

## Jahresprogramm 2012 der VHS Rahmede

### ANMELDUNG :



Tel.: 02351/4336097

e-Mail: [post@vhs-rahmede.de](mailto:post@vhs-rahmede.de)

**Die Anmeldung zu den Arbeitsgemeinschaften und Kursen kann werktags in der Zeit von 16–18 Uhr telefonisch (mit Anrufbeantworter) und die ganze Woche über per e-Mail in der Geschäftsstelle der VHS erfolgen.**

**Hinweis:** Unser Büro ist nicht durchgehend besetzt. Sollten Sie uns nicht erreichen, sprechen Sie bitte auf den Anrufbeantworter und geben uns bitte Ihren Namen und Ihre Telefon-Nr. bekannt. Wir melden uns dann bei Ihnen und beraten Sie gern! Wir weisen Sie darauf hin, dass Ihre Daten elektronisch gespeichert werden. Die Verarbeitung der Daten erfolgt unter Beachtung der Bestimmungen des Landesdatenschutzgesetzes NRW. Im Internet finden Sie uns unter: [www.vhs-rahmede.de](http://www.vhs-rahmede.de)  
Alle Veranstaltungen finden in der Regel in der Städt. Hauptschule Rahmede, Nüggelinstück 3, statt.

### **Jede Anmeldung ist bindend und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.**

Alle angebotenen Kurse entsprechen §3WbG. Durch erhöhten Bedarf werden zusätzliche Kurse eingerichtet!

Dieses wird in der Presse bekanntgegeben.

### Leitbild :

Die Volkshochschulvereinigung Rahmede hat sich zum Ziel gesetzt, die Entfaltung der Persönlichkeit der Menschen zu fördern und ihre Kompetenzen zu erweitern. Sie betrachtet dabei den Menschen in allen seinen sozialen, kulturellen, beruflichen und privaten Lebensbezügen als Lernenden. Die VHS Rahmede ist ein Ort der Vermittlung von Bildung und Wissen und ein Ort der Begegnung, der die sozialen Kontakte fördert und die Menschen zusammenführt. Sie hat sich zum Ziel gesetzt die Fähigkeiten der Bürgerinnen und Bürger zur Mitgestaltung des demokratischen Gemeinwesens zu stärken und will ihnen helfen, die Anforderungen der Arbeitswelt zu bewältigen. Die Erwachsenenbildung hat dabei kompensatorische Funktion, da sie versucht bestehende Bildungs- und Qualifikationsdefizite abzubauen. Wir bieten Handlungs- und Orientierungskompetenzen für die gesellschaftliche, berufliche und private Teilhabe aller Bürgerinnen und Bürger. Unserem Handeln liegen Werte der sozialen Gerechtigkeit, der interkulturellen Integration, der Toleranz und der Chancengleichheit zu Grunde. Um den Gedanken der Integration und Inklusion von Menschen mit Behinderungen in die Gesellschaft auch in der VHS Rahmede praktisch zu verwirklichen, bietet sie allen behinderten Menschen ihr gesamtes Kurs- und Vortragsprogramm an.



### **Weiterbildung für Firmen, Vereine und Betriebe auf Bestellung**

Die Volkshochschule bietet das Angebot der „Weiterbildung auf Bestellung“. Es richtet sich insbesondere an Wirtschaft und Verwaltung, aber auch an Privatleute, Vereine etc. Insbesondere für die ortsansässigen Betriebe oder Vereine, Kindergärten etc. können „maßgeschneiderte“ Angebote entwickelt und durchgeführt werden. Setzen Sie sich mit uns in Verbindung!

### **Kurse für Senioren?**

Für Bildung gibt es in der Regel keine Altersgrenze. Senioren lernen nicht schlechter, nur in einigen Bereichen in langsamerem Tempo. Dennoch ist eine Scheu verständlich, sich in einen altersgemischten Kurs einzugliedern. Die VHS Rahmede berücksichtigt deshalb in ihren Curricula die speziellen Bedürfnisse älterer Kursteilnehmer.

Heterogene Lerngruppen sind oft eine Bereicherung für alle Kursteilnehmer/-innen. Probieren Sie es einfach aus! Im Laufe des Jahres möchten wir unser Kursangebot für ältere Kursteilnehmer noch ausbauen. Wir würden uns freuen, wenn Sie und ansprechen und Ihre Wünsche mitteilen würden.

Ebenso suchen wir Dozenten, die sich auf Kursangebote für die Zielgruppe 50+ spezialisiert haben.

Wir laden Sie herzlich ein!

