. Bei kurzfristiger Anmeldung kontaktieren Sie uns bitte.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

**SZ1247**

**Dipl.-Ing. Ulrich Honigmond**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

13. Mai / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Wie kann man die Erd- erwärmung beeinflussen? Der Interaktive Klima-Lösungs- Workshop

Möchten Sie erfahren, welche klimapolitischen Entscheidungen nötig sind, um die Klimaerwärmung auf die im Paris-Abkommen genannte Grenze zu beschränken, auf welche Weise sich verschiedene Sektoren des Klima-Ökosystems gegenseitig beeinflussen, welche Auswirkungen Klima-Policies auf Wirtschaft, Ökologie, Landwirtschaft und die Gesundheit haben, was wir nicht mehr ändern können und was sich zu ändern (noch) lohnt?

Der Interaktive Klima-Lösungs-Workshop ist ein abgestimmter Mix aus Wissensvermittlung und Erlebnisorientierung, der Klima- und Wirtschaftszusammenhänge erklärt, wissenschaftliches Experimentieren mit dem Klima-Policy-Simulator ermöglicht, der Erfahrungen mit der Klimadynamik und deren Auswirkungen auf ökologische und ökonomische Systeme vermittelt und anhand eines Planspiels die Teilnehmenden in die Rolle von Klima-Entscheidern und Entscheiderinnen versetzt. Die Teilnehmenden können somit die Auswirkungen jeder klima-politischen Entscheidung auf unterschiedliche Teilsysteme sofort in einer Vielzahl von Diagrammen ansehen, sammeln dadurch Erfahrungen mit den Wechselwirkungen im Klimasystem und können diese wissenschaftsbasiert gegenüber Entscheidern kommunizieren. Die Teilnehmer können die Ressourcen und Tools der Klima-Policy-Simulation auch nach dem Workshop kostenlos weiternutzen.

### SZ1248

**Dipl. Ök. Detlef Krusekopf**

Mittwoch, 18:30 - 20:45 Uhr

21. Mai / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

12 EUR



## Natur aus Schlacke geschaffen - Führung auf der Halde Rockelsberg

Bei dieser Führung stellen wir Ihnen die Halde Rockelsberg vor. Sie ist eine der weniger bekannten und erst später fertig gestellten linksrheinischen Halden und ein toller Geheimtipp! Mit 71 Meter Höhe und ihrer Lage am Rheindeich bietet sie spektakuläre Ausblicke über den Rhein und das Umland. Hier wurde die Natur wieder erfolgreich in eine Industrieumgebung zurückgeholt. Noch verfügt sie über keine Merkmale wie Landmarken oder Kunstwerke. Sie gehört auch nicht zur Route der Industriekultur wie die benachbarten Halden. Dadurch ist sie nicht überlaufen. Gerade deshalb ist ein Besuch absolut lohnenswert. Es wird die Geschichte des Landschaftsbauwerkes vorgestellt, seine Renaturierung, Bepflanzung sowie ein Ausblick in die Zukunft gegeben.

Streckenlänge 2,4 km

**Bitte an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken.**

**Fotoapparat und Notizblock sind auch hilfreich.**

### WZ1253

**Renate Hipp**

Samstag, 15:30 - 17:30 Uhr

14. Juni / 2,67 Ustd

Treffpunkt: Parkplatz Deichstraße,

Ecke Rheinstraße / Parken: 47228 Duisburg-

Rheinhausen, Deichstraße, Ecke Rheinstraße,

Parkplatz Sammelcontainer / Bus 912,922,923

bis Einkaufszentrum Du Rheinhausen,

Asterlager Str., **Rheinhausen**

10 EUR



## Frühlingskräuter in den Rheinwiesen

Der Rhein bei Baerl bietet uns die perfekte Kulisse für eine ca. 2-stündige Kräuterwanderung im Frühling. Neben Infos rund um die Verwendung der Kräuter am Wegesrand in Küche und Volksheilkunde lernen die Teilnehmer auch spannende Überlieferungen aus altem Brauchtum und Mythologie unserer

heimischen Pflanzenwelt kennen. Was haben versunkene Dörfer und Nixen mit dem Odermennig Kraut zu tun, warum sollte man nicht unter einem Weißdornbusch einschlafen, seine wohltuende Wirkung auf das Herz aber dennoch schätzen? Dies und mehr sind Themen, mit denen wir uns an diesem Frühlingstag befassen werden.

**Bitte an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken.**

**Fotoapparat und Notizblock sind auch hilfreich.**

### WZ1254

**Claudia van Zütphen**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

24. Mai / 2,67 Ustd

Treffpunkt: Café Rheinblick, Niederhalener Dorfweg 3

10 EUR



### WZ1256

**Claudia van Zütphen**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

28. Juni / 2,67 Ustd

Treffpunkt: Alte Dorfkirche, PLZ 47229, (Hinweis: Gegenüber dem Restaurant Rheingold im Schumachers, Friemersheimer Straße 27, **Friemersheim**

10 EUR



## Sommerkräuter in den Rheinauen

Während unserer Kräuterwanderung durch die Rheinauen bei Friemersheim warten die Sommerkräuter wie Johanniskraut und Eisenkraut darauf, entdeckt zu werden. Sie sind es, die jetzt ihre größte Heilkraft entfalten. Doch neben der Anwendung als Heil- und Küchenkraut, haben diese Mittsommerkräuter uns auch einen reichhaltigen Schatz aus der europäischen Sagenwelt hinterlassen. Von überlieferten Sammelritualen der Altvorden bis hin zu modernen Erkenntnissen in der Phytotherapie dürfen sich die Teilnehmer dieser Kräuterführung auf eine ganzheitliche Sichtweise zu den grünen Schätzen am Wegesrand freuen.

**Bitte an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken.**

**Fotoapparat und Notizblock sind auch hilfreich.**



## Die Frühlingkräuter im Großenbaumer Wald

Bei diesem Waldgang geht es um die Frühjahrsblüher, z.B. Gundermann, Knoblauchsrauke, Löwenzahn etc., die wir besuchen und deren Heilkräfte besprochen werden. Es gibt Tipps zur Verarbeitung und Anwendung dieser Kräuter, z.B. zum Salat, als Kräutersalz oder Creme.

**Bitte nur mit festem Schuhwerk und wetterfester Kleidung teilnehmen.**



### SZ1257

**Petra Reif**

Samstag, 15:00 - 17:30 Uhr

12. April / 3,33 Ustd

Treffpunkt: Schützenplatz, Saarner Straße/ Ecke Fichtenstraße, Saarner Str. 80, **Duisburg-Großenbaum**

10 EUR



## Waldgang zu den Blatt-Knospen der Bäume und Sträucher für einen besonderen gesunden Snack

Die Blatt-Knospe ist ein kleiner Miniaturbaum und trägt die Energie des Mutterbaumes, das heißt wenn wir uns ein paar Knospen pflücken und genießend langsam zerkaugen, profitieren wir von der gesamten Heilkraft einer Baumart. Dieser Waldgang führt uns zu Ahorn, Erle, Weißdorn, Hainbuche, Buche, Brombeere, Weide und Hasel. Wir lassen die unterschiedlichen Geschmacksnoten auf unserer Zunge zergehen und spüren ihren Heilkräften in unserem Körper nach.

