



Gesellschaft

Geschichte/Politik/Gesellschaft	14
Recht/Verbraucherfragen	14
Psychologie	17
Länderkunde	20



Fachbereichsleiterin:
Birgit Pautz
02271 4760-16



**VHS: Demokratische Orte
des Lernens**

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt

und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit informativen und kreativen Methoden.



Wissens-
wertes

Politik
Gesellschaft
Umwelt

NEU

Glück macht Sinn – Sinn macht glücklich

In diesem Tagesseminar vermittelt die Persönlichkeitstrainerin Angela Mecking den Teilnehmenden, wie sie die Erkenntnisse aus der Glücksforschung nutzen können, um entspannt, erfolgreich, zufrieden und in Freude zu leben (Kurs 191-1406).



Psychologie

Die Kursangebote im Fachbereich Psychologie legen den Schwerpunkt auf die praktische Anwendung bzw. Umsetzung psychologischer Erkenntnisse.

Bitte beachten Sie, dass die Veranstaltungen kein Ersatz für eine psychologische Behandlung sein wollen oder können.

NEU

Entspannt Fliegen

Viele Menschen fühlen sich während eines Fluges unwohl oder müssen schon vor Antritt einer Flugreise gegen die aufkommende Angst kämpfen. Der Referent Andreas Lücker, Pilot eines Langstreckenflugzeuges, wird in seiner Veranstaltung Wege zum „Entspannt(en) Fliegen“ aufzeigen (Kurs 191-1410).



Vortrag: Kannst Du oder willst Du mich nicht verstehen? Wenn beim anderen nichts ankommt ...

Der Jurist und Heilpraktiker (Psychotherapie) Manfred Neumann wird in seinem Vortrag erläutern, wie die Transaktionsanalyse (TA) dabei hilft, Gesprächsverläufe zu erkennen, zu durchschauen und positiv zu beeinflussen (Kurs 191-1407).



Geschichte/Politik/ Gesellschaft

Einstieg in die Familienforschung

191-1120

Leitung: Theo Kannen

Bergheim

VHS-Haus

Sa., 09.03.2019

14:00 – 18:00 Uhr

max. 15 Teilnehmer

13,50 Euro

Der Kurs ist für alle geeignet, die sich für ihre Vorfahren interessieren und sich mit deren Erforschung beschäftigen wollen. Neben grundsätzlichem Wissen zur Familienforschung werden Tipps und Anleitungen für die Vorgehensweise bei der Recherche in Archiven und im Internet gegeben.



Internetrecherchen und Auswertung von Urkunden

191-1121

Leitung: Theo Kannen

Bergheim

VHS-Haus

Sa., 11.05.2019

14:00 – 18:00 Uhr

max. 15 Teilnehmer

13,50 Euro

Der Kurs schließt an den Grundkurs „Einstieg in die Familienforschung“ an. Er beinhaltet die Themen „Genealogische Recherchen im Internet“, „Hilfestellung beim Transkribieren von Kirchenbucheinträgen und Urkunden“ sowie „Vermittlung von Basiswissen für die Übersetzung von Kirchenbucheinträgen und Urkunden aus der Napoleonischen Zeit“.

Die Teilnehmenden können dazu gerne eigene Dokumente mitbringen.



Recht/Verbraucherfragen

Elternunterhalt und Pflegekosten

191-1207

Leitung: Stefanie Köhnke

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Mo., 25.03.2019

19:00 – 21:15 Uhr

max. 20 Teilnehmer

9,50 Euro

Anmeldung schriftlich bis 18.03.2019

Wenn die Eltern in einem Alten- oder Pflegeheim betreut werden müssen, dann entstehen erhebliche Kosten, die mit deren eigenem Einkommen aus Rente und Pension sowie den Leistungen der Pflegeversicherung häufig nicht gedeckt werden können. Diese Kosten

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit-
Beruf

Grund-
bildung



werden dann an die Kinder weitergegeben. Hieraus ergibt sich eine Vielzahl von Fragen, die hier besprochen werden, wie z. B.:

- In welcher Höhe kann ich als Kind in Anspruch genommen werden, muss ich mein eigenes Vermögen einsetzen und welche eigenen Belastungen (z. B. eigene Kredite, andere Unterhaltverpflichtungen etc.) können angerechnet werden?
- Haftet mein Ehepartner für die Heimkosten der Schwiegereltern?
- Wie verteilt sich die Haftung auf mehrere Geschwister?

