

■ Nähern Sie sich allmählich dem Schritt aus dem Berufsleben in den Ruhestand? Auf diesem Weg möchten wir Sie frühzeitig unterstützen. Die Welt steht Ihnen offen!

PAPA UND MAMA GEMEINSAM ZU HAUS – CHANCEN UND RISIKEN EINES ENDGÜLTIGEN ÜBERGANGS

Der Ruhestand ist erreicht, bzw. steht kurz bevor. Die nun folgende Zeit ohne Berufsarbeit birgt Chancen und Risiken zugleich.

Bildungsurlaub /
5 Tage / 40 UStd.
Kurs-Nr.: 201 106 001

🕒 Montag–Freitag,
ab 15.06.2020 /
09:00–16:00 Uhr
🏠 auf Anfrage
😊 Edda Hammermüller
💶 156,00 €

Alle Beteiligten – egal ob Ehepartnerinnen oder Ehepartner, Kinder, ehemalige Kolleginnen und Kollegen, Nachbarinnen und Nachbarn und der gesamte Freundeskreis – stehen wie die Ruheständler selbst – vor neuen persönlichen, sozialen und organisatorischen Herausforderungen.

Dies betrifft insbesondere auch die Partnerschaft und beruht häufig auf finanziellen Bedingungen, verändertem Freizeitverhalten, neuer Verteilung von Haus- und Gartenarbeit. Zudem wollen die Gespräche miteinander, der Umgang mit Kindern, Enkeln, Freundinnen und Freunden u. a. anders angegangen werden.

Bereiten Sie sich gezielt auf den Übergang in die neue Lebensphase vor und erlernen Sie neue Methoden, damit Sie in die bevorstehende Phase Kraft sparend, gesund, leistungsfähig und im erfüllenden Miteinander übertreten können.

WEITERE VERANSTALTUNGSTIPPS:

- Lebensphasen sind bei der Zusammenarbeit mit allen Altersgruppen relevant. Beachten Sie daher auch unseren Bildungsurlaub „Lebensphasenorientierte Führungsarbeit“.
- Möchten Sie sich kontinuierlich mit aktuellen Themen in langfristig bestehenden Gruppen auseinandersetzen? Dann empfehlen wir Ihnen die „Frauen- und Seniorenkurse“.
- Leben Sie Ihre Kreativität aus und trainieren Sie gleichzeitig Ihr Gedächtnis – werden Sie Mitglied der Spielfreu(n)de – der „Theater AG für Seniorinnen und Senioren“.
- Das Team unserer „Zeitungswerkstatt“ freut sich auf neue Redakteurinnen und Redakteure. Arbeiten Sie unter professioneller Anleitung am Senioren Journal mit.

■ Aufgrund Ihrer persönlichen Biografie, Erfahrungen und Interessen liegen neue Wege vor Ihnen. Wir geben Ihnen Möglichkeiten, einen Schritt zurückzutreten, durchzuatmen und bewusst zu entscheiden, wohin Sie gehen möchten.

NEUES GESTALTEN – BEWÄHRTES ERHALTEN!

Wie der Übergang in die von Berufsarbeit freie Zeit selbst bestimmter gemeistert werden kann!

Mit dem Zeitpunkt des Austritts aus der Berufstätigkeit treten Sie in eine neue Phase Ihres Lebens ein. In dieser Phase können Sie selbst bestimmen, wann der Wecker klingelt und wie Sie Ihren Tag gestalten. Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Sie Ihre Zeit, Ihre Kenntnisse und Erfahrung zukünftig nutzen möchten?

Bildungsurlaub /
5 Tage / 40 UStd.
Kurs-Nr.: 201 106 000

🕒 Montag–Freitag,
ab 20.04.2020 /
09:00–16:00 Uhr
🏠 auf Anfrage
😊 Edda Hammermüller
💶 156,00 €

In diesem Bildungsurlaub reflektieren Sie Ihre beruflichen Wege und entdecken neue Felder sinnvoller, erfüllender Betätigung, in der Sie für sich neue Entwicklungspotenziale und -ziele sehen. Erlernen Sie Methoden zur Stärkung Ihrer Kräfte und zum Erhalt Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Der Blick in Ihre persönliche Zukunft wird dadurch vertieft, dass Sie die Stabilisierung von Beziehungen im privaten und gesellschaftlichen Umfeld in den Blick nehmen. Zudem erfolgt eine aktive Auseinandersetzung mit inneren und äußeren Blockaden, Stolpersteinen und Vorurteilen, die manchen den Schritt in den Ruhestand erschweren.