**Bitte nur mit festem Schuhwerk und wetterfester Kleidung teilnehmen.**



**SZ1258**

**Petra Reif**

Samstag, 15:00 - 17:30 Uhr

10. Mai / 3,33 Ustd

Treffpunkt; Schützenplatz, Saarner Straße/  
Ecke Fichtenstraße, Saarner Str. 80,

**Duisburg-Großenbaum**

10 EUR



## Der Weg zur unabhängigen Energieversorgung

Dass wir dringend umdenken und unseren CO<sub>2</sub>-Ausstoß und Energieverbrauch senken müssen, um den Klimawandel aufzuhalten, ist wissenschaftlich lange erwiesen. Vor dem Hintergrund steigender Energiepreise und der deutlichen Abhängigkeit von Gas- und Öl-Lieferungen aus Russland kommt erneuerbarer Energie bzw. der autonomen Energieversorgung eine große Bedeutung zu. Dass dies auch für Privatleute möglich ist, präsen-

tiert Florian Jacobi in seinem Vortrag. Vom E-Auto bis zur Photovoltaikanlage stellt er Ihnen bauliche und technische Maßnahmen und Perspektiven zur autonomen Energieerzeugung vor.

**WZ1264**

**Florian Jacobi**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

21. Mai / 2 Ustd

UMWELT-lokal, Weinhagenstr. 23, **Ruhrort**  
entgeltfrei



## E-Autos - Klimaretter oder Klimakiller?

Dass wir dringend umdenken und unseren CO<sub>2</sub>-Ausstoß senken müssen, um den Klimawandel aufzuhalten, ist wissenschaftlich lange erwiesen. Ein wichtiger Schlüssel dazu ist der Umstieg auf emissionsfreie Fahrzeuge. Kann die Umstellung auf E-Mobilität die ersehnte Verkehrswende bewirken? In diesem Vortrag wird die CO<sub>2</sub>-Bilanz und Klimaneutralität von Elektroautos kritisch hinterfragt. Darüber hinaus informieren wir Sie über die Kernfragen der E-Mobilität im realen Gebrauch: Welche Fahrzeuge gibt es, wie hoch sind die Förderprämien, was ist beim Kauf zu beachten? Wie sieht die Infrastruktur für Ladestationen im öffentlichen Raum aus? Welche Anforderungen und Kosten fallen für private, umweltfreundliche Ladestationen an? Welche klimaneutralen Alternativen gibt es aktuell zur Elektro-Mobilität? Der Vortrag richtet sich an alle, die an klimaneutraler Mobilität interessiert sind und / oder über den Kauf eines E-Autos nachdenken. Anmeldung erbeten.

**WZ1265**

**Florian Jacobi**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

04. Juni / 2 Ustd

UMWELT-lokal, Weinhagenstr. 23, **Ruhrort**  
entgeltfrei



## **Naturkosmetik statt Mikroplastik In Kooperation mit den Wirtschaftsbetrieben Duisburg**

Ein schönes Körpergefühl? Gerne?- aber am besten umweltfreundlich! Viele herkömmliche Kosmetik- und Körperpflegeprodukte enthalten Parabene (Erdöl). Dieses Erdöl auch in Form von Plastik kann nicht herausgefiltert werden, bevor es über unsere Waschbecken in Flüssen und Meeren landet. Kosmetik und Körperpflegeprodukte frei von Erdöl und Plastik sind nicht nur gut für unsere Gesundheit, vielmehr leisten wir damit auch einen wichtigen Beitrag für den Schutz der Umwelt. Selbstgemachte Naturkosmetik verursacht weniger Müll, ist günstiger und enthält garantiert keine bedenklichen Inhaltsstoffe. Wir laden Sie ein, unter dem „Motto Naturkosmetik einfach und selbstgemacht“ erdölfreie Körperpflegeprodukte herzustellen. Aufgrund der begrenzten Teilnehmeranzahl ist eine Voranmeldung nötig.

### **NR1267**

**Lisa Mertens**

Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr

17. Mai / 3 Ustd

Abfallpfad auf dem Recyclinghof Nord,  
Im Holtkamp 84, **Röttgersbach**  
entgeltfrei



## **Führung durch das Recyclingzentrum Nord In Kooperation mit den Wirtschaftsbetrieben Duisburg**

Blicken Sie hinter die Kulissen der Wirtschaftsbetriebe Duisburg im Recyclingzentrum Nord und lernen Sie die Abläufe kennen. Erkunden Sie den Recyclinghof, den Umladebereich für die Abfälle aus dem nördlichen Stadtgebiet und den Abfallernpfad. Bei dem Rundgang erfahren Sie, warum Abfalltrennung sinnvoll ist, wie der Verkehr gelenkt wird und wie die Abfälle über den Umladebereich gebündelt der Verwertung zugefügt werden. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Voranmeldung nötig.

### **NR1268**

**Lea Herschbach,  
Heidrun Mürmann**

Samstag, 10:00 - 12:15 Uhr

22. März / 3,33 Ustd

Abfallpfad auf dem Recyclinghof Nord,  
Im Holtkamp 84, **Röttgersbach**  
entgeltfrei



## **Der Monolog - 60 Minuten bis zur Rettung deiner Welt - Wie eine Familie ihren Alltag nachhaltiger gestaltet**

Dr. Tobias Terpoorten beschreibt in diesem Vortrag sehr anschaulich, wie er und seine fünfköpfige Familie sich auf den Weg gemacht haben, ihren Alltag nachhaltiger und ressourcenschonender zu gestalten. Er berichtet über Erfolge und Misserfolge, Herausforderungen und Lösungen, die sie als Familie gemeinsam durchlebt und gestaltet haben. Er geht u. a. ein auf das Heizen und Reisen, das Sparen und Pendeln, das Essen und den Wocheneinkauf, das Kommunizieren und Konsumieren, das Feiern und Schenken. Überall haben sich Routinen des Überverbrauchs etabliert. Unser aller Überverbrauch, der so vielfältige Schäden an der Umwelt und der Gesellschaft verursacht und mittlerweile so offensichtlich ist, dass man nur vor die Haustüre treten muss, um ihn zu sehen, zu hören und zu riechen. Einfache, andere (familiäre) Alltagsentscheidungen, aber auch Briefe schreiben und auf die Straße gehen, können daran etwas verändern. Davon, und darüber, was wir als Individuen gegen den Klimawandel tun können, möchte er erzählen. Wir laden herzlich ein zum Zuhören, Diskutieren und gegebenenfalls Nachmachen. Anmeldung erforderlich.

### **SZ1270**

**Dr. Tobias Terpoorten**

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

14. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



# Geschichte

## Seminare

Nur, wenn wir wissen, woher wir kommen, können wir erkennen, wer wir sind. Durch Vorträge und Seminare sollen den Teilnehmenden die historischen Veränderungen sowie das Denken und Handeln Einzelner oder gesellschaftlicher Gruppen nahegebracht werden. Dadurch wird eine Definition unserer Gegenwart und eine zukünftige Entwicklung aus lokalen und globalen Perspektiven ermöglicht.



### Erst Ordenshaus, dann Universitätsgebäude, jetzt Volkshochschule

Die mittelalterliche Kellerflucht des großen Ordenshauses mit drei Räumen wurde beim Bau des Stadtfensters in der Kellerebene konserviert. Sie ist ein Zeugnis des mittelalterlichen Lebens und der Baukunst in Duisburg. Im Rahmen einer Führung zu den archäologischen Ergebnissen im Bereich des Stadtfensters werden die ansonsten nicht zugänglichen Räume geöffnet. Darüber hinaus können Sie erleben, wie modernste Technik auf Mittelalter trifft, denn Sie haben die Möglichkeit, die Räume im Vergleich auch virtuell, mittels einer VR-Brille, zu begehen - also im Original und in der Simulation.