- 1 Gesellschaft, Politik und Umwelt
- 2 Kulturarbeit, Kunst und Gestalten
- 3 Gesundheit
- 4 Sprachen
- 5 Arbeitswelt und Beruf

Bei großer Nachfrage können zusätzliche Kurse eingerichtet werden.

Einzelveranstaltungen, wie zum Beispiel Fahrten zu Kunstausstellungen oder auch zusätzliche Kurse werden zeitnah in der örtlichen Presse bekannt gegeben!



### **Geschenk**

Sie suchen noch ein passendes Geschenk?

Die Lösung ist ganz einfach: Schenken Sie einen Gutschein für einen VHS-Kurs! In unserem vielfältigen Angebot werden Sie sicher einen passenden Kurs finden, den Sie verschenken können.

Es gibt Geschenkgutscheine für einen bestimmten Titel, aber natürlich auch über einen bestimmten Geldbetrag, der dann bei der Anmeldung eingelöst werden kann.

Gutscheine erhalten Sie auf Anfrage unter 02351-4336097 (Büro der VHS) oder per E-Mail: [post@vhs-rahmede.de](mailto:post@vhs-rahmede.de)

### **WERBUNG**

Sie möchten in unserem Heftchen Ihre Werbung platzieren?

Sprechen Sie uns an :

Katrin Soenneken, Tel. 02351-4336097



### **PAUSEN**

In allen Kursen, die länger als 2 Unterrichtsstunden andauern, sind regelmäßige Pausen vorgesehen. Diese werden vor Unterrichtsbeginn mit den Kursteilnehmern besprochen und festgelegt.

Einzelveranstaltungen, wie zum Beispiel Fahrten zu Kunstausstellungen, werden zeitnah in der örtlichen Presse bekannt gegeben ! Wir können für Sie Fahrten zu Kunstausstellungen organisieren- sprechen Sie uns an!

## **1 Gesellschaft, Politik und Umwelt**

### **1.1 Treffpunkt Arbeitskreis Integration**

In unserem Kreis treffen sich Menschen mit und ohne Behinderung, um sich näher zu kommen und Erfahrungen auszutauschen. Wir reden miteinander über unsere Wünsche und Ziele, über unsere Sorgen und Ängste, wir spielen und unternehmen etwas zusammen (in Kooperation mit dem Verein Lebenshilfe Lüdenscheid).

Leitung : Jörg Bachmann/ Anne Katrin Soennecken

Beginn: Termin nach Vereinbarung

Ort: Lebenshilfe Center, Grünewald 2A, 58507 Lüdenscheid

Kurs 1.1.1 Di: 14.30 Uhr -18.00 Uhr

Kurs 1.1.2.Mi: 16.00 Uhr – 19.00 Uhr

Kurs 1.1.3 Do: 15.00 Uhr – 19.00 Uhr

Kurs 1.1.4 Fr: 17.00 Uhr – 20.00 Uhr

Dauer: je 80 Unterrichtsstunden von Januar bis Ende Juni (20 Verantst.)

Gebühren: nach Vereinbarung

Kurs 1.1.5 Di: 14.30 Uhr -18.00 Uhr

Kurs 1.1.6.Mi: 16.00 Uhr – 19.00 Uhr

Kurs 1.1.7 Do: 15.00 Uhr – 19.00 Uhr

Kurs 1.1.8 Fr: 17.00 Uhr – 20.00 Uhr

Dauer: je 48 Unterrichtsstunden von Januar bis Ende Dezember (12 Verantst.)

Gebühren: nach Vereinbarung

Ab Januar 2012 finden in den Räumen der Lebenshilfe Lüdenscheid im Lebenshilfe Center im Grünewald 2a weitere Bildungsveranstaltungen statt, die auf die Bedürfnisse für Menschen mit geistiger Behinderung zugeschnitten sind. Bitte sprechen Sie uns an!

### **1.2 Wildkräuter sammeln, bestimmen und zubereiten!**



Frisch gepflückt auf den Tisch – Sauerländer Wildkräuter Menü  
Ausgerüstet mit Sammelkörbchen geht es erst während einer Wanderung ins Reich der essbaren Wildkräuter. Giersch, Gundermann und Co. stehen auf dem Speiseplan, deren unterschiedliche Geschmäcker Sie schon mal vorab probieren können. Giersch als Gemüse, Gundermann als Gewürz, Blüten zur Dekoration. Und nebenbei geht es auch um Zauber-, Glücks- und Liebespflanzen, die entdeckt werden. Nach einer kleinen Stärkung bei Kaffee und Kuchen bereiten wir dann ein mehrgängiges Menü aus heimischen Wildkräuterspezialitäten zu, welches wir gemeinsam an einer bunt dekorierten Tafel mit allen Sinnen genießen. Botanische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie

Sammelkörbchen, Schere und geeignetes Schuhwerk mit.