Erbrecht und Testamentgestaltung *Seniorenakademie der Stadt Kerpen*

191-1208

Leitung: Stefanie Köhnke

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Mo., 08.04.2019

17:30 – 19:45 Uhr

max. 20 Teilnehmer

9,50 Euro

Anmeldung schriftlich bis 01.04.2019

In diesem Kurzseminar soll zunächst dargestellt werden, was im Erbfall passiert, wer überhaupt erbberechtigt ist oder einen Anspruch auf einen Pflichtteil hat. Weiterhin werden die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten bei Testamenten dargestellt und die häufigsten Fehler besprochen. Ein ausführlicher Teil wird sich mit dem Ehegattentestament beschäftigen und mit der Frage, wie man seinen letzten Willen als Eheleute am besten gestaltet. Dabei wird auch das am häufigsten unter Ehegatten geschlossene Testament, das sogenannte „Berliner Testament“, dargestellt. Schließlich erfolgt ein kurzer Ausflug in das Erbschaftssteuerrecht und die Auswirkungen, die einzelne Gestaltungen beim Testament auf die Erbschaftsteuer haben können.

Trennung und Scheidung - ein Vortrag zum Familienrecht

191-1209

Leitung: Stefanie Köhnke

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Mo., 20.05.2019

19:00 – 21:15 Uhr

max. 20 Teilnehmer

9,50 Euro

Anmeldung schriftlich bis 13.05.2019

Wenn ein Paar sich trennt, kommt es auch zu einer Vielzahl von rechtlichen Fragen - besonders wenn auch Kinder betroffen sind. Der Unterhalt für die gemeinsamen Kinder und den Ehegatten, der wegen der Betreuung der Kinder in der Ehe bislang nicht oder nicht voll erwerbstätig war, muss geregelt werden. Es stellt sich auch die Frage, wer mit den Kindern wo lebt und den anderen Elternteil wie oft besucht (Sorgerecht und Umgang). Ein weiterer wichtiger Bereich ist das Problem von gemeinsamen Schulden aus einer Immobilienfinanzierung und anderen Kreditverträgen. Weiterhin wird in dem Vortrag der Verlauf eines Scheidungsverfahrens besprochen und ein besonderes Augenmerk auf die Regelung der Vermögensfragen (Zugewinnausgleich) und der Aufteilung der Rentenansprüche (Versorgungsausgleich) gelegt. Anhand von Beispielen und Fragen der Teilnehmer/-innen wird an diesem Abend ein Überblick über die typischen Fragen und Probleme anlässlich einer Trennung und Scheidung gegeben.



Vortrag: Vorsorgevollmacht

191-1232

Leitung: Bernd Löffler

Bergheim

VHS-Haus

Mo., 18.02.2019

18:30 – 21:00 Uhr

6,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 11.02.2019

Die Vorsorge für den Notfall oder im Hinblick auf eine mögliche altersbedingte Geschäftsunfähigkeit sollte kein Tabuthema sein. Durch Vorsorgeregulungen in Form der Vorsorgevollmacht und der Betreuungsverfügung gibt es Möglichkeiten, frühzeitig regelnden Einfluss dafür zu treffen, dass Sie krankheitsbedingt Ihre Angelegenheiten einmal nicht mehr selbst regeln können. In diesem Vortrag werden die Vorteile, aber auch die Fallstricke solcher Vorsorgeregulungen vor dem Hintergrund des neuen Betreuungsrechts und des Gesetzentwurfs des Bundesrates vom 14. Oktober 2016, nämlich dem Entwurf eines Gesetzes zur Verbesserung der Beistandsmöglichkeiten unter Ehegatten und Lebenspartnern besprochen.

