



Mensch | Gesellschaft | Politik

Unser Team erreichen Sie:

Gesamtes Angebot:

vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Regionales Angebot Mülheim:

vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de

Regionales Angebot Porz:

vhs-regional-porz@stadt-koeln.de

Per Fax:

0221 221-6569291

Persönliche Beratung vor Ort:

VHS-Studienhaus am Neumarkt,
VHS im Bezirksrathaus Lindenthal,
VHS im Bezirksrathaus Mülheim,
VHS am Bezirksrathaus Porz (siehe Seite 16/17)

Persönliche Anmeldung: Wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 13).

Bei Fragen zur Organisation der Kurse und Veranstaltungen wie allgemeine Informationen oder Teilnahmebescheinigungen wenden Sie sich bitte an:



Bianca Jäger

Team-Sachbearbeitung
T: 0221 221-27083
Gesellschaftspolitik, Europapolitik,
Klima, Nachhaltigkeit, Philosophie,
Religion, Geschichte

Nicht abgebildet:

Daniela Hesse

Team-Sachbearbeitung
T: 0221 221-35363
Kund*innenservice, Onlineverwaltung
von Veranstaltungen



Gabriele Siegmund

Team-Sachbearbeitung
T: 0221 221-23302
Berufsbegleitende
Weiterbildungen, Psychologie,
Arbeit und Leben

Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:



Doris Dieckmann

Programmbereichsleitung
T: 0221 221-93580
Politische und Kulturelle Bildung,
Bürgerschaftliches Engagement



Cordula Caso

Fachbereichsleitung
T: 0221 221-35411
Train the Trainer/
Fortbildungen für Lehrende



Thomas Boxberger

Fachbereichsleitung
T: 0221 221-22616
Arbeit und Leben, Psychologie,
Kompetenzzentrum 60+,



Anna Lena Schattenhofer

Pädagogische Assistenz
T: 0221 221-99884
Politische Bildung im
Stadtbezirk Mülheim



Homaira Mansury

Fachbereichsleitung
T: 0221 221-95744
Gesellschaftspolitische Bildung,
FORUM Volkshochschule



Max Eggers

Pädagogische Assistenz
T: 0221 221-97002
Politische Bildung im
Stadtbezirk Porz



Dr. Dennis Michels

Fachbereichsleitung
T: 0221 221-95353
Europapolitik, Klima und
Nachhaltigkeit, Geschichte,
Philosophie, Religion

Inhaltsverzeichnis

Gesellschaftspolitische Bildung	30	Kompetenzzentrum 60plus	82
Demokratie, Engagement, Gesellschaft	30		
Köln konkret	38	Lernen und Gedächtnis	84
Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit	42		
Biogarten Thurner Hof	45	Berufsbegleitende Fortbildungen	85
Naturexkursionen	47	Gewaltfreie Kommunikation	85
Verbraucherschutz	49	NLP – Neurolinguistisches Programmieren	87
Europa und internationale Verantwortung	53	Systemische Beratung	88
Auseinandersetzung mit Geschichte	55	Mediation	89
Digitalisierung in Gesellschaft und Politik	57		
Philosophie, Religion, Ethik	57	Arbeit und Leben	90
Psychologie	60		
Vorträge	60		
Seelische Gesundheit	63		
Kommunikation und Begegnung	68		
Persönlichkeitsbildung	70		
Selbstschutz / Selbstbehauptung	75		
Zusammen stark – Familie, Partnerschaft und mehr	76		
Selbstbestimmt Leben	81		

Qualifikation der Dozierenden

Im Bereich „Mensch – Gesellschaft – Politik“ unterrichten Menschen mit ganz unterschiedlichen Qualifikationen. Sie alle sind in ihrem jeweiligen Gebiet Expert*innen und bilden sich kontinuierlich weiter – methodisch-didaktisch und fachlich. Die Lehrenden vermitteln ihr Fachwissen anschaulich und mit erwachsenengerechten Methoden. So gelingt Lernen und macht außerdem noch Spaß. Nachfragen zu den einzelnen Dozierenden beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleitungen und Pädagogischen Assistenzen.



Gesellschaftspolitische Bildung

Hier finden Sie
weitere Informationen
zum Kursangebot:
www.vhs.koeln



Demokratie, Engagement, Gesellschaft

Eine starke Zivilgesellschaft steht ein für Solidarität und Miteinander und gegen Diskriminierung und Ausgrenzung. Sie lebt von Austausch und Verständigung. Wir haben für Sie ein breites Angebot an Inputs, Podien, Workshops, und weiteren Informationsformaten. Auch mit Vereinen und Initiativen vor Ort greifen wir gesellschaftspolitisch relevante Themen auf und arbeiten gemeinsam am Ziel einer solidarischen Gesellschaft. Engagement zu stärken, Denkanstöße für demokratisches Handeln zu geben und die Gesellschaft mitzugestalten, sind fest verankert in unserem Selbstverständnis. Übrigens erweitern wir hier kontinuierlich unser Angebot. Schauen Sie gern auf unsere Webseite: www.vhs.koeln. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!

Demokratie in Gefahr. Ausblicke und Gegenstrategien

Fachtagung in Kooperation mit der Kölnischen Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit

Studien belegen deutlich autoritäre Einstellungen in unserer Gesellschaft: Ein Fünftel sympathisiert mit der Idee eines „Führers“, der mit harter Hand regiere. Dabei sorgen nicht nur die Wahlerfolge rechter Parteien, sondern auch andere antidemokratische Bewegungen. Wir schauen auf dieser Tagung auch auf andere Länder und besprechen mögliche Gegenstrategien für eine wehrhafte Gesellschaft.



A-111008 | FORUM Volkshochschule
27.8., Di, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | entgeltfrei

Demokratie und Allyship – ein Workshop für inklusives Engagement! ... für alle Menschen offen!

Aus unserer Reihe „Stimme erheben – Widerstand zeigen! Dein Einsatz für Menschenrechte und Demokratie“

Ist unsere Demokratie angeschlagen? Immer mehr Menschen in Deutschland wählen rechts(populistisch). Die Rede ist von „Diktatur“, „Bevormundung“ und „Remigration“. Wir diskutieren demokratische Werte und ihre Herausforderungen heute – und wie dies mit dem Allyship für marginalisierte Gruppen in unserer vielfältigen Gesellschaft zusammenhängt. Und: Was bedeutet Allyship und warum ist es so wichtig?




A-111010 | VHS-Studienhaus
28.8., Mi, 18 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Zola Wiegand

GESICHTER DES FRIEDENS – eine Ausstellung des forumZFD

Ausstellung vom 2. September – 24. Oktober 2024


Täglich setzen sich Menschen und Organisationen weltweit für Frieden ein. Oft jedoch bleiben ihr Engagement und ihre Geschichten unsichtbar. Die Ausstellung des Forum Ziviler Friedensdienst e. V. macht sie sichtbar. Auf Plakaten und in Video-Interviews werden zehn Menschen vorgestellt, deren bewegende Geschichten zum Nachdenken einladen und dazu inspirieren, selbst für Frieden aktiv zu werden.

 **A-111015** | VHS-Studienhaus
2.9. – 24.10., Mo – So, 9 – 21 Uhr | entgeltfrei | * |
Homaira Mansury

Friedensgeschichten in Zeiten des Krieges

Vernissage zur Ausstellung GESICHTER DES FRIEDENS des forumZFD


Täglich setzen sich weltweit Menschen und Organisationen für Frieden ein. Oft bleiben ihr Engagement und ihre Geschichten unsichtbar. An diesem Abend lernen wir Menschen kennen, die sich für Frieden stark machen. Anastasia aus Russland und Yuliia aus der Ukraine zeigen uns, wie sie mit Playback-Theater Dialog und Verständigung fördern.

 **A-111016** | FORUM Volkshochschule
3.9., Di, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei

Şeyda Kurt: Hass. Von der Macht eines widerständigen Gefühls – Lesung und Gespräch

Aus der Reihe „Digital Hate“


Hass ist allgegenwärtig. Er brüllt von den Straßen oder flüstert in gutbürgerlicher Feindseligkeit. Wer sind sie, diese Hassenden? Wer darf hassen, wer nicht? Autorin Şeyda Kurt holt den Hass raus aus der Verbannung und schaut auf sein widerständiges Potential. Dabei interessieren sie vor allem die Menschen als Subjekte des Hasses in einer kapitalistischen, rassistischen und patriarchalen Welt.

 **A-111020** | FORUM Volkshochschule
5.9., Do, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei |
Fatima Khan

Die Frauen um Karl Marx

Zum 210. Geburtstag von Jenny von Westphalen


Jenny von Westphalen hatte als Ehefrau und politische Gefährtin entscheidenden Anteil daran, dass Marx ein bemerkenswertes geistiges Vermächtnis hinterlassen konnte. Haushälterin und Vertraute Helena Demuth sorgte für das Wohl der Familie. Töchter Jenny, Laura und Eleanor traten in die Fußstapfen ihrer Eltern. Wir werfen den Spot auf diese bemerkenswerten Frauen und geben ihnen Gesicht und Stimme.

 **A-111035** | VHS-Studienhaus
19.9., Do, 18:30 – 20:30 Uhr | entgeltfrei |
Ina Hoerner-Theodor

„Was Populisten wollen“ – Ein Abend mit Marcel Lewandowsky

Talk der Volkshochschule Köln und des Kölner Stadt-Anzeigers


Politologe Lewandowsky diskutiert in seinem frisch erschienenen Buch, dass die Zahl der populistisch wählenden Menschen zunimmt – Politik und Gesellschaft reagieren hilflos. Er meint: Viele Wähler*innen sind nicht deshalb so schwer zu gewinnen, weil sie Demokratie ablehnen, sondern weil sie sich selbst für die wahren Demokrat*innen halten – die anderen sind die Feinde der Demokratie. Was tun?

 **A-111039** | FORUM Volkshochschule
19.9., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Marcel Lewandowsky

„Demokratie – wie geht's uns miteinander?“ – ein Gesprächskreis

Workshop aus unserer Reihe „Stimme erheben – Widerstand zeigen! Dein Einsatz für Menschenrechte und Demokratie“


Sind Sie besorgt, wenn Sie von diesen Entwicklungen hören: dem Einzug bestimmter Parteien ins Parlament, Angriffen auf Politiker*innen? Wie geht es Ihnen mit Debattenkultur und Polarisierung in den Medien? In Zeiten, in denen die Demokratie herausgefordert ist, ist es wichtig, Ängste und Sorgen zu verstehen. Wir bieten einen Raum, um gemeinsam darüber zu sprechen – und neue Impulse zu finden.


 **A-111045** | VHS-Studienhaus
23.9., Mo, 18:30 – 20:30 Uhr | entgeltfrei |
Anja Ufermann

Rechtspopulismus widersprechen! – Umgang mit Stammtischparolen

**Workshop aus unserer Reihe „Stimme erheben –
Widerstand zeigen! Dein Einsatz für
Menschenrechte und Demokratie“**

Ein diskriminierender Spruch ist schnell gefallen. Sie wollen dagegenhalten, aber die Argumente gehen Ihnen aus. Sie kennen das? Rechtspopulistische Argumentationen positionieren sich gegen die Vielfalt in unserer Gesellschaft, diffamieren Menschen, ihre Rechte und Würde. Wir finden die Grenzen zwischen demokratischer Auseinandersetzung und Rechtspopulismus – und entkräften solche Argumentationen.


 **A-111051** | VHS-Studienhaus
25.9., Mi, 17:30 – 21 Uhr | 4.67 UStd |
entgeltfrei | **Jürgen Albrecht**

 **A-111082** | VHS-Studienhaus
19.11., Di, 17:30 – 21 Uhr | 4.67 UStd |
entgeltfrei | **Jürgen Albrecht**

Rechtspopulismus widersprechen II – Umgang mit Stammtischparolen für Fortgeschrittene


Workshop

Ein Fortsetzungsworkshop für alle, die ihre Verbalcourage-Erfahrungen mitteilen und mehr Impulse erhalten möchten! Wir frisken das „Paroli gegen Parolen“ auf und spielen konkrete Gesprächssituationen durch, an denen sich alle mit der Forumtheater-Methode beteiligen können. Eine Stärkung gegen Äußerungen gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit, Verschwörungsmymen und Demokratie-Demontage!

 **A-111063** | VHS-Studienhaus
8.10., Di, 17:30 – 21 Uhr | 4.67 UStd | entgeltfrei |
Jürgen Albrecht


Nutze die Kraft der Resilienz – Ressourcen gemeinsam stärken! ... SafeSpace für BIPoCs (Black, Indigenous, and People of Colour)

Rassismus kann nicht nur zu emotionalen, sondern auch zu physischen Auswirkungen führen, die sich auf die Gesundheit auswirken können. Vor allem das „Race-Related Stress Syndrome“ kann zu deutlichen Einschränkungen im Wohlbefinden führen. Wir werden uns nicht nur mit den negativen Auswirkungen von Rassismus befassen, sondern auch Lösungsansätze erarbeiten, um diese Belastungen aktiv zu reduzieren.

 **A-111060** | VHS-Studienhaus
7.10., Mo, 18 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Joanna Peparah

15 Jahre Enver Karagöz Literaturreihe

Zum 15-jährigen Jubiläum der Enver Karagöz Literaturreihe, zu der im Kölner Raum bekannte Autor*innen mit Migrationshintergrund zusammenkommen, sind der renommierte türkische Menschenrechtler Akin Birdal sowie Autor und Dichter Ahmet Tellî eingeladen. Sie stellen ihre aktuellen Werke „Renkler ve Portreler“ (Farben und Portraits) und „Arkadaslik Günleri“ (Die Zeiten der Freundschaften) vor.

 **A-111068** | FORUM Volkshochschule
12.10., Sa, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei | **WE**

Demenz und Schwerhörigkeit

Input und Diskussion mit Prof. Dr. Josef Kessler
Demenzen sind eine Erkrankung des Gehirns, deren Manifestation Jahrzehnte dauern kann. Entstehung und Verlauf können beeinflusst werden – eine der wichtigsten Variablen der Beeinflussung ist das Hören. Wir klären, was Schwerhörigkeit mit dem Gehirn macht, wie der Zusammenhang zwischen Demenz-Entstehung und Schwerhörigkeit ist, und ob durch eine Hörkorrektur das Demenzrisiko gemindert werden kann.

 **A-111073** | FORUM Volkshochschule
26.10., Sa, 15 – 17 Uhr | entgeltfrei | **WE**

Argumente und Methoden gegen Antisemitismus

Vorstellung des virtuellen Methodenkoffers gegen Antisemitismus durch MALMAD


MALMAD unterstützt schulische wie außerschulische Lehrende methodisch in ihrer Arbeit zur antisemitismus-kritischen Bildung. Dafür stellt MALMAD sowohl Hintergrundinformationen zu den Bereichen Judentum, Israel, Antisemitismus, Demokratie und Menschenrechte zur Verfügung als auch gesammelte und eigens entwickelte Methoden. Die Methodensammlung richtet sich an Bildungsinstitutionen, Schulen und Vereine.

M-111074 | VHS Mülheim
29.10., Di, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei | Marina Friemelt

ENDLICH TACHELES – ein junger Jude und seine verrückte Idee gegen das Vergessen

Filmabend mit Talk


Yaar ist 21 und hält sich für den unjüdischsten Juden der Welt. Von seinem Vater und dessen Holocaust-Geschichten hat er die Nase voll. Dann funkt ihm die schmerzhaft Auseinandersetzung mit seiner eigenen Familiengeschichte dazwischen. Das Trauma der Überlebenden frisst sich bis in die dritte Generation und Yaar stellt die Frage: Was hat der Holocaust heute noch mit mir zu tun?

 **A-111076** | FORUM Volkshochschule
7.11., Do, 18 – 20:45 Uhr | 3.67 UStd | entgeltfrei

Cybercrime im Klassenzimmer – sicher nicht!

Aus unserer Reihe: vorsorgen, schützen, sicher sein – Die Kölner Präventionsgespräche.


Sexuelle und andere Grenzverletzungen im Online-Raum können jede*n betreffen. Besonders bei Minderjährigen muss bewusst und offen auch mit heiklen Themen umgegangen werden – am besten, bevor etwas schiefgegangen ist. Aber was genau ist eigentlich verboten und wie können wir als Eltern oder Lehrkräfte damit umgehen? Was kann ich tun, wenn ich illegale Inhalte auffinde? Und was nicht?

 **A-111079** | VHS-Studienhaus
12.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei

Kinofilm-Zeit: „Geschlechterkampf – Das Ende des Patriarchats“ (2023)

Viewing und Darsteller*in-Talk zum Internationalen Frauentag – mit Michaela Dudley!


Klare Message: „Frauen – seid keine Opfer, handelt!“ So wie die 42-jährige Berliner Schauspielerinnen Marga, die der patriarchalen Gesellschaft den Kampf ansagt, als sie an deren Grenzen stößt. Eine radikal-humoreske Kritik der Verhältnisse, begleitet von Dialogen mit namhaften Feministinnen und Gender-Theoretikerinnen. Mit bei uns: Darstellerin und US-Berliner Blackaktivistin Dr. Michaela Dudley!

 **A-111083** | FORUM Volkshochschule
20.11., Mi, 18:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Michaela Dudley

„Wessen Morgen ist der Morgen“ – Arbeiterlieder und Arbeiterkämpfe mit Kai Degenhardt

Ein politisch-musikalischer Abend


„Lieder machen keine Revolution – aber Lieder begleiten Revolutionen.“ Der Liedermacher und Autor Degenhardt spielt und singt Lieder aus drei Jahrhunderten Arbeiterbewegung – ergänzt durch Erzählungen zu ihrer Entstehung und den politischen Kämpfen dahinter. Er entrümpelt das „gute, alte Arbeiterlied“ und macht es wieder tauglich – für die anstehenden Arbeiter*innen-Kämpfe von heute und morgen.

 **A-111084** | FORUM Volkshochschule
21.11., Do, 18:30 – 20:30 Uhr | entgeltfrei

Argumentations- und Handlungstraining gegen Sexismus und Queerfeindlichkeit

Workshop aus unserer Reihe „Stimme erheben – Widerstand zeigen! Dein Einsatz für Menschenrechte und Demokratie“


(Hetero-)Sexismus und Queerfeindlichkeit begegnen uns in unserem Alltag in vielen Formen – unter anderem in Aussagen, Diskussionen und Parolen. Wie können wir in solchen Situationen am besten reagieren? Was hilft uns dabei, nicht sprachlos zu bleiben? Welche Argumente sind effektiv, welche Positionen können gestärkt werden? Anmeldungen unter www.we-akademie.de.

 **A-111086** | AWO Köln, Jugendgerichtshilfe
22.11., Fr, 9:30 – 17:30 Uhr | 10.67 UStd |
Weitere Teilnehmergebenheiten bei der Willi Eichler Akademie

Körper & Emotionen im Lernen zu Diskriminierung


Workshop

Oft versuchen wir uns diesen Themen auf einer rein rationalen Ebene zu nähern und unangenehme Gefühle von uns zu schieben. Gleichzeitig sind Emotionen integraler Bestandteil von Lernprozessen: Lernen und Verlernen passiert im Körper und hat immer auch eine emotionale Komponente. In diesem Workshop nähern wir uns dem Thema Diskriminierung aus ganzheitlicher Perspektive und erforschen, welche Rolle Körper und Emotionen in Lernprozessen spielen.

 **A-111089** | VHS-Studienhaus
25.11., Mo, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei |
Homaira Mansury

Was ist Antisemitismus und wie kann ich ihm begegnen?

Antisemitische Denkweisen und Gewalt sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet und Bestandteil der Alltagserfahrungen von Jüdinnen*Juden. Wir setzen uns mit den gegenwärtigen Erscheinungsformen des Antisemitismus, seinen Ursprüngen und Wirkungsweisen auseinander. Dann erarbeiten wir Strategien, wie wir mit antisemitischen Aussagen im privaten oder professionellen Umfeld umgehen können.

 **A-111091** | VHS-Studienhaus
26.11., Di, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei |
Homaira Mansury

„beflügelt: Der Bösendorfer“ – Konzert zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen und Mädchen

Musizierende der Hochschule für Musik Köln zu Gast im FORUM Volkshochschule

An diesem besonderen Abend lassen wir unsere traditionelle Reihe der Zusammenarbeit von Volkshochschule Köln und Hochschule für Musik und Tanz Köln anlassbezogen erklingen: Wir möchten wenig bekannte Werke von Komponistinnen am Internationalen Tag würdigen – und setzen damit ein Zeichen der Solidarität. Seien Sie dabei und hören Sie zu, wo nicht genug zugehört wird. Mehr auf www.vhs.koeln.


A-111092 | FORUM Volkshochschule |
26.11., Di, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei

Deutschland im Krisenmodus? Wie die wachsende soziale Ungleichheit unsere Demokratie gefährdet

Vortrag von Prof. Dr. Christoph Butterwegge mit anschließender Podiumsdiskussion

Der Europarat hat jüngst die soziale Ungleichheit in Deutschland kritisiert. Armutsforscher*innen sehen die Gründe dafür in der Wirtschafts- und Sozialpolitik der letzten Jahrzehnte und warnen vor einer Gefährdung der Demokratie. Unsere Expert*innen Prof. Butterwegge, Pfarrer Meurer aus Vingst und Lena Teschlade (MdL, SPD) analysieren die Ursachen und beschreiben Lösungswege.


Infos: www.vhs.koeln

 **A-111093** | FORUM Volkshochschule
27.11., Mi, 18 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Alexandra Eul

Rassismus in Krisenzeiten

Online-Vortrag und Austausch mit Armin Seif


Politikwissenschaftler Armin Seif von der Integrationsagentur des Deutschen Roten Kreuzes (DRK Kreisverband Bochum) stellt in einem 90-minütigen Online-Vortrag zunächst Grundlagen der Rassismusforschung in Zusammenhang mit aktuellen Krisen im In- und Ausland. Sie können Fragen stellen und sich mit den Teilnehmenden über Ihre Erfahrungen austauschen. Anmeldung erforderlich.

 **O-111095** | Online
28.11., Do, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |
Armin Seif

Antisemitismussensibel in der rassismuskritischen Arbeit

Workshop


Wie die antisemitismuskritische Arbeit immer rassismuskritisch sein sollte, gilt es auch postkoloniale Rassismuskritik aus antisemitismuskritischer Sicht zu betrachten. Dazu klären wir Ursprünge und Wirkung von Antisemitismus, welche Funktionen er erfüllt, in welchen Formen er auftritt. Dabei arbeiten wir heraus, worin sich Antisemitismus von Rassismus unterscheidet und wo Schnittstellen liegen.

 **A-111097** | VHS-Studienhaus
9.12., Mo, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei |
Homaira Mansury

Menschenrechte und Künstliche Intelligenz?

10. Kölner Menschenrechtsforum zum Internationalen Tag der Menschenrechte

Künstliche Intelligenz (KI): Begehrt, gefürchtet, umstritten. KI kann das Leben vieler Menschen weltweit verbessern und dem Wohl von Gesellschaften dienen. Ihr Einsatz birgt jedoch auch Unklarheiten und Gefahren, insbesondere für die Menschenrechte. Eine umfassende gesellschaftliche Diskussion über Chancen und Risiken von KI steht dabei noch aus. Wir leisten an dem Abend unseren Beitrag dazu.

 **A-111098** | FORUM Volkshochschule
10.12., Di, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei


Bürgerschaftliches Engagement

Erfolgreich mit Engagierten arbeiten – Zertifikatskurs Freiwilligenmanagement

Kooperationspartnerinnen: Kölner Freiwilligen Agentur und Volkshochschule Köln. Die Erwartungen freiwillig Engagierter an die Mitarbeit in Organisationen haben sich erheblich verändert: nicht stilles Mittun, Helfen oder Pflichtbewusstsein motiviert. Engagierte wollen eigene Gestaltungsmöglichkeiten, professionelle Unterstützung und Qualifizierung für die eigene Tätigkeit. Die Gewinnung und Begleitung ehrenamtlicher Mitarbeitender ist eine strategische Herausforderung für Vereine und Einrichtungen. Durch die Fortbildung erwerben Mitarbeitende gemeinnütziger Organisationen grundlegende Kompetenzen, mit denen sie das ehrenamtliche Engagement in ihrem Verein besser gestalten und steuern können. Sie verstehen die Herausforderungen einer modernen Freiwilligenarbeit und entwickeln ein gutes Freiwilligenmanagement für ihren Verein. Preis: 700 Euro. Anmeldung, Rahmenbedingungen und Programm finden Sie auf der Webseite der Kölner Freiwilligen Agentur: www.koeln-freiwillig.de
Anmeldeschluss: 31.8.2024

Erfolgreich mit Engagierten arbeiten – Zertifikatskurs Freiwilligenmanagement Informationsveranstaltung

Sie erhalten Informationen zu den Inhalten, Methoden und Rahmenbedingungen des Zertifikatskurses.

 **A-111100** | VHS-Studienhaus
20.8., Di, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |
Ulla Eberhard

Modul 1: Freiwillige bereichern den Verein!

Erfolgreich mit Engagierten arbeiten – Zertifikatskurs Freiwilligenmanagement

Die Teilnehmenden setzen sich mit neuesten Erkenntnissen zum bürgerschaftlichen Engagement in Deutschland auseinander und erkunden, warum sich Menschen ehrenamtlich engagieren. Sie lernen, wie Engagement-Möglichkeiten gut beschrieben werden und Lust aufs Mitmachen wecken.

A-111101 | VHS-Studienhaus
3x, 25.9. – 27.9., Mi – Fr, 9 – 17 Uhr | 26 UStd | **BU** |
Ulla Eberhard

Modul 2 zum Selbstlernen: Engagierte gewinnen

Erfolgreich mit Engagierten arbeiten – Zertifikatskurs Freiwilligenmanagement

Die Teilnehmenden erfahren, welche Informationskanäle von Menschen genutzt werden und was es für eine gute Öffentlichkeitsarbeit braucht, die auch mit wenig Ressourcen machbar ist. Onlinephase zwischen Oktober und Dezember 2024.

 **A-111102** | Online
BU | **Ulla Eberhard**


Modul 3: Freiwillige gut begleiten

Die Teilnehmenden lernen, wie sie den Engagierten Wertschätzung entgegenbringen können. Sie erkunden, welche Formen von Anerkennungskultur zu ihrem Verein passen. Und sie setzen sich mit den rechtlichen Rahmenbedingungen des freiwilligen Engagements auseinander.

A-111103 | VHS-Studienhaus
3x, 15.1. – 17.1., Mi – Fr, 9 – 17 Uhr | 26 UStd | **BU** |
Ulla Eberhard

Modul 4 zum Selbstlernen: Check in / Onboarding

Die Teilnehmenden setzen sich damit auseinander, warum schriftliche Vereinbarungen wichtig sein können und wie Transparenz über die Aufgaben hergestellt wird. Sie lernen, wie Engagierte so an die neue Aufgabe herangeführt werden können, dass sie möglichst rasch selbst wirksam werden können. Onlinephase zwischen Ende Januar und Anfang März 2025.

 **A-111104** | Online
Ulla Eberhard

Modul 5: Das Freiwilligenmanagement in der Organisation verankern

Das Freiwilligenmanagement muss zu den Zielen, Werten und Abläufen passen, es muss gut in der Organisation verankert werden. Die Teilnehmenden machen sich die Organisationskultur ihres Vereins bewusst und identifizieren das passende Freiwilligenmanagement. Verschiedene Audits werden vorgestellt, mit denen die Teilnehmenden das Freiwilligenmanagement überprüfen können.

A-111105 | VHS-Studienhaus
3x, 12.3. – 14.3., Mi – Fr, 9 – 17 Uhr | 26 UStd | BU |
Ulla Eberhard, Dieter Schöffmann

Bock auf Ehrenamt? Lust auf einen Freiwilligendienst? Wir wissen wo!

Eine Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V.

In unserer Ehrenamtsvermittlung bringen wir engagierte Kölner*innen mit gemeinnützigen Einrichtungen zusammen. Für welche Tätigkeit Sie sich engagieren wollen, entscheiden Sie, auch wie viel Zeit Sie einbringen. Engagementmöglichkeiten gibt es ab einer Stunde im Monat (Ehrenamt) bis zu 40 Stunden in der Woche (Freiwilligendienst).