#### SZ1301

**Ralf H. Althoff,**  
N.N.

Mittwoch, 16:30 - 18:00 Uhr  
12. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Fläche Foyer/Infotheke,  
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**  
5 EUR



#### SZ1302

**Ralf H. Althoff,**  
N.N.

Mittwoch, 16:30 - 18:00 Uhr  
07. Mai / 1,33 Ustd

VHS im Stadtfenster, Fläche Foyer/Infotheke,  
Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**  
5 EUR



# Vorträge

## Mensch und Technik - Vom Faustkeil bis zum Roboter

Die Klimawende ist da, sie wegzudiskutieren heißt nur die Augen vor der Realität zu verschließen. In Bezug auf unsere Umwelt ist es fünf vor zwölf, wenn nicht fünf nach zwölf. Auf der einen Seite muss nun darüber nachgedacht werden, was zu tun ist, auf der anderen muss nach den Gründen gefragt werden, die zur Klimakatastrophe geführt haben. Interessanterweise ist die Technik, die mit Ursache der Problematik ist auch die Lösung des Problems.

Seitdem es Menschen gibt, benutzen sie Werkzeuge. Die Entwicklung spannt sich vom Faustkeil bis zur KI-gestützten Hochtechnologie in allen Bereichen des modernen Lebens. Der Vortrag will klären, was Technik überhaupt ist und wie sich durch die Entwicklung an bestimmten Zeitpunkten ein qualitativ veränderter Zugang zur Natur und zur menschlichen Gesellschaft ergeben hat.



#### SZ1312

**Bodo Lueck**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr  
11. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
5 EUR



## Der König der französischen Renaissance: François I In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.

Mit François I (1494-1547) soll in diesem Vortrag - mithilfe von reichhaltigem Bildmaterial - einer der bedeutendsten und auch faszinierendsten Könige der französischen Geschichte vorgestellt werden. Während sein politisches Wirken als Wegbereiter des Absolutismus und im Vorfeld der Religionskriege durchaus nicht unumstritten ist, lebt François' kulturelles Erbe bis in die Gegenwart in vielfältiger Form fort. Als junger Mann 1515 auf den Thron gekommen, hat François I sein Land im frühen 16. Jahrhundert für den Geist und die Errungenschaften der italienischen Renaissance geöffnet und damit zugleich das bis heute vorherrschende Selbstverständnis Frankreichs als Kulturstaat ("État culturel") begründet. So lädt François I berühmte italienische Gelehrte, Architekten und Künstler (wie Leonardo da Vinci) an seinen Hof ein, lässt prächtige Schlösser wie Chambord und Fontainebleau erbauen, gründet 1533 mit dem Collège royal die noch heute wichtigste französische Wissenschaftsinstitution (heute: Collège de France) und erklärt 1539 im Edikt von Schloss Villers-Cotterêts (vor Kurzem von Staatspräsident Macron als Cité de la Francophonie eingeweiht) das Französische anstelle des Lateinischen zur offiziellen Amtssprache im Königreich.



**SZ1314**

**Prof. Dr. Volker Steinkamp**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

07. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Ein Leben für die Gartenkunst - die Hofgärtner und ihre Zeit

Hofgärtner arbeiteten für Fürstenhöfe und regierende Adelige und schufen für sie und mit ihnen Gartenanlagen, die die Gartenkultur bis heute prägen. Doch was genau war die Aufgabe der Hofgärtner und wie sah ihr Arbeitsalltag aus? Welche Rolle spielten sie im höfischen Umfeld? Und wie wurde man eigentlich zum Hofgärtner? Sie kümmerten sich nicht nur um die Planung der Anlagen, sie entwickelten auch eine wahre Meisterschaft, fremde Pflanzenschatze in Orangerien, Melonerien oder Ananashäusern zu pflegen. Sie hatten die Aufsicht über die herrschaftlichen Küchengärten und damit darüber, was auf den Tisch kam. Außerdem tauschten sie sich untereinander aus und mehrten so den Schatz des Pflanzenwissens. Ohne die Hofgärtner gäbe es die schönen herrschaftlichen Parks und Gärten nicht, die wir heute mit so viel Bewunderung erleben dürfen. Ohne sie wäre das Gärtnern bloßes Beackern einer Grünfläche und nicht eine ganz besondere Kunstform - die Gartenkunst!



**SZ1315**

**Antje Peters-Reimann**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

09. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



« Bitte beachten Sie auch den Vortrag „Eichen, Tulpe, Enzian - die nationalpflanzlichen Europas“ von Frau Peters-Reimann am 12.02.2025 (siehe SZ2121).

# Exkursionen



## Die Kirche St. Norbert im Dichterviertel Eine Kooperation mit dem Heimatverein Hamborn e.V.

Am 8. März 1985, also vor 40 Jahren, wurde die St. Norbertuskirche in die Liste der Baudenkmäler eingetragen. Umgeben von einem Kirchvorplatz, einem Konsumgebäude, Schrebergärten und dem Dichterviertel. Jörg Weißmann, Vorsitzender des Heimatverein Hamborn e.V., führt die Teilnehmer rund um das historische Arbeiterquartier und zeigt viele historische Ansichtskarten.

Die Anmeldung muss zwingend persönlich, per E-Mail oder online bei der VHS Duisburg erfolgen. Platzreservierungen können telefonisch bei Frau Birgit Callea, VHS Hamborn, unter 0203 283 8451 vereinbart werden. Eine persönliche Anmeldung kann in der VHS Nord, Parallelstr. 7, 47166 Duisburg-Hamborn oder in der Geschäftsstelle Mitte-Süd, Steinsche Gasse 26, 47051 Duisburg erfolgen. Es können keine Karten vor Ort erworben werden!

### NR1370

**Jörg Weißmann**

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr

30. April / 2 Ustd

Begegnungsstätte Norbertuskirchplatz,  
Norbertuskirchplatz 6, **Hamborn**

5 EUR



## Das Kriegsende in Hamborn a.R. vor 80 Jahren Eine Kooperation mit dem Heimatverein Hamborn e.V.

Am 28. März 1945, vor 80 Jahren, endete für Hamborn a.R. der Zweite Weltkrieg. Wie erlebten die Hamborner den Einmarsch? Wie verhielten sich die Amerikaner? In seinem reich bebilderten Vortrag beleuchtet Jörg Weißmann, Vorsitzender des Heimatverein Hamborn e.V., die ersten Jahre der Nachkriegszeit in Hamborn a.R..

Die Anmeldung muss zwingend persönlich, per E-Mail oder online bei der VHS Duisburg erfolgen. Platzreservierungen können telefonisch bei Frau Birgit Callea, VHS Hamborn, unter 0203 283 8451 vereinbart werden. Eine persönliche Anmeldung kann an der VHS Nord, Parallelstr. 7, 47166 Duisburg-Hamborn oder in der Geschäftsstelle Mitte-Süd, Steinsche Gasse 26, 47051 erfolgen. Es können keine Karten vor Ort erworben werden!

### NR1371

**Jörg Weißmann**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

04. Juni / 2 Ustd

Treffpunkt: Friedenskirche, Duisburger Str. 174,

**Hamborn**

5 EUR



## Brauereibesichtigung in Duisburg Beek In Kooperation mit der Bitburger Braugruppe

Diese Betriebsbesichtigung gibt einen Einblick in das Brauverfahren, den Produktionsablauf und in die Geschichte der größten und bekanntesten Duisburger König-Brauerei, die heute zur Bitburger Braugruppe gehört. Zu Beginn erwartet Sie ein Begrüßungstrunk und zum Ende der Veranstaltung ein Imbiss. Bitte geben Sie spätestens 1 Woche vor der Veranstaltung an, ob Sie einen vegetarischen oder veganen Imbiss benötigen.