Leitung: Susanne Müller  
(Landschaftsökologin)  
Beginn: Samstag, 17. Mai um 10.00 Uhr  
Treffpunkt: an der VHS am Wendeplatz  
Dauer: 8 Unterrichtsstunden  
Gebühr: 16,-€/ 14,-€

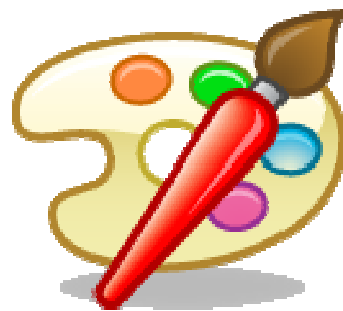
## 2 Kulturarbeit, Kunst und Gestalten

Die Volkshochschulen sind die bedeutendsten

Kulturvermittlungsinstitutionen in der Weiterbildung. Kultur umfasst alle Facetten menschlicher Lebenstätigkeit. Die (Inter-)kulturelle Bildung konzentriert sich wesentlich auf den geistig künstlerischen Bereich und ermöglicht in besonderem Maße authentische Bildungserlebnisse und dient wesentlich der Entfaltung menschlicher Kompetenzen für extrafunktionale Qualifikationen in der Arbeits- und Berufswelt. Kulturelle Bildung wird hier als integratives Element von Bildung verstanden, das unter anderem die Aufgabe hat, Menschen in ihrer Persönlichkeitsbildung zu unterstützen sowie deren soziale, kommunikative und kreative Fähigkeiten stärken. Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit haben in den beruflichen Anforderungsprofilen große Bedeutung und werden in den Angeboten der kulturellen Bildung entwickelt, erprobt und erweitert. TIPP : Wenn Sie sich auf die Aufnahmeprüfungen an Kunsthochschulen vorbereiten wollen, können Sie viele der Zeichnungen, die Sie während der Kurse anfertigen, für Ihre Bewerbungsmappe verwenden.

Hinweis : Sie erwerben mit diesen Kursen praktische und theoretische Kenntnisse in allen wichtigen künstlerischen Techniken wie z. B.

Aquarell- und Acrylmalerei, aber ebenso Ölmalerei, Bleistift- und Pastellzeichnungen. Farbe wird ebenso behandelt wie das Thema Licht und Schatten. Sie werden innerhalb der Praxis Ihre eigenen Schwerpunkte bilden und so Ihren Stil finden. Außer Interesse am Malen und Zeichnen benötigen Sie keine besonderen Vorkenntnisse, um erfolgreich an Kursen teilzunehmen.



### 2.1 Techniken in Aquarell für Berufstätige

Diese Veranstaltung wendet sich an alle, die sich mit den Ausdrucksmöglichkeiten der Aquarellmalerei intensiv vertraut machen möchten und einen Ausgleich zum Berufsleben suchen. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt im Kennenlernen und Experimentieren mit den verschiedenen Techniken des Aquarells. Intensiv werden in diesem Kurs die Mischtechniken mit Aquarell vorgestellt. Anhand geeigneter klassischer Bild- Motive (Landschaft, Architektur, Stilleben, Blumen, Portrait) arbeiten wir dabei auch an allgemeinen Kompositionsfragen und farblichen Gestaltungsfragen. Anfängern werden grundlegende Kenntnisse über den Umgang mit der Farbe vermittelt, Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse erweitern und ihren eigenen Stil ausbauen. Eine Voranmeldung ist wegen der großen Nachfrage erforderlich. Teilnehmerbegrenzung auf 15 Teilnehmer pro Kurs.

2.1.1 Leitung : Ursula Haßenpflug  
Beginn: Montag, 30. Januar von 18 – 21 Uhr  
30.1./ 27.2./ 26.3./ 30.4./ 21.5.

Ort : Hauptschule Rahmede  
Dauer: 20 Unterrichtsstunden/ 5  
Veranstaltungen  
Gebühren: 35,- € (30,- €)

2.1.2 Leitung : Ursula Haßenpflug  
Beginn: Montag, 27. Aug. von 18 – 21 Uhr  
27.8./ 24.9./ 29.10./ 26.11.  
Ort : Hauptschule Rahmede  
Dauer: 16 Unterrichtsstunden/ 4  
Veranstaltungen  
Gebühren: 28,- € (24,- €)

## **2.2 Kreatives Malen als Alltagsressource am Vormittag**

Wenn sie schon immer gerne malen wollten, es sich aber bislang nicht zutrauten oder der Meinung sind, kein Talent zu besitzen, dann erhalten Sie hier die Gelegenheit, spielerisch und ohne Leistungsdruck eigene kreative Potentiale zu entdecken. Im gestalterischen Prozess mit Farben, Formen und Materialien sind wir ganz auf unser Tun konzentriert und haben einen Freiraum, der im Alltag oft fehlt.