A-111106 | VHS-Studienhaus
7.11., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Barbara Maubach

A-111107 | VHS-Studienhaus
19.9., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Barbara Maubach

Infoveranstaltung für Interessierte in Mülheim

M-111108 | VHS Mülheim
8.10., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | * |
Susanne Freisberg-Houy

Digitale Infoveranstaltung für Interessierte

 **O-111108** | Online
10.12., Di, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei | * |
Susanne Freisberg-Houy

Demenz braucht Engagement!

Eine Infoveranstaltung in Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V. und dem Demenznetz Innenstadt

Damit Menschen mit Demenz weiterhin zu Hause leben können, bedarf es Unterstützung. Wir stellen häusliche Unterstützungsdienste wie „DUO“ vor und andere Möglichkeiten, sich für das Thema „Leben mit Demenz“ zu engagieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, es gibt kostenlose Schulungen.


A-111109 | VHS-Studienhaus
24.9., Di, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei | **Corinna Goos**

Engagiert in Köln: Fit für das Ehrenamt

Das Ehrenamt in Köln ist vielseitig und bunt. Ob einmalig, regelmäßig oder nach Absprache: Jede*r kann etwas bewegen. Ob jung oder alt; ob als Lesementor*in, im Naturschutz, der Obdachlosenarbeit, mit Senior*innen oder Kindern und Jugendlichen. Susanne Budkova, Leiterin des Büros für Bürgerengagement der AWO Köln, zeigt die zahlreichen Möglichkeiten auf, wie und wo Sie sich engagieren können.

M-111109 | VHS Mülheim
15.11., Fr, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei |
AWO – Büro für Bürgerengagement

Digitale Infoveranstaltung für Interessierte

 **O-111102** | Online
11.9., Mi, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei | * |
AWO – Büro für Bürgerengagement

Demokratie-Spaziergang durch Mülheim

Kooperationsprojekt: Besser miteinander reden


Bei diesem Spaziergang wollen wir mit den Bürger*innen ins Gespräch kommen: Wie können wir unsere Demokratie stärken und gut zusammen leben? Was soll sich in Köln verändern? Wo braucht es Hilfen und Angebote vor Ort? Wir wollen mit Ihnen Demokratie gestalten und Ideen aus und für Mülheim umsetzen. Ein Kooperationsprojekt mit dem Kulturbunker und Soziokultur NRW.

M-111121 | →● Kulturbunker Köln-Mülheim e. V.,
Berliner Str. 20, 51063 Köln, Mülheim
17.9., Di, 17 – 18 Uhr | entgeltfrei | * |
Sevgi Demirkaya

Ihre Meinung für Köln – Wie Sie Köln mitgestalten können

Systematische Öffentlichkeitsbeteiligung leicht erklärt


Nur gemeinsam können wir unsere Stadt fit für die Zukunft machen. Die Themen sind dabei so vielfältig wie Köln: Egal, ob Verkehr, Klima, Kinder und Jugend oder Stadtentwicklung – Ihre Meinung für Köln ist wichtig! In nur 60 Minuten zeigen wir Ihnen, wie Sie die Möglichkeiten der Systematischen Öffentlichkeitsbeteiligung nutzen und Köln mitgestalten können.

 **L-111123** | VHS Lindenthal
26.9., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | *

Raus in die Welt!

Internationale Freiwillige berichten

Ein Internationaler Freiwilligendienst bringt unvergessliche Erfahrungen. Unsere Freiwilligen sind zurückgekehrt und haben viel zu erzählen. Die Bewerbungsrunde für die Ausreise ab September 2025 startet im November. Alle bis 30 Jahre können sich informieren und beraten lassen. Es kooperieren die Kölner Freiwilligen Agentur und die Volkshochschule Köln.

 **A-111166** | FORUM Volkshochschule
9.11., Sa, 15 – 17 Uhr | entgeltfrei | WE




Politische Jugendbildung

(M)Ethik! – Marketing im Wandel: Gendergerechte Werbung und Ethik

Für Klassen und Einzelpersonen unter 25 Jahren


Wir leben in einer Zeit, in der Content, Medien und Werbung unsere Welt maßgeblich gestalten. Doch mit dieser Macht kommt auch eine große Verantwortung. Verstehst du ihre Verschmelzung und ihren Einfluss auf unsere Meinung? Entdecke in diesem Workshop neue Perspektiven. Unser gemeinsames Ziel: Stereotype Geschlechterrollen in der Werbung aufdecken und daraus eine Haltung weg von Vorurteilen entwickeln!

 **M-111313** | VHS Mülheim
8.10., Di, 9 – 13:30 Uhr | 4.67 UStd | entgeltfrei |
Ruja Kiss

Music Language Soul – die FutureMusicKids 2024

Jugendprojekt

Musik kennt keine Grenzen. Lerne Rappen für Respekt! Schreibe deinen eigenen Text über das, was dich bewegt: deine Wünsche, Gefühle, Werte in der Gesellschaft, Klima, Zusammenhalt, Schule. Das bringen wir gemeinsam auf die Bühne. Du wirst hierin professionell von der bekannten DJane und Rapperin Brixx begleitet. Finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums.

 **A-111320** | VHS-Studienhaus
10x, 14.10. – 25.10., Mo – Fr, 10 – 16 Uhr |
66.67 UStd | entgeltfrei | Ildiko Basa


Köln konkret

Köln ist ein lebendiges Gefühl. Und noch mehr als das. Wir bringen Ihnen Ihre Stadt noch ein bisschen näher – in Formaten und Exkursionen. Köln wächst zudem weiter. Wie wird Köln in Zukunft aussehen? Welche Herausforderungen sind damit verbunden? Darüber hinaus entwickeln sich auf unterschiedlichen Ebenen Ideen, Vorstellungen und Konzepte für die Stadt und ihre Bürger*innen. Was bewegt Köln? Übrigens erweitern wir kontinuierlich unser Angebot der Politischen Bildung. Schauen Sie gern auf unsere Webseite: www.vhs.koeln. Nutzen Sie Ihre VHS als Plattform für Information und konstruktiven Dialog!

AWB Abfallwirtschaftsbetriebe Köln GmbH

Besichtigung eines AWB-Betriebshofes und einer Müllumladestation

Wer ein modernes Entsorgungsunternehmen kennenlernen möchte, ist zum Blick hinter die Kulissen eingeladen. Erfahren Sie, wie hohe Wirtschaftlichkeit, intelligente Logistik und modernste Technik zusammenspielen, um die umweltgerechte Abfallentsorgung und die Wertstoffsammlung in Köln zu gewährleisten. Sie erleben das Abkippen der Müllfahrzeuge und die Krananlage im laufenden Betrieb.

 **A-112012** | AWB Pfortnerloge
13.9., Fr, 10 – 11:30 Uhr | entgeltfrei

Historischer Spaziergang durch Humboldt

Führung mit der Geschichtswerkstatt Kalk e. V.


Die Humboldt AG baute für ihre Belegschaft neuen Wohn- und Lebensraum zwischen Deutz und Vingst mit kurzen Fußwegen zur Arbeit, sozialen Einrichtungen und Geschäften in Kalk. Schulen und Kirchen wurden gebaut, es entstand ein Park. Nur wenige Industrie- und Gewerbebetriebe siedelten sich an. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf 150 Jahre bewegte Geschichte von Humboldt.

 **K-112013** | →● Kalk-Karrée, Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln
14.9., Sa, 14 – 16 Uhr | 9 € | WE | Peter Zillig

Leben am Fluss

Architekturführung im Rheinauhafen vom Harry-Blum-Platz zum Südkap

Diplom-Ingenieurin und Architektin Ricarda Grothe führt Sie an diesem Tag durch den Rheinauhafen und spricht über die Geschichte Kölns mit seinen alten Hafengebäuden, den Einfluss eines Flusses auf das Lebensgefühl, die früheren „Inseln“ des Rheins und natürlich über die neue moderne Architektur und den Einfluss von Feng Shui (Wind und Wasser). Mehr Infos: www.vhs.koeln

 **A-112014** | →● Hafenamts, Eingang, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln
14.9., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 10 € | WE | Ricarda Grothe



AWB Beratungssteam
Planungsbüro Beratungsgesellschaft
www.abfallwirtschaftsbetriebe.de

Weniger ist mehr


-  - Abfallvermeidung/Zero Waste
-  - Wertstofftrennung
-  - Stadtsauberkeit

Bei uns erfahren Kölner Kinder, Jugendliche und Erwachsene alles rund um das Thema Abfall. Wir besuchen Einrichtungen, Veranstaltungen und bieten Aktionen sowie Betriebshofführungen an.

Telefon:
0221 / 9 22 22 88
E-Mail:
nissi@awbkoeln.de
www.awbkoeln.de



Architekturführung im Rheinauhafen vom Harry-Blum-Platz zum Schokoladenmuseum

 **A-112062** | →● Hafenamts, Eingang, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln
12.10., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 10 € | **WE** | Ricarda Grothe

Rund um den Rathenauplatz

Exkursion



Angelegt wurde dieser Ort als Königsplatz, um genug Raum für die Aufstellung des Rosenmontagszugs zu bieten. Der beginnt schon lange nicht mehr hier. Partyleben und Karneval gibt es im Quartier Latäng immer noch – und man merkt dem Platz auch seine hochherrschaftlichen Wurzeln noch an. Natürlich gehört zum Viertel um den Rathenauplatz auch ehemaliges und aktuelles jüdisches Leben.

 **A-112017** | →● Kiosk Fred, Ecke Hohenstaufenring / Beethovenstr., 50674 Köln
15.9., So, 14 – 16:15 Uhr | 11 € | **WE** | Asja Bölke

Villen zwischen Industrie und Rhein – die Geschichte der Düsseldorfer Straße

Spaziergang und Austausch mit der Geschichtswerkstatt Mülheim


Auf den ersten Blick kaum zu glauben, aber die Düsseldorfer Straße war einmal die Marienburg Mülheims. Hier lebten Fabrikbesitzer in ihren Villen mit Rheinlage, gegenüber jedoch wohnten die Arbeiter*innen und es qualmten die Schloten der Fabriken. Wie das zusammenpasst, wollen wir bei unserem Spaziergang erforschen. Und uns gleichzeitig ansehen, was daraus inzwischen geworden ist.

  **M-112019** | →● Norbert Burger
Seniorenzentrum, Keupstr. 2a/4,
51063 Köln
17.9., Di, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei | **Helmut Goldau**

FAIRE WOCHE 2024: „Klimagerechtigkeit und die junge Generation“ – ein Panel

presented by Kölner Fair Trade Night

Anlässlich der Fairen Woche lädt die Steuerungsgruppe der legendären KÖLNER FAIR TRADE NIGHT zu einer spannenden Diskussion ein. Mehr hierzu bald online unter www.vhs.koeln.

 **A-112025** | FORUM Volkshochschule
18.9., Mi, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei | *

Porz am Rhein – die junge Stadt Porz als aufstrebender Standort

Die Stadt Porz war bis in die 1970er Jahre ein wichtiger Industriestandort, eine Tour auf Fahrrädern führt zu den angedachten und vollendeten Stadtteilen und Gebäuden. An einigen Standorten wird gezeigt, welche Baumaßnahmen der Stadt Porz vorgesehen waren. Außerdem sollen ehemalige Industrieorte besucht werden, die das Stadtbild prägten.

 **P-112030** | →● VHS Porz
23.9., Mo, 15 – 17 Uhr | entgeltfrei |
Henning Schützendorf

Im Gerling-Quartier


Exkursion

Der Versicherungskonzern hat seine einstige Stadt in der Stadt verlassen. Für die markanten Gebäude wie das Hochhaus, den Rundbau und den Hufeisenbau gibt es neue Nutzungen, Wohn-, Hotel- und Gewerbeflächen sind entstanden, eine Hochschule ist eingezogen. Nachdem das Areal durch mehrere Investoren Hände gegangen ist: Gelingt ein lebendiger urbaner Ort? Ein Innenraumbesuch ist Teil des Rundgangs.

 **A-112038** | →● St. Gereon, Eingangsportal,
Gereonskloster/Christophstr., 50670 Köln
29.9., So, 12 – 14:15 Uhr | 11 € | **WE** | **Dagmar Lutz**


Hexenwahn und Hexenwirklichkeit

Dass es Menschen mit übersinnlichen Kräften gibt, war für Menschen früherer Tage ein fester Bestandteil ihres Glaubens. In den dunklen Zeiten des späten Mittelalters wurden in Europa Frauen und auch Männer als Hexen verbrannt. In Köln war aber wieder mal alles etwas anders. Große Hexer gab es hier – wie Albertus Magnus und auch den, der angeblich alles beendete: Friedrich Spee.

 **A-112045** | →● St. Andreas, Eingangsportal, Komödienstr. 4-8, 50667 Köln
5.10., Sa, 14 – 16:15 Uhr | 11 € | WE | **Asja Bölke**

Ankommenstreff für Kölner*innen!


Einladung zu einem verbindenden Spaziergang
Egal ob „Neu-“ oder „Altbürger*in“: Sie wohnen in Köln und finden schwer Anschluss? Sie möchten einfach neue Menschen kennenlernen? Besuchen Sie den offenen Ankommenstreff. Ein gemeinsamer Spaziergang am Rhein, mit Menschen spontan ins Gespräch kommen – Reinhard Schwope begleitet das Treffen. Er hat sich auf das Ankommen von Menschen am Lebensort spezialisiert und bringt Menschen zusammen.

 **A-112049** | →● Südbrücke Open Air, Alfred-Schütte-Allee 34, 51105 Köln
6.10., So, 15 – 17:30 Uhr | entgeltfrei | WE | **Reinhard Schwope**

Der NS-Stadtneubau in rassistischer Absicht: Die erste Phase im Kölner Rheinviertel


Exkursion

1935 richtete die Stadt Köln die Stelle „Altstadtgesundung“ ein. Mehrere Ämter waren daran beteiligt, u. a. das Gesundheitsamt, das Zwangssterilisierungen veranlasste. Die NS-Enteignungsgesetze waren eine entscheidende Grundlage für den Abbruch der Bausubstanz und die Beseitigung der Verkehrsflächen. Dies zeigt sich auch in der Architektur.

 **A-112050** | →● Hermann-Joseph-Platz, 50676 Köln
6.10., So, 16 – 18:15 Uhr | 11 € | WE | **Martin Vollberg**

Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR)


Wir besichtigen das Astronaut*innen-Trainingszentrum, den Sonnenofen, das Institut für Luft- und Raumfahrtmedizin und das Nutzerzentrum für Weltraumexperimente. Mindestalter: 16 Jahre. Der Personalausweis muss vorgelegt werden. Die Wegezeiten zwischen den Instituten betragen ungefähr 20 Minuten. Anmeldeschluss 22.9.2024.

 **A-112060** | →● DLR, Haupteingang / Pfortner, Linder Höhe, 51147 Köln
10.10., Do, 14 – 16:30 Uhr | 10 €

Fünf-Brücken-Wanderung in Köln

Fünf Rheinbrücken, Deutzer Drehbrücke und die Wahrheit über den Standort der WURSTBRATEREI aus dem Kölner Tatort!


Über Brücken, Trampelpfade und Fußwege am Rhein gehen wir ca. 7 km bis zur Hohenzollernbrücke. Unterwegs beschäftigen wir uns mit der Historie der fünf Rheinbrücken. An den Poller Wiesen blicken wir auf den Rheinauhafen und die Zukunft des Deutzer Hafengeländes. Mehr Infos: www.vhs.koeln

 **A-112065** | →● Heinrich-Lübke-Ufer, unter der Rodenkirchener Brücke, 50996 Köln
26.10., Sa, 13:30 – 16:30 Uhr | 15 € | WE | **Wilfried Schultz-Rotter**

Eine Haltung, kein Stil: spektakuläre Bauten der 1960er Jahre

Exkursion

Rund um die Uni besuchen wir Bauwerke, die mehr oder weniger liebevoll als „Betonmonster“ bezeichnet werden. Welche gesellschaftliche Haltung und Botschaft transportieren diese besonderen Gestaltungsformen, die weltweit zu finden sind? Zwei Kirchen mit ihren Umgebungen, Hochschulbauten mit Grün- und Außenanlagen werden in den Blick genommen. Aufwendige Sanierungen stehen teils noch aus.

 **A-112066** | →● Vor der Kirche Johannes XXIII, Berrenrather Str. 127, 50937 Köln
26.10., Sa, 15 – 17:15 Uhr | 11 € | WE | **Dagmar Lutz**

Feng Shui – Innenstadtexkursion

Ricarda Grothe, Diplom-Ingenieurin Architektin, Feng-Shui-Expertin und Baubiologin, wird Sie an diesem Tag durch die Kölner Innenstadt führen. Sie wird Ihnen Inhalte des Feng Shui in Bezug auf bauliche Gegebenheiten vermitteln, die man für gewöhnlich mit „normalem“ Auge nicht sieht. Sie werden von der Fachfrau Interessantes darüber erfahren, wie wir von unserem Umfeld beeinflusst werden.



A-112070 | →● Gülichplatz am Brunnen, Haus Neuerburg direkt beim Wallraff Richartz

Museum

9.11., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 10 € | WE | Ricarda Grothe

Transparent und luftig: die 1950er Jahre in Köln heute

Exkursion

Lichtspieltheater, British Council, Amerikahaus – existieren so typische Kulturbauten der Nachkriegszeit noch oder wie werden sie heute genutzt? Ausgehend vom aktuellen Stadtbild beleuchtet diese Führung den Wandlungsprozess von prägenden Gebäuden und Straßenzügen seit dem Wiederaufbau. Welche Situation hatten die Planenden damals vorgefunden? Auch Oper und Schauspiel sind im Blickpunkt.



A-112071 | →● Kölnischer Kunstverein/Die Brücke, Hahnenstr. 6, 50667 Köln

10.11., So, 16 – 18:15 Uhr | 11 € | WE | Dagmar Lutz

Wenn aus militärischem Sperrgebiet ein Kinderspielplatz entsteht

Die Alhambra wurde im Frühjahr 2024 von der Stiftung Grün restauriert. Wir bieten eine wunderbare Gelegenheit, diesen eindrücklichen Abschnitt und das wenige Meter entfernte alte preußische Fort X, welches wiederum 100 Jahre zuvor als eines der ersten von elf militärischen Sperranlagen errichtet wurde, zu besuchen.



A-112073 | →● Spielplatz Merheimer Str./

Innere Kanalstr. (Alhambra), Krefelder Str. 98, 50670 Köln

16.11., Sa, 11 – 13:15 Uhr | 11 € | WE |

Maren Wohlenberg

Ehrenfeld – dem Kultstatus auf der Spur

Zwischen Industrierelikten, Urban Art und Geschäftsideen am Puls der Zeit bewegt sich unser Rundgang im schon lange hippen Veedel. Vielfältige Örtlichkeiten wie das Heliosgelände mit Leuchtturm, die Körnerstraße mit lebendigen Nachbarschaften, der Hochbunker neben der ehemaligen Synagoge werden vorgestellt und nicht zuletzt Aktionen von engagierten Menschen für ein l(i)ebenswertes Umfeld.



A-112075 | →● Vor der Marktkapelle, Venloer Str. 279, 50823 Köln, Ehrenfeld

24.11., So, 15 – 17:15 Uhr | 11 € | WE | Dagmar Lutz




Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit

Der Wandel zu einer nachhaltigen Gesellschaft ist eine der größten Aufgaben unserer Zeit. Zu den dringlichsten Aufgaben gehört, den menschengemachten Klimawandel und den Verlust der Artenvielfalt zu stoppen, um unsere Lebensgrundlagen zu erhalten. In unseren Kursen wollen wir aber nicht nur den eigenen Ressourcenverbrauch überdenken. Denn Nachhaltigkeit ist nur ganzheitlich, im Rahmen von Energie-, Verkehrs- und Ernährungswende denkbar und braucht zudem soziale Gerechtigkeit als Basis. Nicht zuletzt geht es aber auch darum, die Natur wertzuschätzen und dabei pfleglich zu behandeln. Die Freude über eine schöne und gesunde Umwelt verbindet sich so mit der Verantwortung für eine nachhaltige Lebensweise und einem zureichenden Blick in die Zukunft. Diese Themen sind Lerninhalt unserer Vorträge und Kurse.

Landwirtschaft in Köln: Besuch des Dresenhofs in Weiler

Exkursion in Kooperation mit dem Ernährungsrat für Köln und Umgebung e. V.

Vielen ist nicht bewusst, dass es auf Kölner Stadtgebiet noch landwirtschaftliche Betriebe gibt. Gut Dresenhof im Kölner Norden ist einer davon. Doch wie funktioniert ein moderner landwirtschaftlicher Betrieb in unmittelbarer Stadtnähe? Die Hofführung gibt Einblick in die Arbeit und den Wandel bäuerlicher Betriebe und Gelegenheit, regionale Produkte kennenzulernen.


 **A-161001** | Gut Dresenhof
10.9., Di, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |

Jörn Hamacher, Ilona Klaasen

Durch große und kleine Gärten: Fahrradtour durchs Rechtsrheinische

Exkursion in Kooperation mit dem Ernährungsrat für Köln und Umgebung e. V.

Die Idee der „Essbaren Stadt“, mit Essbarem für Mensch und Tier in der Stadt, hat mittlerweile sogar Eingang in die Stadtplanung gefunden. Sie trägt zur Verbesserung der Lebensqualität sowie Ernährungsfragen, Umweltbildung und Biodiversität bei. Auf der Radtour (bitte Fahrrad mitbringen) erkunden wir Orte der Essbaren Stadt von Deutz bis Höhenberg.


 **A-161005** | →● Bunkergarten Deutz (Bunker-Spielplatz), Helenenwallstr. 28, 50679 Köln
21.9., Sa, 12 – 15 Uhr | entgeltfrei | **WE** |

Jörn Hamacher

Klima Workshop: Nachhaltig handeln und Zukunft gestalten

Interaktiver Nachmittag zum Mitmachen und Mitdiskutieren

Sie möchten aktiv etwas gegen die Klimakrise tun? Der Workshop zeigt, wie Sie klimafreundlich handeln und gestalten können! Sie lernen nicht nur, wie Sie Ihren ökologischen Fußabdruck minimieren, sondern auch, wie Sie konkrete Veränderungen in Ihrer Familie, im Bekanntenkreis, im Job oder in Köln vorantreiben. Erfahrungen werden in der Gruppe geteilt. Gestalten Sie eine nachhaltige Zukunft mit!


 **A-161009** | VHS-Studienhaus
27.9., Fr, 15 – 18 Uhr | 8 € | **Laura Sevenich**

Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden –

Livestream – vhs.wissen live

Kostenfreier Online-Vortrag

Um das Ziel der Klimaneutralität in Deutschland bis zum Jahr 2045 zu erreichen, muss sowohl die Leistung erneuerbarer Energien als auch die heimische Erzeugung von Wasserstoff deutlich ansteigen. Der Vortrag befasst sich mit Handlungsoptionen, die aus der volkswirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende skizzieren.

 **O-161012** | Online
1.10., Di, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |

Prof. Dr. Dr. Christoph M. Schmidt

Der Mais und seine Kinder

Puppentheater mit Spieleparcours für Familien

Familientag für Klein und Groß. Erntefest. Puppentheater und Spieleparcours. Ausstellung. Essen und Musik. Realisation: MAIZ treemedia e. V. und kollektiv tonalli. Gefördert durch: Stiftung Umwelt und Entwicklung Nordrhein-Westfalen, ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung, Katholischer Fonds, Brot für die Welt.

M-161015 | VHS Mülheim

2.10., Mi, 10 – 18 Uhr | 10.67 UStd | Eintritt frei, bitte vorab anmelden |

MAIZ treemedia e. V. Kollektiv Tonalli

BNE-Tag 2024

Fachtag zu Bildung für Nachhaltige Entwicklung für pädagogisches Personal aus Kita, Schule und Erwachsenenbildung

Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) ist ein Bildungskonzept, das Eingang in Kitas, Schulen und die Erwachsenenbildung findet. Der Fachtag liefert Impulse, Methoden und Materialien für alle pädagogischen Fachkräfte, die sich zu BNE fortbilden wollen. Veranstaltet vom BNE-Netzwerk Köln, u. a. BNE-Regionalzentrum Köln/Querwaldein e.V., Umweltamt der Stadt Köln, Regionales Bildungsbüro und VHS. Infos: www.vhs.koeln

A-161019 | FORUM Volkshochschule

10.10., Do, 9 – 16 Uhr | entgeltfrei |

BNE-Netzwerk Köln

Eine radikal andere Stadt! Perspektiven auf Urbanität und Landwirtschaft

Vortrag in Kooperation mit dem Ernährungsrat für Köln und Umgebung e. V.

Stadt und Nahrungsmittelanbau: Können sie zusammengedacht werden? Was ist eine „Essbare Stadt“? Wie utopisch darf Stadtentwicklung sein? Welche gesamtgesellschaftlichen Prozesse waren und sind prägend für das Erscheinungsbild heutiger Städte? Kommen Sie mit auf Streifzüge durch Historie, Kultur und aktuelle Ansätze, die Stadt und Ernährung über einbringen. Ein interaktiver Vortrag.

 **A-161021** | VHS-Studienhaus

17.10., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |

Jörn Hamacher

Mehr Mut zur Nachhaltigkeit: Porträts von engagierten Menschen in NRW

Ausstellungseröffnung

Wir laden Sie herzlich ein, bei einem Getränk die Ausstellung „Mehr Mut zur Nachhaltigkeit“ zu betrachten. Sie erzählt die Geschichten von Menschen – viele davon aus Köln – die mutig waren, um klimaschonende Ernährung, plastikfreies Leben, lebenswerte Städte oder faire Mode zu fördern. Es findet zudem ein Kurzvortrag statt. Ausstellung vom 30.10. bis 20.12.2024, Mo – Fr, 9 – 21:30 Uhr. Keine Anmeldung erforderlich.


 **L-161029** | VHS Lindenthal

30.10., Mi, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei | *

Klima und Wasser im Wandel: Exkursion zur Wasserschule im Klärwerk Stammheim

Kooperation mit der Wasserschule Köln

Anschaulich und aktiv erlernen Sie Ursachen, Folgen und Maßnahmen zur Bewältigung des Klimawandels im Zusammenhang mit der Ressource Wasser. Sie ermitteln den eigenen CO₂-Fußabdruck, bauen eine mobile Hochwasserschutzwand auf und verstehen, warum Leitungswasser trinken Klimaschutz ist. Zudem informieren wir über Bewältigungsstrategien der Wasserwirtschaftsunternehmen RheinEnergie und StEB Köln.

 **A-161033** | Klärwerk Stammheim, Eingangstor Pfortner

8.11., Fr, 14 – 16 Uhr | 10 € | **Veronika Dunkel**

Kaffee Workshop – warum sich genauer hinschauen beim Kaffeekauf lohnt

Dieser Workshop vermittelt grundlegendes Wissen über Kaffeesorten, Anbau, Herkunft, Röstung und Zubereitung. Zudem lernen Sie, wie Sie im Alltag eine nachhaltige Kaffee-Kaufentscheidung treffen. Bei der abschließenden Verkostung nutzen Sie Ihren Geruchs- und Geschmackssinn, um die Unterschiede verschiedener Kaffees im direkten Vergleich zu erleben.

A-161037 | VHS-Studienhaus

9.11., Sa, 11 – 13 Uhr | 6 € | **WE** | **Julia Gahl**

A-161070 | VHS-Studienhaus

7.12., Sa, 11 – 13 Uhr | 6 € | **WE** | **Julia Gahl**

Radverkehr als Treiber der Verkehrswende

Antworten des Radverkehrsbeauftragten der Stadt Köln

Alle sind sich einig, dass die Verkehrswende nur mit einer Steigerung des Radverkehrs gelingen kann. Wo steht Köln? Welche Radverkehrskonzepte gibt es? Sie erfahren, auf welche RadPender-Routen und Abstellanlagen wir uns in Zukunft freuen können und lernen relevante Initiativen der Öffentlichkeitsarbeit kennen. Alle Fragen beantwortet das Team des Radverkehrsbeauftragten der Stadt Köln.

A-161040 | VHS-Studienhaus
14.11., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Jürgen Möllers

Vertikale Landwirtschaft als Teil einer nachhaltigen, städtischen Lebensmittelversorgung

Workshop in Kooperation mit dem Ernährungsrat für Köln und Umgebung e. V.


Der platzsparende Anbau von Lebensmitteln in Städten in, an oder auf Gebäuden wird viel diskutiert und andernorts auch bereits umgesetzt. Aber ist er eine Patentlösung für die Lebensmittelversorgung dicht bevölkerter Regionen oder ein ressourcenintensiver Technologietraum? Interaktiv werden Potentiale und Herausforderungen der vertikalen Landwirtschaft sowie Möglichkeiten zum eigenen Engagement erarbeitet.