Vortrag: Die Patientenverfügung

191-1233

Leitung: Bernd Löffler

Bergheim

VHS-Haus

Mo., 25.02.2019

18:30 – 21:00 Uhr

6,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 18.02.2019

Zunehmend mehr Menschen wünschen sich ein weitgehend selbstbestimmtes Leben auch beim Thema Sterben. Sie möchten existenzielle Fragen selbst regeln, so auch für Zeiten, in denen sie nicht mehr in der Lage sind, ihre Wün-

sche bezüglich ärztlicher Behandlung, aber auch Behandlungsabbruch bzw. Nichtbehandlung etc. zu äußern. In einer Patientenverfügung, auch Patiententestament genannt, äußern sie ihre Vorstellungen im gesundheitlichen Bereich für den Fall, dass sie einmal möglicherweise entscheidungs- bzw. einwilligungsunfähig werden sollten, so z. B. in einem komatösen Zustand. Der Vortrag gibt Antworten auf wichtige Fragen der Patientenverfügung und erläutert, was bei der Erstellung einer solchen Verfügung zu beachten ist. Hierbei wird selbstverständlich auch auf neue Entwicklungen und die Rechtsprechung eingegangen, wie z. B. auf das im November 2005 beschlossene Sterbehilfegesetz und auf den Beschluss des Bundesgerichtshofs vom 6. Juli 2016, in welchem die Anforderungen an eine Patientenverfügung präzisiert wurden.

Vortrag: Betreuungsrecht

191-1234

Leitung: Bernd Löffler

Bergheim

VHS-Haus

Mo., 11.03.2019

18:30 – 21:00 Uhr

6,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 04.03.2019

Jeder kann durch Krankheit, Behinderung oder Alter in einen Zustand der Hilflosigkeit gelangen, in welchem es ihm nicht mehr möglich ist, seine Angelegenheiten noch selbst zu regeln. Mit dem 1992 in Kraft getretenen Betreuungsrecht wurde die bisherige Vormundschaft und Pflegschaft durch die Betreuung ersetzt. In dem Vortrag geht es darum, Sie praxisnah über die Grundzüge dieses Betreuungsrechts zu informieren.



Psychologie

**Think pink –
Denken Sie sich glücklich!**

191-1403

Leitung: Karin Geisler

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Do., 21.03.2019

18:30 – 21:30 Uhr

max. 12 Teilnehmer

11,50 Euro

Anmeldung schriftlich bis 14.03.2019

Inspiration und Motivation - die kleine Gesprächsrunde

Fest steht: Das seelische Befinden positiv denkender Menschen ist überwiegend gut. Möchten Sie nicht auch Gestalter Ihrer täglichen Lebensfreude werden? Was bedeutet Glück eigentlich?

Lachen, Neues lernen, optimistisch denken, sich regelmäßig bewegen - körperlich und geistig.

Bewusstes Wahrnehmen - Wahrnehmung verbessern durch achtsames Leben, Dankbarkeit und eigene Wertschätzung. Es geht um Lebenskunst - auch im Umgang mit Krisen.

In diesem Seminar machen wir uns Gedanken über die verschiedenen Aspekte und Möglichkeiten für eine zufriedene

und optimistische Lebenseinstellung. Sie erfahren etwas über die eigenen Krafräuber und wie Sie sich selbst zu neuer Energie verhelfen können. Sie bekommen Anleitungen zum Selbstcoaching und Besinnung auf das Wesentliche. Sie erhalten Anregungen und Tipps zum Nachdenken und Mut machen. Einfache Übungen und Checklisten helfen Ihnen, Einfluss zu nehmen und positives Denken und Achtsamkeit zur selbstverständlichen Lebenshaltung zu machen.

**Beziehungen sind das Schönste und
Schwierigste zugleich**

191-1404

Leitung: Marion Barton

Bergheim

VHS-Haus

Sa., 25.05.2019

10:00 – 15:00 Uhr

max. 15 Teilnehmer

15,50 Euro

Anmeldung schriftlich bis 20.05.2019

Jeder wünscht sich eine gute Beziehung zu Kolleginnen und Kollegen, zu Vorgesetzten, Freunden und Familie.

Wie Beziehungen sind, hängt von verschiedenen Faktoren ab, z. B. von den jeweiligen Mustern aus Erziehung und Nachahmung. Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, eigene Muster in zwischenmenschlichen Beziehungen kennenzulernen und sich diese bewusst zu machen. Ziel ist es, eingefahrene Handlungen zu ändern, die Beziehungsqualität zu steigern und ein wohlthuendes Miteinander zu ermöglichen. Der Workshop beinhaltet sowohl Theorie als auch verschiedene Kommunikations- und Wahrnehmungsübungen.