Weitere Infos bei:

Dr. Ulrike Herrmann | VHS Wolfsburg
T: 053 61.890 208-30

Anmeldung in der VHS Wolfsburg:

T: 053 61.893 90-40
M: info@vhs-wolfsburg.de

Stadt Wolfsburg | Bildungshaus
Volkshochschule
Hugo-Junkers-Weg 5
38440 Wolfsburg
www.vhs-wolfsburg.de

BILDUNGSHAUS
VOLKS
HOCH
SCHULE
WOLFSBURG



BILDUNGSHAUS
VOLKS
HOCH
SCHULE
WOLFSBURG



Im Rahmen der Arbeitsgruppe
Engagement Zukunft

Gestalten Sie Ihren persönlichen Übergang in den Ruhestand

ICH WEISS, WER ICH BIN, ABER WO WILL ICH HIN?

Biografiearbeit für neue persönliche Zielsetzungen für den Übergang in den Ruhestand

Natürlich weiß ich, wer ich bin, ich war und bin schließlich die Hauptperson in meinem eigenen Leben. Aber weiß ich auch, wie und warum ich was wurde und wie es weiter geht?

Die Jahrgänge +/-1960, die so genannten Babyboomer, haben spezifische Kindheits- und Jugenderfahrungen, kommen aus den speziellen Gesellschafts- und Familienstrukturen der 60er und 70er Jahre, sind deren „kulturelle Kinder“. Diese Erfahrungen haben sie mitgenommen in ihre eigenen Berufs- und Familienwelten.

Bildungsurlaub /
5 Tage / 40 UStd.
Kurs-Nr.: 192 102 003

🕒 Montag–Freitag,
ab 04.11.2019 /
09:00–16:00 Uhr
🏠 auf Anfrage
😊 Günter Kania
💶 156,00 €

Auch ohne eine Psychologisierung von Lebensprozessen lernen wir uns durch eine bewusste Rückschau vielleicht nicht besser, aber genauer kennen. Entdecken im bisherigen Lebensvollzug vielleicht interessante, aber nicht gelebte Interessen, Leidenschaften und

Perspektiven, die unser künftiges Leben bereichern und lebendig(er) machen können. Gerade in einer so starken Umbruchsituation wie dem (kommenden) Ende der etablierten Berufstätigkeit kann man sich selbst durch Biografiearbeit buchstäblich neu entdecken und so neue Ziele für ein lebendiges und erfülltes „Leben danach“ finden. Denn auch für unsere weitere persönliche Entwicklung gilt: Nur, wer seine eigene Vergangenheit umfassend versteht, kann seine Gegenwart und Zukunft positiv gestalten.

„SILVER SURFER“ – HÄNSEL UND GRETEL UND DIE „FAKE NEWS“

Funktionsweisen der digitalen Medien

„Nerds“ bezeichnen die um 1960 Geborenen häufig despektierlich als „Silver Surfer“.

Natürlich ist auch diese Generation irgendwie mehr oder weniger im Internet „zu Hause“. Ihre ursprüngliche Informationsquelle sind die gedruckte Zeitung oder das Fernsehen. Oft jedoch lassen diese sie ihre „Inkompetenz“ spüren. Der Skandal um Facebook, die willkürliche Nutzung sowie der Verkauf oder gar Klau unserer Daten, das Darknet und mögliche Wahlmanipulation lassen diese Generation eher ratlos zurück.

Bildungsurlaub /
5 Tage / 40 UStd.
Kurs-Nr.: 192 102 004

🕒 Montag–Freitag,
ab 02.12.2019 /
09:00–16:00 Uhr
🏠 auf Anfrage
😊 Günter Kania
💶 156,00 €

Sie haben sich – wie einst Hänsel und Gretel im Wald – jetzt im Netz verirrt, sind mit Süßigkeiten („alles kostenfrei“) in das Knusperhäuschen (Facebook, Twitter, WhatsApp etc.) gelockt worden, sind dort gefangen und werden gemästet (mit vielen „Nachrichten“ und Fake News) und sollen

jetzt selbst (in Form unserer Daten) verspeist werden. Können wir uns noch selbst befreien?