Die Besichtigung ist nicht für gehbehinderte Teilnehmende geeignet. Bitte festes Schuhwerk tragen. Filmen und Fotografieren ist nicht gestattet. Auch das Rauchen ist auf dem Betriebsgelände nicht gestattet. Teilnahme erst für Personen über 16 Jahren! Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist unbedingt bis zum 06.05.25 erforderlich!

### NR1372

**Marissa Turac**

Dienstag, 14:00 - 17:00 Uhr

20. Mai / 4 Ustd

König-Brauerei, Friedrich-Ebert-Straße 308,

**Beek**

22 EUR



## Werksführung bei HKM in Duisburg In Kooperation mit den Hüttenwerken Krupp Mannesmann

Nach einem Einführungsvortrag schließt die Besichtigung der Werksanlagen an (Kokerei, Sinteranlage, Hochofen und Stahlwerk sind möglich).

Vorsorglich machen wir darauf aufmerksam, dass der Besichtigungstermin durch kurzfristige Betriebsstillstände verschoben werden oder ausfallen kann. Auch weisen wir darauf hin, dass innerhalb des Werksgeländes das Fotografieren grundsätzlich nicht erlaubt ist und Rauchverbot besteht.

**Alle Teilnehmenden müssen mindestens 16 Jahre alt sein. Bei der Besichtigung bitte lange Hosen (z.B. Jeans) sowie stabile, geschlossene Schuhe tragen. Schwangere Frauen und Teilnehmende mit einem Herzschrittmacher können leider nicht teilnehmen. Ein Bus für die Fahrt durch das Werksgelände wird bereitgestellt. Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist erforderlich!**

**SR1374**

N.N.

Dienstag, 09:45 - 13:15 Uhr  
8. April

Hüttenwerke Krupp Mannesmann GmbH, Tor 2,  
Mannesmannstr. 2, **Huckingen**  
31,50 EUR



## Philosophie

Sobald der Mensch hinterfragt, philosophiert der Mensch. Durch das Erlernen der „Liebe zur Weisheit“ wird es den Teilnehmenden ermöglicht, ihre eigene Existenz und die Welt zu ergründen, zu deuten und zu verstehen. Schwerpunkte sind somit das Streben nach Erkenntnis über den Sinn des Lebens, das Wesen der Dinge oder die Stellung des Menschen im Kosmos.

## Kurse / Seminare

### Philosophie-Symposium: Positionen philosophischer Anthropologie

Die Antwortversuche auf die Frage nach dem Wesen des Menschen sind in der Philosophie äußerst vielfältig. Sie reichen von der Annahme Platons, dass der Mensch ein „sinnreich erdachtes Spielzeug Gottes“ ist, bis zu der These des Verhaltensforschers Desmond Morris, dass es sich bei ihm nur um einen „nackten Affen“ handelt.

Im Seminar soll eine mögliche Sonderstellung des Menschen im Zusammenhang des Verhältnisses von Natur und Kultur, von Leib und Seele und von Notwendigkeit und Freiheit erörtert werden.

**SZ1600**

**Peter Leitzen**

do, 06.02. - 13.03.,  
jeweils 16:30 - 19:00 Uhr  
15 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
56 EUR (erm.: 42/28/17)



### Philosophie im Quartier

In sechs Veranstaltungen geht es nicht um akademische Philosophie. Vielmehr werden bekannte Zitate aus der Geschichte der Philosophie zum Anlass genommen, ihre Bedeutung und ihren möglichen Bezug zur Gegenwart zu erörtern. Alternativ können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eigene Vorschläge für sie interessierende Themen einbringen.

**WZ1601**

**Dieter Firmenich**

do 6x, 16:00 - 16:45 Uhr  
27.02. - 03.04. / 6 Ustd

Wohnen in Rumeln DU e.V.; Gemeinschaftsraum, Kirchfeldstr. 7, **Rumeln**  
20 EUR



## Vorträge

### „Der Schein ist Sein“ - und „Kunst ist Schein, der Sein ist“.

Man könnte hinzufügen: Einhörner existieren und Computer können nicht denken. So lässt sich das charakterisieren, was Markus Gabriel in seiner Schrift Fiktionen zum Verhältnis von Mensch und Welt darlegt. Er unternimmt den Versuch, eines der zentralen Probleme der Philosophie - die Bedeutung von „Sein“ - neu zu bestimmen. Im Vortrag wird es insbesondere um den Begriff „Schein“ in der Literatur gehen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Diskussion.



#### SZ1610

**Dieter Firmenich**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

01. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



gen gleichgültig wären, ist aber falsch. Seit Hippokrates von Kos ist die Ethik Bestandteil der medizinischen Ausbildung. Der Vortrag möchte einen Einblick geben in die Veränderung der Medizin und sich auch mit der Zeit befassen, in der ethisches Denken und Handeln absichtlich ignoriert wurde.

#### SZ1611

**Bodo Lueck**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

29. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### Was ist der Mensch? Eine Antwortsuche in Theorieansätzen philosophischer Anthropologie

Die Frage nach dem Wesen des Menschen ist in der Auflistung der Grundfragen der Philosophie diejenige, die alle anderen Fragen zusammenfasst. Wer nach den Möglichkeiten und Grenzen unseres Erkenntnisvermögens fragt, unsere normativen Handlungsorientierungen klären oder die Begründbarkeit unserer Hoffnungen erörtern will, wird die Frage nach dem Menschen ins Zentrum rücken müssen.

Im Vortrag sollen einige Antworten auf die Frage nach dem Wesen des Menschen vorgestellt werden. Eine Diskussion kann sich anschließen.

### Menschliche Würde und medizinisches Handeln - Politik - Medizin im Laufe der Zeit

Durch und nach der Corona-Epidemie ist die Frage nach dem Gesichtspunkt der menschlichen Würde im Zusammenhang mit medizinischen - und damit zusammenhängend auch des gesundheitspolitischen - Handelns zunehmend aktueller geworden. Fragen wie „Welche Rolle spielt die Ethik im Krankenhaus oder bei der Behandlung durch Ärzte heute?“ werden immer öfter gestellt. Daraus zu folgern, dass der Ärzteschaft ethische Fra-

#### SZ1612

**Peter Leitzen**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

13. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



# Psychologie - Persönlichkeits- bildung

Psychologie ist die empirische Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen. Die Teilnehmenden sollen sich mit den mentalen Prozessen des Menschen und dem daraus resultierendem Verhalten auseinandersetzen. Indem sie sich selbst und andere besser verstehen lernen, werden u.a. Kompetenzen unterstützt, gestärkter den Alltag zu meistern.

Hinweis: Volkshochschulveranstaltungen ersetzen keine psychotherapeutisch notwendige Behandlung!

## Kurse / Seminare

### Null Problem? Konflikte verstehen und lösen Konfliktbewältigung für Jugendliche

Was führt dazu, dass wir uns streiten, obwohl wir das gar nicht möchten? In diesem Tagesseminar lernen Jugendliche, wie Konflikte entstehen und welche Konfliktarten uns jeden Tag begegnen; in der Schule und auch im privaten Bereich. Die Teilnehmenden erfahren darüber hinaus, welchen Anteil sie selbst an möglichen Konflikten haben und welche Handlungsoptionen ihnen zur Verfügung stehen, um Konflikte zukünftig besser zu erkennen und zu entschärfen. In Übungen wird das Gelernte ausprobiert und reflektiert. Mit Unterstützung einer vierbeinigen Co-Trainerin, der Malteser-Hündin Lina, erhalten sie unmittelbar Feedback und können so ihr eigenes Verhalten reflektieren.