A-161044 | VHS-Studienhaus
16.11., Sa, 11 – 14 Uhr | 10 € | WE |
Meike van der Kamp

Gemeinwohl statt Gewinnmaximierung – Gemeinschaftsbasiertes Wirtschaften am Beispiel der IGLU gUG

Vortrag in Kooperation mit Zero Waste Köln e. V.


Was macht ein Unternehmen wertvoll? Wie kann solidarisches Wirtschaften unsere Gesellschaft formen? Am Beispiel der IGLU gUG stellt Elena Schiff Prinzipien, Chancen und Hürden des gemeinschaftsbasierten Wirtschaftens vor. Es geht darum, Verantwortung für das zu übernehmen, was wir schätzen und bewahren wollen, und wie Fairness und Nachhaltigkeit zu Eckpfeilern einer neuen Wirtschaft werden können.

 **A-161049** | VHS-Studienhaus
19.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Elena Schiff

Das Internet der Tiere – Livestream – vhs.wissen live

Kostenfreier Online-Vortrag

Die kollektive Weisheit der Tiere der Erde stellt einen Schatz an Informationen für die Menschheit dar. Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern. Von Tieren getragene Sender produzieren Daten über Wildtiere, die neue Einblicke in grundlegende biologische Prozesse liefern.

 **O-161055** | Online
25.11., Mo, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Martin Wikelski

Mehr als Recycling! Prinzipien & Geschäftsmodelle der Kreislaufwirtschaft

Vortrag in Kooperation mit Zero Waste Köln e. V.

Kreislaufwirtschaft ist mehr als Recycling und Materialströme: Zur Kreislaufwirtschaft gehören auch die passenden Geschäftsmodelle und ein Denken in Werten und Anreizen. Was zirkuläre Geschäftsmodelle sind, wie sie unser Handeln mit Umweltzielen in Einklang bringen können und was wir von Unternehmen fordern können – davon erzählt Malte Hager.

A-161058 | VHS-Studienhaus
26.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | **Malte Hager**

Aktuelle Entwicklungen im Verpackungsrecycling

Vortrag in Kooperation mit Zero Waste Köln e. V.


Vor über 30 Jahren wurde mit Einführung des Dualen Systems und der Gelben Tonne aus Abfall ein Wertstoff. Heute sind moderne Sortieranlagen für eine umwelt- und klimaschonende Kreislaufwirtschaft technisch gerüstet. Dennoch erschweren Entwicklungen und Herausforderungen das Recycling von Verpackungen. Malte Montag spricht darüber, wo die Probleme liegen und wie Verpackungen recyclingfähig werden.

A-161065 | VHS-Studienhaus
5.12., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | **Malte Montag**

Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird – Livestream – vhs.wissen live

Kostenfreier Online-Vortrag

Seit über 50 Jahren wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Zwar häufen sich Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent? Der Vortrag stellt die unbequemen Fragen nach dem Versagen der Politik und den Interessen mächtiger Konzerne, die von dieser fatalen Entwicklung profitieren, und zeigt auf, wie die Zukunft gerettet werden kann.

 **O-161078** | Online
22.1., Mi, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Mojib Latif



Biogarten Thurner Hof

Der Thurner Hof, ein bereits im 16. Jahrhundert urkundlich erwähntes Rittergut in Köln-Dellbrück, ist eine der versteckten Idyllen Kölns. Auf dem 7.200 qm großen Gelände mit seinen historischen Gebäuden ist seit 1988 der VHS-Biogarten entstanden. Mittelpunkt bildet ein ca. 400 qm großer Bauerngarten, wo um den alten Birnbaum, eingefasst von Buchsbaumhecken, Gemüse, Kräuter und Stauden sprießen. Als Ergebnis verschiedener Semesterprojekte sind im Laufe der Jahre die Kompostanlage, verschiedene Anzuchtbeet-Typen, eine Streuobstwiese mit Bienenhaus und durch die Wiederbewässerung des Wehrgrabens eine naturnah gestaltete Teichanlage mit Trockenmauer entstanden. Der VHS-Biogarten am Thurner Hof ist der älteste Gemeinschaftsgarten Kölns. Die Veranstaltungen zielen didaktisch auf das Erlernen des naturnahen Gärtnerns ab, das einen Beitrag zur Artenvielfalt im Sinne der nachhaltigen Entwicklungsziele leistet. Sie bieten praxisorientiertes Lernen für eine nachhaltige Zukunft.

Obstbaumschnitt im Sommer – Vortrag und praktische Vorführung

Viele Gartenbesitzer*innen gehen davon aus, dass Obstbäume im Winter geschnitten werden müssen. Das stimmt nur zum Teil. Wichtige Pflegemaßnahmen, wie den Fruchtholzchnitt, aber auch die Entfernung starker Äste an alten Obstbäumen, führt man besser am belaubten Baum durch. So verhindert man das „Schießen“ des Baumes im Folgejahr. Bitte bringen Sie (falls vorhanden) ein Foto „Ihres“ Obstbaums mit.

T-219201 | VHS-Biogarten am Thurner Hof
30.8., Fr, 17 – 18:30 Uhr | 9 €, Kostenpauschale: 3 € |
Katja Kleinert

Pflanzen einfach und preiswert durch Stecklinge und Teilung vermehren

Mit praktischen Übungen

Bei der Pflege von Stauden und Ziergehölzen im Garten und auf dem Balkon fällt automatisch Material zur Pflanzenvermehrung an.

Denn Stauden blühen bei regelmäßiger Teilung besser und bei vielen Gehölzen lassen sich aus abgeschnittenen Ästen neue Büsche ziehen. Im Kurs wird das ausprobiert und gelehrt, was zu

beachten ist. Wetterfeste Kleidung und Schuhe erforderlich, ggf. Gartenmesser und Handschuhe mitbringen.

T-219205 | VHS-Biogarten am Thurner Hof
31.8., Sa, 16 – 17:30 Uhr | 9 €, Kostenpauschale: 3 € |
WE | **Bea Frenzke**

Arbeitskreis VHS-Biogarten

Der altersgemischte Arbeitskreis aus Einzelpersonen, Paaren und Familien gestaltet und pflegt samstags den Garten. Sie sind herzlich willkommen, kostenlos und unabhängig von Ihrem Kenntnisstand in der Gemeinschaft naturgemäß zu gärtnern und den Garten zu genießen. Der Arbeitskreis ist das ganze Jahr über aktiv, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Aktuelles/Termine: www.biogarten-thurnerhof.de.

T-219210 | VHS-Biogarten am Thurner Hof
7.9. – 21.12., Sa, 11 – 17 Uhr | 128 UStd | entgeltfrei |
WE | **Arbeitskreis VHS-Biogarten**

Arbeitskreis VHS-Imkerei

Samstagstermine

Der Arbeitskreis betreut die Völker unter ökologischen Gesichtspunkten und weist interessierte Menschen in die Imkerei ein. Neben der praktischen Arbeit wird über wichtige Themen des Bienenlebens informiert. Treffen von März bis Oktober samstags jede Woche (15 – 17 Uhr) oder mittwochs alle 14 Tage (17 – 19 Uhr). Aktuelles/Termine: www.biogarten-thurnerhof.de.

T-219212 | VHS-Biogarten am Thurner Hof
7x, 7.9. – 19.10., Sa, 15 – 17 Uhr | 18.67 UStd |
entgeltfrei | **WE** | **Günter Gabler**

Wasser – wichtige Ressource im Garten

Durch immer heißere Sommer gewinnt das Thema Wasser an Bedeutung. In vielen Gärten gibt es bereits Möglichkeiten zur Sammlung von Regenwasser. Welche Bewässerungsmethoden gibt es außer Gießkanne und Rasensprenger? Und wie bleibt das Wasser lange für die Pflanzen verfügbar und verdunstet nicht sofort? Auch die richtige Pflanzenauswahl und der Zustand des Bodens haben Einfluss auf den Wasserverbrauch.

T-219220 | VHS-Biogarten am Thurner Hof
27.9., Fr, 17 – 18:30 Uhr | 9 €, Kostenpauschale: 3 € |
Katja Kleinert

Herbstfest im Biogarten Thurner Hof

Gärtnern und Imkern nach ökologischen und biologischen Prinzipien stehen im Mittelpunkt des Gemeinschaftsgarten-Projekts am Thurner Hof. Zur Erntezeit sind am Samstag, den 28.9.2024 Besucher*innen zu einem Herbstfest eingeladen, um den Garten zu genießen, bei Aktionen mitzumachen und viel zu lernen. Es werden ein Kinderprogramm, ein Kuchenbuffet auf der Streuobstwiese und Führungen durch den Biogarten sowie am offenen Bienenhaus angeboten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

T-219227 | VHS-Biogarten am Thurner Hof
28.9., Sa, 14 – 17 Uhr | entgeltfrei | **WE** * |
Arbeitskreise Biogarten und Imkerei Thurner Hof

Winterschnitt an Obstgehölzen

Theoretische Grundregeln und praktische Anwendung

Die theoretischen Grundregeln und Wachstumsgesetze werden angesprochen und in der Praxis an Kern- und Steinobst umgesetzt: Was, wann, wie und warum wird Winterschnitt ausgeführt? Teilnehmende dürfen gerne eigene Fragen und Probleme mitbringen – diese werden dann gemeinsam besprochen. Marcus Nitzsche ist Gärtnermeister mit über 30 Jahren Berufserfahrung. Sie erlernen Kompetenzen des naturnahen Gärtnerns, die dem Erhalt der Artenvielfalt für eine nachhaltige Zukunft dienen.

T-219235 | Kleingartenverein Flora e. V. in Nippes,
Eingang Ecke Krüthstr./Knechtstedener Str.,
50733 Köln
16.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € | **WE** | **Marcus Nitzsche**

T-219238 | Kleingartenverein Flora e. V. in Nippes,
Eingang Ecke Krüthstr./Knechtstedener Str.,
50733 Köln
23.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € | **WE** | **Marcus Nitzsche**

Baumbestimmung im Winter

Im Sommer fällt es relativ leicht, Bäume und Laubgehölze anhand ihrer Blätter, Blüten und Früchte auseinanderzuhalten. Im Winter wird das schwieriger, aber nicht unmöglich. Wir bestimmen die Bäume anhand der Wuchsform, Struktur und Farbe der Baumrinde und der Form und Anordnung der Knospen.

T-219242 | VHS-Biogarten am Thurner Hof
23.11., Sa, 15 – 16:30 Uhr | 9 €, Kostenpauschale:
3 € | **WE** | **Katja Kleinert**

Naturexkursionen

Von Einzelgängern und Teamplayern

Viele Säugetiere sind Einzelgänger und kommen nur zur Paarung zusammen. Andere leben vorübergehend oder ständig in Sozialverbänden. Jede Spezies hat somit ihre eigene Art, um ihr Überleben zu sichern. Was aber sind jeweils die Vor- und Nachteile der einen oder anderen Lebensweise? Sozialsysteme und Paarungsstrategien von Tieren, die im Kölner Zoo leben, sind Mittelpunkt dieses Seminars. Zuzüglich Zooeintritt.

 **A-128002** | →● Kölner Zoo, Rondell
31.8., Sa, 10 – 13 Uhr | 18 € | WE |

Dr. Britta Göhlen

Wie funktioniert ein Zoo?


Zoos bieten Menschen die Möglichkeit, Wildtiere zu erleben, sich zu erholen und ihr Wissen zu erweitern. Sie tragen zur Arterhaltung bei, müssen aber auch wirtschaftlich agieren. Die Führung beleuchtet dieses Spannungsfeld an den Beispielen: artgerechte Gehege, Futterbeschaffung, Personal, Kosten, Tiertransport, Artenschutz und Umgang mit Krankheiten.

 **A-128005** | →● Kölner Zoo, Rondell
28.9., Sa, 10 – 13 Uhr | 18 € | WE |

Monika Bugdahn

111 Geschichten aus dem Kölner Zoo

Der Kölner Zoo ist einer der ältesten Zoos Europas und gleichzeitig einer der modernsten Einrichtungen seiner Art. Er ist wissenschaftlich geführt und steht für Erholung, Bildung, Forschung sowie Natur- und Artenschutz. Kommen Sie mit und lassen Sie sich von spannenden Geschichten sowie humorvollen Anekdoten faszinieren. Vielleicht erfahren Sie auch etwas über die eine oder andere Tierart. Zuzüglich Zooeintritt.

 **A-128007** | →● Kölner Zoo, Rondell
9.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 18 € | WE |

Dr. Britta Göhlen

Tierhäuser im Kölner Zoo – ein lohnendes Winterziel


Bei dieser Zooführung nehmen wir uns Zeit für Hippodrom, Reicherthaus und Regenwald. Vögel leben in all diesen Häusern frei, im Reicherthaus gilt das auch für Affen und Faultiere. Informationen zu einzelnen Arten, der Konzeption der Häuser und den vom Zoo unterstützten Projekten werden dargestellt. Zuzüglich Zooeintritt.

 **A-128009** | →● Kölner Zoo, Rondell
7.12., Sa, 10 – 13 Uhr | 18 € | WE |

Monika Bugdahn

Übersehene Schönheiten – Flechtenwanderung an der Sieg


Man findet sie auf Mauern und Gehwegen, auf Bäumen, Holzpfählen und Erde, aber kaum jemand sieht wirklich hin. Dabei lohnt sich der Blick durch eine gute Lupe. Flechten sind aus verschiedenen Lebewesen zusammengesetzt und verfügen über außergewöhnliche Fähigkeiten. Bei dieser 10 km langen Wanderung an der Sieg und auf den umliegenden Höhen erfahren Sie Interessantes und Erstaunliches über Flechten.


 **A-128014** | →● HBF Köln, Blumengeschäft,
Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
31.8., Sa, 9:10 – 19:20 Uhr | 13.56 UStd | 33 € | WE |

Monika Bugdahn

Wildkräuterspaziergang im Kölner Stadtwald



Köln ist grün und essbar! Im Stadtwald Köln wachsen einige interessante Pflanzen, darunter sogar welche, die ziemlich lecker sind! Auf einem Spaziergang tauchen wir in die Stadtnatur ein und entdecken die Welt der wilden Kräuter. Dabei lernen Sie, wie Sie Wildkräuter sicher bestimmen können und wie Sie sie in Ihrem Alltag integrieren können. Weitere Kräuterkurse finden Sie unter www.vhs.koeln



 **A-128015** | →● Parkplatz des Tennisplatzes im
Stadtwald Köln, Friedrich-Schmidt-Str.,
50933 Köln
5.9., Do, 17 – 19:30 Uhr | 13 € | Julia Meyer

 **A-128016** | →● Parkplatz des Tennisplatzes im
Stadtwald Köln, Friedrich-Schmidt-Str.,
50933 Köln
10.10., Do, 16 – 18:30 Uhr | 13 € | Julia Meyer

Rhein küsst Groov – Achtsam in der Natur unterwegs



Unterwegs zwischen Rhein und Groov nehmen wir gemeinsam die Natur und uns achtsam wahr. Wir entdecken und sind kreativ. Wir sind offen dafür, was uns die Natur und das Miteinander zeigen. Wir akzeptieren, was ist. In Gesprächen reflektieren wir die gemeinsame Praxis. Es braucht keine Vorerfahrungen.

  **A-128018** | →● Kombibad Zündorf, Haupteingang, Trankgasse 10a, 51143 Köln
6.9., Fr, 17:30 – 20 Uhr | 17 € | **Doreen Eismann**

  **A-128019** | →● Kombibad Zündorf, Haupteingang, Trankgasse 10a, 51143 Köln
20.10., So, 10:30 – 13 Uhr | 17 € | **WE** | **Doreen Eismann**

Zusammen(halt) – wie können wir denn zusammen kommen?


Wie entsteht gesellschaftlicher Zusammenhalt? Warum fühlen sich Menschen einsam? Wo entstehen Räume für Begegnung? Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, kommen in Bewegung und widmen uns diesen Fragen. Gleichzeitig bietet uns die Natur viel Raum für Ruhe, Staunen, Stille und mehr. Rund 10 km Strecke im Bergischen Land – mit Pausen und Impulsen, die zum Nachdenken anregen.

  **P-128020** | →● Bahnhof Overath, Taxistand gegenüber der Bäckerei Müller, Bahnhofplatz 11, 51491 Overath
21.9., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 28 € | **WE** | **Ulrike Wittrock**

Auf den Spuren des wilden Waldes


Naturkundliche Exkursion in den Norden des Königsforsts

Stürme, Dürren, Borkenkäfer, absterbende Baumplantagen und ihre großmaschinelle Räumung: Die Diskussion um die Zukunft unserer Wälder hat in den vergangenen Jahren Hochkonjunktur. Dabei beantwortet der Wald alle Fragen selbst – wenn man ihn lässt. Dies und einiges mehr rund um Wälder und Forste steht im Mittelpunkt dieser naturkundlichen Rundwanderung.

 **P-128021** | →● KVB Stadtbahnhaltestelle Linie 1 „Lustheide“, 51427 Bergisch Gladbach-Refrath
3.10., Do, 10 – 13 Uhr | 13 € | **Holger Sticht**

Wie Pflanzen reisen – botanische Wanderung entlang des Eifgenbach


Das malerische Eifgenbachtal zwischen Burscheid und Wermelskirchen bietet naturnahe Laubwälder und geschützte Feuchtwiesen. Auf einer 14 km langen Wanderung entlang des Baches genießen wir die Schönheit der Landschaft mit wenigen Steigungen und einem Zwischenstopp. Abschließend führt uns der Rückweg bergauf nach Wermelskirchen für die Rückfahrt mit dem Schnellbus. Im Fokus stehen die Verbreitungsstrategien der Pflanzen.

 **A-128025** | →● VHS Mülheim
19.10., Sa, 9 – 19 Uhr | 13.33 UStd | 33 € | **WE** | **Monika Bugdahn**



Natur erleben statt Novemberblues – Botanische Überraschungs-Wanderung


Auch im laublosen Zustand lassen sich Bäume und Kräuter (wieder-)erkennen – im November oft verschönert durch Spezialeffekte wie Raureif, Tau oder Nebel. Eine abwechslungsreiche, schöne Wanderung von 12 bis 14 km mit Zwischeneinkehr kann die Stimmung in der dunklen Jahreszeit sehr aufhellen.

 **A-128028** | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
16.11., Sa, 8:40 – 18:40 Uhr | 13.33 UStd | 33 € | **WE** | **Monika Bugdahn**

Winterheide

Naturkundliche Exkursion zu Wintergästen und -trotern


Auf unserer Wanderung durch die winterliche Heide interessieren uns die Tierarten, die der kältesten Jahreszeit Klima trotzend in unseren Gefilden geblieben sind oder die aus noch kälteren Regionen kommend bei uns „Urlaub machen“. Anmeldung erforderlich.

 **P-128031** | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
15.12., So, 11 – 14 Uhr | 13 € | **WE** | **Holger Sticht**

Wahner Heideblüte

Naturkundliche Exkursion durch den Norden des Naturschutzgebiets Wahner Heide

Zu Köln gehört das wertvollste Naturschutzgebiet Nordrhein-Westfalens, die Wahner Heide. Die enorme Vielzahl unterschiedlichster Lebensraumtypen macht hier eine erstaunliche Artenvielfalt möglich. Auf dem Weg zu einigen der interessantesten Ecken der nördlichen Wahner Heide werden Ihnen die Schönheit, der Wert, aber auch die Bedrohung dieser einzigartigen Kulturlandschaft vor Augen geführt.

 **P-128065** | →● Regionalbahn 25, Hst. Rösrath-Stümpen, 51503 Köln
18.8., So, 9:40 – 12:40 Uhr | 14 € | **WE** | **Holger Sticht**

Verbraucherschutz

Patientenverfügung

Viele befürchten, einmal einer Apparatedizin ausgeliefert zu sein, die nicht nur Leben retten, sondern auch Leiden und Sterben unnötig verlängern kann. Sie sollten eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung aufsetzen, damit andere in Ihrem Sinne entscheiden können. Der Dozent ist Rechtsanwalt und Berater im Gesundheitswesen und informiert Sie umfänglich.

A-166001 | VHS-Studienhaus
10.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Herbert Schaefer**


L-166003 | VHS Lindenthal
6.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Herbert Schaefer**

P-166005 | VHS Porz
18.9., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Herbert Schaefer**

Augen auf beim Immobilienkauf und bei energetischen Sanierungen – Teil 1: Mängelerkennung

Exkursion


Sie planen, eine Immobilie zu erwerben oder energetisch zu sanieren? Wichtige Jahreszahlen für Immobilienkäufer*innen werden erläutert, häufige Bauschäden und Wärmedämmmöglichkeiten erklärt. Zudem geht es um die vorhandenen Wärmedämmstandards. Es wird mit praktischem Anschauungsmaterial gearbeitet und die Dinge werden einfach erklärt. Das Seminar findet draußen statt, auch bei Regen. Gehstrecke 2 bis 3 km.

 **A-166010** | →● Unter Linden 180, 50859 Köln
22.9., So, 12 – 15:45 Uhr | 5 UStd | 21 €, Kostenpauschale: 2,50 € | **WE** | **Armin Link**

Augen auf beim Immobilienkauf und bei energetischen Sanierungen – Teil 2: Bauqualität

Exkursion

Sie planen, eine Immobilie zu erwerben oder energetisch zu sanieren? Sie erhalten eine Übersicht über Baumaterialien und deren Wärmedämmeigenschaften sowie ein Wahrnehmungstraining, um Schäden an Gebäuden schneller erkennen zu können. Weiterhin erhalten Sie eine Checkliste zur Bestimmung der Bauqualität bei Baumaterialien und Wärmedämmkonstruktionen. Das Seminar findet draußen statt, auch bei Regen. Gehstrecke 2 bis 3 km.

 **A-166012** | →● Unter Linden 180, 50859 Köln
29.9., So, 12 – 15:45 Uhr | 5 UStd | 21 €,
Kostenpauschale: 2,50 € | **WE** | **Armin Link**

Immobilie geerbt – und jetzt?

Welche Optionen habe ich und worauf kommt es an?

Während die Trauer noch anhält, warten bereits neue Aufgaben und Verpflichtungen auf die Erbenden. Verfüge ich über ausreichend liquide Mittel für die Erbschaftssteuer? Möchte ich die Immobilie selbst nutzen oder traue ich mir eine Vermietung zu? Was hätte der* die Verstorbene gewollt? Es stehen in kurzer Zeit viele Themen an, auf die Sie gut vorbereitet sein sollten.

A-166016 | VHS-Studienhaus
26.9., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Martin Simon**

P-166017 | VHS Porz
14.11., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Martin Simon**

Sterbehilfe und das Recht auf assistierten Suizid

Diskussion zum Recht auf selbstbestimmtes Sterben

In dem Vortrag mit anschließender Diskussion wird ein Überblick über die rechtlichen Grundlagen und die aktuelle Praxis der Sterbehilfe in verschiedenen europäischen Ländern gegeben. Anschließend wird das Verfassungsgerichtsurteil dazu und die Situation in Deutschland aus rechtlicher sowie ethischer Perspektive beleuchtet. Der Dozent ist Rechtsanwalt in Köln und Berater im Gesundheitswesen.

A-166019 | VHS-Studienhaus
26.9., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Herbert Schaefer**

Im Alter in den eigenen vier Wänden bleiben

Teilverkauf, Nießbrauch, Wohnrecht oder doch klassisch verkaufen?

Was tun, wenn das Geld im Alter nicht mehr ausreicht? Welche Optionen habe ich, meine selbstgenutzte Immobilie zu Geld zu machen und im besten Fall einfach wohnen zu bleiben? Welche Risiken Sie bei Ihrer Entscheidungsfindung unbedingt beachten sollten, erfahren Sie in diesem Kurs. Ein sehr aktuelles Thema, das in den vergangenen Jahren wieder deutlich an Bedeutung zugelegt hat.

A-166025 | VHS-Studienhaus
1.10., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Martin Simon**

P-166026 | VHS Porz
13.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Martin Simon**

Energieverbrauch erkennen und bewerten – kleine Maßnahmen im und am Gebäude

Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Energiesparen ist ein aktuelles Thema, denn die Kosten für Energie sind hoch: ein Grund, sich mit dem Verbrauch in den eigenen vier Wänden auseinanderzusetzen. Im Vortrag zeigt die Energieexpertin der Verbraucherzentrale, welche Möglichkeiten Sie haben, um Ihren Energieverbrauch zu bestimmen, zu bewerten und sinnvoll zu reduzieren.

A-166029 | VHS-Studienhaus
8.10., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Petra Grebing Verbraucherzentrale NRW e. V.
Beratungsstelle Köln

Immobilie privat verkaufen

Das kleine 1x1 für den erfolgreichen Verkauf

Von der Verkaufsentscheidung bis zum Notar. Lernen Sie, Ihre Immobilie eigenständig wie professionelle Immobilienmakler*innen zu verkaufen. Begonnen bei der Sammlung erforderlicher Daten und Dokumente über die Gestaltung der Anzeige, die Präsentation bei der Besichtigung bis hin zur Durchsetzung der eigenen Interessen bei der Preisverhandlung. Der Crash-Kurs für Privat-Verkäufer*innen.

A-166031 | VHS-Studienhaus
8.10., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Martin Simon**

Wieviel Haus kann ich mir leisten

Grundlagen der Finanzplanung

Sie möchten eine Wohnung oder ein Haus kaufen? Sie wollen wissen, ob Ihr persönliches Budget für Ihren Traum von den eigenen vier Wänden reicht? Sie erfahren einiges über wichtige Grundregeln der Finanzierungsplanung und lernen genau, wie viel Sie ausgeben können. Der Dozent ist Bankbetriebswirt und unabhängiger Fachberater für Immobilienfinanzierung.

A-166035 | VHS-Studienhaus
10.10., Do, 18:30 – 20:45 Uhr | 13 € | **Joerg Burger**

Einkommensteuererklärung für Rentner*innen

Ein Seminar für alle, die vor dem Renteneintritt stehen oder die ersten Erklärungen als Rentner*in erstellen. Es werden folgende Themen besprochen: Was ändert sich gegenüber der Steuererklärung aus dem aktiven Berufsleben? Was hat es mit Einkommensteuervorauszahlungen für Rentner*innen auf sich? Was kann ich als Rentner*in steuerlich geltend machen? Welche Informationen hat mein Finanzamt schon?


A-166039 | VHS-Studienhaus
12.10., Sa, 14 – 17:15 Uhr | 17 € | **WE** | **Renate Krosse**

P-166041 | VHS Porz
16.11., Sa, 14 – 17:15 Uhr | 17 € | **WE** | **Renate Krosse**

„Mein Haus: Fit für die Zukunft“ Workshop für Frauen

Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Egal ob veränderte Lebensumstände, Haus geerbt, Generationenwechsel oder der Wunsch, nachhaltiger zu werden: Wir bieten Frauen die Möglichkeit, ihre Wünsche und Fragen in Bezug auf ihr eigenes Haus in der Gruppe zu besprechen. Vom barrierefreien Umbau über den Heizungstausch bis zur Frage, ob ich ein so großes Haus überhaupt brauche, beantwortet die Fachexpertin der Verbraucherzentrale alle Fragen.

 **L-166044** | VHS Lindenthal
27.11., Mi, 17 – 21 Uhr | 5.33 UStd | 6 € |

Petra Grebing Verbraucherzentrale NRW e. V.
Beratungsstelle Köln

Digitalen Nachlass frühzeitig regeln

Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW – Beratungsstelle Köln

Onlineshopping, soziale Netzwerke und E-Mail-Accounts gehören zum Alltag. Die wenigsten Menschen sorgen sich darum, was mit ihren Fotos, Online-Profilen und Nutzerkonten nach ihrem Tod passiert. Auch Verträge laufen weiter und verursachen Kosten. Der Referent von der Verbraucherzentrale gibt Ratsuchenden Tipps, um schon zu Lebzeiten die richtigen Vorkehrungen zu treffen.

A-166047 | VHS-Studienhaus
29.10., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Uwe Humbert-Kukulady**

Die Wärmepumpe – Heizen mit Strom und Umweltwärme

Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Die Wärmepumpe ist eine der zukunftssichersten Heizungstechnologien, weil sie unabhängig von fossilen Energieträgern macht. Welche Vor- und Nachteile haben die verschiedenen Wärmepumpen-Systeme? Welche Wärmepumpe passt zu meinem Haus? Mit welchen Kosten muss ich rechnen und welche Fördermittel gibt es? Die Energieexpertin der Verbraucherzentrale gibt Ihnen alle Informationen und beantwortet Ihre Fragen.