Single sein adieu?! – Single-Abend für Frauen

191-1405

Leitung: Marion Barton

Bergheim

VHS-Haus

Do., 14.03.2019

19:00 – 21:15 Uhr

max. 15 Teilnehmer

9,50 Euro

Anmeldung schriftlich bis 07.03.2019

Sie haben schon einiges gemeistert, sind in Ihrem Beruf erfolgreich und die Unternehmungen in Ihrem Freundeskreis sind vielfältig. Und doch hoffen Sie auf die Liebe Ihres Lebens? Wo bleibt sie? An diesem Abend bietet sich die Möglichkeit den eigenen Selbstwert zu steigern und die eigenen Beziehungswünsche besser kennenzulernen.

Unter fachkundiger Leitung treffen sich Gleichgesinnte zu einem regen Austausch; dabei sollen der Humor und die Leichtigkeit nicht zu kurz kommen!

NEU

“Glück macht Sinn – Sinn macht glücklich“

Wie wir die Erkenntnisse aus der Glücksforschung nutzen können, um entspannt, erfolgreich, zufrieden und in Freude zu leben

191-1406

Leitung: Angela Mecking

Bergheim

VHS-Haus

Sa., 16.03.2019

10:00 – 17:45 Uhr

max. 20 Teilnehmer

21,50 Euro

Anmeldung schriftlich bis 11.03.2019

Schönes Eigenheim, schickes Auto, liebevolle Partnerschaft, Karriere im Be-

ruf oder gleich den Lottogewinn - wer wünscht sich das nicht? Doch oft jagen wir bestimmten Zielen hinterher und merken dann irgendwann, dass sie uns doch nicht glücklich machen - oder nur für kurze Zeit.

Die gute Nachricht: Unser Glücksempfinden hat nicht so viel mit den äußeren Umständen zu tun, sondern eher damit, wie wir die Welt wahrnehmen und bewerten. Und dies können wir - unabhängig von Alter oder Lebensphase - jederzeit verändern und positiv beeinflussen. Je nachdem, wie wir Dinge sehen und erleben, fühlen wir uns auch. Glücklich sein lässt sich bewusst trainieren - durch Veränderung der Sichtweise und die Aktivierung von immer mehr „Glücksmomenten“ im Leben.

In diesem Workshop werden spannende Erkenntnisse aus der Psychologie, Gehirnforschung und Glücksforschung vermittelt. Anhand von Austausch und Übungen in der Gruppe werden wir die eigenen „Glückshindernisse“ erkennen und neue Handlungs- und Denkweisen entdecken. Dies wird unterstützt durch Mentaltraining sowie einfache „Happinez.Yoga“ Übungen, die auch zu Hause anwendbar sind.

Vortrag: Kannst Du oder willst Du mich nicht verstehen?

Wenn beim anderen nichts ankommt... Gesprächsverläufe erkennen, durchschauen und positiv beeinflussen - die Transaktionsanalyse (TA) hilft.

191-1407

Leitung: Manfred Neumann

Bergheim

VHS-Haus

Mo., 18.03.2019

19:00 – 21:15 Uhr

5,00 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 11.03.2019

Mit dem einen laufen die Gespräche wie von selbst, beim anderen stößt man auf



taube Ohren oder es kommt zu Missverständnissen, Ungereimtheiten und letztendlich zu ungunstigen Gefühlen wie Frust, Wut oder Enttäuschung. Diese Situationen sind jedem bekannt; doch (wie) kann ich erreichen, dass meine Worte beim anderen ankommen? Mithilfe der Transaktionsanalyse werden komplexe Zusammenhänge in unserer Kommunikation nachvollziehbar.

Manfred Neumann, 1973 in Köln geboren, ist Jurist und Heilpraktiker (Psychotherapie). Seine Arbeit als Berater und Therapeut basiert auf den Konzepten der Transaktionsanalyse, mit der er sich seit Mitte der 1990er Jahre beschäftigt. Er ist Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse.

