

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 Berufstätigkeit birgt Chancen und Risiken zugleich.

Bildungsurlaub /
5 Tage / 40 UStd.
Kurs-Nr.: 191 106 000

🕒 Montag–Freitag,
ab 11.03.2019 /
09:00–16:00 Uhr

🏠 vor Ort

😊 Edda Hammermüller

💶 150,00 €

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

Vor allem die Partnerschaft steht vor neuen Herausforderungen. Diese beruhen häufig auf finanziellen Bedingungen, verändertem Freizeitverhalten, neue 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“.
- Möchten Sie sich mental stärken, um die Aufgaben der Zukunft gesund und aktiv anpacken zu können? Dann bietet Ihnen „Mental trainiert durch den Alltag – für Gesundheit und Wohlergehen“, die Möglichkeit.
- 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.

NEUES GESTALTEN – BEWÄHRTES ERHALTEN!

Wie der Übergang in die von Berufstätigkeit 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.: 191 106 001

🕒 Montag–Freitag,
ab 06.05.2019 /
09:00–16:00 Uhr

🏠 vor Ort

😊 Edda Hammermüller

💶 150,00 €

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.

Die gemeinsame Arbeit im Kurs lebt von den Erfahrungen der Teilnehmenden, den aktuellen Erkenntnissen der Wissenschaften und den Entdeckungen im lebendigen Miteinander.

Weitere Infos bei:

Annika Naber | VHS Wolfsburg

T.: 053 61.890 208-42

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

■ 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!

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

Biografiearbeit für neue persönliche Zielsetzungen

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?

Bildungsurlaub /
5 Tage / 40 UStd.
Kurs-Nr.: 182 106 004

🕒 Montag–Freitag,
ab 08.10.2018 /
09:00–16:45 Uhr
🏠 auf Anfrage
😊 Günter Kania
💶 150,00 €

Die Jahrgänge +/-1960, die so genannten Babyboomer, haben spezifische Kindheits- und Jugendenerfahrungen, kommen aus den speziellen Gesellschafts- und Familienstrukturen der 60er und 70er Jahre, sind deren „kulturelle Kinder“. Musik, Filme, Bücher, Zeitschriften, Jugendclique, Schule, Ausbildung,

aber auch die Politik dieser Zeit waren geschmacks- und lebensgefühlbildend.

Diese Erfahrungen haben sie mitgenommen in ihre eigenen Berufs- und Familienwelten, sie dort gelebt und ausprobiert, sie ausgefüllt oder verändert – oder sind an einzelnen Punkten auch gescheitert. Biografiearbeit, der Austausch über unser vergangenes Erlebtes mit anderen unserer Altersgruppe wird uns unser eigenes bisheriges Leben, seine Prägungen und Weichenstellungen, aber auch Ausgelassenes und Versäumtes bewusster machen.

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 Lebensbereichern 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.

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

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

Die um 1960 Geborenen bezeichnen die „Nerds“ despektierlich als „Silver Surfer“. Die gedruckte Zeitung oder das Fernsehen als Nachrichtenmedium war (und ist) deren ursprüngliche Informationsquelle.

Natürlich ist auch diese Generation irgendwie mehr oder weniger im Internet „zu Hause“. Bei Problemen helfen Freunde, Nachbarn oder ihre erwachsene „Kinder“. 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. Denn auch die vertrauten „ursprünglichen“ Medien Zeitung und Fernsehen haben längst eigene „Internet-Formate“.

Bildungsurlaub /
5 Tage / 40 UStd.
Kurs-Nr.: 182 102 007

🕒 Montag–Freitag,
ab 26.11.2018 /
09:00–16:45 Uhr
🏠 auf Anfrage
😊 Günter Kania
💶 150,00 €

Die Profiteure des Geschäftsmodells Internet, allen voran Facebook oder Amazon, versuchen „gut Wetter“ im politischen Raum zu machen. Dabei rücken sie keinen Millimeter von ihrem eigentlichen Geschäftsmodell, der Sammlung und dem Verkauf von Daten, die wir ja „freiwillig“ herausgerückt haben, ab.

Wir haben uns – 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.

Spezielle EDV-Kenntnisse sind in diesem Bildungsurlaub nicht erforderlich.

■ Die nachstehenden Bildungsurlaube sind neu konzipiert und als solche beantragt.

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.: 182 102 008

🕒 Montag–Freitag,
ab 12.11.2018 /
09:00–16:05 Uhr
🏠 vor Ort
😊 Dr. Manfred
Lauer
💶 150,00 €

Der SDS (Sozialistischer deutscher Studentenbund, aus der SPD ausgeschlossen) und die APO (Außerparlamentarische Opposition als Reaktion auf die damals von der ersten Großen Koalition beschlossenen Notstandsgesetze) mischten zwischen 1967 und 1969 die Bonner Republik auf.

Alles wurde in Frage gestellt: 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, um nur Einiges zu nennen.

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.