**SZ1700**

**Clarissa Dubiel**

Samstag, 09:30 - 16:00 Uhr

08. Februar / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

45 EUR (erm.: 34/23/17)



## Selbsterfahrungsfläche Natur

Wie finden wir zu mehr Achtsamkeit, mehr Resilienz und mehr (Selbst-)Bewusstheit in unserem Alltag? Wie lernen wir am einfachsten und schnellsten, auf unsere Sinne zu hören und unserer eigenen inneren Stimme zu folgen? Wie schaffen wir es, zu lernen, mit unseren Empfindungen und Gefühlen gut umgehen zu können und diese auf eine stimmige Weise für uns zu verarbeiten? Die einfachsten Antworten auf all diese Fragen gibt uns die Natur, von welcher wir ein Teil sind. Mit ihr können wir am schnellsten und effizientesten die Wege finden, uns selbst zu erkennen und wahrzunehmen. Und uns selbst gut zu tun.

Bei diesem Workshop gehen wir gemeinsam durch die Natur, um all Ihren Sinnen den nötigen Raum zu bieten, sich zu entfalten. Gemeinsam lernen wir in kleinen spannenden Challenges, wie unser Hören, unser Riechen, unser Sehen und unsere Kreativität im Wald geschärft und zum Vorschein gebracht werden können. Doch nicht nur das, denn die Natur bietet uns viele einzigartige Chancen, unsere Gefühle und Empfindungen nicht nur besser wahrnehmen, sondern diese auch transformieren zu können. Wie wir mit „schwierigen“ Gefühlen umgehen können und durch die Präsenz der Natur in unserem Leben zu mehr Geborgenheit, Gelassenheit und Zuversicht gelangen können, auch darum geht es an diesem ganz besonderen Wald-Tag.



**SZ1701**

**Elisaweta Shkel**

Samstag, 11:00 - 15:00 Uhr

15. März / 5 Ustd

Treffpunkt: großer Spielplatz beim Neandertal-

Museum - Talstraße 300, 40822 Mettmann

45 EUR (erm.: 34/23/17)



« Bitte beachten Sie auch SZ1718  
„Durch die Blume“.

## Achtsamkeit und Meditation Basic - Finde dich selbst und entwicke deine Persönlichkeit

Achtsamkeit und Meditation wirken sich sowohl auf unser Wohlbefinden als auch auf unsere persönliche Entwicklung positiv aus. Durch Achtsamkeit richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. So nehmen wir wahr, was gerade ist - nicht, was sein soll. Diese innere Beobachtung und Reflexion ist hilfreich für eine tiefe persönliche innere Veränderung. In diesem Seminar lade ich Sie dazu ein, mit einfachen Achtsamkeits-, Meditations- und Entspannungsübungen wieder mehr in Verbindung mit sich selbst zu kommen und Ihre innere Welt zu erkunden. Die erlernten Methoden und Übungen helfen Ihnen, in Zukunft Störgedanken und Stress zu mindern, mit schwierigen Situationen entspannter umzugehen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Die angeleiteten Übungen stärken außerdem das Selbstmitgefühl und verbessern die Selbstfürsorge im Alltag. Vorkenntnisse in der Achtsamkeitspraxis und Meditation sind nicht erforderlich.

**Bitte 2 Decken, bequeme Kleidung, warme Socken und eine eigene Yoga- oder Isomatte mitbringen.**



### SZ1702

Jürgen Strauß

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

22. Februar / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

56 EUR (erm.: 42/28/17)



## Achtsamkeit und Meditation Deep Dive - Erlebe die Wirkung von Meditation und Klang- schalen

Menschen haben schon immer Wege gesucht, um „sich selbst zu finden“ und ihr Leben zu verstehen. Als Kursteilnehmerin oder Kursteilnehmer werden Sie eingeladen, Achtsamkeit und Meditation als Werkzeug der Selbsterforschung, Selbsterkenntnis und effektiven Selbstregulation für sich zu nutzen. Durch die Konzentration auf ein Meditationsobjekt kann sich unser Geist beruhigen. Die vermittelten Techniken und Methoden können Sie anwenden, um Ihr eigenes Bewusstsein - die Gesamtheit Ihrer subjektiven Erfahrungen in Form von Gedanken, Empfindungen und Wahrnehmungen - zu erkunden und zu verändern. Vorkenntnisse in der Achtsamkeitspraxis und Meditation sind vorteilhaft, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme. Theorie und Praxis sind im Kurs stets ausgewogen, d. h. der theoretischen Vorstellung von Lehrinhalten folgen im Praxisteil entsprechende Übungen. Der Einsatz von Klangschalen bringt Entspannung hervor, fördert Ihre Kreativität und bringt innere Klarheit. Die Klänge unterstützen die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

**Bitte 2 Decken, bequeme Kleidung, warme Socken und eine eigene Yoga- oder Isomatte mitbringen.**

### SZ1703

Jürgen Strauß

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

17. Mai / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

56 EUR (erm.: 42/28/17)



## Warum es dauerhaft glücklicher macht, auch mal NEIN zu sagen

JA zu sagen ist einfach, und es gibt viele Gründe, die immer wieder zu einem Ja verleiten: Wer Ja sagt, gilt als freundlich, hilfsbereit, kooperativ und als angenehm.

Wer dagegen den Mut hat, Nein zu sagen, gilt als egoistisch, schwierig, unkooperativ und unsympathisch. Und wer möchte schon so von seinen Mitmenschen gesehen werden? Dabei ist Nein-Sagen gesünder und macht auch dauerhaft glücklicher.

In diesem Kurs erfahren Sie, warum dies so ist, verstehen die Gründe, die hinderlich sind und lernen Strategien, die Ihnen helfen können, denn: Nein sagen können Sie lernen!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte Schreibutensilien mitbringen.**



### SZ1704

**Angelina Spiegel**

Donnerstag, 18:30 - 21:00 Uhr

08. Mai / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

20 EUR (erm.: 17/17/17)



### SZ1705

**Clarissa Dubiel**

sa 2x, 09:30 - 16:00 Uhr

01.03. - 08.03. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

90 EUR (erm.: 68/45/18)



« **Bitte beachten Sie auch SZ6210 „Glücks-Seminar“**

**Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule  
Duisburg!**

**Sie**

- sind fachlich qualifiziert und kompetent?
- möchten Ihr Wissen weitergeben?
- sind menschlich aufgeschlossen?
- sind zuverlässig, hilfsbereit, flexibel?
- haben evtl. Erfahrung in der Erwachsenenbildung?
- sind bereit, sich weiterzubilden?

**Dann sollten wir uns kennenlernen!**

Nehmen Sie Kontakt zur entsprechenden Fachbereichs-/Regionalleitung auf.  
Das Verzeichnis der hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter finden Sie im vorderen Teil des Programmheftes.

## **Anleitung zum (Un-)Glücklich sein**

In diesem tiergestützten Seminar erfahren die Teilnehmenden, was sie manchmal davon abhält, glücklich zu sein. Sie lernen verschiedene Konzepte und Modelle kennen, die unser Denken, Fühlen und Verhalten veranschaulichen und beeinflussen. Darüber hinaus haben sie die Möglichkeit, ihre eigenen Lebenswelten zu überdenken und bewusster zu gestalten. Mit Unterstützung einer vierbeinigen Co-Trainerin, der Malteser-Hündin Lina, erhalten sie unmittelbar Feedback und können so ihr eigenes Verhalten reflektieren.