A-166049 | VHS-Studienhaus
29.10., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Petra Grebing Verbraucherzentrale NRW e. V.
Beratungsstelle Köln

Das 1 x 1 der Geldanlage – für mehr Durchblick im Dschungel möglicher Geldanlagen

Sie möchten von Anlageberatungen unabhängiger werden? Sie wollen selbst eine Einschätzung von Chancen und Risiken vornehmen, weil Sie nicht alles glauben? Damit Sie wissen, wie Sie Ihre Geldanlage auch in Zukunft Ihren Bedürfnissen anpassen können, bedarf es nur weniger Grundkenntnisse. Der Dozent ist Diplom-Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.

L-166051 | VHS Lindenthal
5x, 31.10. – 28.11., Do, 18 – 19:30 Uhr | 10 UStd | 42 €, Kostenpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

Erneuerbare Energien zu Hause nutzen – von Photovoltaik bis zur Wärmepumpe

Werkstattgespräch in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Wie nutze ich erneuerbare Energien bei mir zu Hause? Wind, Sonne, Biomasse, Grundwasser und Erdwärme können unterschiedlich genutzt werden: von der Solaranlage über die Nutzung einer Wärmepumpe mit Hilfe von Grundwassernutzung bis zur solarthermischen Anlage. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale erklärt Möglichkeiten, bezieht Ihre individuellen Situationen mit ein und gibt Lösungsvorschläge.

A-166059 | VHS-Studienhaus

6.11., Mi, 17 – 20 Uhr | entgeltfrei |

Petra Grebing Verbraucherzentrale NRW e. V. Beratungsstelle Köln

Bauen, kaufen, richtig finanzieren

Sie möchten eine Immobilie bauen oder kaufen? Wir zeigen, worauf Sie bei der Finanzierung der eigenen vier Wände achten sollten. Welche Tricks des Schönrechnens wenden Banken an? Sie lernen Finanzierungsformen kennen und erfahren, wie Sie eine optimale Konzeption für sich erstellen. Wichtige Grundregeln für den Bau oder Kauf einer Immobilie werden anhand von Praxisbeispielen erörtert.

A-166064 | VHS-Studienhaus

7.11., Do, 18:30 – 20:45 Uhr | 13 € | **Joerg Burger**

Erben und Vererben – aber richtig!

Ist es ratsam, ein Testament zu machen oder reicht die gesetzliche Erbfolge aus? Wie muss ein wirksames Testament aussehen? Wann ist Vererben, wann eine Schenkung sinnvoll? Können gesetzliche Erben von der Erbschaft ausgeschlossen werden? Was sind die Vor- und Nachteile des Berliner Testaments? Diese Fragen werden nach einer Einführung in die Regelungen der gesetzlichen Erbfolge beantwortet.

A-166072 | VHS-Studienhaus

29.11., Fr, 18:30 – 20 Uhr | 9 € | **Oliver Meißner**

Investmentfonds richtig auswählen

Investmentfonds sind eine geeignete Form der Geldanlage. Allerdings muss man auch hier genau hinsehen, um unnötige Kosten und Risiken zu vermeiden. Der Vortrag gibt wichtige Hinweise für die Auswahl und den richtigen Umgang mit dieser Anlageform. Carsten Müller ist Diplom-Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.

L-166076 | VHS Lindenthal

5.12., Do, 18:30 – 20:45 Uhr | 13 €,

Kostenpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

Finanzen für Frauen (FFF) – Altersvorsorge für die unabhängige Frau Einsteigerinnen und Fortgeschrittene

Endlich selbstbestimmt und unabhängig. Lernen Sie, die Rentenlücke zu erkennen und zu schließen: Finden Sie die Anlageklassen, die zu Ihrem Risikoprofil passen, und gestalten Sie eine Strategie, die Ihre Rendite maximiert und Kosten minimiert. Vermeiden Sie gängige Fehler in der Altersvorsorgeplanung und bauen Sie ein sicheres Polster für Ihr Alter auf, um finanziell selbstbestimmt und frei zu leben.



A-166081 | VHS-Studienhaus

5.12., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Anica Schulz**

Wohin fließt mein Geld? Wie kann ich nachhaltig anlegen?

Ein Workshop für alle, die ihr Geld verantwortlich investieren wollen

Hat Ihre Bank mit Ihrem Geld auch schon Streubomben gekauft oder ganze Wälder zerstört? Es geht auch anders. Der Workshop zur nachhaltigen Geldanlage hilft Ihnen, hinter die Kulissen der Geldströme zu blicken und zeigt, wie man verantwortungsvoll und klimafreundlich investieren kann. Sandra Murphy und Jürgen Anton sind Vermögensverwalter*innen mit Spezialisierung in nachhaltigen Anlagestrategien.

A-166084 | VHS-Studienhaus

10.12., Di, 18:30 – 20:30 Uhr | 12 € | **Sandra Murphy**

ETF (Investmentfonds) für Fortgeschrittene

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit ETF (Investmentfonds) gemacht und möchten dieses Thema vertiefen. Hierzu wird mit Praxisbeispielen gezeigt, wie man sein Portfolio ausbauen und kontrollieren kann. Es werden Möglichkeiten der Kostenoptimierung und Risikosteuerung erörtert, um den eigenen Anlageerfolg zu steigern. Der Dozent war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.

L-166087 | VHS Lindenthal
12.12., Do, 18:30 – 20:45 Uhr | 13 €,
Kostenpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

Europa und internationale Verantwortung

Europa und die Welt sind ein Dorf. Was das über uns und unsere Nachbarn aussagt, erörtern wir mit fachkundigen und interessierten Gästen. Wir brechen Themenkomplexe auf und diskutieren, welche Auswirkungen (Nicht-)Handeln lokal und global hat, und wie umgekehrt europäische und internationale Entwicklungen uns persönlich betreffen. Erfahren Sie mehr zu europäischer Geschichte und Kultur, stellen Sie mit uns gemeinsam Fragen zur internationalen Verantwortung und Solidarität, zu Frieden und Gerechtigkeit sowie zu politischen Handlungsoptionen.


Zypern – Mosaik der Kulturen

In dem Vortrag wird die eindrucksvolle zyprische Landschaft und der Lebensalltag der Menschen vorgestellt, ein Einblick in die lange Geschichte der Insel gegeben, aber auch die schwierige politische Realität auf der geteilten Insel zwischen dem EU-Mitglied Zypern und Nordzypern thematisiert.

A-114010 | VHS-Studienhaus
24.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Karin Horn**

Kölner China-Tag 2024


Die Stadt Köln richtet in diesem Jahr den China-Tag aus. Lernen Sie China kulturell, politisch und wirtschaftlich näher kennen, treffen Sie mit Menschen aus Communitys zusammen, erfahren Sie mehr über die Zusammenarbeit der Partnerstädte Köln und Peking / Beijing. Ein Tag voller Informationen, Austausch und Erlebnisse. Ni hao!

 **A-114015** | FORUM Volkshochschule
28.9., Sa, 11 – 19 Uhr | 10.67 UStd | entgeltfrei | **WE ***

Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation – Livestream – vhs.wissen live


Kostenfreier Online-Vortrag

Europa hat viele Öffentlichkeiten, aber keine gemeinsame – woran liegt das? Ist es der Mangel an einer gemeinsamen Sprache, fehlt es an einer gemeinsamen Publizistik, an Medien, die das Nationale überwinden und gezielt gesamteuropäische Fragen thematisieren, braucht es eine gemeinschaftlich-öffentliche Sphäre jenseits der Institutionen der Union? Erfahren Sie mehr in der Podiumsdiskussion.

 **O-114021** | Online
9.10., Mi, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Hélène Miard-Delacroix

Die US-Wahlen 2024 – Debate the debate!


Knapp einen Monat vor den US-Wahlen 2024 – und einen Tag nach der wahrscheinlich stattfindenden traditionellen Debatte der beiden amerikanischen Präsidentschaftskandidierenden – schauen wir im Bühnentalk mit Expert*innen auf die aktuelle gesellschaftspolitische Lage in den USA – und schätzen ein, wie diese sich nach den Wahlen entwickeln kann.

 **A-114027** | FORUM Volkshochschule
10.10., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei

60 Jahre Städtepartnerschaft Köln – Tunis


Infotag

Seit dem 12. Juni 1964 besteht zwischen der nordafrikanischen Stadt Tunis und Köln eine Städtepartnerschaft. Aus Anlass des 60-jährigen Bestehens wird ein Tunis-Tag stattfinden. Im Fokus der Veranstaltung liegt das Thema „Grüne Energie aus Afrika: Ein Zukunftsmodell?“. Weitere Infos demnächst unter www.vhs.koeln.

 **A-114030** | FORUM Volkshochschule
11.10., Fr, 11 – 17 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei | *

Andreas Zumach: Deutschlands (Irr)weg in die Verantwortung von der Wiedervereinigung bis zur „Kriegstüchtigkeit“?


Ist die westdeutsche Ost- und Entspannungspolitik seit Ende der 1960er Jahre tatsächlich gescheitert, wie seit dem Überfall Putin-Russlands auf die Ukraine vielfach behauptet wird? Und ist die (Wieder-)Herstellung deutscher „Kriegstüchtigkeit“ die einzig mögliche Antwort auf die russische Aggression? Zum 15. Mal referiert Journalist Andreas Zumach bei uns im FORUM Volkshochschule.

 **A-114040** | FORUM Volkshochschule
27.10., So, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei | WE |
Andreas Zumach

Der Aufstieg Chinas – Livestream – vhs.wissen live

Kostenfreier Online-Vortrag

Beruhet Chinas unaufhörlicher globaler Aufstieg auf einer Wiederherstellung seiner früheren historischen Zentralstellung oder auf der Leistung der aktuellen politischen Führung des Landes? Im Vortrag wird ein breiter Überblick über Chinas Aufstieg gegeben und seine erstaunliche Widerstandsfähigkeit geschildert. Es wird die Frage beantwortet, wie Deutschland und Europa reagieren sollten.

 **O-114041** | Online
28.10., Mo, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Klaus Mühlhahn

„Make America great again!“ Donald Trump, die Gefahr des Populismus und der Kampf um die Demokratie

Vor den US-Wahlen erfreut sich Ex-Präsident Trump trotz massiver Skandale und Verurteilungen großer Beliebtheit. Wird er es schaffen, Joe Biden als Präsident abzulösen? Im Vortrag wird diskutiert, wie es möglich ist, dass Populist*innen aufsteigen und zur Bedrohung von Demokratien werden können. Welche Persönlichkeitsstrukturen verbergen sich hinter den Parolen von Trump und seinen Anhänger*innen?

A-114043 | VHS-Studienhaus
31.10., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Dr. Torsten Reters**

Die Lofoten – Inselparadies über dem Polarkreis

Der Fischreichtum rund um die nordnorwegischen Lofoten lockte schon die Wikinger und später die Kaufleute der Hanse an. Heute interessieren sich Wissenschaftler*innen für die Auswirkungen des Klimawandels und die geostrategische Lage am Rande der Arktis. In dem Vortrag werden geographische Besonderheiten, wirtschaftsgeographische und geostrategische Aspekte im Europäischen Nordmeer thematisiert.

A-114048 | VHS-Studienhaus
5.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Karin Horn**

Kennen Sie Königsberg, heute Kaliningrad?

Ein Portrait zum 770sten Geburtstag (1255–2025) dieser ungewöhnlichen Stadt


Das Jubiläum 2005, die Fußball-WM 2018 und das Kant-Jubiläum 2024 haben Königsberg, frühere Hauptstadt Ostpreußens (heute russisch: Kaliningrad) in den Fokus gerückt. Die Stadt hat sich seit 20 Jahren architektonisch und kulturell stark verändert: Das deutsche Erbe wird eingesetzt, um die Attraktivität der Stadt zu steigern und der Ukraine-Krieg hat sie zum neuen Reiseziel für viele Russ*innen gemacht.

A-114051 | VHS-Studienhaus
7.11., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Janne Neuman**

Die USA haben gewählt: Was der neue (?) Präsident für Europa und die Welt bedeutet

Aus der Reihe „Leyhe & Janssen“


Wir analysieren die Wahlergebnisse: Was bedeutet die Wahl in das „wichtigste Amt der Welt“ für Europa, die transatlantischen Beziehungen und die Welt? Wie arbeiten künftig Brüssel bzw. die nationalen Hauptstädte in aller Welt mit Washington zusammen? Zudem stellen wir die Frage nach den Kriegen unserer Zeit: Welche Rolle spielen die USA und Europa im Krieg gegen die Ukraine und im Nahen Osten?

 **A-114057** | VHS-Studienhaus
8.11., Fr, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |

Jochen Leyhe, Siebo Martin Hubert Janssen

Nicaragua und die gesellschaftspolitische Lage: Ein Abend mit Ernesto Medina


Wenig ist über die innenpolitische Situation in Nicaragua bekannt. Die offene Diktatur des Ortega-Regimes führt nach wie vor zur Verfolgung von Kritiker*innen, einem gesellschaftlichen Klima des Schweigens und der Emigration von Hunderttausenden von Menschen. Im Gespräch analysiert Dr. Ernesto Medina, ehem. Rektor der Universidad Americana in Managua, die aktuelle politische Situation des Landes.

 **A-114060** | FORUM Volkshochschule
12.11., Di, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei

Griff nach den Sternen – Wie die EU wurde, was sie ist

Vortrag und Lesung in Kooperation mit dem Büro für Europa und Internationales der Stadt Köln

Die Europäische Union ist ein in der Weltgeschichte einzigartiges Experiment. Ihr Motto: Kooperation statt Konfrontation. Im Buch „Griff nach den Sternen“ erzählt der Kölner Historiker Dr. Christoph Driessen die EU-Geschichte auf „ungemein anschauliche und kurzweilige Art“, schreibt das Geschichtsmagazin DAMALS. In seinem Vortrag mit Lesung und anschließendem Gespräch gibt er einen Eindruck davon.


 **A-114063** | VHS-Studienhaus
3.12., Di, 18 – 20 Uhr | entgeltfrei |

Dr. Christoph Driessen, Dr. Henrike Viehriig

Der Europäische Jahresrückblick 2024!

Aus der Reihe „Leyhe & Janssen“

Was haben die EU-Wahlen gebracht? Was haben andere wichtige Wahlen in den USA oder UK, aber auch in der EU wie in Belgien, Österreich, Litauen und Rumänien für eine Bedeutung für Brüssel? Wie steht es um Europas östliche Flanke, vor allem um den russischen Angriffskrieg auf die Ukraine? Und: Beschäftigt sich Europa ausreichend mit den Krisen unserer Zeit – sei es Klima oder öffentliche Gesundheit?

 **A-114065** | VHS-Studienhaus
6.12., Fr, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |

Jochen Leyhe, Siebo Martin Hubert Janssen

Auseinandersetzung mit Geschichte

„Von Hitler bis Putin!“ Demokratie in Gefahr 1923 – 1933 – 2024


Nach ihrer Gründung 1918 hatte die Weimarer Republik einen schweren Stand. Hitler und der Faschismus wurden legal ins Parlament gewählt. Heute wollen Populist*innen wie Trump ebenfalls demokratisch gewählt werden, um die Demokratie abzuschaffen. Putin hat das schon vor 20 Jahren geschafft. Welche psychologischen und gesellschaftlichen Muster erklären die Erfolge der Faschist*innen? Was hilft gegen sie?

L-114301 | VHS Lindenthal
19.9., Do, 20 – 21:30 Uhr | 6 € | **Dr. Torsten Reters**

Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik – Livestream – vhs.wissen live

Kostenfreier Online-Vortrag

Der Umgang mit Diktatoren hat die deutsche Demokratie von Anfang an herausgefordert. Der Vortrag zeigt, welche Interessen dabei aufeinandertrafen und was in den Hinterzimmern besprochen wurde. Es geht beispielhaft um Autokratien in Südamerika, Ostasien und im Ostblock. Durch gesellschaftlichen Protest gewonnen Werte und Sanktionen an Bedeutung. Doch ökonomisches Interesse blieb das vorherrschende Muster.

 **O-114305** | Online
23.9., Mo, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |

Prof. Dr. Frank Bösch

Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos – Livestream – vhs.wissen live

Kostenfreier Online-Vortrag

Stonehenge gehört zu den bekanntesten und rätselhaftesten Denkmälern der europäischen Vorgeschichte. Seine Anfänge reichen ins 3. Jahrtausend v. Chr. zurück. Ähnlich wie die Pyramiden von Gizeh ist es zum Sinnbild einer Kultur-Epoche geworden und gibt Anlass zu zahllosen Theorien und Spekulationen. Im Vortrag werden Stonehenge, seine Erbauer, seine Geheimnisse und seine Rezeption analysiert.



O-114309 | Online

25.9., Mi, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |

Prof. Dr. Bernhard Maier



Die Kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen – Livestream – vhs.wissen live

Kostenfreier Online-Vortrag

In der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich die Legende der Trümmerfrauen. Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände? Und was dachten sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste?



O-114324 | Online

6.11., Mi, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |

Prof. Dr. Miriam Gebhardt

Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich – Livestream – vhs.wissen live

Kostenfreier Online-Vortrag

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile Nordamerikas und Russlands kolonisiert. Im Vortrag diskutieren Prof. Dr. Jörg Baberowski (HU Berlin), Experte für die Geschichte Osteuropas und Prof. Dr. Michael Hochgeschwender (LMU München), Experte für nordamerikanische Geschichte, Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der amerikanischen und russischen Kolonisierung.



O-114335 | Online

4.12., Mi, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |

**Prof. Dr. Michael Hochgeschwender,
Prof. Dr. Jörg Baberowski**

Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder – Livestream – vhs.wissen live

Kostenfreier Online-Vortrag

Die Muslimbrüder gehören seit ihrer Gründung im Jahr 1928 zu den einflussreichsten islamischen Bewegungen der Gegenwart, auf die sich Aktivist*innen von der palästinensischen Hamas bis zur türkischen AKP beziehen. Der Vortrag zeigt, wie der Gründer der Muslimbruderschaft, Hasan al-Banna, eine Massenorganisation mit Hunderttausenden von Anhängern schuf, die unter Berufung auf die Religion Politik machte.



O-114329 | Online

21.11., Do, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |

Prof. Dr. Gudrun Krämer

„Wie Bismarck das Deutsche Reich erzwang!“ Vom gescheiterten Demokratie-Versuch (1848) zum deutschen Kaiserreich (1871)

Wenn aggressive Weltanschauungen das eigene Wohl höher bewerten als das von anderen Menschen, Ländern und Kulturen, droht die Herrschaft der Gewalt, Diktatur und Krieg. Die Aggressivität entspringt „autoritären Giftzergen“ und ihren Ideologien von „Volk“, „Vaterland“ oder „Rasse“. Pathologische Narzissten wie Putin oder Goebbels schrecken vor Gewaltanwendung nicht zurück. Warum? Und was hilft dagegen?

L-114340 | VHS Lindenthal

11.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Dr. Torsten Reters**

Digitalisierung in Gesellschaft und Politik

Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen – Livestream – vhs.wissen live

Kostenfreier Online-Vortrag

Cyberangriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen verschiedene Systeme von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen. Der Vortrag wird aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen aus technischer und gesetzgeberischer Sicht notwendig sind.



O-111410 | Online

17.10., Do, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |

Prof. Dr. Jochen Schiller

KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz? – Livestream – vhs.wissen live

Kostenfreier Online-Vortrag

Beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) fragen sich viele Unternehmen, wie sie ethische Leitlinien berücksichtigen können: Transparenz, Erklärbarkeit, Fairness, Sicherheit oder Datenschutz. Der Vortrag beleuchtet aus der Sicht eines IT-Unternehmens die notwendigen Voraussetzungen und Maßnahmen, um vertrauenswürdige KI-Lösungen zu finden.



O-111442 | Online

3.12., Di, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |

Andrea Martin

Philosophie, Religion, Ethik

In diesem Jahr feiern wir den 300. Geburtstag des Philosophen Immanuel Kant. In seinem Essay „Was ist Aufklärung?“ beantwortet er die Titelfrage mit dem berühmten Satz: „Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit.“ Er fordert uns auf, den Mut zu haben, sich des eigenen Verstands zu bedienen. Wir folgen dieser Aufforderung und verschreiben uns in unseren Veranstaltungen der politischen Bildung und der Philosophie, Religion und Ethik den Werten der Aufklärung – Freiheit, Toleranz, Gleichheit, Emanzipation, Beweise statt Glauben, Menschenrechte und Gewaltenteilung sind in unserer von Krisen geprägten Demokratie leuchtende Leitbilder. Wir laden Sie ein, gemeinsam diesen Werten auf den Grund zu gehen und sie in Bezug auf unsere Gegenwart, unsere Gesellschaft, unsere Demokratie, aber auch auf unseren Alltag immer wieder neu zu interpretieren.

Hier finden Sie
weitere Informationen
zum Kursangebot:
www.vhs.koeln



Einführung in den Buddhismus

Vortrag mit Kultgegenständen

Buddhismus ist eine Lehrtradition und Lebensphilosophie aus Indien. Er gründet auf umfangreichen philosophischen Überlegungen in Verbindung mit Leitlinien der Lebensführung und Mitgefühl statt auf der Verehrung eines allmächtigen Gottes. In Deutschland sind Begriffe wie Reinkarnation, Erleuchtung oder Nirwana bekannt, aber was bedeuten sie? Vortrag mit Fotos und verschiedenen Kultgegenständen.

A-131801 | VHS-Studienhaus

12.9., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |

Dr. Harbans L. Chandna

Der „ewige Jude“: Antisemitismus als älteste und aktuellste Verschwörungstheorie

Vortrag


Angesichts der Hochkonjunktur von Verschwörungstheorien ist wenig bewusst, dass Antisemitismus eine der langlebigsten darunter ist. Jüdinnen und Juden waren sehr häufig betroffen: Verbreitung der Pest, „jüdisch-bolschewistische Weltverschwörung“, „Auschwitzlüge“ und Aberkennung des Existenzrechtes Israels. Der Vortrag ordnet durch einen historischen Blick den gegenwärtigen Antisemitismus ein.

A-131805 | VHS-Studienhaus
1.10., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Dr. Ulrike Peters**

Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik – Livestream – vhs.wissen live

Kostenfreier Online-Vortrag


Schwierige Entscheidungen am Krankenbett, die ethischen Implikationen neuester Forschungsergebnisse bis hin zur Beratung der großen Politik: Medizinethik – was ist das eigentlich? Im Vortrag werden verschiedene Handlungsbereiche und Themenfelder vorgestellt und anhand aktueller Fälle diskutiert.

 **O-131810** | Online
8.10., Di, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Alena Buyx

Philosophie der Freundschaft

Mehrwöchiger Kurs

Den Einstieg bilden eigene Erfahrungen und Definitionen von Freundschaft. Danach wird die Geschichte der Philosophie der Freundschaft dargestellt. Je nach Gruppenwunsch geht es dann zum Beispiel um: Scheitern von Freundschaften, Frauen- und Männerfreundschaften, Vergleich zu Liebesbeziehungen. Klassische Philosoph*innen werden anhand von verständlichen Sekundärtexten besprochen. Diskussionen sind willkommen.

 **A-131815** | VHS-Studienhaus
3x, 14.10. – 28.10., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 6 UStd |
10 € | **Dr. Reinhard Koch-Oehmen**

Lust am Denken: Philosophie – von den Anfängen bis zur Gegenwart

Mehrwöchiger Philosophiekurs für Einsteiger*innen


Unsere Reise durch die Gedankenwelt der großen Philosoph*innen führt uns wieder ins 19. Jahrhundert. Ein wichtiges Thema wurden u. a. die irrationalen Kräfte in der Welt und die Suche nach Orientierung. Wir werden uns mit dem Denken von Sören Kierkegaard, Arthur Schopenhauer, Friedrich Nietzsche und Lou Andreas-Salomé beschäftigen.

A-131819 | VHS-Studienhaus
5x, 30.10. – 27.11., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 10 UStd |
34 € | **Hans Wolfgang Weber**

Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz – Livestream – vhs.wissen live

Kostenfreier Online-Vortrag

Künstliche Intelligenz (KI) war von Beginn an eine Hypothese über das Funktionieren des Geistes, ein elektronischer Spiegel, in dem der Mensch erkennen kann, was Intelligenz ausmacht und was ganz offensichtlich nicht. Die größten Herausforderungen bestehen nicht darin, im Schach zu gewinnen oder in Gedanken geometrische Figuren zu drehen, sondern in Flexibilität, Kreativität und gesundem Menschenverstand.

 **O-131822** | Online
3.11., So, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei | **WE** |
Dr. Manuela Lenzen

Wie ordnet die Welt sich neu? Die Ambitionen heutiger Großmächte, geo-philosophisch gesehen

Vortrag


Nach der Auflösung der Sowjetunion schien „der Westen“ finaler Sieger der Geschichte zu sein. Seit dem 11. September 2001 erlebte er jedoch einen Bedeutungsschwund und andere Mächte bestimmten zunehmend die Geopolitik: China schreibt seine eigene Aufstiegsgeschichte und Russland drängt als imperialer Angstgegner auf die Weltbühne. Wie lässt sich die Gemengelage aus philosophischer Perspektive deuten?

A-131827 | VHS-Studienhaus
12.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Dr. phil. Uwe Beyer**

Kant: Die Revolution des Denkens – Livestream – vhs.wissen live

Kostenfreier Online-Vortrag


Kants „Kritik der reinen Vernunft“ ist ein Meilenstein der Geistesgeschichte, weil sie ein neues Verständnis unseres menschlichen Standpunkts in der Welt entwickelt. Der Philosophieprofessor Marcus Willaschek erklärt in seinem Vortrag Kants Revolution des Denkens auf anschauliche und verständliche Weise und gibt so einen guten Einblick in die Grundlagen der kantischen Philosophie.

 **O-131832** | Online
14.11., Do, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Marcus Willaschek

Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute – Livestream – vhs.wissen live

Kostenfreier Online-Vortrag

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Machtworte der Wissenschaft verheißen Abhilfe im Zeichen moderner Sachrationalität. Tatsächlich aber verbündet sich hier naive Wissenschaftsgläubigkeit mit einem tendenziell undemokratischen Machtanspruch. Wie dieser Vortrag anhand aktueller Beispiele zeigt, kann der Szientismus schnell autoritär werden – zum Schaden der liberalen Demokratie.

 **O-131860** | Online
17.1., Fr, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Peter Strohschneider

Besuch der Synagogen-Gemeinde Köln

Jüdische Riten und Traditionen

Die Synagoge Roonstraße ist die einzige erhaltene von ehemals sieben Synagogen in Köln. Nach ihrer teilweisen Zerstörung unter dem nationalsozialistischen Regime wurde sie nach dem Krieg wiederaufgebaut. Sie erfahren mehr über ihre Geschichte und Architektur und das jüdische Alltagsleben. Bitte bringen Sie Ihren Ausweis mit. Männliche Besucher müssen eine Kopfbedeckung tragen. Entgelt zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde.

A-181856 | →● Synagoge, Eingangsportal
29.9., So, 12 – 13:30 Uhr | 9,90 €, Synagogen-
gebühr: 2 € | WE | Synagogen-Gemeinde Köln

A-181857 | →● Synagoge, Eingangsportal
6.10., So, 12 – 13:30 Uhr | 9,90 €, Synagogen-
gebühr: 2 € | WE | Synagogen-Gemeinde Köln


A-181858 | →● Synagoge, Eingangsportal
27.10., So, 12 – 13:30 Uhr | 9,90 €, Synagogen-
gebühr: 2 € | WE | Synagogen-Gemeinde Köln


A-181859 | →● Synagoge, Eingangsportal
8.12., So, 12 – 13:30 Uhr | 9,90 €, Synagogen-
gebühr: 2 € | WE | Synagogen-Gemeinde Köln

Führung im „Garten der Religionen“

Rundgang zum Dialog der Religionen mit IN VIA Köln e. V.

Erleben Sie den Garten der Religionen als Ruheoase inmitten der Kölner Innenstadt. Bei der Führung durch den ehemaligen Klostersgarten des Canisiushauses reden wir über das friedliche Miteinander der Religionen in unserer vielfältigen Gesellschaft. Das Angebot findet im Freien statt. Bitte achten Sie auf die Wettervorhersage und entsprechende Kleidung. Bei Regen kann ein Seminarraum genutzt werden.