NEU

Veränderungen im Leben meistern
Ziele erarbeiten, wirksam und nachhaltig umsetzen

191-1408**Leitung: Frank Graes**

Bergheim

VHS-Haus

Sa., 04.05.2019

09:00 – 14:00 Uhr

max. 15 Teilnehmer

15,50 Euro

Anmeldung schriftlich bis 29.04.2019



Haben Sie sich schon öfters einmal vorgenommen, einige Dinge in Ihrem Leben zu verändern und haben es noch nicht geschafft dieses umzusetzen? Vielleicht wollten

Sie schon immer mit Sport beginnen, um Ihre Gesundheit zu verbessern, ein außergewöhnliches Hobby starten oder sich selbstständig machen bzw. neben-

beruflich mit Ihrem Hobby Geld verdienen, oder, oder, oder.

Viele Personen haben Veränderungswünsche oder Ziele, wissen aber nicht so recht, wie sie es angehen bzw. umsetzen sollen. In diesem Seminar-/ Workshop wird Ihnen eine Struktur an die Hand gegeben, mit der Sie Ihre Ziele wirksam und nachhaltig umsetzen können. Wir besprechen Schritt für Schritt, wie man wohlgeformte Ziele formuliert, hinterfragen jeden einzelnen Schritt auf ihre Durchführbarkeit und erarbeiten gemeinsam die gesamte Struktur bis in kleine Details. Im Anschluss haben Sie Ihr eigenes, ausgearbeitetes Skript mit einer Anleitung für eine wirksame und nachhaltige Umsetzung Ihrer gewünschten Veränderung bzw. Ihres Zieles. Auf diese Art und Weise kommen Sie nicht nur ins „TUN“, sondern erhöhen auch um ein Vielfaches das Erreichen Ihres Zieles. Der Dozent freut sich, Sie dabei unterstützen zu dürfen.

NEU**Entspannt Fliegen****191-1410****Leitung: Andreas Lückner**

Bergheim

VHS-Haus

Sa., 06.04.2019

10:00 – 13:00 Uhr

max. 15 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 01.04.2019



Sie reisen beruflich oder privat mit dem Flugzeug und fühlen sich nicht wohl dabei? Unbekannte Geräusche, keine Kontrolle über das Geschehen und viel Stress schon lange vor dem Flug beglei-



tet Sie auf Ihrer Reise? Dies betrifft die meisten Gäste eines Flugzeuges.

Andreas Lücker ist Pilot eines Langstreckenflugzeuges und erklärt Ihnen, was alles um Sie herum geschieht, dass Piloten sich nicht nur auf den Autopiloten verlassen und was es mit „Luftlöchern“ auf sich hat. Ebenso wird Ihnen Basiswissen vermittelt, wie Sie sich vor, als auch während des Fluges entspannen können.

Ziel des Seminars ist es, dass Sie entspannt Ihren nächsten Flug antreten, sich zurücklehnen und Ihre Reise von Anfang an genießen können.

Länderkunde



NEU

Vortrag: Un paseo por Barcelona
Ein Spaziergang durch Barcelona – PowerPoint Vortrag in leicht verständlichem Spanisch, Stufe A2

191-4600

Leitung: Ana Lozano Playán

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Fr., 29.03.2019

18:00 – 19:30 Uhr

5,00 Euro

Anmeldung schriftlich bis 21.03.2019

**Sagen
Sie uns Ihre
Meinung!**

**Wie hat Ihnen
Ihr VHS-Kurs gefallen?
Haben Sie Verbesserungsvorschläge?**

Bitte sagen Sie uns Ihre Meinung per Post, E-Mail oder am Telefon. Nur so können wir uns weiter verbessern.

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

Ihre VHS Bergheim

VHS Bergheim
Bethlehemer Str. 25
50126 Bergheim
Telefon: 02271 4760-0
E-Mail: info@vhs-bergheim.de

Barcelona, capital de la región española de Cataluña, es una ciudad mediterránea y cosmopolita que integra desde barrios medievales hasta los más bellos ejemplos del modernismo. Anímate a descubrir los rincones de la ciudad, sus playas, sus monumentos más emblemáticos, así como también su cultura, tradiciones y sus comidas típicas. Conoce esta maravillosa ciudad a través de vídeos, fotografías y de mi propia experiencia como barcelonesa.