2.2.1 Leitung : Ursula Haßenpflug  
Beginn: Mittwoch, 01. Feb. von 10 – 13 Uhr  
1.2./ 15.2./ 29.2./ 14.3./ 28.3./ 25.4./ 9.5./  
23.5.  
Ort : Gemeinschaftsraum der Turnhalle  
Städtisch Rahmede, Am Breitenhagen 1,  
58762 Altena  
Dauer: 32 Unterrichtsstunden/ 8  
Veranstaltungen  
Gebühren: 64,- € (56,- €)

2.2.2 Leitung : Ursula Haßenpflug  
Beginn: Mittwoch, 14. Sept. von 10 – 13  
Uhr  
29.8./ 12.9./ 26.9./ 31.10./ 14.11./ 28.11.  
Ort : Gemeinschaftsraum der Turnhalle  
Städtisch Rahmede, Am Breitenhagen 1,  
58762 Altena  
Dauer: 24 Unterrichtsstunden  
Gebühren: 48,- € (42,- €)

**2.3 Kreativkurs – Kunst am  
Mittwochmorgen in der Lennestraße**  
Sind Sie auf der Suche nach dem zu Ihnen  
passenden Malstil, zu den richtigen Farben  
und den besten Motiven? Dann lassen Sie  
sich bei diesem Workshop Kreativkurs  
Kunst vom Profi beraten. In angenehmer  
Atmosphäre versuchen Sie verschiedene  
Maltechniken, besprechen Ihre Ideen und  
Wünsche mit der Kursleiterin und finden  
sicherlich Inspiration für Ihre Kreativität.

Mittwochsmorgens alle 14 Tage  
im Atelier in der Lennestraße

2.3.1 Leitung: Ursula Buschmann  
Ort: Lennestraße 20 in Altena  
Beginn: Mittwoch, 22. Feb. um 9.00 Uhr bis  
12.00 Uhr  
22.02; 07.03; 21.03; 18.04; 02.05;  
16.05.2012  
Dauer: 24 Unterrichtsstunden/ 6  
Veranstaltungen  
Gebühren: 42,- €/ 36,- €

2.3.2 Leitung: Ursula Buschmann  
Ort: Lennestraße 20 in Altena  
Beginn: Mittwoch, 30. Mai. um 10.00 Uhr  
bis 13.00 Uhr  
30.05; 13.06; 28.06; 11.07; 25.07;  
08.08.2012  
Dauer: 24 Unterrichtsstunden/ 6  
Veranstaltungen  
Gebühren: 42,- €/ 36,- €

2.3.3 Leitung: Ursula Buschmann  
Ort: Lennestraße 20 in Altena  
Beginn: Mittwoch, 22.08; 12.09; 26.09;  
23.10; 14.11; 28.11.2012  
Dauer: 24 Unterrichtsstunden/ 6  
Veranstaltungen  
Gebühren: 42,- €/ 36,- €

**Bei großer Nachfrage können weitere  
Kurse eingerichtet werden!**



## 2.4 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesen Kursen nähen Anfänger und Fortgeschrittene gemeinsam; wenn möglich, helfen Fortgeschrittene den Anfängern. Anfänger erhalten hier Grundkenntnisse im Maßnehmen, Zuschneiden und Nähen. Dieser Kurs vermittelt unter fachkundiger Anleitung, wie Kleidung aus Fertigschnitten individuell umgestaltet werden kann. Es wird vermittelt mit der Nähmaschine umzugehen, Schnitte zu vergrößern und zu verkleinern, Blusen, Kleider, Jacken, Röcke und Hosen zu nähen. Alle Teilnehmer werden auf Wunsch stilistisch und farblich beraten. Es wird ihnen bei der Stoff- und Schnitta Auswahl mit fachlichem Rat zur Seite gestanden. Bitte mitbringen: Nähgarn, Näh- und Stecknadeln, Schneiderkreide, ggfs. einen Schnitt und passenden Stoff.