 **A-181871** | Garten der Religionen
10.9., Di, 18 – 20 Uhr | entgeltfrei | Anne Plhak

 **A-181873** | Garten der Religionen
10.10., Do, 16 – 18 Uhr | entgeltfrei | Anne Plhak



Psychologie

Hier finden Sie
weitere Informationen
zum Kursangebot:
www.vhs.koeln



Vorträge

Ärger beginnt mit „Ä“ wie „Ändern“

Es vergeht kaum ein Tag, ohne dass Sie sich über Ihre Mitmenschen oder sich selbst geärgert haben. Eine Stunde Ärger kostet Sie mehr Energie als acht Stunden intensiver Arbeit. Ärgerlich am Ärger ist, dass man sich selbst schadet, ohne etwas an dem zu ändern, worüber man sich ärgert. Lernen Sie ein Antiärger-Programm kennen und verbessern Sie dadurch die Kommunikation mit sich selbst und Ihrer Umwelt.

A-138203 | VHS-Studienhaus
4.9., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 6 € | **Hilde D. Schiffer**

Bin ich, wer ich wirklich sein will?

„Erkenne Dich selbst!“

Dieser Vortrag öffnet den Blick dafür, dass es in uns eine höchst lebendige innere Vielfalt an „Teilpersönlichkeiten“ gibt. Wir machen uns gemeinsam auf den Weg, an diesem Abend sechs innere Teilpersönlichkeiten zu entdecken und zu erleben, ob es sich richtig gut mit ihnen leben lässt oder ob sie „Entwicklungshilfe“ benötigen. Immer mit dem Fokus darauf, die Person zu werden, die ich wirklich bin.

A-138223 | VHS-Studienhaus
Do, 5.9., 18:30 – 20 Uhr | 6 € | **Hilde D. Schiffer**

Ein Plädoyer, sich ein für alle mal mit dem Aufräumen anzufreunden

Von Unruhe, Unordnung oder Chaos umgeben zu sein, ist ermüdend, aufreibend und frustrierend. Der Weg hin zur Ordnung und zur Übersicht kann mühsam sein, aber die Belohnung ist groß: innerer Frieden. Warum mit dieser unterschweligen oder auch offensichtlichen Belastung leben, wenn es die Möglichkeit gibt, sich mit dem Aufräumen anzufreunden?

A-138207 | VHS-Studienhaus
9.9., Mo, 18:30 – 20:30 Uhr | 6 € | **Lena Böhm**

„Starkes Selbstvertrauen“ – Der Weg zu mehr Erfolg

Ein Vortragserlebnis, das Ihr Selbstvertrauen stärkt!

Der Vortrag zeigt auf, wie und warum ein starkes Selbstvertrauen und ein positives Selbstbild nachhaltig zum Erfolg führen. Er liefert knackige Impulse, um negative Gedanken und Selbstzweifel in den Griff zu bekommen. Außerdem werden einfache, hilfreiche und anwendbare Methoden für den Alltag präsentiert, mit denen Sie nachhaltig in Zukunft ein gesundes Selbstvertrauen aufbauen können.

A-138212 | VHS-Studienhaus
17.9., Di, 19:30 – 21 Uhr | 6 € | **Jürgen Strauß**

„Was das Leben leichter macht!“ – Glücksstrategien und praktische Problemlöser für den Alltag aus Psychologie, Philosophie und Glücksforschung


Was das Leben lebenswerter macht, weiß die Glücksforschung. Einerseits sind es äußere Faktoren wie Geld und Wohnumfeld, die uns zufriedener machen. Andererseits bestimmen subjektive Empfindungen und Lebensstrategien über das eigene Wohlbefinden oder Unbehagen. Einsichten von „Glücksbringern“ und „Problem-Lösern“ wie Buddha, Fromm und Watzlawick helfen, unser Leben glücklicher zu gestalten.

L-138214 | VHS Lindenthal
19.9., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Dr. Torsten Reters**

Gruppe macht stark

Basics der Gruppen-Psychotherapie

Der Psychoanalytiker S.H. Fuchs begründete nach seiner Flucht vor den Nazis die Gruppen-Psychotherapie. Von dort breitete sich dieses neue Format rasch weltweit, auch nach Deutschland aus. Es ist heute neben der Einzeltherapie eine etablierte Methode. Die Inhalte der Gruppen-Therapie werden vorgestellt und Fragen dazu beantwortet. An einem Beispiel wird die Gruppensituation lebendig gemacht.

 **A-138215** | VHS-Studienhaus
19.9., Do, 18:30 – 20 Uhr | 6 € |

Dr. Christine Lohmann-Mattonet

Herausforderungen der Zeit mit den Mitteln der Positiven Psychologie begegnen

In diesem Vortrag lernen Sie Strategien der Positiven Psychologie kennen, die uns den Umgang mit den großen Herausforderungen der aktuellen Zeit erleichtern: in Verbundenheit, bedürfnisorientiert, sozial engagiert und mit Hilfe von kleinen Glücksmomenten. Erfahren Sie, wie man in turbulenten Zeiten innere Stärke und Wohlbefinden entwickeln kann – und zuversichtlich bleibt.

A-138217 | VHS-Studienhaus
24.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |

Dorte Ingensiep-Noack

A-138218 | VHS-Studienhaus
14.11., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |

Dorte Ingensiep-Noack

„Entscheidungen treffen mit Kopf und Herz“

Ein Vortragserlebnis für glückliche Entscheidungen

Jeder Mensch hat ein Interesse daran, seine Entscheidungsfähigkeit zu verbessern. In diesem Vortrag werden Impulse und Methoden vorgestellt, wie Sie Ihren beiden Entscheidungssystemen Kopf und Herz auf die Sprünge helfen können. Wenden Sie in Zukunft Kniffe an, indem Sie die Fähigkeit des Verstandes als auch des Herzens für die Entscheidungsfindung nutzen, um gute Entscheidungen zu treffen.

A-138225 | VHS-Studienhaus
1.10., Di, 19:30 – 21 Uhr | 6 € | **Jürgen Strauß**


Der RAINBOW-Ansatz: Selbstreflexion als Schlüssel für ein „gutes Leben“

Was ist ein „gutes Leben“? Dieser Vortrag beschäftigt sich mit dem Einfluss der persönlichen Selbstreflexion auf das eigene „gute Leben“. Dabei findet eine Orientierung an psychologischen Konzepten und Theorien statt, die in einer neuartigen Art und Weise (RAINBOW-Ansatz) – mit der Haltung des Humanismus und der Positiven Psychologie – zusammengefügt werden.

A-138227 | VHS-Studienhaus
10.10., Do, 20 – 21:30 Uhr | 6 € | **Maximilian Riegel**

Der hochsensible Mensch in Beziehungen

Hochsensible haben ein reaktiveres Nervensystem und ein Gehirn, das Dinge in der Tiefe verarbeitet sowie zu erhöhter Emotionalität und Empathie neigt. Daraus ergeben sich Chancen und Herausforderungen in Beziehungen. Was sind die Chancen und Herausforderungen in unterschiedlichen Temperamentskonstellationen? Wie können Sie mit Konflikten konstruktiv umgehen?

 **O-138237** | Online
29.10., Di, 19:30 – 21 Uhr | 6 € | **Daniela Amberg**

Nützliche Erkenntnisse und Tipps für die Alltagspsychologie


Ein Vortragserlebnis mit AHA-Effekt!

Beim Einkaufen, bei der Arbeit oder in der Liebe – überall spielt die Psyche eine wichtige Rolle. 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 mehr aus seinem Leben machen. Erfahren Sie Tipps und Tricks, welche Sie direkt im Alltag anwenden und nutzen können.

A-138248 | VHS-Studienhaus
30.10., Mi, 19:30 – 21 Uhr | 6 € | **Jürgen Strauß**


Das autonome Nervensystem: Wie es unser Denken, Fühlen & Handeln bestimmt

Eines der wichtigsten Geschenke, das wir uns und unserem sozialen Umfeld machen können, ist ein reguliertes Nervensystem, das heißt in Balance sein. Sie lernen die sechs unterschiedlichen Zustände des ANS kennen, die Vorteile eines regulierten ANS sowie den Unterschied zwischen Bewältigungsstrategien und regulierenden Ressourcen.

 **O-138252** | Online
26.11., Di, 19:30 – 21 Uhr | 6 € | **Daniela Amberg**

Das autonome Nervensystem: Selbstsabotage und Prokrastination

Selbstsabotage und Prokrastination beschreiben Blockaden oder destruktives Verhalten in Beziehungen. Die Gründe liegen oft in unserem Nervensystem ANS. Wahre Veränderung erfolgt auf der Grundlage des ANS. Sie lernen, wie unser ANS uns von den Dingen zurückhält, die wir uns wünschen, und wie wir zu aktiven, positiven Gestalter*innen unseres Lebens werden können.

 **O-138270** | Online
17.12., Di, 19:30 – 21 Uhr | 6 € | **Daniela Amberg**

Intuition – Die innere Weisheit

Sich von seiner inneren Stimme führen zu lassen ist ein Zeichen von Stärke! Erfolgreiche Menschen orientieren sich bei wichtigen Fragestellungen und Entscheidungen an ihrer Intuition. Jeder Mensch hat Zugang zu dieser „inneren Weisheit“. Aber was ist Intuition? Und wie können wir sie fördern? Praktische Intuitionstechniken liefern Ihnen bessere Ergebnisse für Ihr alltägliches Leben.

A-138261 | VHS-Studienhaus
27.11., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 6 € | **Hilde D. Schiffer**

Psychologie für Nicht-Psychologen – eine humorvolle Einführung in die Psychologie (mit praktischen Tipps für den Alltag)

Wie man Krisen bewältigt und die Persönlichkeit entwickelt? Das zeigt uns ein humorvoller Blick in die Psychologie. Auf den Spuren von Rogers und Watzlawick entdecken wir, dass nur ein verändertes Bewusstsein ein verbessertes Miteinander schafft. Nach Frankl und Rogers bieten bewältigte Krisen dazu die Chance, die Reichhaltigkeit unserer Persönlichkeit zu entdecken.

L-138265 | VHS Lindenthal
11.12., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 6 € | **Dr. Torsten Reters**

Vom Wert der Dankbarkeit

Dankbarkeit ist der schnellste Weg zum Glück und ein wesentlicher Schlüssel zu mehr Erfolg, Wertschätzung und Gesundheit. Oft geht unsere Sehnsucht doch genau in diese Richtung. Wenn auch Sie fitter, einfühlsamer und glücklicher sein wollen, dann ist dieser Vortrag genau das Richtige für Sie.

A-138292 | VHS-Studienhaus
18.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 6 € | **Hilde D. Schiffer**




Seelische Gesundheit

Seelische Gesundheit und die Aufklärung über psychische Erkrankungen sind wichtige Themen in der heutigen Gesellschaft. Mit unseren Angeboten möchten wir dazu beitragen, dass seelische Gesundheit gefördert wird und offen und tolerant mit psychischen Erkrankungen umgegangen werden kann. Wichtig ist dabei der Abbau von Stigmatisierungen, Diskriminierungen, Ängsten und Vorurteilen. Wir wollen zeigen, wie Betroffene und ihre Familien an unserer Gesellschaft positiv teilhaben können. Psychische Störungen sind therapierbare und gerade bei frühzeitiger Behandlung auch heilbare Erkrankungen, die uns alle betreffen können. In Kooperation mit dem Früherkennungs- und Therapiezentrum für seelische Krisen (FETZ) der Uniklinik Köln, der Hilfsgemeinschaft für Angehörige von psychisch Kranken (Rat und Tat e. V.), dem Landschaftsverband Rheinland (LVR), der Eckhard Busch Stiftung, der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf und weiteren Fachreferent*innen aus Forschung und Praxis bietet die Volkshochschule Köln praxisnahe Veranstaltungen an. Wir beteiligen uns aktiv an der Veranstaltungsreihe „KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit“, die alle zwei Jahre rund um den Welttag für Seelische Gesundheit am 10. Oktober stattfindet.

Stress reduzieren, Resilienz stärken, Burnout vermeiden – Mehr Gesundheit und Resilienz für den Körper (Modul Körper)


Selbstlernkurs (ab 2.9.24) mit 6 Videos und 2 Videokonferenzen (9.9. und 16.9.24) in der vhs.cloud

In diesem Modul wird der Körper als natürlicher Stressmanager vorgestellt, das Gesundheits- und Körperbewusstsein erweitert, der eigene Lebensstil erforscht und auf ein resilienteres Level gehoben. Die Themen Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Regeneration werden in Hinblick auf konkret bestehende Stressfaktoren erkundet und Erkenntnisse werden genutzt, um die Lebensqualität zu erhöhen.

 **O-131701** | Online
9.9., 16.9., Mo, 18:30 – 20 Uhr | 49 €,
Schulungsunterlagen: 5 € | **Ilke Haasper**

Stress reduzieren, Resilienz stärken, Burnout vermeiden – Entdecke die Kraft der eigenen Innenwelt (Modul Innere Welt) Selbstlernkurs (ab 16.9.24) mit 6 Videos und 2 Videokonferenzen (23.9. und 30.9.24) in der vhs.cloud


In diesem Modul werden die persönlichen Ressourcen, Werte und das eigene Selbstbild erkundet. Es ist erstaunlich, wie machtvoll negative Glaubenssätze das Stresserleben bestimmen und welche Möglichkeiten man hat, sich innerlich neu auszurichten. Es geht darum, den Fokus auf das zu lenken, was einen im Kern bestärkt, was Freude macht und im Leben wirklich wichtig ist.

 **O-131702** | Online
23.9., 30.9., Mo, 18:30 – 20 Uhr | 49 €,
Schulungsunterlagen: 5 € | **Ilke Haasper**

Stress reduzieren, Resilienz stärken, Burnout vermeiden – Beziehungen nähren und bereichern (Modul Beziehungen)

Selbstlernkurs (ab 30.9.24) mit 6 Videos und 2 Videokonferenzen (7.10. und 14.10.24) in der vhs.cloud


In diesem Modul geht es um konkrete Stresstrigger in den Bereichen Partnerschaft, Familie, Freund*innen oder Arbeitsteam und wie sie mit Hilfe wertschätzender Kommunikation und dem Achten der eigenen Grenzen neu und resilient gestaltet werden können. Beziehungen brauchen Kreativität, Bewusstsein und Engagement, um zu nähren und ihren Reichtum voll zu entfalten.

 **O-131703** | Online
7.10., 14.10., Mo, 18:30 – 20 Uhr | 49 €,
Schulungsunterlagen: 5 € | **Ilke Haasper**

Stress reduzieren, Resilienz stärken, Burnout vermeiden – Mehr Klarheit und Struktur für das eigene Wirkungsfeld (Modul Umfeld)

Selbstlernkurs (ab 14.10.24) mit 6 Videos und 2 Videokonferenzen (21.10. und 28.10.2024) in der vhs.cloud

In diesem Modul geht es um die Lebensbereiche Arbeit, Wohlstand, Wohnen und Zeit. Es geht darum, herauszufinden, in welchen Strukturen man sich bewegt und wie stark sie die Lebensqualität beeinflussen. Das äußere Umfeld gibt Halt, Sicherheit und den Raum für Entfaltung und Regeneration. Deshalb ist es bedeutend, dieses Feld zu klären, zu aktualisieren und gegebene Stressfaktoren abzubauen.

 **O-131704** | Online
21.10., 28.10., Mo, 18:30 – 20 Uhr | 49 €,
Schulungsunterlagen: 5 € | **Ilke Haasper**

Ist das noch Stress oder schon Burnout? Infoabend

Die Infoveranstaltung hilft Ihnen, allgemeine und persönliche Warnsignale zu erkennen und zu beurteilen, ob Sie „nur gestresst“ sind oder schon Burnout-gefährdet. Sie lernen einfache Übungen, um Ihren Stress im Alltag zu reduzieren. Ziel ist das frühzeitige Erkennen von Burnout-Symptomen und zu wissen, wie Sie Präventionsstrategien erlernen können. Ideal für alle, die einen gesünderen Umgang mit Stress suchen.

P-131712 | VHS Porz
12.9., Do, 18 – 20 Uhr | 15 € | **Tim Utke**

Workshop: Ist das noch Stress oder schon Burnout?

Nicht erst seit der Pandemie ist der Begriff Burnout in aller Munde. Aber was steckt dahinter? In diesem Kompaktseminar lassen wir theoretische Konzepte schnell hinter uns und ergründen, was Burnout für Betroffene und ihr Umfeld bedeutet, wie es sich manifestieren kann und welche Frühwarnzeichen es gibt. Sie erarbeiten für sich, wie gefährdet Sie selbst sind und was Sie unternehmen können, um ein mögliches Burnout abzuwenden. Das Besondere? Ihr Trainer hatte selbst Burnout.

P-131715 | VHS Porz
21.9., 22.9., Sa, So, 10 – 16 Uhr | 16 UStd | 86 €,
Schulungsunterlagen: 2 € | **WE | Tim Utke**

Wenn die Psyche streikt, kann der Darm schuld sein

Wie das komplexe Zusammenspiel zwischen Darm und Gehirn die Psyche beeinflusst

Erfahren Sie mehr über die faszinierende Kommunikation zwischen Darm und Gehirn und wie sich durch einfache Strategien Darm und Psyche gleichermaßen wirksam stärken lassen.

A-131716 | VHS-Studienhaus
26.9., Do, 18:30 – 20 Uhr | 6 € | **Ute Akbar**

Der Schlüssel zu Selbstbewusstsein und Erfolg sitzt im Darm


Welche zentrale Rolle unser Darm bei Ängsten und Selbstzweifeln spielt

Sind Selbstbewusstsein und Erfolg nicht reine Kopfsache? Warum ist für unser Selbstbewusstsein und unseren Erfolg eine gute Kommunikation zwischen Hirn und Darm, sprich eine gut funktionierende Darm-Hirn-Achse so entscheidend? Erfahren Sie mehr über die spannenden und faszinierenden Hintergründe und wie leicht Selbstbewusstsein und Erfolg sein können, wenn Sie auf Ihren Darm „hören“.

A-131720 | VHS-Studienhaus
10.10., Do, 18:30 – 20 Uhr | 6 € | **Ute Akbar**

Glücks- und Resilienz-Training


Wir trainieren die sogenannte Resilienz-Muskulatur. Mithilfe von Entspannungstechniken, positiver Psychologie, Embodiment, Selbstreflektion und spielerischer Leichtigkeit steigern wir die Selbstwahrnehmung und reduzieren Stress. Das führt dazu, alltägliche Herausforderungen gelassener annehmen zu können. Das emotionale Wohlbefinden und die mentale Widerstandsfähigkeit werden ebenfalls ausgebaut.

 **O-131746** | Online
6x, 29.10. – 3.12., Di, 20 – 21:15 Uhr | 10 UStd |
38 € | **Kirsten Petersen**

Der eigenen Spiritualität auf der Spur

Eine Kooperationsveranstaltung mit Unergründlich e. V. und der Deutschen Gesellschaft für Spiritual Care und existentielle Begleitung

Spiritualität ist die dynamische Dimension des Lebens, in der jeder Mensch – religions-, konfessions- und weltanschaulich unabhängig – Bedeutung, Tiefe und Verbundenheit erfährt. Spiritual Care – die spirituelle Fürsorge für sich und andere – unterstützt und ermutigt, die eigenen spirituellen Quellen zu ergünden. Stündliche Inputs wechseln mit der Möglichkeit für spirituelle Erfahrungsräume.

 **A-131747** | VHS-Studienhaus
2.11., Sa, 14 – 17 Uhr | entgeltfrei | WE

Narzissmus – Soziopathisches Verhalten in unserer Gesellschaft

Mit Narzissmus ist nicht eine in sozialen Medien noch harmlos als permanente Selbstdarstellung beginnende Selbstliebe gemeint, sondern ein soziopathisches Verhalten, das darauf abzielt, andere Menschen auszunutzen und kaputt zu machen. Der Vortrag erklärt die Mechanismen von Narzissmus, woran man sie erkennt und wie man sich dagegen schützen kann.

A-131748 | VHS-Studienhaus
6.11., Mi, 19 – 21 Uhr | 15 € | **Regina Schrott, Henning Glasmacher**

(Hoch-)Sensibilität und das Reizdarm-Syndrom

Warum Stress toxisch für unseren Darm ist

Unser Darm sorgt unermüdlich und weit über die Verdauung hinaus für unsere körperliche und psychische Gesundheit. Insbesondere Stress ist toxisch für den Darm, der dann nervös und gereizt reagieren kann. Besonders (hoch-)sensible Menschen bekommen das deutlich zu spüren. Wir beleuchten die Hintergründe und erfahren so, dass ein Reizdarm-Syndrom keinesfalls ein unabwendbares Schicksal ist.

A-131750 | VHS-Studienhaus
28.11., Do, 18:30 – 20 Uhr | 6 € | **Ute Akbar**

Narz mich nicht!!


Aufklärung für Opfer von Narzisst*innen (Kurzseminar)

Narzisst*innen sind Menschen, die andere Menschen manipulieren, emotional ausbeuten und massiv abwerten. Sie erfahren, was narzisstischer Missbrauch ist, woran Sie ihn erkennen und was es für Sie und Angehörige bedeutet. Sie erhalten einen Leitfaden, wie Sie sich theoretisch und praktisch vor Narzissmus schützen können. Dieses Angebot ersetzt keine therapeutische Behandlung.

A-131751 | VHS-Studienhaus
4.12., Mi, 18:30 – 21:30 Uhr | 30 € | **Regina Schrott, Henning Glasmacher**

Diagnose – Hilfe oder Stigma?

Infoabend seelische Gesundheit in Kooperation mit der LPE NRW e. V. Anlaufstelle Rheinland und den sozialpsychiatrischen Zentren Kalk und Mülheim
Diagnosen eröffnen Wege in eine Therapie, sind oft aber auch nur eine Momentaufnahme. Eine Person erhält in ihrem Leben oft viele, teils verschiedene Diagnosen. Was bedeutet das für den Behandlungserfolg und das eigene Selbstbild? Eine Kooperation mit der LPE NRW e. V. Anlaufstelle Rheinland und den sozialpsychiatrischen Zentren Kalk und Mülheim.

 **M-131752** | VHS Mülheim
5.12., Do, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei | **Patrick Schröder**

Ich bin nicht dein Echo! – Schlagfertigkeit für Echoist*innen

Aufklärung für Opfer von Narzisst*innen (Kurzseminar)

Echoist*innen sind Menschen, die von destruktiven Narzisst*innen co-abhängig sind. Echoist*innen sind Menschen, die sich demütigen und verletzten lassen und oft bis zum Umfallen arbeiten, um Liebe und Anerkennung von ihrem narzisstischen Gegenüber zu bekommen. Schlagfertigkeit im Umgang mit Narzisst*innen wird zunehmend eine Sozialkompetenz in unserer Gesellschaft, auch präventiv.

A-131753 | VHS-Studienhaus
18.12., Mi, 18 – 21:30 Uhr | 4.67 UStd | 25 € | **Regina Schrott**

Was uns gut tut, wenn es uns schlecht geht

Seelische Gesundheit geht uns alle an. Es ist wichtig und hilfreich, darüber ins Gespräch zu kommen: miteinander und auf Augenhöhe. Nicht immer geht es uns in dieser Hinsicht gut und wir kommen oftmals allein nicht weiter. Da kann es gut sein zu erfahren, was anderen hilft und vielleicht auch mir helfen kann. Diese Veranstaltungsreihe bietet Raum für respektvoll offenen Erfahrungsaustausch unter Expert*innen in eigener Sache, aus jeweils persönlicher Perspektive: als unmittelbar Betroffene von Seelischem Leid, als mit-betroffene Angehörige, als Fachpersonen und als interessierte Bürger*innen. Verschiedene Aspekte von Seelischer Gesundheit werden in den Veranstaltungen als Schwerpunkt gesetzt. Im Zentrum stehen der gemeinsame Austausch und die Diskussion, eingeleitet durch inhaltliche Impulse.

Organisations-Team:

- **Thomas Boxberger**, Fachbereichsleitung Psychologie und Seelische Gesundheit an der VHS Köln
- **Sabine Grode**, EX-IN Genesungsbegleiterin, EX-IN Trainerin
- **Susanne Heim**, psychiatrie-erfahrene Angehörige, Mitbegründerin der Kölner Angehörigen-Selbsthilfe, Co-Moderatorin des Kölner Psychose-Forums
- **Johannes Kirchhof**, Pflegeexperte der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Uniklinik Köln
- **Karin Koch**, Lektorin beim Psychiatrie-Verlag

Die nachfolgenden drei Veranstaltungen (A-131756 bis A-131758) gehören zu dieser Reihe, die kontinuierlich fortgesetzt werden soll.

Motivierende Gesprächsführung: Was ist das? Wozu dient das? Wie geht das?

Der Ansatz wurde ursprünglich für Menschen mit Suchtproblematik entwickelt. Heute wird er genutzt, um Menschen zu unterstützen, ihre Lebenssituation zu reflektieren und die eigene Ambivalenz in Richtung gesundheitsbewussterem Verhalten aufzulösen und zu verändern. Die beiden Referent*innen verfügen über langjährige Erfahrung und Expertise in der Begleitung von Menschen in seelischen Krisen.

A-131756 | VHS-Studienhaus
16.9., Mo, 18:30 – 20:30 Uhr | entgeltfrei | * |
Johannes Kirchhof, Susanne Heim

Resilienz – Was ist das genau?

Resilienz ist in aller Munde: Als Problemlösungskompetenz, (psychische) Widerstandskraft oder als Emotionsregulation. Doch was hat meine Resilienz mit meinen Grundbedürfnissen und Emotionen zu tun? Was mit meinen Werten und Zielen, meinen Risiko- und Schutzfaktoren? Wie kann Resilienz mir helfen, in meinem Leben mehr Zufriedenheit und Achtsamkeit für mich und andere zu erschaffen?

A-131757 | VHS-Studienhaus
4.11., Mo, 18:30 – 20:30 Uhr | entgeltfrei | * |
Sabine Grode, Thomas Boxberger

Selbstmitgefühl – Freundschaft mit sich selbst schließen

Oft gehen wir mit uns selbst hart ins Gericht und zeigen wenig Mitgefühl für unsere Gefühle, Grenzen, Fehler und Bedürfnisse. Bei anderen fällt uns das oft leichter. Selbstmitgefühl ist eine grundlegende Haltung, die in Psychologie und Achtsamkeit eine zentrale Rolle einnimmt. Wir freuen uns auf einen Diskurs, um die Perspektive auf den freundlichen Umgang mit sich selbst zu erweitern.

A-131758 | VHS-Studienhaus
18.11., Mo, 18:30 – 20:30 Uhr | entgeltfrei | * |
Sabine Grode, Thomas Boxberger

Veranstaltungsreihe zum Thema Borderline

Der neu gegründete Verein Kölner Zentrum für Borderline-Angehörige e. V. (ZBA) setzt seine Kooperation mit der VHS Köln fort. Das Störungsbild einer Emotionalen Instabilität vom Typ Borderline (F60.31) kann zunächst schwer verstehbar erscheinen. Das ZBA will die komplexen und manchmal herausfordernden Beziehungswelten von Borderline und Co. entwirren und umsetzbare Handlungskompetenzen zur emotionalen Stabilisierung aufzeigen. Alle am Thema interessierten Menschen sind herzlich willkommen, mit uns gemeinsam in den Dialog zu treten. Hier geht es nicht um richtig oder falsch, krank oder gesund, sondern um die Frage: Was brauche ich, was brauche ich nicht, was brauchst du, was brauchst du nicht? Die vier Veranstaltungen A-131760 bis A-131763 gehören zu dieser Reihe. Jede kann auch einzeln besucht werden.



Borderline (Diagnose/Verdacht) – Und was ist mit mir?

Achtsamkeit als Mittel zur Selbstwirksamkeit

Ein Achtsamkeits-Workshop für Angehörige von Menschen mit Borderline. Das Borderline-Syndrom ist komplex und schwer zu verstehen. Angehörige verlieren in ihrer Intention zu unterstützen oft den Kontakt zu sich selbst. Wir lernen in praktischen Übungen Achtsamkeit als Weg zur Selbstwirksamkeit kennen und damit auch ein Stück uns selbst.

A-131760 | VHS-Studienhaus
7.10., Mo, 18:15 – 21:15 Uhr | 15 € | Kai Kreutzfeldt

Workshop: „Ich schreibe mich zu mir.“ – Heilsames, dialogisches, kreatives Schreiben.

Besonders für Borderline-Betroffene, -Angehörige und -Fachleute.