# Vorträge

## Digital Detox - Vom Schein zum Sein

Digitalisierung ist in aller Munde und vielen geht die Entwicklung zu langsam, besonders in den Schulen. Den schnellen Sprung in der Technik haben wir Menschen jedoch weder mit unserer Psyche noch mit unseren Gefühlen angemessen nachvollziehen und verarbeiten können. Denn wie ist es sonst zu erklären, dass wir uns oftmals in eine Abhängigkeit zu unserem Smartphone begeben, dass dieses unseren Alltag meistert, sogar teilweise unser Denken, unser Wissen und unser Gedächtnis ersetzt? Beim Surfen im Internet verwischen Zeit und Raum, wir geraten in einen Sog, dem wir uns nur schwer entziehen können. Dabei ignorieren wir auch oft, dass wir uns in einer Scheinwelt bewegen, wirkliches Sein findet darin nicht statt. Wir folgen den Träumen anderer, die dort oftmals verkauft werden.

Wo bleiben wir mit unserem Sein, unserem Menschsein, unserer Lebenszeit? Wo sind wir wirklich und wahrhaftig? Wo spüren wir uns und vor allem, wie können wir wieder eine gesunde Balance zwischen Technologie und persönlicher Lebensqualität finden? Diesen spannenden Fragen geht der Vortrag nach, bietet wertvolle Einsichten und praktische Lösungsmöglichkeiten an, wie wir wieder mehr echte Lebenszeit für uns haben und gleichzeitig die Technik für uns sinnvoll einsetzen können.



SZ1711

Angelina Spiegel

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

18. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Ziel des Vortrags ist es, die zunehmenden mentalen Belastungen vor allem in der Arbeit bewusst zu machen und darüber aufzuklären, wie die Achtsamkeitspraxis wirkt und funktioniert. Bestandteil des Vortrags sind darüber hinaus kurze Achtsamkeitsübungen.



SZ1712

Petra Droll

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

18. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Wie sich die Zyklen der Natur in unserem Leben widerspiegeln

Wenn ich in die Natur blicke, so finde ich so gut wie immer eine passende Antwort auf jede beliebige meiner Fragen. Ob es sich dabei um eine philosophische oder eine alltägliche Frage handelt, ob sie nur mich oder das größere zwischenmenschliche „Ganze“ betrifft. Und wen darf es wundern, sind wir, die Menschen, ein Teil der Natur, aus welcher wir alle hervorgekommen sind, mit welcher

wir für immer verbunden bleiben. Egal, im wievielten Stockwerk in einer Großstadt wir gerade leben, egal, wie stark wir uns als Gesellschaft allgemein gerade von der Natur entfernt zu haben scheinen.

An diesem Abend möchte ich mit Ihnen über die Zyklen der Natur sprechen: von den Gezeiten, dem Mondzyklus oder dem ständigen Wechsel der Jahreszeiten. Und auch davon, wie wir das uralte Wissen der Natur dazu nutzen können, mit den Veränderungen in unserem eigenen Leben umzugehen, uns auf die neuen Lebenszyklen einzustellen und uns daran tatsächlich auch zu erfreuen, darüber möchte ich gerne mit Ihnen an diesem Abend sprechen.

### **SZ1713**

**Elisaweta Shkel**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

18. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **„Gelassenheit im Umgang mit herausfordernden“ Menschen**

Der nervige Nachbar, der arrogante Chef, die egoistische Kollegin oder auch Personen, die wir um ihr Auftreten beneiden... Wir alle kennen das - Menschen, die uns erregen, die wir bewundern, mit denen wir hadern, die wir ablehnen. Oft bereitet uns der Umgang oder die Zusammenarbeit mit ihnen Stress. Doch genau hier schlummert ein Potential - der sogenannte Schatten - eine Ressource, die wir zur Zeit nicht leben. In diesem Vortrag wird aufgezeigt, wie mit Methoden aus der Psychosynthese ungelebte Potentiale entdeckt werden können, die unser Leben bereichern und die Begegnung mit diesen Menschen stressfreier und leichter machen.

### **SZ1714**

**Andrea Budde**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

08. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Hypnose als heilende Kraft**

Hypnose hat für viele Menschen noch immer mit etwas Mystischem oder Übersinnlichen, wenn nicht gar mit Hokuspokus zu tun. Sie bekommen bei der Vorstellung, sich hypnotisieren zu lassen, sogar Angst, vollkommen willenlos zu werden und die Kontrolle über ihren Geist und ihren Körper gänzlich zu verlieren.

Nichts davon könnte der Wahrheit ferner sein. Es handelt sich um Fantasien und Ängste, die im Laufe der Zeit aus Missverständnissen, alten Horrorfilmen und TV-Shows entstanden sind. Die bloßstellenden Hypnose-Shows haben die Hypnose für viele der Seriosität entzogen.

Doch die moderne Medizin knüpft heute wieder vermehrt an das bedeutende Heilverfahren früherer Medici an, die schon früh erkannt hatten, dass Hypnose zwar relativ schwierig zu definieren und zu erklären ist, aber in jedem Fall ungeahnte medizinische Möglichkeiten bietet. Ärzte und Kliniken beschäftigen sich mit dem Thema und setzen hypnotische Trancen zu Heilung ein. D.h. nicht, dass nicht noch Fragen bezüglich der Hypnose zu klären seien.

Der Duisburger Hypno-Coach und Hypnotiseur Thomas Wolters will mit seinem Vortrag Licht ins Dunkel bringen: Was ist Hypnose? Welchen geschichtlichen Hintergrund hat sie? In welchen Bereichen ist sie angewendet worden? Ist wirklich jeder Mensch hypnotisierbar? Wie und warum funktioniert Hypnose? Ihre Fragen wird er gerne beantworten.

### **SZ1715**

**Thomas Wolters**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

10. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Die heilende Kraft des „Inneren Kindes“

Das „Innere Kind“ ist ein archetypisches Symbol für unsere tiefe Befindlichkeit und bringt uns in Kontakt mit unseren wirklichen Bedürfnissen. Es ist ein wichtiger Schlüssel zu unseren Gefühlen, zu unserer kreativen Lebendigkeit und zur Liebe. Der Dialog mit unserem Inneren Kind bringt uns direkt und authentisch mit unserer Seele in Kontakt. Wenn es uns gelingt, die kindlichen Anteile in uns selbst zu entdecken, sie zu begreifen und dafür die Verantwortung voll zu übernehmen, kann sich Selbstliebe und Liebe in Partnerschaft in unserem Leben voll entfalten. Der Vortrag gibt eine Einführung, wie wir unser Inneres Kind entdecken, mit ihm in Kontakt treten und es in unser alltägliches Leben integrieren.



### SZ1716

**Andrea Budde**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

29. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Die Macht der Gewohnheit und wie wir neue erschaffen

Über 40 Prozent unserer täglichen Handlungen beruhen nicht auf bewussten Entscheidungen, sondern sind Gewohnheiten. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere - und haben schlechte aber auch viele gute Angewohnheiten. Mit manchen verärgern wir einen Menschen und mit anderen wiederum bringen wir Menschen zum Lachen. Warum fällt es uns manchmal so schwer, Angewohn-

heiten zu verändern? In dem Vortrag geht es darum, zu ergründen, wie sich neue Gewohnheiten bilden und wie bestehende Verhaltensweisen durch Willenskraft verändert werden können. Anhand von praktischen Beispielen gibt es einige Aha-Erlebnisse.

### SZ1717

**Petra Droll**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

01. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Durch die Blume

Eines der schönsten Dinge, die die Natur hervorgebracht hat, sind wohl die Blumen. Denn ihre Vielfalt, die Vielfalt ihrer Formen und ihrer Farben, erfreut nicht nur die Frauenherzen und dies auch nicht nur an einem ganz besonderen Tag. Es scheint, als ob die Fantasie der Schöpfung dabei keine Grenzen kennen würde - von klein bis groß, von bunt bis schlicht, von ganzjährig blühend bis hin zu einem kurzen und einmaligen Ereignis - all das verschönert unseren Alltag ungemein. Warum wir Menschen von dieser Art des Ausdrucks der Natur so fasziniert sind, was uns die Sprache der Blumen verrät und wie wir die „Blumenbilder“ in unserer Sprache nutzen, vor allem aber, wie uns die Blumensymbolik helfen kann, mehr über uns selbst zu erfahren und zu guter Letzt wie wir unseren Alltag durch die Präsenz der Blumen veredeln können, über all das möchte ich mit Ihnen an diesem Abend sprechen.