2.4.1 Leitung : N.N.  
Beginn: März 2012  
von 19 – 21.15 Uhr  
Dauer: 15 Unterrichtsstunden (5 Veranst.)  
Gebühren: 30,- € (26,- €)  
Bei Bedarf werden weitere Kurse eingerichtet.



## 2.5 Sticken gegen Stress

Sticken fördert die Feinmotorik, ist ordnungsgebend und musterbildend, beruht auf Wiederholung und benötigt viel Ausdauer und Geduld. Wer sich auf diesen Prozess schon einmal eingelassen hat, weiß, wie entspannend sich das Sticken auf Körper und Geist auswirkt. Ähnlich wie beim Spielen eines Musikinstruments muss das Gehirn auch beim Sticken zur gleichen Zeit viele verschiedene Aufgaben lösen: das Gestalten, was Hand, Gefühl und Kopf verbindet, das gleichzeitige Arbeiten mit beiden Händen, die jedoch unterschiedliche Arbeiten ausführen. In diesem Kurs erlernen sie verschiedene Sticktechniken und arbeiten kreativ mit den textilen Materialien und Farbe. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

2.5.1 Leitung : Monika Hüttebräucker  
Beginn: Donnerstag, 01.März um 16.45 Uhr  
Ort: Hauptschule Rahmede  
Dauer: 24 Unterrichtsstunden (8 Veranst., vierzehntägig)  
Gebühren: 42,- € (36,- €)

2.5.2 Leitung : Monika Hüttebräucker  
Beginn: Donnerstag, 30.August. um 16.45 Uhr  
Ort: Hauptschule Rahmede  
Dauer: 24 Unterrichtsstunden (8 Veranst., vierzehntägig)  
Gebühren: 42,- € (36,- €)

## 3 Gesundheit und Bewegung

Die Gesundheitsbildung ist einem erweiterten, ganzheitlichen Gesundheitsverständnis verpflichtet, das sich an den Prinzipien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) orientiert, wie sie erstmals 1986 in der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung formuliert wurden. Gesundheit wird dort als ein Zustand

umfassenden körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens beschrieben. Die Gesundheitsbildung will die Teilnehmenden dabei unterstützen, den individuell passenden gesundheitsfördernden Weg zu finden. Sie können sich deshalb in den Volkshochschulen mit einer Vielzahl von Methoden und Ansätzen vertraut machen. VHS-Gesundheitsbildung trägt dazu bei, dass die Menschen für die Gesundheitsbildung sensibilisiert werden, Neues kennen lernen, fit bleiben und fit werden, sich selbst und ihre Kräfte wieder entdecken, um dem beruflichen und privaten Alltag besser zu begegnen. Ziel aller Kurse im Bereich VHS-Gesundheitsbildung ist Vorbeugung, die Kurse können eine Therapie / Behandlung nicht ersetzen. Die Volkshochschulen legen großen Wert darauf, dass dabei Verfahren und Denkweisen aus verschiedenen Kulturen zum Tragen kommen. Die Gesundheitsförderung hat zum Ziel, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stärken und die „Handlungschancen von Menschen und ihre Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit in gesundheitlichen Belangen zu erweitern und zu verbessern“ (Arbeitskreis Gesundheitsbildung der Volkshochschul-Landesverbände und des Deutschen Instituts für Erwachsenenbildung : Gesundheitsbildung an Volkshochschulen, Frankfurt a. M., 1993). Sie ist somit Hilfe zur Selbsthilfe. Kontinuierliche Angebote gewährleisten eine dauerhafte Begleitung.

### **3.1 Wassergewöhnung für Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren**

Die Kinder werden mit Spaß und Spiel an das Element Wasser gewöhnt. Um Angst beim Schwimmenanfänger abzubauen oder gar nicht erst entstehen zu lassen ist es wichtig, dass dem Erlernen der eigentlichen Schwimmbewegungen eine ausreichende Wassergewöhnung voran geht. Diese Spiele dienen dazu, die Kinder mit dem Wasser vertraut zu machen. Ziele sind :

Spaß am Wasser erleben, Sicherheit vermitteln, Loslösen von Hilfsmitteln, Aufenthalt unter Wasser (Tauchen), Erleben des Auftriebes. Für jedes teilnehmende Kind ist eine erwachsene Aufsichtsperson notwendig ! Die Eltern werden unterstützt, die individuellen Entwicklungsprozesse achtsam zu beobachten und sich an den Bedürfnissen ihres Kindes zu orientieren.

Teilnehmerbegrenzung (max. 12) !