Mit einfachen Schreib-Impulsen setzen wir uns mit diesem vielfältigen Thema „Borderline“ künstlerisch auseinander und teilen unsere Erfahrungen und Sichtweisen. Die erlebten Methoden können auch im Alltag für die Bewältigung von Situationen oder Fragestellungen sehr nützlich sein.

A-131761 | VHS-Studienhaus
12.11., Di, 18:15 – 21:15 Uhr | 15 € | Jürgen Albrecht

Workshop: Improvisation – Angehörige von Borderline-Betroffenen bekommen die Gelegenheit, schwierige Situationen aus dem Zusammenleben durch Theatermittel anders zu betrachten

Wir überlegen zusammen, ob es andere Verhaltensmöglichkeiten in den dargestellten Alltagsszenen gibt. Wünsche, sich mal anders zu verhalten, können probeweise erlebt werden – ohne Angst vor Konsequenzen. All dies geschieht in einem sicheren und vertrauensvollen Rahmen. Wir arbeiten zunächst in Kleingruppen und dann nach der Forumtheater-Methode.

A-131762 | VHS-Studienhaus
21.11., Do, 18:15 – 21:15 Uhr | 15 € | Jürgen Albrecht

Workshop: Innere und äußere Bewegung – Gehe ich als Borderline-Angehörige*r mit festen Schritten oder mache ich den Eiertanz?

Die Angehörigkeit von der Bewegung her betrachten. Gibt es Bewegungen, die typisch sind? Wie hat sich das Thema Angehörigkeit im Körper manifestiert? Wir schauen uns Bewegungsmuster an und sammeln sie. Wir gehen der Frage nach, wie wir uns mal anders in Bewegung setzen. Gestartet wird mit der Aufmerksamkeit auf sich selbst und die eigenen Ideen und Impulse. Musik gibt zusätzliche Impulse.

A-131763 | VHS-Studienhaus
26.11., Di, 18:15 – 21:15 Uhr | 15 € | Jürgen Albrecht

Niemand soll davon erfahren!?


Doch!

Wir sprechen darüber – und das nun schon seit über 25 Jahren, offen und öffentlich: im Psychose-Forum. Weil Berührungängste und Sprachlosigkeit nicht schützen, sondern einsam machen. Der Erfahrungsaustausch fördert das Verständnis füreinander, indem sich zeigt, wie unterschiedlich Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige psychische Krisen und Erkrankungen erleben – und was Gesundung fördern kann. Die Themen-Liste für das neue Semester stellen wir beim ersten Treffen gemeinsam zusammen. Die Veranstaltungen sind kostenfrei und stehen allen Interessierten offen – auch wenn sie bislang keine eigenen Berührungspunkte mit Psychiatrie hatten.


Psychose-Forum

Erfahrungen in und mit der Psychiatrie


Im Psychose-Forum treffen sich Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige, in der Psychiatrie Tätige und interessierte Bürger*innen zum Erfahrungsaustausch: um als Expert*innen in jeweils eigener Sache Berührungängste und Vorurteile abzubauen, Verständnis füreinander zu entwickeln und miteinander voneinander zu lernen. Eingeladen sind alle Interessierten – auch wenn sie selbst noch keine Berührungspunkte mit Psychiatrie hatten. Die Themen fürs neue Semester stellen die beim ersten Treffen Anwesenden gemeinsam zusammen.

 **A-131771** | VHS-Studienhaus
26.9., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei | * |


**Susanne Heim, Norbert Liedtke, Thomas Kuhsel,
Cornelia Schäfer**

 **A-131772** | VHS-Studienhaus
10.10., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei | * |


**Susanne Heim, Norbert Liedtke, Thomas Kuhsel,
Cornelia Schäfer**

 **A-131773** | VHS-Studienhaus
31.10., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei | * |


**Susanne Heim, Norbert Liedtke, Thomas Kuhsel,
Cornelia Schäfer**

 **A-131774** | VHS-Studienhaus
14.11., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei | * |

**Susanne Heim, Norbert Liedtke, Thomas Kuhsel,
Cornelia Schäfer**

 **A-131775** | VHS-Studienhaus
28.11., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei | * |

**Susanne Heim, Norbert Liedtke, Thomas Kuhsel,
Cornelia Schäfer**

 **A-131776** | VHS-Studienhaus
12.12., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei | * |

**Susanne Heim, Norbert Liedtke, Thomas Kuhsel,
Cornelia Schäfer**

Kommunikation und Begegnung

Seminare

Aktiv in der zweiten Lebenshälfte – Gesprächskreis für Frauen

Frauen in der zweiten Lebenshälfte sind eingeladen, sich über verschiedene interessante Themen ihrer Wahl auszutauschen und ihre Meinung zu bilden. Zu Beginn des Kurses werden gemeinsam Schwerpunkte zusammengetragen, die dann inhaltlich von der Kursleiterin vorbereitet und anschließend aus verschiedenen Richtungen heraus diskutiert werden.

  **R-182333** | Evangelische Kirchengemeinde Rodenkirchen
8x, 10.9. – 17.12., Di, 10:45 – 12:15 Uhr | 16 UStd | 60 € | **Erika Röttgen**

Letzte Hilfe – Vorsorge, Begleitung und Abschied am Lebensende

Wie bereiten wir uns auf unser Lebensende vor? Welche Vorsorge sollten wir treffen? Wie können wir andere Menschen beim Sterben unterstützen? Wie schaffen wir es, von einem lieben Menschen Abschied zu nehmen? Dieser Letzte-Hilfe-Kurs vermittelt Basiswissen, zeigt Handlungshilfen und gibt praktische Tipps. Der Kurs basiert auf dem Konzept der „Letzten Hilfe“ (www.letztehilfe.info) vom Anästhesisten und Palliativmediziner Dr. med. Georg Bollig.

A-182336 | VHS-Studienhaus
14.9., Sa, 12 – 16 Uhr | 5.33 UStd | 25 € | **WE** | **Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker**

A-182337 | VHS-Studienhaus
7.12., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 25 € | WE |
Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker

Trauer – was ist das?

Workshop

Mit der Trauer sind viele Menschen oft allein gelassen. Es fehlt der Zugang zum Thema, das in unserer westlichen Gesellschaft – im wahrsten Sinne des Wortes – oft totgeschwiegen wird. Wie zeigt sich Trauer? Wie trauert man richtig? Und wie kann ich sie mit Hilfe von Trauermustern besser verstehen? Darum geht es in diesem Workshop, mit praktischen Übungen und Selbsterfahrung.

A-182338 | VHS-Studienhaus
15.9., So, 10 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 30 € | WE |
Benni Bauerdick

Systemaufstellungen – was es ist und wie es wirkt!

Wochenendseminar zum Kennenlernen der Methode

Systemaufstellungen sind eine kraftvolle Methode und offenbaren Beziehungen in Familie, Freundeskreis oder Beruf. Oft helfen sie, wenn nach langem Nachdenken oder Reden ein Problem ungelöst bleibt. Durch die Art, wie in einer Aufstellung Menschen zueinander positioniert werden, ergibt sich oft ein anderer Blick auf die Ausgangssituation und in der Folge entstehen neue Lösungsansätze.

A-182342 | VHS-Studienhaus
21.9., Sa, 9:30 – 16:30 Uhr | 8.33 UStd | 45 €, Schulungsunterlagen: 2 € | WE | **Ulla Mertens, Claudia Zieroff**

Smalltalk ist lernbar – Praxisworkshop

Tun Sie sich ein wenig schwer mit Smalltalk und belanglosem Geplauder? Kennen Sie Kontakt-Situationen wie: „Wie geht's?“ – „Es geht“ – „Ja, dann...“? Das ist kein Smalltalk, das sind Floskeln. Smalltalk ist viel mehr. In dem praxisorientierten Workshop soll der Spaß am Gespräch mit anderen gefördert und der (thematische) Einstieg in Gespräche erleichtert werden.

A-182345 | VHS-Studienhaus
28.9., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd | 49 € | WE |
Wolfgang Uhle

Schuld in der Trauer

Interaktiver Vortrag

„Ich fühle mich schuldig! Hätte ich vielleicht etwas tun können?“ Gefühle von Schuld erleben wir in der Trauerarbeit und Trauerbegleitung immer wieder. Aber wer gibt uns die Schuld für etwas? Der verstorbene Mensch oder vielleicht wir selbst? Wir wollen gemeinsam die Facetten der Schuld beleuchten und uns am Ende des Abends fragen: „Für was sollte ich mich eigentlich schuldig fühlen?“

A-182354 | VHS-Studienhaus
2.10., Mi, 18 – 20 Uhr | 6 € | **Benni Bauerdick**

Trauer am Arbeitsplatz

Trauer und Verlust machen auch vor dem Arbeitsplatz keinen Halt. Schließlich verbringen wir dort auch die meiste Zeit unseres Lebens. Wie also damit umgehen, wenn im Kollegium jemand stirbt? Oder wenn Angehörige von Kolleg*innen sterben? Wie kann ich das Thema ansprechen? Und welche Trauererrituale können wir vielleicht auch am Arbeitsplatz integrieren? Darum geht es an diesem Abend.

A-182356 | VHS-Studienhaus
31.10., Do, 18 – 20 Uhr | 6 € | **Benni Bauerdick**

Wollen Sie schlagfertig(er) werden?

Es gibt viele Wege, schlagfertig zu sein. Wichtig ist es, seinen eigenen Stil zu finden. Das hat viel mit Selbstsicherheit zu tun, mit einer positiven Einstellung zu sich selber. In diesem Training wählen Sie aus einem großen Fundus an Möglichkeiten Ihre eigene, um zu punkten und sich richtig gut zu fühlen.

A-182361 | VHS-Studienhaus
3.11., So, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd | 49 € | WE |
Wolfgang Uhle

A-182362 | Treffpunkt wird mitgeteilt
25.1., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd | 49 € | WE |
Wolfgang Uhle

Körpersprache – Mehr als Worte

Selbstbewusstsein – Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung

Unsere Körpersprache zeigt unsere Absichten und Gefühlszustände. Unsere Körper sprechen in jeder Sekunde, durch Mimik und Gestik. Wie kommen wir mit unserer Körpersprache bei anderen an? In dem Seminar geht es um Selbst- und Fremdwahrnehmung und wie wir unsere Wirkung auf andere optimieren können. Außerdem schauen wir uns an, wie unsere Körpersprache auf unser eigenes Selbstbewusstsein wirkt.

A-182366 | VHS-Studienhaus
16.11., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd | 49 € | WE |
Wolfgang Uhle

A-182367 | VHS-Studienhaus
1.2., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd | 49 € | WE |
Wolfgang Uhle

Trauer – Abschiedsrituale & Erinnerungen

Interaktiver Vortrag

Trauer geht nicht vorbei. Und das ist auch gut so, weil sie die Erinnerung an die Verstorbenen am Leben hält. Und das ist großer Teil von Trauerarbeit: Erinnerungen aufrechterhalten. Oder zu Lebzeiten auch noch Erinnerungen schaffen. Aber wie geht das? Wenn mit der Zeit die Erinnerungen zu verblasen scheinen? Das besprechen wir an diesem Abend.

A-182368 | VHS-Studienhaus
20.11., Mi, 18 – 20 Uhr | 6 € | **Benni Bauerdick**

Gelassen NEIN und bewusst JA sagen

„Mein NEIN ist nicht gegen dich, sondern es ist für mich“

Wann haben Sie zuletzt „JA“ gesagt und „NEIN“ gemeint? Oft behindern uns Glaubenssätze, Schuldgefühle und unsere innere Einstellung dabei, ein klares NEIN zu formulieren. Diese kann man bewusst verändern und auflösen. Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu kennen und zu respektieren hilft beim NEIN sagen. Erkennen Sie, warum NEIN sagen so schwerfällt und wie Sie persönliche Prioritäten setzen.

A-182370 | VHS-Studienhaus
23.11., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 43 €,
Schulungsunterlagen: 3 € | **WE S** | **Dagmar Lohmar**

Persönlichkeitsbildung

Bildungsurlaube

Die 3 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität und Smalltalk

Beruflich und privat braucht man viele Kompetenzen. Schlagfertigkeit verbessert das Standing in Beziehungen aller Art. Sensualität ist wichtig, um die eigene Wahrnehmung zu deuten, andere besser zu verstehen und die Aufmerksamkeit gegenüber der Umgebung zu schulen. Smalltalk ist ein Instrument, das den Zugang zu anderen Menschen und Themen erleichtert sowie konstruktive Beziehungen ermöglicht.

L-182405-BU | VHS Lindenthal
3x, 11.11. – 13.11., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 26 UStd |
198 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-182406-BU | VHS-Studienhaus
3x, 27.1. – 29.1., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 26 UStd |
198 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-182407-BU | VHS-Studienhaus
3x, 7.7. – 9.7., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 26 UStd |
198 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Mit Widerstandsfähigkeit zur Schlagfertigkeit

Schlagfertigkeit bedeutet nur vordergründig die Kenntnis irgendwelcher Techniken. Es geht erst einmal um die individuellen Glaubenssätze, die mit der eigenen Schlagfertigkeit verbunden sind. Und es geht um eine gewisse Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt. Um Basics der Resilienz, um sich in Situationen, in denen man sich angegriffen oder vorgeführt fühlt, besser behaupten oder bewähren zu können. Und last but not least wird in diesem Bildungsurlaub natürlich eine große Auswahl an Techniken vorgestellt. Mit Übungen und das besonders auf der rhetorischen und körpersprachlichen Ebene.

A-182412-BU | VHS-Studienhaus
3x, 18.12. – 20.12., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 26 UStd |
198 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

L-182413-BU | VHS Lindenthal
3x, 11.6. – 13.6., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 26 UStd |
198 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**



Seminare

Werkzeuge zur Selbsterforschung

Systemisches Coaching in der persönlichen Anwendung

Sind Sie ein Mensch, der gerne selbstverantwortlich ist, Freude an der Innenschau hat und bereit für Wachstum und Veränderungen ist? Beim Systemischen Coaching geht es um Hilfe zur Selbsthilfe. Coaching ist keine Beratung, sondern bietet erprobte Prozesse, Fragestellungen und sogenannte Werkzeuge, um das bereits innewohnende Potential im Menschen sowie seine Ressourcen ans Licht zu bringen.

A-182420 | VHS-Studienhaus

5x, 4.9. – 9.10., Mi, 18:30 – 21 Uhr | 16.67 UStd | 65 € | **Lena Böhm**

Klarheit und Vision

Bewusst entscheiden, wie es von hier aus weitergeht

Egal, wo Sie gerade jetzt stehen, wie Sie sind oder in welche Richtung Sie schauen: Es tut gut, sich Zeit zu nehmen, um innezuhalten und sich umzuschauen. Was möchte ich noch kreieren im Leben, was sollen meine Prioritäten sein und wovon möchte ich mich verabschieden? Dieses Wochenende gibt den Raum, neu zu erkennen, was zu Ihnen passt, was Sie inspiriert und mit wem Sie sich umgeben möchten.

A-182421 | VHS-Studienhaus

14.9., 15.9., Sa, So, 11 – 17 Uhr | 14 UStd | 75 € | **WE** | **Lena Böhm**

Achtsamkeit und Meditation – Der entspannte Weg zur Persönlichkeitsentwicklung

Achtsamkeit und Meditation haben eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden und auf unsere persönliche Entwicklung. In diesem Seminar laden wir Sie dazu ein, mit einfachen Achtsamkeits-, Meditations- und Entspannungsübungen wieder mehr in Verbindung mit sich selber zu kommen und Ihre innere Welt zu erkunden. Vorkenntnisse in der Achtsamkeitspraxis und Meditation sind nicht erforderlich.

A-182422 | VHS-Studienhaus

22.9., So, 10 – 17 Uhr | 8.33 UStd | 45 €, Schulungsunterlagen: 2 € | **WE S** | **Jürgen Strauß**

„Eigentlich bin ich ganz anders, aber ich komme so selten dazu“

Unsere Rollen – Selbst- und Fremdwahrnehmung in unserem Leben

Mit Hilfe von Methoden der Biografiearbeit wollen wir uns selbst auf die Spur kommen: Wie bin ich geworden, was ich bin? Wie wäre ich gerne und was kann ich noch werden? Mit Gesprächen, Schreib- und Gestaltungsübungen werden wir gemeinsam auf unsere Geschichte, unsere Träume und unsere Möglichkeiten schauen und vielleicht verborgene Schätze heben.

L-182422 | VHS Lindenthal

22.9., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 43 €, Materialkosten: 5 € | **WE S** | **Dr. Barbara Garde**

A-182423 | VHS-Studienhaus

15.12., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 43 €, Materialkosten: 5 € | **WE S** | **Dr. Barbara Garde**

Selbst- und Fremdbild – Mehr Ausstrahlung durch ein starkes Selbstbewusstsein

Wie wirken Sie auf Ihre Mitmenschen? Wünschen Sie sich mehr Selbstbewusstsein, um im Leben glücklicher und erfolgreicher zu sein? In diesem Seminar bekommen Sie die Möglichkeit, durch Feedback ein realistisches Selbstbild zu entwickeln. Ziel des Seminars ist es, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Ihre Authentizität und Ausstrahlung zu fördern.

A-182424 | VHS-Studienhaus

29.9., So, 9:30 – 17:45 Uhr | 10 UStd | 54 €, Schulungsunterlagen: 2 € | **WE S** | **Jürgen Strauß**

Das autonome Nervensystem: Grenzen setzen und nein sagen

Grenzen werden von unserer inneren Wahrheit, Bedürfnissen und Einschränkungen bestimmt. Aufgrund von Lebenserfahrungen kann der Kontakt dazu verloren gehen. Das autonome Nervensystem (ANS) passt sich an. Sie erfahren, was das ANS mit Abgrenzung zu tun hat, wie unser Bindungsstil unseren Abgrenzungsstil beeinflusst und wie wir zu innerer Wahrheit zurückfinden können.

A-182425 | VHS-Studienhaus
6.10., So, 10 – 17 Uhr | 8.33 UStd | 45 €,
Materialkosten: 6 € | **WE S** | **Daniela Amberg**

Glücklich und lebendig – Farben mit Stil Farb-, Typ- und Stil-Coaching für Frauen

Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ! In diesem Workshop werden Sie durch eine ausführliche Farb-analyse Ihre vorteilhaften Farben entdecken. Sie werden erfahren, wie sich diese positiv auf Ihre Persönlichkeit auswirken und wie Sie sie effektiv einsetzen können. Sie erfahren mehr über Ihren Figurtyp und wie Sie diesen optimal mit geschmackvoll gewählter Kleidung zur Geltung bringen können.

♀ **A-182426** | VHS-Studienhaus
27.10., So, 10 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 36 € | **WE S** |
Prof. Martina Becker

♀ **L-182427** | VHS Lindenthal
10.11., So, 10 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 36 € | **WE S** |
Prof. Martina Becker

Glücklich im Alter – mit Farbe und Stil!

Farb-, Typ- und Stil-Coaching für die reife Frau ab 60

Unter professioneller Anleitung werden Sie ermutigt, Ihren Kleidungsstil typgerecht und ohne Modediktat weiterzuentwickeln. Sie erhalten Anregungen, mit Farben und Formen zu experimentieren und Veränderungen positiv umzusetzen. Ihr gesamtes Erscheinungsbild und damit auch Ihr Wohlbefinden werden dadurch positiv und nachhaltig beeinflusst.

♀ **A-182452** | VHS-Studienhaus
17.11., So, 10 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 36 € | **WE S** |
Prof. Martina Becker

Problemklärung durch empathisches Selbstcoaching – eine Einführung

In diesem Workshop sammeln Sie erste Erfahrungen, wie Sie Ihre Probleme durch Selbstempathie klären und damit leichter lösen können. Sie lernen eine für Sie möglicherweise neue Definition von „Problem“ kennen, die Ihnen hilft, den Weg für die Problemlösung zu erkennen. Die Herangehensweise ist universell für alle Themen nutzbar, weil sie unsere persönlichen, biologischen Ressourcen aktiviert.

A-182438 | VHS-Studienhaus
5.10., 6.10., Sa, So, 11 – 17 Uhr | 14 UStd | 75 €,
Arbeitsblätter: 2 € | **WE** | **Dr. Arne Schöler**

Auf dem Weg zu mir

Eine der wichtigsten Reisen, die ein Mensch unternehmen kann, ist die Reise zu sich selbst. Auf dem Weg zu mir kann ich meine Talente und Einzigartigkeit wahrnehmen, verborgen liegendes Potenzial aufspüren und Selbstliebe entdecken. Der Weg zu mir ist eine spannende Entdeckungsreise. Im achtsamen und offenen Miteinander widmen wir uns in freundschaftlicher und stärkender Weise uns selbst.

A-182439 | VHS-Studienhaus
3.11., So, 10 – 17 Uhr | 8.33 UStd | 45 €,
Materialkosten: 6 € | **WE S** | **Daniela Amberg**

Hochsensibel und erfolgreich – (k)ein Widerspruch?

Die besonderen Erfolge hochsensibler Menschen
Hochsensibilität ist ein Faszinosum mit Extremen: Genialität, Kreativität einerseits – Versagensängste, Überforderung bis hin zu gesundheitlichen Problemen andererseits. Lernen Sie, wie Sie gerade als hochsensibler Mensch auf wirksame Weise Ihre wertvollen Talente erfolgreich nutzen können, im Einklang mit sich und im tiefen Vertrauen auf Ihre persönlichen Kompetenzen.

A-182440 | VHS-Studienhaus
7.11., Do, 18 – 21 Uhr | 22 € | **Ute Akbar**

Der Ordnungskurs

Aufräumen in der Gruppe

Wünschen Sie sich ein aufgeräumtes und schöneres Zuhause? Wünschen Sie sich mehr Klarheit, Ruhe und Struktur im Außen wie im Innen? Haben Sie zu viele Dinge, aber wissen nicht, wie oder wo Sie anfangen sollen mit dem Ausmisten? Brauchen Sie etwas Motivation und gute Ideen? Dann gibt es jetzt die Chance, mit Gleichgesinnten und einer Expertin zusammen klar Schiff zu machen.



O-182441 | VHS-Studienhaus
5x, 7.11. – 5.12., Do, 18:30 – 21 Uhr und
19 – 21 Uhr | 14.67 UStd | 58 € | **Lena Böhm**

Wege zum Glücklichsein – Kraftvolle Kreativitätstechniken

Kraftquellen und Motivationshelfer finden

Kreativität schafft Zugang zu unseren Herzensthemen. Visualisieren von inneren Bildern, intuitives Malen, Selbstreflexion, achtsames Wahrnehmen lässt Sehnsüchte sichtbar werden, die wir zur Gestaltung eines glücklichen Daseins nutzen können. Wir schaffen motivierende Wegbegleiter*innen für die Zukunft, stärken unser Bewusstsein und nähren unsere Seele für mehr Lebensfreude und Zufriedenheit.

A-182443 | VHS-Studienhaus
9.11., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 8.67 UStd | 47 €,
Materialkosten: 4 € | **WE S** | **Elke Grober**

Ich bin mein eigener Coach – Methodenkoffer für Ihre Entwicklung

Haben Sie das Gefühl, in Ihrem Leben nicht voranzukommen? Nehmen Sie sich immer wieder etwas vor, aber nach einiger Zeit lässt die Motivation nach? In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, Ihre Persönlichkeit besser kennenzulernen. Sie ermitteln Ihre Wünsche und Ziele und erhalten einen praxisorientierten Überblick über verschiedene Methoden und Werkzeuge für das Selbstcoaching.

A-182444 | VHS-Studienhaus
10.11., So, 9:30 – 17:45 Uhr | 10 UStd | 54 €,
Schulungsunterlagen: 2 € | **WE S** | **Jürgen Strauß**

Wege zur Liebe – Praxis der Liebenden Güte

Eine Meditationsform aus der buddhistischen Lehre

Die „Liebende Güte“-Meditation lässt den Geist ruhig werden und richtet ihn auf eine liebevolle Haltung aus. Eine Geisteshaltung, die auch unseren Alltag immer mehr prägen wird. Wir werden weniger unzufrieden mit uns selbst und können unsere und anderer Schwächen und Fehler besser akzeptieren. Es wird Zeiten der Meditation und des Austauschs geben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



A-182445 | VHS-Studienhaus
3x, 14.11. – 28.11., Do, 19:30 – 21 Uhr | 6 UStd |
24 € | **Werner Heidenreich**

Achtsames Teetrinken

Ein Weg zur Persönlichkeitsentwicklung

Der Kurs kombiniert psychologisches Wissen mit Achtsamkeitspraktiken beim meditativen Teetrinken. Neben Teewissen und Achtsamkeit integriert er gestalttherapeutische Übungen für einen bewussten Zugang zu persönlichen Ressourcen und Potenzialen. Der ganzheitliche Ansatz fördert die psychische Gesundheit, innere Ruhe und persönliche Entfaltung in einer unterstützenden Gemeinschaft.

A-182447 | VHS-Studienhaus
4x, 15.11. – 6.12., Fr, 9 – 11 Uhr und 9 – 11:30 Uhr |
11.33 UStd | 45 €, Materialkosten: 6 € |
Christina Krott

Schweinehundtraining – Erfolgreiche Selbstmotivation

Wie Sie sich selbst motivieren und Ihrem inneren Schweinehund die rote Karte zeigen

In diesem Seminar erlernen Sie, wie Selbstmotivation funktioniert und wie Sie diese mobilisieren. Erkennen Sie die Bedeutung von Selbstmotivation, wie Sie Ihre Ziele verfolgen und erreichen, welche Werte und Bedürfnisse die Basis Ihrer Motivation bilden, Zielvereinbarungen mit sich selbst zu treffen. Sie erwartet eine ausgewogene Mischung aus Wissensvermittlung, Erfahrungsaustausch und Üben.

A-182449 | VHS-Studienhaus
16.11., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 43 €,
Schulungsunterlagen: 4,50 € | **WE S** |
Dagmar Lohmar

Das Herz nähren – achtsamer Umgang mit dem Essen und sich

In diesem Seminar gehen wir unseren Essensmustern auf den Grund. Wir prüfen, was wir wirklich brauchen, was uns über das Essen hinaus nährt und wie wir uns emotional regulieren können, ohne zu essen. Darüber hinaus bekommen Sie Impulse, wie Sie mit mehr Achtsamkeit Ihr Essen wirklich schmecken und genießen können.

A-182451 | VHS-Studienhaus
17.11., So, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd | 42 €,
Materialkosten: 6 € | **WE S** | **Daniela Amberg**

Einfach mehr Charisma – Mehr Ausstrahlung durch gelebte Authentizität

Haben Sie sich auch schon mal gewünscht, mehr Charisma zu haben? Die gute Nachricht: Charisma ist keine angeborene Eigenschaft, sondern kann man entwickeln. Die Grundlage dafür trägt jeder Mensch in sich – diese beruht zum großen Teil auf gelebter Authentizität. Sie entdecken Ihren inneren Wesenskern und Ihre ungenutzten Potenziale.

A-182453 | VHS-Studienhaus
24.11., So, 9:30 – 17:45 Uhr | 10 UStd | 54 €,
Schulungsunterlagen: 2 € | **WE S** | **Jürgen Strauß**

Die Kunst liebevoll mit sich selbst zu sprechen

Innerer Dialog und Achtsamkeit

Verstehen Sie Ihren inneren Dialog, um bewusster und liebevoller mit sich selbst zu kommunizieren. Dieser Workshop hilft, mehr Empathie für sich selbst zu entwickeln und alte Muster zu überdenken. Lernen Sie, innere Stimmen zu verstehen und friedvoller zu kommunizieren. Dies fördert Selbstliebe, Selbstvertrauen und verbessert Beziehungen.

A-182455 | VHS-Studienhaus
30.11., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 8.67 UStd | 33 €,
Materialkosten: 4 € | **WE** | **Elke Grober**

Jahresrückblick und Vorsätze fürs neue Jahr – Vision Board Gestaltung und Teezeremonie

Schließen Sie das Jahr mit einem Rückblick ab und planen Sie, wie Sie 2025 gestalten möchten. Nach Selbstreflexion und Gruppenaustausch folgt die Gestaltung Ihres Vision Board. Abschließend findet eine Teezeremonie statt, die uns bewusst von 2024 verabschieden lässt und uns kraftvoll mit den Zielen für 2025 verbindet.