### SZ1718

**Elisaveta Shkel**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

13. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Nützliche Erkenntnisse und Tipps für die Alltagspsychologie Ein Vortragserlebnis mit AHA-Effekt!

Warum tun wir immer wieder Dinge, ohne es wirklich zu wollen? Glauben wir Aussagen wirklich mehr, je öfter wir diese hören? Reden

wir uns manchmal das Leben schön? Erscheinen uns Ereignisse ganz logisch, selbst wenn es pure Zufälle sind?

Egal ob beim Einkaufen, während der Arbeit oder in der Liebe - überall im Alltag spielt die Psyche eine wichtige Rolle. Schließlich entscheidet diese darüber, wen Sie sympathisch finden, für welche Wahlmöglichkeiten Sie sich entscheiden oder welchen Gefühlszustand Sie einnehmen. 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 einfach mehr aus seinem Leben machen. Erfahren Sie in diesem Vortrag Tipps und Tricks, welche Sie direkt im Alltag für sich anwenden und nutzen können. Der Dozent präsentiert einen spannenden Mix aus Wissen, Denkipulsen, und Übungen zum Mitmachen.

### **SZ1719**

**Jürgen Strauß**

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

25. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



« **Bitte beachten Sie auch die Vorträge von Herrn Strauß zum Themenkomplex „Selbstcoaching“ ab SZ4513 ff.**

## **Die Wege aus der aktuellen Ohnmacht**

Wir leben gerade in aufregenden turbulenten Zeiten, beherrscht von Unsicherheiten, Konflikten und permanenter Veränderung. Viele Menschen sind gerade extrem verunsichert und machen sich auf die Suche nach etwas, was ihnen Sicherheit und Halt gibt. Ein Einzelner scheint dabei oft recht machtlos all der gewaltigen Wucht der gegenwärtigen Krisen ausgeliefert zu sein. Doch kann es sein, dass wir unsere eigene Macht - die Eigenermächtigung - zu schnell an dieser Stelle abgegeben haben?

An diesem Abend möchte ich Ihnen gerne aufzeigen, wodurch all die zwischenmenschlichen Konflikte entstehen und worin die Lösung dieser - nicht nur im Kleinen, sondern auch im Großen - besteht. Erfahren Sie, was

uns in dieser Zeit die innere Zuversicht und den inneren Halt gibt und uns sicher, stabil und zuverlässig durch all die Krisenzeiten bringt.

### **SZ1720**

**Elisaweta Shkel**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

11. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## **Richtig Ausmisten und Ordnung schaffen!**

Wie Sie in Ihrem Zuhause und in Ihrem Büro Ballast abwerfen können und Ordnung schaffen, die dauerhaft bleibt.

Kennen Sie das Problem, dass das Thema Ordnung - oder besser gesagt die fehlende Ordnung - in Ihrer Familie oder Beziehung zunehmend eine Herausforderung darstellt? Durch zu viel Konsum, Mehrfachbelastungen durch Familie und Beruf aber auch als Folge von Erbschaften sind viele Wohnungen einfach zu voll. Das gleiche Problem besteht in den Büros, auf den Schreibtischen und in unserer Ablage. Haben wir noch den Überblick über unsere Dinge und Daten? Durch die bestehende Unordnung sind wir manchmal so blockiert, dass es uns schwerfällt, diese zu beseitigen. Dies hat zur Folge, dass wir auch unsere innere Ordnung verlieren, was wiederum zu Unzufriedenheit, fehlender Konzentration und Frust führt. Ich werde Ihnen in diesem Vortrag Tipps und Kniffe zeigen, wie sie Ihren inneren Schweinehund überwinden können, der Sie am Ausmisten hindert. Im Anschluss zeige ich Ihnen, wie Sie durch neue Strukturen die neu entstandene Ordnung dauerhaft beibehalten können. Mein Ziel ist es, dass sie sich in Ihrem Zuhause wieder wohl fühlen und an Ihrem Arbeitsplatz effektiv arbeiten können.

### **SZ1721**

**Meike Suhre**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

18. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Planung und Organisation im (Arbeits-)Alltag

Wie viel Zeit (und Nerven) verlieren Sie, weil Sie Ihre Aufgaben nicht systematisch planen und/oder weil Sie notwendige Unterlagen nicht zügig finden? Verpassen Sie regelmäßige Fristen und/oder geraten zeitlich unter Druck? Planung, Organisation und To-Do-Listen sind vielleicht etwas spießig, helfen aber ungemein. Dieser Kurs gibt Anregungen, wie Sie die Vielzahl Ihrer Aufgaben strukturieren, sie zeitlich planen und welche einfachen Hilfsmittel Ihnen Überblick verschaffen. Ziel ist, dass Sie Ihre Aufgaben termingerecht und zügig bearbeiten können und Sie sich sogar noch einen Puffer für Unvorhergesehenes schaffen - denn das kommt, garantiert! Beispiele aus der Praxis von Teilnehmenden können in diesem intensiven Workshop in der Gruppe reflektiert werden.

**SZ1722**

**Anja Schmid**

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

08. Februar / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

40 EUR (erm.: 30/20/17)



## Wie ordne ich die letzten Dinge meines Lebens?

Dieses Thema ist auch für mich ein sehr persönliches, ich habe im letzten Jahr mein Elternhaus verkauft und ca. ein Jahr gebraucht, es zu leeren. Seit 2012 bin ich Ordnungskoach und ich weiß, wie man einen Haushalt auflöst, aber nichts ist so anstrengend wie diese Aufgabe. Die Thesen und Diskussionsanregungen zu diesem Thema stammen aus dem Buch von Margareta Magnusson: Frau Magnussons Kunst, die letzten Dinge des Lebens zu ordnen.

Ich lade Sie herzlich zu einer Diskussion ein, die natürlich sehr unterschiedliche Ansichten aufzeigen und zulassen soll, die auch Möglichkeiten aufweist, wie man mit dieser Fülle an Dingen umgeht. Dabei stoßen wir unweigerlich auf das Thema der Glaubenssätze, die

gerade in dieser Phase unseres Lebens sehr schwer auf uns lasten. Wie gehen wir mit ihnen um und wie können wir trotzdem zu einem für uns guten Ergebnis kommen?

**SZ1723**

**Meike Suhre**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

25. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Trauerseminar: „Plötzlich ist alles anders“

Ein Seminar für Menschen, die sich mit Trauer und Verlust auseinandersetzen wollen.

Was ist eigentlich Trauer, wie lebe ich mit ihr und wie gehe ich mit dieser Belastung um?

In diesem Seminar geht es um die hilfreiche Unterstützung im Trauerprozess, um Rituale und um die Auseinandersetzung mit dem Verlust und der daraus entstehenden Gefühlswelt. Wir erarbeiten persönliche Ressourcen und Bewältigungsstrategien und versuchen neue Lebensperspektiven in den Fokus zu nehmen.

Die Bewältigung des Alltags in der neuen Lebenssituation wird angesprochen. Das Seminar soll dabei unterstützen, individuelle Möglichkeiten zu finden, den Körper, Seele und Geist genesen zu lassen.