3.1.1 Leitung : Susanne Guder  
Beginn: Dienstag, 06. März. um 17 Uhr  
Ort: Grundschule auf dem Breitenhagen  
Dauer: 16 Veranstaltungen  
Gebühren: 64,- € (48,- €)

3.1.2 Leitung : Susanne Guder  
Beginn: Dienstag, 04. Sept. um 17 Uhr  
Ort: Grundschule auf dem Breitenhagen  
Dauer: 10 Veranstaltungen  
Gebühren: 40,- € (30,- €)

### **3.2 Tai Chi und Qigong – Gesund leben – persönliche Stärken entwickeln**

Die Kursinhalte orientieren sich an einem ganzheitlichen Aspekt, der die Lebenswirklichkeit der Menschen mit einbezieht. Z. B. Stressbewältigung im Alltag sowie Prävention von Wirbelsäulenerkrankungen. Die Methoden der seit Jahrtausenden praktizierten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bieten auch den Menschen in unserem Kulturkreis wertvolle Hilfen, ihr Wohlbefinden zu steigern. Sanfte Bewegungen dienen der Gesundheit, Kräftigung und Harmonisierung des ganzen Körpers. Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses lernen Übungen und Übungsreihen kennen, die Körperschulung, Meditation und Entspannung miteinander

verbinden und so einen Weg ins „Reich der eigenen Mitte“ weisen. Kernübungen sind die kleine Pekingform, die aus 24 Bildern oder Folgen besteht, und die Harmonie in 18 Figuren.

Die langsamen, entspannten Übungen sind auch für ältere Menschen geeignet. Bitte mitbringen : bequeme Kleidung und leichte Hallenturnschuhe oder dicke, rutschfeste Socken. Anfänger und Wiedereinsteiger sind zu jedem Kurs willkommen.

Teilnehmerbegrenzung (max. 12) !

3.2.1 Leitung : Werner Jentges

Beginn: Donnerstag, 2. Feb. um 19 Uhr  
( 2./9./16./23. Februar; 1./8./15./22./29.

März;

19./26. April; 3./10./24./31.Mai)

Ort : Turnhalle d. Hauptschule Rahmede

Dauer: 30 Unterrichtsstunden (15 Verant.)

Gebühren: 52,50 € (45,- €)

3.2.2 Leitung : Werner Jentges

Beginn: Donnerstag, 06. Sept. um 19 Uhr  
(6./13./20./27.Sept.; 25./31. Okt.; 8./15./29.

Nov.; 6. Dez.

Ort : Turnhalle d. Hauptschule Rahmede

Dauer: 20 Unterrichtsstunden (10 Verant.)

Gebühren: 35,- € (30,- €)

### **Gesunde Ernährung/ Interkulturelles Lernen am Beispiel von Kochkulturen**



#### **Hinweis:**

**In den meisten Kursen entstehen zusätzliche Kosten für die Lebensmittelzulage.**

Internationale Küche

Zielgruppe dieses Kochbereichs sind

Erwachsene, die an der Küche aus anderen

Ländern interessiert sind, kulturelle

Hintergründe verstehen und spezielle

Kochtechniken und -verfahren

erlernen wollen. Zum Kursinhalt gehören

die Förderung von interkulturellem Kontakt

und Austausch, das Kennenlernen anderer

Länder, Sitten und Gebräuche, die Aus-

einandersetzung mit unterschiedlichen

Ernährungsgewohnheiten, die Zubereitung

traditioneller Speisen und die Vermittlung

der typischen Landesatmosphäre.

Weiterhin können die Kochkurse auch als

Berufsfindung dienen oder als

Weiterbildung für Jungköche.

Weitere Ziele:

- kompensatorische Bildung im Bereich der Haushaltsführung

- Kochkenntnisse zu vertiefen und

- Kenntnisse der gesunden Ernährung für die eigene Familie erwerben, zu erweitern und zu vertiefen

- spezielle Küchen kennen zu lernen

- Kochkenntnisse für die „Küche zu

- besonderen Anlässen“ zu erwerben

- Kenntnisse der Tischkultur zu erwerben

#### **Hinweis:**

Alle Kochkurse haben eine eintägige Kursdauer von 5 Unterrichtsstunden.

Kursgebühr je Kochkurs:

9,-€ und vergünstigt mit der Jahreshörerkarte 6,50€

Zusätzlich entstehen Kosten für die

Lebensmittelumlage, die direkt mit der Kursleitung abgerechnet werden.

Bitte nehmen Sie sich ein Getränk, ein Geschirrtuch und ggf. Aufbewahrungsdosen für die Speisen mit. Die Kochkurse finden, wenn nicht anders vermerkt, in der Lehrküche der Hauptschule Rahmede statt.