A-182456 | VHS-Studienhaus
30.11., Sa, 13:30 – 17:30 Uhr | 5.33 UStd | 29 €,
Materialkosten: 6 € | **WE S** | **Christina Krott**

A-182457 | VHS-Studienhaus
8.12., So, 13:30 – 17:30 Uhr | 5.33 UStd | 29 €,
Materialkosten: 6 € | **WE S** | **Christina Krott**

Sei deines Glückes Schmied – Bringe das Glück auf deine Seite

Es klingt verlockend: Glücklich sein, selbst wenn das Leben gerade eine Achterbahnfahrt ist. Auf dem Fundament der positiven Psychologie erfahren Sie, wie eng der Bezug zwischen mentalen Strategien und Wohlbefinden ist. Sie lenken den Blick auf das, was Menschen gesund hält und aktivieren durch mentale und körperliche Übungen Ressourcen, um ein „gelingendes und glückliches Leben“ zu gestalten.

A-182463 | VHS-Studienhaus
1.12., So, 9:30 – 17:45 Uhr | 10 UStd | 54 €,
Schulungsunterlagen: 2 € | **WE S** | **Jürgen Strauß**

Hochsensibilität – Ich lebe gut damit!

Es ist möglich, als hochsensibler Mensch ganz in seiner Kraft zu stehen und zufrieden zu leben. Hierzu bedarf es, dass wir uns mit den Geschenken und Grenzen der Hochsensibilität annehmen, uns bedingungslos wertschätzen und unsere Stärken bewusst leben. Darüber hinaus ist es wichtig, dass wir lernen, gesunde Grenzen zu setzen und ressourcenschonend mit unserem Energiehaushalt umzugehen.

A-182464 | VHS-Studienhaus
1.12., So, 10 – 17 Uhr | 8.33 UStd | 45 €,
Materialkosten: 5 € | **WE S** | **Daniela Amberg**

Zu viele Interessen – Zu viele Talente

Multisensibilität (Workshop)

Multisensible sind voller Ideen und können vieles. Sie können sich für vieles begeistern und bauen auf diesen Feldern auch schnell Kompetenz auf. Manche Multisensible entwickeln wegen der Unmöglichkeit, alles unter einen Hut zu bringen, eine ausgeprägte Unzufriedenheit. Es gilt, Prioritäten zu setzen und das Leben zu strukturieren.

A-182466 | VHS-Studienhaus
1.12., So, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd | 49 € | **WE** |
Wolfgang Uhle

Kreativität trifft Stille: Entspannung und Ruhe durch kreative (und meditative) Techniken

Kreativ – Intuitiv – Meditativ

Entdecken Sie innere Ruhe und schöpfen Sie neue Kraft durch intuitives Gestalten wie Malen, Zeichnen, Schreiben und Collagieren. Diese Praktiken beleben Ihre Schöpferkraft, fördern Selbstwahrnehmung, beruhigen Gedanken und stärken emotionales Gleichgewicht. Kreativität als meditative Kraft, um Herausforderungen gelassener zu begegnen.

A-182491 | VHS-Studienhaus
14.12., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 8.67 UStd | 47 €,
Materialkosten: 3 € | **WE S** | **Elke Grober**

Selbstschutz / Selbstbehauptung

Seminare

WenDo für Mädchen und Frauen – Basistraining

Sicher durch den Alltag

Jede Frau kennt Situationen, in denen sie sich unwohl, unsicher oder bedroht fühlt. In unseren Kursen setzen wir uns mit verschiedenen Formen von Grenzverletzungen, Übergriffen und Angriffen auseinander. In Gesprächen, Rollenspielen und im Einüben körperlicher Techniken suchen wir alte und neue Lösungen für jede Frau. Alle Frauen ab 16 Jahren sind herzlich willkommen.

♀ **A-182525** | VHS-Studienhaus
19.10., 20.10., Sa, So, 11 – 17 Uhr | 16 UStd |
86 € | **WE** | **Frau Schmitzz**

Sich mit Gelassenheit und Humor selbst behaupten Teil I

Strategien für Frauen

Selbstbewusst auftreten, sich durchsetzen ohne sich dabei aufzureiben: Sich gelassen und mit Humor selbst zu behaupten ist lernbar. Themenschwerpunkte in diesem Seminar sind: Spielregeln der weiblichen und männlichen Kultur; „Bausteine“ der Gelassenheit; positive Selbstdarstellung; beharrlich Wünsche und Erwartungen direkt äußern sowie Grenzen setzen und gelassen „Nein“ sagen.

♀ **A-182533** | VHS-Studienhaus
16.11., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 8.67 UStd | 47 € |
WE | **Sonja Waszerka**

Sich mit Gelassenheit und Humor selbst behaupten Teil II

Selbstbewusst auftreten, sich durchsetzen ohne sich dabei aufzureiben: Sich gelassen und mit Humor selbst zu behaupten ist lernbar. Themenschwerpunkte in diesem Seminar sind: Spielregeln der weiblichen und männlichen Kultur; „Bausteine“ der Gelassenheit; Grenzen setzen und Kritik selbstsicher aufnehmen; kritisieren ohne zu verletzen; Konflikte austragen und konstruktiver Umgang mit Ärger.

♀ **A-182534** | VHS-Studienhaus
7.12., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 8.67 UStd | 47 € | **WE** |
Sonja Waszerka





Zusammen stark – Familie, Partnerschaft und mehr

Hier finden Sie
weitere Informationen
zum Kursangebot:
www.vhs.koeln



Gute Bildung für Familien umfasst vielfältige lebensweltbezogene Angebote, die darauf abzielen, Familien in verschiedenen Lebensphasen zu stärken und zu unterstützen. Das Ziel ist es, Familien zu helfen, ihre Beziehungen zu stärken, ihre Erziehungsfähigkeiten zu verbessern und ein unterstützendes Umfeld für alle Familienmitglieder zu schaffen. Familien können dabei äußerst vielfältig sein. Traditionelle Familien mit Eltern und Kindern sind nur eine Möglichkeit. Es gibt Patchwork-Familien, Regenbogenfamilien mit gleichgeschlechtlichen Eltern, Alleinerziehende, Adoptivfamilien, Pflegefamilien und viele andere Formen. Jede Familie ist einzigartig und kann auf unterschiedliche Weise Liebe, Unterstützung und Bindung bieten. Es ist wichtig, die Vielfalt von Menschen und Familien anzuerkennen und zu respektieren. Unsere Bildungsangebote sind grundsätzlich säkular ausgerichtet. Eine Vernetzung mit anderen Akteur*innen liegt uns sehr am Herzen.

ResilienzTraining

Workshop für Eltern und pflegende Angehörige, deren Kind eine Beeinträchtigung hat und für andere Interessierte

In diesem vierstündigen Resilienz-Workshop können Sie erfahren, was Resilienz bedeutet – wie sie entsteht – von welchen Faktoren sie abhängt. Sie entdecken, was starke Persönlichkeiten ausmacht und erarbeiten in Kleingruppen, was genau Sie widerstandsfähiger machen kann. Die Teilnahme am Workshop für Eltern und pflegende Angehörige, deren Kind eine Beeinträchtigung hat, ist kostenfrei. Alle anderen, die am Thema Resilienz interessiert sind, sind auch herzlich willkommen und können für einen Eigenanteil von 29 Euro teilnehmen. In Kooperation mit Nestwärme e. V. Anmeldung ausschließlich per E-Mail an: resilienz@nestwaerme.de

A-131900 | VHS-Studienhaus
5.9., Do, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | entgeltfrei |
Mechthild Kreuser

A-131901 | VHS-Studienhaus
8.11., Fr, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | entgeltfrei |
Mechthild Kreuser

Als Eltern Paar bleiben – ein Seminar für Paare mit Kindern

Wochenendseminar mit nachbereitendem Online-Treffen

Eine lebendige und erfüllte Partnerschaft zu führen und gleichzeitig verantwortungsvoll als Eltern zu sein. Wie geht das zusammen? Hier bekommen Paare mit Kind/ern Gelegenheit, ihre Partnerschaft und gleichzeitig ihre Rolle als Eltern zu reflektieren und neu zu gestalten. Mit Hilfe kreativer Methoden kommen die Teilnehmenden mit sich, als Paar und in der Gruppe in Kontakt und ins Gespräch.

A-131902 | VHS-Studienhaus
3x, Fr, 13.9., 18:15 – 21:15 Uhr, Sa, 14.9., 10 – 17 Uhr,
Di, 29.10., 20 – 21:30 Uhr | 14 UStd | 75 € | **WE** |
Magdalene Pues, Michael Pues

A-131903 | VHS-Studienhaus
3x, Fr, 22.11., 18:15 – 21:15 Uhr, Sa, 23.11.,
10 – 17 Uhr, Do, 9.1.25, 20 – 21:30 | 14 UStd | 75 € |
WE | **Magdalene Pues, Michael Pues**


Baustelle Pubertät: Vom Kaktus, der umarmt sein will

Heranwachsende sind körperlich und seelisch großen Umwandlungsprozessen unterworfen. In diesem inneren und äußeren Durcheinander brauchen sie Erwachsene, die wie ein Fels in der Brandung als Vorbild und als Gegenüber, an dem sie sich reiben können, zur Verfügung stehen. Eltern müssen loslassen und gleichzeitig Halt geben können, Freiraum gewähren und dennoch auf die Einhaltung der Regeln achten.

A-131904 | VHS-Studienhaus
11.9., Mi, 19:30 – 21 Uhr | 6 € | **Hilde Pfister**

Trotz, Angst, Frust, Langeweile und Zorn: vom Sinn schwieriger Emotionen

Für Eltern ist es oft anstrengend, wenn Kinder schlecht gelaunt oder aggressiv sind. Doch es lohnt sich, auch diese Gefühle willkommen zu heißen. Durch die kleinen Alltagskrisen stärken sich die Kinder für die großen Krisen des Lebens. Eltern sind nicht dafür da, Kinder von schwierigen Gefühlen zu befreien, sondern sie können dabei unterstützen, die Kraft ihrer Emotionen konstruktiv zu nutzen.

 **O-131905** | Online
18.9., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 6 € | **Hilde Pfister**

Familien-Tour in Köln-Rodenkirchen: Räuber, Schätze und geheime Orte vor über 200 Jahren in Köln

Stadtgeschichte trifft spielerische Exkursion für Kinder von 5 bis 12 Jahren (mit Begleitperson)
Geschichtliche Erlebnistour über berühmte und berüchtigte Räuber, die vor über 200 Jahren in Köln und dem Rheinland unterwegs waren. Geschichtliche Rätsel und Spiele erwarten Euch Kinder und die Erwachsenen. Eine lustige Tour mit einer unerwarteten Wendung. Seid Ihr schlauer als die Räuber und findet Ihr den Schatz vor Ihnen?

A-131906 | →● Sparkasse KölnBonn –
Filialdirektion, Maternusplatz 10, 50996 Köln
21.9., Sa, 15 – 17 Uhr | 9 € | **WE** | **Rudolf Kühl**


Entdecken, fühlen, schauen – die psychosexuelle Entwicklung von Kindern

In Kooperation mit pro familia Köln
Wie kläre ich mein Vorschulkind altersgerecht auf? Welches Verhalten ist „normal“ und wie reagiere ich angemessen? Wo gilt es, Kinder in ihrer Neugier zu unterstützen und ihnen Erfahrungen zu ermöglichen, und wo geht es darum, Kinder zu schützen und Regeln aufzustellen? Die kindliche Sexualität wirft viele Fragen auf, die wir an diesem Abend klären wollen.

A-131908 | VHS-Studienhaus
24.9., Di, 19 – 21 Uhr | 6 € | **Jan Gentsch**

Wie stark ist das Selbstwertgefühl meines Kindes?

Als Eltern wünschen wir uns für unsere Kinder, dass sie ein gutes Selbstwertgefühl entwickeln. Dann können sie besser mit den kleinen und großen Herausforderungen des Lebens zurechtkommen. Je besser das Selbstwertgefühl entwickelt ist, desto größer sind Lebensqualität und Lebensfreude. Die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls in der Familie ist ein gegenseitiger Wachstumsprozess.

 **O-131910** | Online
26.9., Do, 19:30 – 21 Uhr | 6 € | **Nina Steckel**

Familien-Tour in Bergisch-Gladbach/Bensberg: Das Rätsel des geheimnisvollen Waldes

Geschichte und Natur trifft spielerische Exkursion für Kinder von 6 bis 14 Jahren (mit Begleitperson)
Kinder und Erwachsene werden bei dieser Erlebnistour auf eine Zeitreise ans Ende des 18. Jahrhunderts mitgenommen. Unterwegs gibt es viele geschichtliche Spuren und ungewöhnliche Rätsel und Aufgaben zu lösen. Die Tour lässt regionale Geschichte lebendig werden. Spielerisch werden Kinder und Eltern in eine frühere Zeit zurückversetzt. Geschichte, Natur und Erlebnis werden hier zusammengedacht.

A-131911 | →● Parkplatz „Milchborntal“ Bensberg,
Haus der Vereine, Hardtweg 42, 51429 Bergisch
Gladbach
28.9., Sa, 15 – 17 Uhr | 9 € | **WE** | **Rudolf Kühl**

Konflikte spielerisch lösen

Was manchmal weder mit klaren Ansagen noch mit konsequentem Verhalten noch mit Einfühlungsvermögen erreicht werden kann, das kann gemeinsames Lachen schaffen. An diesem Abend werden Ideen vermittelt, wie Sie Konfliktsituationen mit Ihrem Kind – vor allem in den ersten Lebensjahren – auf entspannte und humorvolle Weise auflösen können.



O-131912 | Online

1.10., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € | **Hilde Pfister**

Väter sind wichtig! Die Bedeutung von Vätern für die Entwicklung ihrer Kinder

Väter und Mütter beeinflussen die Entwicklung ihrer Kinder in unterschiedlicher Weise. Der amerikanische Forscher Paul R. Amato hat in einer Metastudie herausgefunden, dass väterliche Merkmale in einigen Bereichen relevanter sind als mütterliche. Ausgehend von diesen und weiteren entwicklungspsychologischen Befunden geht es darum, Wege aufzuzeigen, wie Väter dieser Bedeutung gerecht werden können.



O-131914 | Online

8.10., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |

Hans-Georg Nelles

Soziale Medien und Jugendliche: Verantwortungsvolle Nutzung von Instagram, Snapchat und TikTok

Infoabend für Eltern in Kooperation mit Mediensuchtprävention NRW e. V.

Welche Risiken und Chancen bringen soziale Medien für Jugendliche und insbesondere Mädchen mit sich? Wie können Eltern die Medienkompetenz ihrer Kinder stärken, um eine sichere und verantwortungsvolle Nutzung von Plattformen wie Instagram, Snapchat und TikTok zu fördern? Wir sprechen über die Gesprächskultur zwischen Eltern und Kindern und die Stärkung des Bewusstseins für gefährliche Inhalte.



A-131925 | VHS-Studienhaus

10.10., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Andreas Pauly**

Geschlechtliche Vielfalt – Informationen und Austausch für Eltern

In Kooperation mit rubicon e. V. Köln

Nicht nur Erwachsene beschäftigen sich mit den Themen Geschlecht und Identität und wie es ihnen damit geht. Auch Kinder sehen sich mit Rollenerwartungen konfrontiert, die manchmal nicht gut passen oder keinen Sinn machen. Wie können Eltern gendersensibel handeln, ihren Kindern Freiraum geben und sie unterstützen? Ein Abend mit Input, Austausch und Raum für Fragen.

A-131926 | VHS-Studienhaus

28.10., Mo, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei | **Helix Große-Stoltenberg, Lui Thönnessen**

Väter können das! Erfolgreich sein in Beruf und Familie

Die klassische Aufgabenteilung innerhalb der Familie ist in Bewegung gekommen: Immer mehr Väter wollen sich intensiv in der Erziehung und Betreuung ihrer Kinder einbringen und ihre berufliche Entwicklung im Blick behalten. In dem Vortrag geht es insbesondere um die Chancen, die für Kinder und Partnerschaften entstehen, wenn Väter ihre Vorstellungen vom Vatersein realisieren können.



O-131927 | Online

29.10., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |

Hans-Georg Nelles

Gaming und Jugendliche: Gesunder Umgang mit Videospielen

Infoabend für Eltern in Kooperation mit Mediensuchtprävention NRW e. V.

Wie beeinflusst exzessives Gaming das Verhalten und die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen? Um einen gesunden Umgang mit Videospielen zu fördern und problematisches Spielverhalten zu erkennen, werden Lösungsansätze besprochen: Gespräche über Auswirkungen von exzessivem Gaming auf Schlaf und psychische Gesundheit, über die Etablierung von Zeitlimits sowie die Förderung von anderen Freizeitaktivitäten.

A-131928 | VHS-Studienhaus

30.10., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Andreas Pauly**

Wie unsere Liebe gelingt! – Amüsantes und Wissenswertes über die Kunst der Zweisamkeit

Dr. Torsten Reters vermittelt auf humorvolle Weise vielfältiges Wissen über Liebe und Zweisamkeit. Oft sind es Kleinigkeiten, die über Gelingen oder Misslingen einer Partnerschaft entscheiden. Neben der Qualität und den Fallstricken der Kommunikation spielt die Wahrnehmung des Partners und der Beziehung eine wichtige Rolle. Was macht Beziehungen dauerhafter und was hilft bei Konflikten wirklich?

A-131929 | VHS-Studienhaus
31.10., Do, 20 – 21:30 Uhr | 6 € | **Dr. Torsten Reters**

Feste Regeln und selbstbestimmte Kinder Viele Kinder haben ein starkes Autonomiebedürfnis. Sie wollen und dürfen mitreden.

Wie viel Entscheidungsspielraum tut Kindern gut und an welchen Punkten sollten Eltern Führung übernehmen? Wie schaffen Eltern es, auf die Bedürfnisse ihrer Kinder einzugehen, ohne ihre eigenen zu vernachlässigen? An diesem Abend wird aufgezeigt, wie es gelingen kann, einen sicheren Rahmen zu schaffen, der Halt gibt und dennoch Freiraum lässt – und der ein entspanntes Zusammenleben ermöglicht.

A-131932 | VHS-Studienhaus
4.11., Mo, 19:30 – 21 Uhr | 6 € | **Hilde Pfister**

Kinderrechte! – Elternpflichten?


In Kooperation mit dem Kinderschutzbund Köln

Kinderrechte, was ist das? Brauchen Kinder andere Rechte als die, die für alle Menschen gelten? Die UN-Kinderrechtskonvention gilt in Deutschland seit 1992. Trotzdem werden die Rechte von Kindern und Jugendlichen bei vielen wichtigen Entscheidungen von Politik, Verwaltung und Rechtsprechung zu wenig berücksichtigt. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Sie brauchen andere und mehr Rechte.

A-131935 | Kinderschutzbund/Kinderschutz-Zentrum Köln
6.11., Mi, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Maria Schweizer-May

Vater bleiben nach Trennung und Scheidung

Das Scheitern einer Liebesbeziehung ist ein tiefer Einschnitt in das Selbstbewusstsein. In dieser Krisensituation geht vielfach der Blick auf die weiterhin bestehende Verantwortung als Eltern für die gemeinsamen Kinder verloren. In diesem Vortrag werden die Möglichkeiten für die Wahrnehmung dieser Verantwortung aufgezeigt und darüber hinaus Wege skizziert, nach einer Trennung Vater zu bleiben.

 **O-131936** | Online
12.11., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Hans-Georg Nelles

Medienmündigkeit und kritischer Umgang mit Medien durch Jugendliche

Infoabend für Eltern in Kooperation mit Mediensuchtprävention NRW e. V.

Was ist Medienmündigkeit und wie können Eltern die Entwicklung dieser Fähigkeit bei ihren Kindern fördern? Welche Rolle spielen Eltern bei der Vermittlung von Medienethik und dem kritischen Umgang mit digitalen Inhalten? Es geht um die Ermutigung zur Auseinandersetzung mit Medieninhalten, Schutz vor Desinformation einschließlich der Förderung von Recherche- und Quellenkompetenz.

A-131937 | VHS-Studienhaus
13.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Andreas Pauly**

Trauern mit Kindern

Interaktiver Vortrag

Wie trauern Kinder? In der Familientrauerbegleitung erleben wir immer wieder, dass Eltern ihre Kinder vor Trauer und Traurigkeit schützen wollen. „Ist eine Beerdigung oder ein Abschied am Sarg nicht traumatisierend für Kinder?“, werden wir oft gefragt. Nein! Kinder müssen in der Trauer aber an die Hand genommen werden. Was und welche Bücher dabei helfen können, darum geht es an diesem Abend.

A-131938 | VHS-Studienhaus
14.11., Do, 18 – 20 Uhr | 6 € | **Benni Bauerdick**

Mental Load – der Stress im Kopf

Zusammenhänge und mögliche Auswege

Mental Load beschreibt die mentale Last der täglichen (familiären) Aufgaben, für die wir überwiegend allein die Verantwortung tragen. Die einzelnen Aufgaben sind für sich gesehen oftmals nicht der Rede wert, sie sind manchmal unsichtbar und einige werden erwartet, aber nicht geschätzt. Daraus kann Druck und Überforderung entstehen, ein Gefühl, das besonders Frauen gut kennen, beruflich und privat.



O-131940 | Online

18.11., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 8 € | **Stefanie Mädler**

Schüchterne Kinder stärken

Eltern von schüchternen Kindern machen sich oft Sorgen, dass ihr Kind durch seine Zurückhaltung Nachteile haben könnte. Manchmal verstehen sie nicht, warum das Kind so still ist, oder es fällt ihnen schwer, es so anzunehmen, wie es ist. Es geht um ein Grundverständnis für Kinder, die sich eher ängstlich und still verhalten. Es werden Impulse vermittelt, wie man diese Kinder stärken kann.



O-131941 | Online

19.11., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € | **Hilde Pfister**

Das eigene Kind stark machen – Prävention sexualisierte Gewalt

In Kooperation mit dem Kinderschutzbund Köln

Frei nach Karl Valentin (Komiker) macht Erziehung keinen Sinn, da die Kinder uns ohnehin alles nachmachen. Neben Grundlagen zur psychosexuellen Entwicklung von Kindern geht es darum, unsere eigene Sprachfähigkeit in Bezug auf Gefühle, Körper und Sexualität so zu entwickeln, dass wir stärkende Begleiter*innen für Kinder sein können.

A-131943 | Kinderschutzbund/Kinderschutz-Zentrum Köln

20.11., Mi, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei | **Jörg Rheingans**

Black Friday und Co. – die Bedeutung von Konsum und der Einfluss sozialer Medien in der heutigen Zeit

Nicht nur für Jugendliche und junge Erwachsene

Einkaufen ist in unserer Gesellschaft eine beliebte Tätigkeit – auch schon bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Werbetreibende locken mit immer neuen Kampagnen und Aktionen, vor allem im Bereich der sozialen Medien. Welche Auswirkungen hat dies auf junge Menschen, aber auch auf die Gesellschaft? Ein guter Mix aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und Raum für Diskussionen.

A-131945 | VHS-Studienhaus

25.11., Mo, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |

Prof. Dr. Patrick Trotzke

Was sind Bindungsstile und warum sind sie so wichtig?

Bindungsstile sind unbewusste Muster, basierend auf Erfahrungen von Beziehungen in der Kindheit. Sie prägen ein Leben lang, wie wir uns in Beziehungen verhalten. Wenn wir den eigenen Bindungsstil kennen, ist es leichter zu verstehen, wie wir uns als Eltern verhalten und manchmal nicht der Vater / die Mutter sind, die wir eigentlich sein möchten. Bindungsstile sind nicht starr, sondern veränderbar.



O-131948 | Online

26.11., Di, 19:30 – 21 Uhr | 6 € | **Nina Steckel**

Gewaltfrei erziehen kann man lernen

In Kooperation mit dem Kinderschutzbund Köln

Erziehen ohne Gewalt kann man lernen! Bausteine zu einer anleitenden Erziehung werden an diesem Abend erarbeitet. Jede Familie ist anders. Darum wird es keine Patentrezepte geben. Wir werden uns mit Fragen beschäftigen wie: Kenne ich meine Bedürfnisse? Kann ich meine Bedürfnisse ansprechen? Wie vereinbaren wir Regeln? Kleine Übungen zu diesen und anderen Themen machen den Erziehungsalltag erlebbar.


A-131949 | Kinderschutzbund/Kinderschutz-Zentrum Köln

27.11., Mi, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei | **Maria Schweizer-May**

Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird – Livestream – vhs.wissen live

Kostenfreier Online-Vortrag

Das Weinen eines Babys löst bei allen Menschen die gleichen Emotionen aus. Aber es bedeutet nicht immer Hunger, Schmerz oder Einsamkeit. Seit mehr als 40 Jahren untersucht Kathleen Wermke auf fast allen Kontinenten vorsprachliche Babylaute – sie hat einzigartige Melodien und rhythmische Akzentuierungen gefunden. Im Vortrag zeigt sie, wie aus melodischem Singsang Sprache wird.

 **O-131950** | Online
2.12., Mo, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Kathleen Wermke

Verlassene Eltern – wenn Kinder den Kontakt abbrechen

Wenn Kinder den Kontakt abbrechen, bleiben Eltern oft ratlos zurück. Die Eltern quälen Unverständnis, seelischer Schmerz, nicht selten Depressionen. Im Vortrag wird aus systemischer Sicht beschrieben, wie Kontaktabbrüche zustande kommen können. Es werden Möglichkeiten aufgezeichnet, aus dem quälenden Gedanken- und Gefühlskarussell auszusteigen und konstruktiv mit dieser Situation umzugehen.

A-131952 | VHS-Studienhaus
9.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Edda Moers**



Selbstbestimmt Leben

Hier finden Sie
weitere Informationen
zum Kursangebot:
www.vhs.koeln




Selbstbestimmtes Leben ist ein hohes Gut in unserer Gesellschaft, aber leider für Einzelne oder auch bestimmte Gruppen aus verschiedenen Gründen nicht immer selbstverständlich. Mit unseren Angeboten in diesem Bereich möchten wir – über die insgesamt inklusiven Angebote der Volkshochschule Köln hinaus – eine aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben fördern.

Vorträge, Ausstellungen, Seminare, Arbeitskreise

So geht Vielfalt! Das Kompetenzzentrum Selbstbestimmt Leben Köln (kurz KSL Köln) stellt sich vor


Seit 2016 gibt es in jedem Regierungsbezirk jeweils ein sogenanntes Kompetenzzentrum Selbstbestimmt Leben (kurz KSL). Mit ihrer personellen Vielfalt agieren sie als „Inklusionsmotoren“. Richtschnur der KSL-Arbeit ist die UN-Behindertenrechtskonvention. Was macht das KSL Köln genau? Wie arbeitet das KSL Köln und wobei kann das KSL Sie unterstützen?

 **A-131601** | VHS-Studienhaus
2.9., Mo, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Kompetenzzentrum Selbstbestimmt Leben Köln

Gemeinsam selbstbestimmt aktiv – VHS-Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung


Jedes Semester finden sich Menschen zusammen, die den Wunsch haben, in Köln und Umgebung gemeinsam selbstbestimmt aktiv zu sein. Die Gruppe bietet Raum, gemeinsam etwas zu unternehmen und sich über Themen wie Selbstbestimmung, Mitbestimmung, aktuelle gesell-

schaftspolitische Themen, persönliche Themen, Freizeitgestaltung und inklusive Bildung auszutauschen.

 **A-131642** | VHS-Studienhaus
8x, 13.9. – 20.12., Fr, 17 – 19:15 Uhr | 24 UStd |
27 € | **Elisabeth Gramatzki**


Selbstbestimmt Leben

Was bedeutet Selbstbestimmung? Welche Rolle spielt Selbstbestimmung bei Behinderung? Als Fachexpert*innen und Expert*innen in eigener Sache beschäftigt sich das Kompetenzzentrum Selbstbestimmt Leben Köln in dem Seminar intensiv mit dem Grundsatz der Selbstbestimmung. Ein kreativer Perspektivwechsel zielt auf die Stärkung der Selbstbestimmung im professionellen Kontext.

 **A-131645** | VHS-Studienhaus
16.9., Mo, 17:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Kompetenzzentrum Selbstbestimmt Leben Köln


Sensibilisierung

Was bedeutet Vielfalt? Was sind alltägliche Barrieren/Diskriminierungen für Menschen mit Behinderungen? Wie begegnet man sich auf Augenhöhe? Das Seminar des Kompetenzzentrums Selbstbestimmt Leben Köln zielt auf ein Bewusstsein im Umgang mit Vielfalt. Es bietet die Möglichkeit zur Selbsterfahrung an.