Wie wünsche ich den Umgang mit mir, wenn ich mich im Trauerprozess befinde? Wie gehe ich mit Trauernden um?

Das Seminar gibt die Möglichkeit, sich über das ganz persönliche Erleben auszutauschen und gibt gleichzeitig die Gelegenheit zu erfahren, dass andere Menschen ähnliche Gefühle erleben.



**SZ1724**

**Marina Heyermann**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

06. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



**SZ1725**

**Marina Heyermann**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

20. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Den Abschied begleiten: „Fürs Sterben brauche ich Kraft“

Der Umgang mit einem sterbenden Menschen stellt uns vor tiefgehende Fragen und Herausforderungen: Wie begleite ich einen Menschen auf seinem letzten Weg? Was sind die unausgesprochenen Fragen und Wünsche, die am Sterbebett noch offen bleiben? Wie kommuniziere ich mit dem Sterbenden, wenn Worte schwerfallen? Welche Bedürfnisse - sei es pflegerisch, emotional oder religiös - stehen im Vordergrund, und welche letzten Wünsche will der Sterbende noch äußern?

In diesem Seminar werden wir uns mit den zentralen Fragen auseinandersetzen, die am Ende des Lebens stehen:

Wie und wo möchte der Sterbende seine letzten Tage verbringen? Wer soll ihn begleiten, und wie kann ich als Angehöriger oder Freund in dieser Zeit unterstützen? Gibt es unerledigte Aufgaben oder Nachrichten, die er mir anvertraut?

Viele Angehörige und Freunde fühlen sich in dieser Situation überfordert. Die Frage, ob jemand noch auf die Intensivstation gebracht werden soll oder welche Dokumente wichtig sind, kann emotional überwältigend sein. Auch unerwartete Wünsche oder tief vergrabene Wahrheiten können in dieser Zeit auftauchen.

Gemeinsam möchten wir diesen Abend nutzen, um offen über die Gegensätze und Unsicherheiten zu sprechen, die mit dem Sterben verbunden sind. In einem wertschätzenden und respektvollen Rahmen wollen wir unterschiedliche Meinungen und Erfahrungen teilen, um besser verstehen zu können, wie man in dieser schwierigen Phase einfühlsam und kraftvoll unterstützen kann.

## „Gerufen oder ungerufen“ - der Traum als Botschaft der Tiefe

Träume haben die Menschheit von jeher besonders interessiert. Was ist uns aus der Antike bzw. aus der Geschichte zum Thema Träume bekannt und wie gehen die tiefenpsychologisch orientierten Therapieformen mit dem Thema Träume um? Was können wir aus Träumen lernen und erfahren? Die Tiefenpsychologie von C.G. Jung hat besonders und anders als die Lehre von Sigmund Freud den Traum zum Zentrum der Arbeit am Seelischen betont. Der Vortrag zeichnet diese Entwicklung nach und gibt Einblicke in die seelischen Entwicklungszusammenhänge.



**SZ1726**

**Henning Weyerstraß**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

25. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Gemeinsames neurographisches Zeichnen Für Anfängerinnen und Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

NeuroGraphik® ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode, um die Neuroplastizität in unserem Gehirn zu erhöhen. Sie hilft bei der positiven Beeinflussung von Zielen und inneren Konflikten sowie der Aufdeckung und Auflösung erlernter Muster und Glaubenssätze. Sie bietet zudem Zeit und Raum, sich mal wieder auf das eigene Ich zu konzentrieren, zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen. Sie hilft, die eigene Rolle neu zu definieren, die innere Resilienz zu stärken, Prokrastination entgegenzuwirken und ins Tun zu kommen.

NeuroGraphik® wird heute mehr als 37 Ländern und 5 Sprachen gelehrt, ist aber leider immer noch recht unbekannt. (Nur ausgebildete diplomierte Trainer dürfen den Begriff verwenden und die Methode lehren und anwenden. NeuroDings, neurokreatives Zeichnen und andere Umschreibungen entsprechen ausdrücklich NICHT der professionellen Methode.)

Teilnehmer benötigen keinerlei zeichnerisches Talent, Kunstaffinität oder sonstige Vorkenntnisse, wohl aber die Bereitschaft Neues auszuprobieren und an ihrem inneren Selbst zu arbeiten. Pro Kurstag leite ich durch ein wechselndes in-sich-abgeschlossenes Modell und gemeinsam in der Gruppe arbeitet jede/r individuell und non-verbal an seinem eigenen individuellen Thema dazu. Diese Termine eignen sich für alle Menschen, die sich weiterentwickeln und alte Muster überwinden wollen.

Fragen können gerne vorab per Mail geklärt werden: [kontakt@kunstnaschen.de](mailto:kontakt@kunstnaschen.de)

Weitere Informationen finden Sie außerdem hier:

<https://www.kunstnaschen.de/Neurographik>  
**Bitte bringen Sie 24 farbige weiche Buntstifte (z.B. Faber-Castell 115845) mit. Alle weiteren Materialien werden für eine Materialumlage von 3 Euro am Kurstag zur Verfügung gestellt. (Bitte passend mitbringen).**

## Thema: Mein NeuroBaum

WZ1727

Nicole Anna Schneider

Samstag, 10:00 - 15:15 Uhr

15. Februar / 7 Ustd

VHS, Arndtstraße, Rheinhausen

35 EUR (erm.: 27/18/17)



## Thema: Starke Frauen (+Männer) mit dem Multi-Rollen-Modell

WZ1728

Nicole Anna Schneider

Samstag, 10:00 - 15:15 Uhr

08. März / 7 Ustd

VHS, Arndtstraße, Rheinhausen

35 EUR (erm.: 27/18/17)



## Thema: Mehr Zeit für mich mit NeuroTiming

WZ1729

Nicole Anna Schneider

Samstag, 10:00 - 15:15 Uhr

29. März / 7 Ustd

VHS, Arndtstraße, Rheinhausen

35 EUR (erm.: 27/18/17)



**Die VHS-Karte gilt  
für ein Semester,  
kostet 19 EUR und  
ist in den Geschäftsstellen  
der VHS erhältlich.**

## Die Entstehungsgeschichte der modernen Psychologie seit dem 19. Jhd.

Psychologie als Wissenschaft konnte sich erst gegen Ende des 19. Jhd. in Europa und USA etablieren. Bis dahin galt alles Psychologisch als eine Unterabteilung der Philosophie. Aus dieser Umklammerung konnte sich die Psychologie nur allmählich durch Forschungsergebnisse entwickeln. Erst nachdem die Grundlagenforschung stabile Erkenntnisse liefern konnte, wurde eine Struktur der verschiedenen Richtungen sichtbar. Die Entstehung der modernen Psychologie ist hingegen immer noch im Strudel der Entwicklung. Wo geht es hin und wie kann der Einzelne von dieser Entwicklung profitieren?



**SZ1770**

**Henning Weyerstraß**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

04. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



Entdecken Sie den hilfreichen vhs-Kursfinder und die vhs.cloud!

vhs-Kursfinder



vhs-cloud



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:

[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)





## Ja, ich will ...

... immer auf dem neuesten Stand sein mit dem VHS-Newsletter. Einmal im Monat erhalten Sie spannende Angebote aus unserem reichhaltigen Weiterbildungsprogramm. Außerdem erfahren Sie frühzeitig, wann das neue Programm erscheint.

### Abbonieren Sie den Newsletter

- Einfach scannen:
- Schreiben Sie an: [info@vhs-duisburg.de](mailto:info@vhs-duisburg.de)
- Melden Sie sich unter folgendem Link an:  
<https://www.vhs-duisburg.de/service/newsletter>



Wir freuen uns auf Sie!