#### **Kochkursübersicht :**



**3.3 Born to cook**  
(13.03. 2012/ und 02.10. 2012)

**3.4 Finger- und Glasfood**  
(27.03.2012/ und 30.10.2012)

**3.5 Menüs in 30 Minuten**  
(17.04.2012)

**3.6 Brotbackkurs**  
(15.05.2012)

**3.7 Bärlauch, Spargel  
und Frühlingskräuter**  
(29.05.2012)

**3.8 Kochkultur Italien**  
(26.06.2012)

**3.9 Das asiatisch-orientalische Menü**  
(25.09.2012)

**3.10. Pralinen und Konfekt**  
(13.11.2012)

**3.11. Neue Ideen für das Weihnachtsmenü**  
(27.11.2012)

### **3.3 Born to cook, Foodblogs und Fernsehköche!**

Born to cook – das steht für die neue, junge und selbstbewusste Küche. Wir kochen nach Rezepten berühmter Fernsehköche und lassen uns durch Rezepte von Foodblogs aus dem Internet inspirieren. Bringen Sie Abwechslung in Ihren Speiseplan und den der ganzen Familie, die gesunde Ernährung ist dabei garantiert.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ohne Verrenkungen gutes und gesundes Essen auf den Tisch bringen wollen und dabei auch noch Spaß haben.

3.3.1 Leitung : Annette Soennecken  
Beginn: Dienstag, 13. März um 18.30 Uhr  
3.3.2 Leitung : Annette Soennecken  
Beginn: Dienstag, 02. Okt. um 18.30 Uhr

### **3.4 Fingerfood aus der ganzen Welt – im Glas serviert!**

Genießen Sie in diesem Kurs die besten Fingerfood-Rezepte aus aller Welt. Das funktioniert mit schnellen klassischen Köstlichkeiten für Antipasti, Gemüse, Fleisch oder Fisch. Außerdem erhalten Sie Tipps für die Planung und Dekoration eines Buffets.

3.4.1. Leitung : Annette Soennecken  
Beginn: Dienstag, 27. März. um 18.30 Uhr  
3.4.2 Leitung : Annette Soennecken  
Beginn: Dienstag, 30. Okt. um 18.30 Uhr

### **3.5 Moderne Menüs in 30 Minuten**

Leckerer Essen muss nicht immer aufwändig sein. Wichtig für eine schnelle Küche ist, dass Organisation und Planung stimmen. Wir stellen leckere Menüvorschläge mit frischen Zutaten der Saison für Sie zusammen. Am Geschmack sparen wir aber nicht mit unseren leckeren Blitzmenüs.

Leitung: Annette Soennecken  
Beginn: Dienstag, 17. April um 18.30 Uhr

### **3.6 Brotbackkurs**

Wer mag es nicht, wenn der Duft von frisch gebackenem Brot durch die Wohnung zieht? Dieser Kurs zeigt Ihnen genau, was Sie zum Brotbacken brauchen und welche Brotvielfalt Sie selbst herstellen können. Rund ums Brot erhalten Sie viel Wissenswertes und schmackhafte Rezepte für Dips und Aufstriche.

Leitung : Annette Soennecken  
Beginn: Dienstag, 15. Mai um 18.30 Uhr

### **3.7 Spargel, Bärlauch und Frühlingskräuter**

Der Frühling ist eingezogen und auf den Märkten locken Spargel und Co. Wir kochen ein farbenfrohes und frisches Frühlingsmenü nach kreativen Rezepten.

Leitung : Annette Soennecken  
Beginn: Dienstag, 29. Mai um 18.30 Uhr

### **3.8 Kochkultur Italien / Mittelmeerküche**

Die italienische Küche sowie die Mittelmeerküche gilt als schmackhaft, gesund, einfach und weist viele regionale Besonderheiten auf. Wissenswertes aus den Regionen, Produktinformationen, sachkundige Zubereitung sowie die Freude am Genuss beim gemeinsamen Verzehr gehören in diesem Kurs zusammen.

Leitung : Anne Katrin Soennecken  
Beginn: Donnerstag, 26. Juni. um 18.30 Uhr

### **3.9 Das asiatisch-orientalische Buffet**

Laden Sie sich gern Gäste ein und möchten ihnen etwas Leckerer anbieten, trauen sich aber nicht ein Buffet selbst auszugestalten und herzurichten? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir werden ein leckeres Buffet für die Party zu Hause (Geburtstag, Jubiläum, etc.) zaubern, welches Sie später ganz einfach selbst zubereiten können. Der Zauber des Orients und der des asiatischen Raums wird insbesondere von einer abwechslungsreichen Küche bestimmt. Es werden bei diesem Buffet-Abend köstliche

Originalrezepte vorgestellt, und Sie lernen die vielfältigen Gewürze und Kräuter der orientalischen Küche kennen, die nicht nur ein Genuss für Auge und Gaumen sind, sondern sich gleichzeitig wohltuend auf Herz und Magen auswirken.