 **A-131647** | VHS-Studienhaus
26.10., Sa, 9:30 – 15:30 Uhr | 7.33 UStd |
entgeltfrei | **WE | Kompetenzzentrum
Selbstbestimmt Leben Köln**

Bist Du behindernd? Barrieren adé

Barrierefreiheit ist eine zentrale Voraussetzung für die gleichberechtigte gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Behinderungen und letztlich Aller in allen Lebensbereichen. Ausgehend von den verschiedenen Behinderungsformen beschäftigt sich das Seminar des Kompetenzzentrums Selbstbestimmt Leben Köln mit den verschiedensten Barrieren.

 **A-131649** | VHS-Studienhaus
7.12., Sa, 9:30 – 15:30 Uhr | 7.33 UStd |
entgeltfrei | **WE | Kompetenzzentrum
Selbstbestimmt Leben Köln**

Kompetenzforum 60plus

Hier finden Sie
weitere Informationen
zum Kursangebot:
www.vhs.koeln





Immer mehr Menschen bleiben länger fit und werden älter. Gleichzeitig gibt es weniger junge Menschen. Wenn es darum geht, diesen Wandel positiv zu gestalten, kann Bildung viel bewirken. Dazu gehört auch, ein realistischeres und differenziertes Bild von „Alt-Sein“ zu schaffen. Um neue Möglichkeiten zu gewinnen, muss mit bestimmten Stereotypen und Klischees vom Alter aufgeräumt werden. Es ist im Interesse der Einzelnen und der Gesellschaft, diesen Trend zu unterstützen.

Vorträge, Ausstellungen, Seminare, Arbeitskreise

Regenbogen-Mitbringfrühstück Für Senior*innen in Mülheim

Das SeniorenNetzwerk Mülheim stellt Brötchen, Butter, Eier, Milch, Kaffee und Tee und alle anderen bringen das mit, worauf sie Lust haben oder was in ihrem Kühlschrank ist. Es wird alles miteinander geteilt. Ziel des Projektes „Queeres Mülheim Plus“ ist es, Begegnungen zu ermöglichen, Vorurteile abzubauen und mehr Vielfalt im Alter zu leben. Mehr Infos unter www.vhs.koeln


  **M-131650** | AWO Köln, Jugend-
einrichtung August-Bebel-Haus
4x, 3.9. – 3.12., Di, 10 – 12 Uhr | 10.67 UStd |
entgeltfrei

Altwerden, wie es uns gefällt

Gesprächsrunde zum Austausch über die alltäglichen Freuden und Sorgen des Alters

Jedes Lebensalter hat seine Besonderheiten, auch das Rentenalter: Mit dem Ende der Berufstätigkeit, vielfältigen Veränderungen im Familien- und Freundeskreis und auftretenden körperlichen Einschränkungen


kungen treten neue, ungekannte Herausforderungen auf. Zugleich gibt es eine Vielzahl neuer Möglichkeiten, die entdeckt und genutzt werden wollen. In der Gesprächsrunde darf das alles Raum haben.

 **A-131651** | VHS-Studienhaus
6x, 6.9. – 13.12., Fr, 10 – 11:30 Uhr | 12 UStd |
45 € | **Dr. Christine Lohmann-Mattonet,**
Dr. Thomas Mattonet

Queeres Leben in Köln: Mehr Vielfalt im Alter

Foto-Ausstellung zum Projekt „Queeres Mülheim Plus“ beim Siedlungsfest in der Stegerwaldsiedlung



Die Ausstellung zeigt Beispiele für das queere Leben in Köln, wie die Parade zum Christopher Street Day, aber auch queere Menschen in Mülheim. Ziel des Projektes „Queeres Mülheim Plus“ ist es, Begegnungen zu ermöglichen, Vorurteile abzubauen und mehr Vielfalt im Alter zu leben. Beim Siedlungsfest in der Stegerwaldsiedlung können Sie mehr über das Projekt erfahren und sich mit anderen austauschen.

  **M-131652** | Stadttreff Stegerwald/
Mülheim-Süd
7.9., Sa, 14 – 18 Uhr | 5.33 UStd | entgeltfrei | **WE**

Regenbogen-Disco

Tanzen mit „Queeres Mülheim Plus“



Tanzen unter dem Regenbogen ist das Motto des Abends, das heißt: bunt, frei und natürlich für ALLE! Ziel des Projektes „Queeres Mülheim Plus“ ist es, Begegnungen zu ermöglichen, Vorurteile abzubauen und mehr Vielfalt im Alter zu leben. Mehr Infos unter www.vhs.koeln



  **M-131653** | VHS Mülheim
12.9., Do, 18 – 21 Uhr | entgeltfrei

Vernetzungstreffen „Bildung im Alter“

„Wir nehmen unsere Bildung selbst in die Hand“


„Bildung im Alter“ spielt eine zentrale Rolle in unserer heutigen Zeit. Dabei gibt es nicht nur die Möglichkeit, sich vorgefertigter Bildungsangebote zu bedienen, sondern es gibt auch die Option, die eigene Bildung „selbst in die Hand zu nehmen“. Welche Bedürfnisse und Möglichkeiten es gibt, soll hier aufgezeigt und diskutiert werden.


  **A-131654** | VHS-Studienhaus
30.9., Mo, 15 – 17 Uhr | entgeltfrei |
Thomas Boxberger

  **A-131655** | Schmitzundkunzt
27.11., Mi, 15 – 17 Uhr | entgeltfrei |
Thomas Boxberger, Hartwig Prüßmann

Im Alter sicher leben – Gefahren im Internet und an der Haustür

Der Vortrag der Polizei Köln zur Kriminalprävention informiert über Online-Gefahren und Betrug an der Haustür, besonders für Menschen, die erst als Erwachsene mit der digitalen Welt vertraut wurden. Themen wie Datenschutz, Phishing und Betrugsmaßnahmen werden behandelt. Anmeldung erforderlich.


 **P-131663** | VHS Porz
8.10., Di, 10 – 11:30 Uhr | entgeltfrei |
Kriminalprävention der Polizei Köln

 **M-131664** | VHS Mülheim
10.10., Do, 10 – 11:30 Uhr | entgeltfrei |
Kriminalprävention der Polizei Köln



Gut älter werden im Bezirk Mülheim – wie steht es um Teilhabe, Hilfen und Pflege?

Vorträge, Podiumsgespräche und Info-Börse „Teilhabe, Pflege, Wohnen und Hilfen“

Wenn Hilfe- und Unterstützungsbedarf eintritt, wollen viele ältere Menschen weiter ein möglichst selbständiges Leben führen. Gut zu wissen, welche Möglichkeiten und Hilfen es im Notfall gibt! Darüber informiert der Runde Tisch Senioren im Bezirk mit Vorträgen und Podiumsgespräch zur aktuellen Situation und Zukunft der Pflege. Mit Info-Börse „Teilhabe, Pflege, Wohnen und Hilfen“, Kaffee und Kuchen.

 **M-131670** | VHS Mülheim
9.10., Mi, 14 – 17 Uhr | entgeltfrei | **Brunni Beth**

Aktiv im Alter – Welche Möglichkeiten gibt es in Köln?

  **A-131675** | Schmitzundkunzt
11.12., Mi, 15 – 17 Uhr | entgeltfrei |
Thomas Boxberger, Hartwig Prüßmann

Lernen und Gedächtnis

Hier finden Sie
weitere Informationen
zum Kursangebot:
www.vhs.koeln





Im diesem Bereich bieten speziell ausgebildete Dozierende ein klar strukturiertes Lern- und Gedächtnistraining an. Die Kurse sind so konzipiert, dass man auch über mehrere Semester an den Kursen teilnehmen kann. Die Kurse richten sich an Menschen aller Altersstufen.

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining – Muntermacher für's Gehirn

„Ich müsste mal etwas für meine grauen Zellen tun.“ Ein unterhaltsames Training, Übungen zur Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und vieles mehr. Ohne Leistungsdruck stärken Sie Ihre Fähigkeiten und bemerken, wie sich das Gelernte in Ihren Alltag hinein fortsetzt. Ganzheitliches Gedächtnistraining ist eine Erfrischungskur für Körper, Geist und Seele.


 **A-183206** | VHS-Studienhaus
10x, 6.9. – 29.11., Fr, 10 – 11:30 Uhr | 20 UStd | 75 € | **Elisabeth Sternberg**


 **A-183207** | VHS-Studienhaus
6x, 6.9. – 11.10., Fr, 12 – 13:30 Uhr | 12 UStd | 45 € | **Elisabeth Sternberg**


Gehirn-Jogging


Geistig fit und flexibel – ein Leben lang

Möchten Sie sich Wichtiges leichter merken, sich gut konzentrieren, geistig fit und flexibel bleiben? Dann sind Sie hier genau richtig! Lernen Sie Übungen, Spiele und Strategien kennen, mit denen Sie Ihren Kopf in Schwung bringen und Ihre mentale Fitness nachhaltig stärken können. Und das alles mit viel Spaß in einer lockeren, angenehmen Atmosphäre.

 **A-183211** | VHS-Studienhaus
8x, 16.9. – 16.12., Mo, 10 – 11:30 Uhr | 16 UStd | 60 €, Materialkosten: 3 € | **Christiane Matern**

 **A-183212** | VHS-Studienhaus
8x, 16.9. – 16.12., Mo, 11:45 – 13:15 Uhr | 16 UStd | 60 €, Materialkosten: 3 € | **Christiane Matern**


 **A-183213** | VHS-Studienhaus
8x, 16.9. – 16.12., Mo, 14:30 – 16 Uhr | 16 UStd | 60 €, Materialkosten: 3 € | **Christiane Matern**

 **A-183214** | VHS-Studienhaus
8x, 16.9. – 16.12., Mo, 16:15 – 17:45 Uhr | 16 UStd | 60 €, Materialkosten: 3 € | **Christiane Matern**

Denk-Spaziergang in der Flora


Flanieren und Gedächtnistraining im Park


Bewegung in der freien Natur fördert Ihr Denkvermögen um etwa 20 Prozent! Wie das geht? Man nehme: einen Spaziergang rund um das Festgebäude der Flora, gewürzt mit Wissenswertem im Gelände und unterhaltsamen Übungen zu Wortfindung, Konzentration, Merkfähigkeit u. a. m. Sie erleben eine etwas andere Art, den wunderschönen Park zu erkunden! Die Veranstaltung findet nur bei trockenem Wetter statt. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVGT. e. V.

 **A-183221** | →● Flora, Haupteingang
19.9., Do, 11 – 12:30 Uhr | 9 € | **Elisabeth Sternberg**

Geistig fit? Mach mit! Ganzheitliches Gedächtnistraining

Durch unterschiedliche Übungen werden verschiedene Hirnfunktionen trainiert: Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, assoziatives sowie logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Ohne Leistungsdruck optimieren Sie Ihre geistige Beweglichkeit. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin BVGT, Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining und Gesundheitspädagogin.

 **P-183224** | VHS Porz
11x, 23.9. – 16.12., Mo, 10 – 11:30 Uhr | 22 UStd | 82 € | **Lydia Hardt**

 **P-183225** | VHS Porz
11x, 23.9. – 16.12., Mo, 11:45 – 13:15 Uhr | 22 UStd | 82 € | **Lydia Hardt**

Berufsbegleitende Fortbildungen im Bereich Kommunikation

Hier finden Sie
weitere Informationen
zum Kursangebot:
www.vhs.koeln



Die Volkshochschule Köln bietet seit vielen Jahren bewährte berufsbegleitende Fortbildungen im Themenbereich Kommunikation an. Bei Fragen beraten wir Sie gerne.

Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich.

Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.

Gabriele Siegmund

T: 0221 221-23302

E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Für Bildungsurlaube, Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selbst direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

Nähere Informationen finden Sie auch auf www.vhs.koeln

Inhaltliche Beratung:

Thomas Boxberger

T: 0221 221-22616

E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist eine praxisnahe Kommunikationshaltung sowie Konflikt-Transformations-Methode. Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, sich selbst und anderen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen, um selbst in herausfordernden Situationen im Gespräch konstruktiv zu bleiben. GfK unterstützt darin, Klarheit über die eigenen Anliegen zu gewinnen und diese auf einfa-

che und leicht verständliche Art und Weise auszu- drücken. Als erfolgreicher Kommunikationsansatz wird GfK seit vielen Jahren in Unternehmen, Institu- tionen, Bildungseinrichtungen, Organisationen sowie in privaten Beziehungen, Beratung, Therapie und Mediation genutzt.

Info-Termine

Informationsveranstaltung zu den Fortbildungen „Gewaltfreie Kommunikation“ (GfK)

Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation“, die von der Volks- hochschule Köln angeboten wird. Anschließend steht Ihnen Anja Ufermann für persönliche, inhaltli- che und organisatorische Fragen zur Verfügung und informiert Sie über die geplanten Termine der Fort- bildung.

A-184503 | VHS-Studienhaus

12.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | * |

Anja Ufermann

Ausbildungen Basis

Berufsbegleitende Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation“ (GfK) Basisausbildung 2025

Februar – Juli 2025

Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trai- ner*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.

Termine: 6.2. – 8.2. | 6.3. – 8.3. | 10.4. – 12.4. | 5.6. – 7.6. | 10.7. – 12.7.2025.

A-184535 | VHS-Studienhaus

15x, 6.2. – 12.7., Do, Fr, Sa, 9:30 – 17:30 | 140 UStd | 1.850 €, Materialkosten: 30 € | **B S** | **Anja Ufermann**

Bildungsurlaube

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg BU

Ein Beitrag zum respektvollen Miteinander in Gesellschaft und Beruf

Der Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige, die ihr Verhaltensrepertoire im Umgang mit Menschen erweitern und vertiefen und Kenntnisse im Umgang mit Konfliktsituationen erwerben möchten. Im Zentrum steht neben der Vermittlung der notwendigen theoretischen Kenntnisse vor allem die praktische Erfahrung und Selbstreflexion durch Übungen und Rollenspiele.

A-184660-BU | VHS-Studienhaus

5x, 16.9. – 20.9., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr | 40 UStd | 276 € | BU | Anja Ufermann

A-184661-BU | VHS-Studienhaus

5x, 11.11. – 15.11., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr | 40 UStd | 276 € | BU | Anja Ufermann

A-184662-BU | VHS-Studienhaus

5x, 2.12. – 6.12., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr | 40 UStd | 276 € | BU | Anja Ufermann

A-184663-BU | VHS-Studienhaus

5x, 10.2. – 14.2., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr | 40 UStd | 276 € | BU | Anja Ufermann

L-184664-BU | VHS Lindenthal

5x, 10.3. – 14.3., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr | 40 UStd | 276 € | BU | Anja Ufermann

L-184665-BU | VHS Lindenthal

5x, 23.6. – 27.6., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr | 40 UStd | 276 € | BU | Anja Ufermann

Seminare

Tag der Gewaltfreien Kommunikation 2024

21 Trainer*innen präsentieren in Workshops die bunte Welt der „Gewaltfreien Kommunikation“. In diesem Jahr steht der Tag unter der Überschrift: **Zusammenhalt geht nur zusammen!**

Der 11. GFK-Tag in Köln. Lernen Sie die vielfältigen Facetten der Gewaltfreien Kommunikation kennen – von einführenden Einheiten über tiefergehende Prozessarbeit erhalten Sie mit einem spannenden Methodenmix einen breiten Einblick in die Welt der Gewaltfreien Kommunikation.



A-184688 | FORUM Volkshochschule

8.9., So, 9:30 – 18:30 Uhr | 12 UStd | 45 € | WE | Anja Ufermann, Imke Trainer

Gewaltfreie Kommunikation – Eine Einführung

Wochenendseminar

Wie kann ich anderen mitteilen, was ich fühle und was ich brauche – ohne sie zu verletzen und zu kritisieren? Einfühlsam hinhören, was der andere braucht – auch, wenn er nicht gerade freundlich mit mir spricht? Gewaltfreie Kommunikation befähigt Sie, Beobachtungen von Bewertungen und Gefühle von Interpretationen zu trennen, Ihr Anliegen klar zu formulieren und auf Einwände konstruktiv einzugehen.

A-184690 | VHS-Studienhaus

22.2., 23.2., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 18 UStd | 125 €, Materialkosten: 4 € | WE S | Anja Ufermann

A-184691 | VHS-Studienhaus

14.6., 15.6., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 18 UStd | 125 €, Materialkosten: 4 € | WE S | Anja Ufermann

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) ist eine Methode zur Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation, Wahrnehmungsschulung und zur schnellen und effektiven Zielerreichung. NLP bietet wirksame Strategien und praktische Werkzeuge auf Basis humanistischer Psychologie. In unserer Ausbildung haben wir zusätzlich das Strukturmodell der Transaktionsanalyse (TA) integriert, wodurch ein tieferes Verständnis für die Kommunikationsprozesse geschaffen wird und neue Perspektiven und Analyseebenen erschlossen werden. Viele herausfordernde Situationen in privaten oder beruflichen Bereichen können durch die NLP-Tools ressourcen- und lösungsorientiert gemeistert werden. NLP lässt sich in unterschiedlichsten Bereichen anwenden, unter anderem in: Persönlichkeitsentwicklung, Personalwesen, Coaching, Pädagogik, Wirtschaft oder Gesundheit.

Info-Termine

NLP – Eine Methode macht Karriere

Infoabend und praktische Einführung

In den 70er Jahren entwickelten Bandler und Grinder aus der Beobachtung erfolgreicher Therapeuten (V. Stir, M. Ericson, F. Pearls) die Methode NLP (Neuro-linguistisches Programmieren). Ziel des NLP ist es, einen besseren Umgang mit sich selbst und anderen zu erreichen. Sie erhalten einen Einblick in die Methode sowie ausführliche Informationen über die von der VHS angebotene NLP-Basic-Ausbildung.

A-184116 | VHS-Studienhaus
27.8., Di, 18:15 – 19:45 Uhr | entgeltfrei | **Renata Kern**

Basic-Ausbildung

Kommunikationstraining mit NLP (NLP Basic Ausbildung)

Kommunikation und Konfliktlösung im beruflichen und gesellschaftlichen Alltag

NLP (Neuro-linguistisches Programmieren) geht von einem ganzheitlich-systemischen Denk- und Handlungsansatz aus. Es werden Grundtechniken des NLP in der persönlichen Auseinandersetzung vermittelt. Dieser Bildungsurlaub kann bei vollständiger Anwesenheit nach den Richtlinien des DVNLP (Deutscher Verband für Neuro-linguistisches Programmieren e. V.) als „NLP-Basic, DVNLP“ zertifiziert werden.

A-184128-BU | VHS-Studienhaus
5x, 9.9. – 13.9., Mo – Fr, 9 – 17:30 Uhr | 50 UStd | 475 €, Kostenpauschale: 2 € | **BU** | **Renata Kern**

L-184120-BU | VHS Lindenthal
5x, 10.3. – 14.3., Mo – Fr, 9 – 17:30 Uhr | 50 UStd | 475 €, Kostenpauschale: 2 € | **BU** | **Renata Kern**

L-184121-BU | VHS Lindenthal
5x, 12.5. – 16.5., Mo – Fr, 9 – 17:30 Uhr | 50 UStd | 475 €, Kostenpauschale: 2 € | **BU** | **Renata Kern**

Practitioner-Ausbildung

Aufbautraining NLP-Practitioner

September 2024 bis Mai 2025

Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.

Termine 2024:
28./29.9., 9./10.11 und 7./8.12.2024.

Termine 2025:
18./19.1., 15./16.2., 29./30.3. und 3./4.5.2025.

A-184144 | VHS-Studienhaus
14x, 28.9. – 4.5., Sa, So, 10 – 17:15 Uhr | 116.67 UStd | 715 € Entgelt für die Termine 2024 plus 955 € für die Termine 2025, Materialkosten: 30 € | **WE** | **Renata Kern**

Systemische Beratung

Systemische Beratung basiert auf unterschiedlichen Konzepten der Familientherapie und systemtheoretischen Ansätzen. Die systemische Haltung ist gekennzeichnet durch Wertschätzung und Neugier für Menschen in ihren Lebens- und Arbeitskontexten. Veränderungsprozesse werden mit der Vielfalt systemischer Methoden begleitet, um ressourcen- und lösungsorientierte Handlungsalternativen zu finden. Berater*innen verstehen sich als prozessbegleitend – die Expertise für Lösungen liegt im ratsuchenden System selbst. Systemisches Denken und Handeln hat sich in vielen Arbeitsbereichen etabliert und gibt Impulse für die Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien, Gruppen, Teams und Organisationen. Eine kreative, erfrischende und konstruktive Herangehensweise bereichert die eigene Professionalität und fördert Zufriedenheit und Zuversicht aller Beteiligten.

Info-Termine

Informationsveranstaltungen zur Fortbildung „Systemische Beratung“

Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung „Systemische Beratung“, die von der Volkshochschule Köln angeboten wird. Anschließend stehen Ihnen die Trainerinnen für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zu Verfügung und informieren Sie über die geplanten Termine der jeweiligen Fortbildung.

A-184205 | VHS-Studienhaus
10.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

A-184206 | VHS-Studienhaus
28.10., Mo, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

A-184207 | VHS-Studienhaus
11.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

Ausbildung

Berufsbegleitende Fortbildung „Systemische Beratung“ 2024/2025

Nr. 32 / August 2024 bis September 2025

Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.

Termine 2024:

30.8. – 1.9., 28. – 31.10. (Bildungsurlaub),
12.12. (Supervision)

Termine 2025:

24. – 26.1., 17. – 20.3. (Bildungsurlaub),
28.4. (Supervision), 27. – 28.6. und 5. – 6.9.

A-184226 | VHS-Studienhaus

20x, 30.8.24 – 6.9.25 | 182.67 UStd | 1.000 € Entgelt für die Termine in 2024 plus 1.470 € für die Termine in 2025 / Gesamt: 2.470 €, Materialkosten: 40 € |

Kristina Ehret, Kerstin Schmidt

Berufsbegleitende Fortbildung „Systemische Beratung“ 2025/2026

Nr. 33 / März 2025 bis März 2026

Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.

Termine 2025:

21 – 23.3., 2. – 5.6. (Bildungsurlaub),
8.7. (Supervision),
29. – 31.8., 24. – 27.11. (Bildungsurlaub),
18.12.2025 (Supervision)

Termine 2026:

23. – 24.1. und 13. – 14.3.2026

A-184228 | VHS-Studienhaus

20x, 21.3.25 – 14.3.26 | 180.67 UStd | 2.020 € Entgelt für die Termine in 2025 plus 450 € für die Termine in 2026 / Gesamt: 2.470 €, Materialkosten: 40 € | **Kristina Ehret, Kerstin Schmidt**

Mediation

Mediation ist eine klar strukturierte und systematische Form der Konfliktlösung. Mediator*innen unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation kann in sämtlichen Konfliktbereichen eingesetzt werden, so unter anderem in der Berufs- und Arbeitswelt, in Wirtschaft und Verwaltung sowie in Familie, Nachbarschaft, Schule oder im Ehrenamt. Der Anwendungsbereich umfasst nicht nur Konflikte im Umgang miteinander, sondern auch justiziable Themen, die sonst häufig gerichtlich entschieden werden.

Grundausbildung

Mediation Grundausbildung – Berufsbegleitende Zusatzausbildung

November 2024 – Juli 2025

Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.

Termine:

27. – 29.11.24, 8. – 10.1., 22./23.2., 22./23.3.,
26./27.4., 17./18.5. und 5./6.7.25.

A-184327 | VHS-Studienhaus

16x, 27.11. – 6.7., Mi – Fr, 9:30 – 16:30 Uhr,
Sa, So, 10 – 17 Uhr | 128 UStd | 336 € Entgelt für
Termine 2024 plus Entgelt für Termine 2025 1.456 €
/ Gesamt-Entgelt: 1.792 €, Arbeitsmaterialien: 20 € |
B | **Andrea Wegner-Katzenstein**

Aufbau-Seminare

Mediation Vertiefungswochenende „Familie“

A-184356 | VHS-Studienhaus

24.8., 25.8., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd |
224 €, Schulungsunterlagen: 10 € | **B WE** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Mediation Vertiefungswochenende „Arbeitsleben“

A-184358 | VHS-Studienhaus

21.9., 22.9., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd |
224 €, Schulungsunterlagen: 10 € | **B WE** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Mediation Vertiefungswochenende „Transaktionsanalyse“

A-184360 | VHS-Studienhaus

30.11., 1.12., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd |
224 €, Schulungsunterlagen: 10 € | **B WE** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Mediation Vertiefungswochenende „Mediation im interkulturellen Kontext“

A-184367 | VHS-Studienhaus

14.12., 15.12., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd |
224 €, Schulungsunterlagen: 10 € | **B WE** |
Andrea Wegner-Katzenstein



Arbeit und Leben

Hier finden Sie
weitere Informationen
zum Kursangebot:
www.vhs.koeln



Arbeit und Leben ist die Weiterbildungseinrichtung des Deutschen Gewerkschaftsbundes und der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen. Diese Bildungspartnerschaft ist das Fundament eines in Köln seit vielen Jahren erfolgreichen Kooperationsmodells. Arbeit und Leben steht für die Weiterbildung zu Demokratie, Toleranz und gesellschaftlichem Engagement. Die Angebote zielen auf gesellschaftliche Partizipation sowie Förderung sozialer Kompetenzen und vermitteln Fachkompetenzen für die Arbeit an gesellschaftlichen Aufgaben.

Bildungsurlaube

Der neue „Un-Ruhestand“ – aktiv in eine neue Lebensphase

Den Start in die neue Lebensphase erfolgreich gestalten


Das Ende des Berufslebens steht in absehbarer Zeit an und Sie beschäftigen sich gedanklich schon mit der dritten Lebensphase. Sie freuen sich einerseits, haben aber auch Fragen und suchen nach Anregungen, um diesen neuen Lebensabschnitt aktiv zu gestalten. Hier finden Sie Unterstützung und Gleichgesinnte, mit denen Sie gemeinsam unter fachkundiger Anleitung sowie mit unterschiedlichen Methoden und Tools konkrete Handlungsoptionen entwickeln können.

L-184920-BU | VHS Lindenthal
3x, 17.9. – 19.9., Di – Do, 9:30 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 159 €, Kostenpauschale: 2 € | **BU** | Jutta Kern

Die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege

Unterstützungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige
Kümmert man sich aufgrund einer vorliegenden Pflegebedürftigkeit um eine Person aus der Familie, dem Freundeskreis oder der Nachbarschaft, kann dies langfristig zu einer körperlichen und/oder psy-

chischen Belastung werden – besonders, wenn man zusätzlich berufstätig ist. Hier erfahren Sie, welche Möglichkeiten der Unterstützung es für Sie gibt und wie Sie Ihre eigene Gesundheit stärken können.

 **A-184925-BU** | VHS-Studienhaus
3x, 7.10. – 9.10., Mo – Mi, 9 – 15 Uhr | 20 UStd | 132 €, Kostenpauschale: 5 € | **BU** | Friederike Arps, Nadine Diederich-Cujai

Die Rente steht vor der Tür

Wie gestalte ich meine neue Freiheit?

Wie gehe ich meinen Weg weiter?

Die meisten Menschen schließen aktuell ihre berufliche Lebensphase zwischen dem 65. und 66. Lebensjahr ab. Dann beginnt eine Zeit ohne berufliche Verpflichtungen. Jetzt kann das Leben frei gestaltet werden. Der Bildungsurlaub unterstützt Sie bei der Vorbereitung auf den Übergang in die Zeit nach dem Beruf. Es geht darum, mit Freude und Neugier die neue Lebensphase zu gestalten.

A-184928-BU | VHS-Studienhaus
3x, 27.11. – 29.11., Mi – Fr, 9:30 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 159 €, Kostenpauschale: 2 € | **BU** | Hanswalter Bohlander

A-184929-BU | VHS-Studienhaus
3x, 31.3. – 2.4., Mo – Mi, 9:30 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 159 €, Kostenpauschale: 2 € | **BU** | Hanswalter Bohlander

Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention

Unsere Erfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher, motivierend und respektvoll wir mit Menschen kommunizieren. Dieses Seminar gibt praktische Hilfen und zahlreiche Tipps, sich klar zu positionieren, eigene Ziele besser zu erreichen, wirksame Vereinbarungen zu treffen, Konflikte zu erkennen und zu klären, im privaten und beruflichen Alltag.

L-184931-BU | VHS Lindenthal
5x, 18.11. – 22.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 264 €, Kostenpauschale: 2 € | **BU** | Karl-Heinz Schwierien