Der Bildungsurlaub zeigt die Funktionsweisen und die (Geschäfts-) Interessen, die vom Internet als Medium abgebildet werden. Ebenso wie die Chancen, die uns als Bürgerinnen und Bürgern und Konsumentinnen und Konsumenten durch das Internet gegeben werden.

DIE REBELLION VOR 50 JAHREN – WAS GEHT UNS 1968 HEUTE NOCH AN?

Die um das Jahr 1960 herum Geborenen waren 1968 diejenigen, die als Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene gravierende gesellschaftliche Umbrüche miterlebt haben.

Denn als Reaktionen auf die Rebellion von jungen Menschen gegen die starren „Wirtschaftswunder“ – Nachkriegsverhältnisse reagierte die verunsicherte Honoratioren-Gesellschaft zunächst mit Kalter-Kriegs-Rhetorik, aber später auch mit Reformen, die bis heute ihre Bedeutung haben.

Bildungsurlaub /
5 Tage / 40 UStd.
Kurs-Nr.: 192 102 005

🕒 Montag–Freitag,
ab 16.09.2019 /
09:00–16:00 Uhr
🏠 auf Anfrage
😊 Dr. Manfred
Lauer
💶 156,00 €

Zwischen 1967 und 1969 mischten der Sozialistische Deutsche Studentenbund (SDS) und die Außerparlamentarische Opposition (APO) die Bonner Republik auf. Sie stellten beispielsweise folgende Themen in Frage: der Vietnamkrieg, die Autoritäten, der Kalte Krieg, die Berichterstattung der Medien, die Erziehung

und Ausbildung, die Familie, die Formen der Sexualität, die Formen des Zusammenlebens, die mangelnde Emanzipation der Frau, der Massenkonsum, die Ausbeutung am Arbeitsplatz.

Wir wollen in diesem Bildungsurlaub auch anhand eigener Erfahrungen aufzeichnen, was von dem damals von den sogenannten „Alt-68ern“ angekündigten „Langen Marsch durch die Institutionen“ geblieben ist und was das mit unserem heutigen Leben zu tun hat.

EINFÜHRUNG IN DIE FILMPRODUKTION Schnupperkurs des regionalen Bürgerfernsehens TV38

1 Tag / 4 UStd.
Kurs-Nr.: 192 111 001

🕒 Samstag,
ab 26.10.2019 /
10:00–13:00 Uhr
🏠 VHS 1,
Hugo-Junkers-Weg 5
😊 Isabel Brandis
💶 entgeltfrei

Vermittlung von Medienkompetenz, die Produktion von regionalem Fernsehprogramm und die Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger sind die Aufgaben der Bürgersender in Niedersachsen.

TV38 ist der Bürgersender für die Region zwischen Harz und Heide; er strahlt aus Westhagen sein Programm

mit Beiträgen von Bürgerinnen und Bürgern im Kabelnetz der gesamten Region aus.

Wenn Sie schon immer mal hinter die Kulissen eines Filmdrehs schauen wollten oder selber Berichte über Wolfsburg und Umgebung ins Bürgerfernsehen einbringen möchten, dann bietet Ihnen die Medienpädagogin

des Vereins, Isabel Brandis, in diesem Kurs die Möglichkeit einer Einführung in die Filmproduktion.

Mit praktischen Übungen an der Kamera werden im Kurs die grundlegenden Elemente der Filmsprache (insbesondere Einstellungsgrößen und unterschiedliche Perspektiven) ausprobiert.

Beim Schnitt entscheiden Sie, wie aus Filmschnipseln der fertige Film montiert wird, und versehen diesen mit Vor- und Abspann.

Abgerundet wird die Produktion durch eine Auseinandersetzung mit Sprache und Ton. Dafür schreiben Sie einen Off-Text und sprechen ihn dann ein. So entsteht ein kleiner

Übungsfilm, an dem alle Arbeitsschritte für eine Beteiligung am Programm aufgezeigt werden.

Mit diesem Basiswissen haben Sie einen Überblick, wie das Medium Fernsehen funktioniert und die Grundlage dafür, sich in Zukunft mit eigenen Beiträgen bei TV38 zu engagieren.