Leitung : Annette Soennecken  
Beginn: Dienstag, 25. Sept. um 18.30 Uhr

### **3.10 Pralinen und Konfekt**

„Köstliches selbstgemacht“  
Pralinen aus köstlichen Zutaten sind gar nicht so schwer selbst zu machen. Und sie sind wunderbare Geschenke – nicht nur zu Weihnachten. Zart schmelzend, knusprig, fruchtig oder geistvoll – der Bandbreite der Geschmacksrichtungen sind beinahe keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen : 1 Dose für Kostproben.

Leitung : Annette Soennecken  
Beginn: Dienstag, 13. Nov. um 18.30 Uhr

### **3.11 Neue Ideen für das Weihnachtsmenü**

Dieser Abend führt zu einem alternativen Weihnachtsmenü und soll neue Ideen für die Feiertage bieten. Dabei stehen andere europäische Küchen mit ihren Traditionen und kulinarischen Genüsse im Mittelpunkt. Die Generalprobe für das diesjährige Weihnachtsessen in der Familie besteht aus dem Kennenlernen anderer kulinarischer Weihnachtsgenüsse bei einer gemütlichen Tafelrunde. Ganz nebenbei können Sie Ihre persönlichen Rezepte, Erfahrungen und Erinnerungen zum Weihnachtsessen austauschen.

Leitung : Annette Soennecken  
Beginn: Dienstag, 27. Nov. um 18.30 Uhr

**Hinweis:**  
Weitere Kochkurse können auf Anfrage und bei erhöhter Nachfrage stattfinden.

## 4 Sprachen



### 4.1 Englisch mit Landeskunde für Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger

Der Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die vor längerer Zeit schon etwas Englisch gelernt haben, entweder in der Schule oder in einigen VHS-Semestern. Die Englischkenntnisse werden wieder aufgefrischt. Im Kurs wird kein Lehrbuch verwendet. Das Unterrichtsmaterial wird nach Bedarf zusammengestellt.

4.1.1 Leitung : Werner Jentges  
Beginn: Mittwoch, 1. Febr. um 19 Uhr  
1./8./15./22./29.Feb.; 7./14./21./28. März;  
18./25. April; 2./9./23./30. Mai  
Dauer: 30 Unterrichtsstunden (15 Verant.)  
Gebühren: 52,50 € (45,- €)

4.1.2 Leitung : Werner Jentges  
Beginn: Mittwoch, 05. Sept. um 19 Uhr  
5./12./19./26. Sept.; 24./31. Okt;  
7./14./21./28. Nov.  
Dauer: 20 Unterrichtsstunden (10 Verant.)  
Gebühren: 35,- € (30,- €)

### Jede Anmeldung ist bindend und verpflichtet zur

#### Zahlung der Kursgebühr.

Alle angebotenen Kurse entsprechen §3WbG. Durch erhöhten Bedarf werden zusätzliche Kurse eingerichtet!

Dieses wird in der Presse und per E-Mail-Verteiler bekanntgegeben.

### Mitgliedschaft/ Jahreshörerkarte/ Bezahlung

Der Mitgliedsbeitrag (Jahres-Hörerkarte) für das ganze Jahr beträgt 8,- €.

Er kann auf das Konto **800 23 997** der VHS Rahmede bei der Vereinigten Sparkasse im Märkischen Kreis **BLZ 458 510 20** eingezahlt werden.

Die Kursgebühr soll spät. zum 2. Termin des Kurses auf das oben genannte Konto der VHS Rahmede eingezahlt werden. Bitte vermerken Sie unter Verwendungszweck die entsprechende Kursnummer.

Der geleistete Beitrag berechtigt zur ermäßigten Teilnahme an den Kursen, soweit nichts anderes vermerkt ist.

**WEITERBILDUNGS**  
VEREIN  
ZUR  
FÖRDERUNG **INSTITUT RUHR**  
INTERKULTURELLEN ZUSAMMENLEBENS E.V.

Die Einrichtungen der Weiterbildung Weiterbildungsinstitut Ruhr und VHS Rahmede fusionieren zum **01.01.2011** unter dem Dach des **VFZ e.V.**