

Hochsensibilität - Was ist das und wie gehe ich damit um?

Kommt es Ihnen so vor, als seien Sie anders als andere? Sind Sie mitfühlend und Ihre Gefühle intensiv? Führen Lärm, Unruhe, spontane Aktionen und Überraschungen bei Ihnen schnell zu Stress? Ziehen Sie wenige gute Freunde einem großen Bekanntenkreis vor? Hält man Sie mitunter für schüchtern, ängstlich, stimmungslabil oder depressiv? Fällt es Ihnen schwer, in der heutigen Zeit das Tempo der anderen mitzuhalten? Konnten Sie in einigen Fragen zustimmen? Dann zählen Sie wahrscheinlich auch zu den hochsensiblen Menschen. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Besonderheiten Hochsensibler, wie Sie hiermit umgehen und sich selbst richtig einschätzen können. Kartenvorverkauf und Abendkasse

Di, 05.11., 19.00 - 21.15 Uhr, VHS-Haus, 20,- EUR, Nicole Wolters ([U3.33.40](#))

Computersperre, Hausarrest, Taschengeldentzug - sonst noch was?



Zunehmend haben Kinder die Angewohnheit, aus Bestrafungen nichts zu lernen. Das kann Eltern, ErzieherInnen und LehrerInnen von der Hilflosigkeit über Ohnmachtsgefühle in die Verzweiflung treiben. Warum verhalten sich Kinder so, wie sie es tun? Was treibt sie an?

Durchschauen wir den geheimen Plan des kindlichen Verhaltens, dann können wir endlich mit positiven Veränderungen beginnen. Im Entgelt sind Familienkarte und sonstige Ermäßigungen bereits berücksichtigt.

Do, 07.11., 19.30 - 21.00 Uhr, VHS-Haus, 12,- EUR, Heinke Reuter ([U5.16.03](#))

Jonglage-Workshop für Kinder ab der 1. Klasse



berücksichtigt.

Hast du Lust, wie die Profis im Zirkus jonglieren zu lernen? Dieser Workshop ist für alle Kinder die gerne das Jonglieren einmal ausprobieren möchten. Gemeinsam jonglieren wir mit Tellern, Tüchern, Bällen und Kiwidos. Dazu werden wir auch ein paar akrobatische Elemente mit einbauen. Jonglieren stärkt die Konzentration und Aufmerksamkeit, dient der Entspannung, ist meditativ und verbessert spürbar die Auge-Hand-Koordination. Es steigert die Zielstrebigkeit und Ausdauer, verbessert die Geschicklichkeit des Bewegungsapparates, intensiviert die Körperwahrnehmung und entfacht künstlerische Kreativität. Im Entgelt sind Familienkarte und sonstige Ermäßigungen bereits

4 x fr, 16.00 - 17.00 Uhr, ab 08.11., VHS-Haus, 5,33 UStd., 40,- EUR, Angela Mahlitz ([U5.17.01](#))

Offene Nähwerkstatt



Sie haben keine Zeit für einen wochenlangen Nähkurs? Sie haben ein Nähprojekt in Arbeit und kommen alleine nicht weiter? Sie brauchen Hilfe beim Zuschnitt? Sie wollten schon immer wissen, wie man schnell und einfach Reißverschlüsse, Taschen, Kragen einnäht? Sie möchten ein Kleidungsstück selbst ändern? In der offenen Nähwerkstatt erhalten Sie Rat und Unterstützung durch die Kursleiterin. Sie sind sich unsicher bzgl. Ihres Projektes? Dann teilen Sie bitte bei der Anmeldung Ihre Mailadresse oder Telefonnummer mit und bitten um Kontaktaufnahme durch die Kursleitung. Bitte bringen Sie Ihr Projekt nebst Schnittmuster und ggf. Anleitung mit sowie sämtliche benötigten Materialien und

Kurzwaren (Garn, Knöpfe, Vlieseline usw.), Handwerkszeug (Scheren, Steck- und Nähadeln, Messwerkzeuge usw.). Eigene Maschinen samt Zubehör müssen mitgebracht werden.

Sa, 09.11., 10.00 - 13.45 Uhr, Neuk.-Vluyn, Diesterwegschule, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.05, 5 UStd., 18,- EUR, Michaela Krauskopf, Damen- und Herrensneidermeisterin ([U2.38.32NV](#))

Zertifikatslehrgang

Prävention Entspannung: Professionelle Trainingsleitung

Modul Progressive Relaxation (PR) / Progressive Muskelentspannung (PME)

Im Modul PR (Dr. Jacobson) / PME (wichtige Nachfolger) werden unter anderem folgende Inhalte erarbeitet: Stressbewältigung und PR / PME im Alltag; Selbsterfahren des PR- und PME-Übens durch körperlich-geistiges An- und Entspannen als achtsam bewussteres Wahrnehmen; das Erarbeiten und Weitergeben dieser Methoden, auch mit eigenen Übungs-Anleitungen.

Sa, 09.11., 10.00 - 17.00 Uhr, VHS-Haus, Raum 209, danach 6 x di,
12.11./19.11/26.11./03.12./10.12./17.12.;18.30 - 21.30 Uhr, DGEV, Luisenstr. 156, VHS-Haus, 32 UStd.,
365,- EUR, Andrea Naehher-Zeiffer, Dr. Jürgen Naehher-Zeiffer ([U3.21.24](#))

Gesünder leben - Gelassenheit im Umgang mit komplizierten Menschen

Weniger Stress - mehr emotionale Stärke

Ärger mit Mitarbeitenden, Streit im Team, Macht- und Konkurrenzkämpfe unter Kollegen, anstrengende Kundengespräche, Tratsch und Dauerkonflikte - wir alle kennen Menschen in unserem Umfeld, mit denen wir hadern oder die wir ablehnen. Oftmals führt der Umgang oder die Zusammenarbeit mit diesen Personen zu Stress und bindet Zeit und Energie. In diesem Praxisworkshop erlernen Sie den Aufbau einer belastbaren und gelasseneren Haltung, die situations- und verhaltensübergreifend ein schnelles und angemessenes Verhalten ermöglicht. Mit der Zuversicht, zukünftigen Belastungen und schwierigen Situationen angemessener begegnen zu können, wird Gelassenheit zu einer authentischen und erfolgreichen Kompetenz. So gewinnen Sie mehr Handlungsfähigkeit - auch in kritischen Situationen und im hektischen Berufsalltag. Die Anmeldebestätigung gilt als Fahrausweis in Krefeld für die Hin- und Rückfahrt zum Workshop.

So, 10.11., 10.00 - 17.00 Uhr, VHS-Haus, 8 UStd., 45,- EUR, Andrea Budde ([U5.23.02](#))

Zum 450. Todestag: Pieter Bruegel der Ältere und seine Bilderwelt

Die Bilder von Pieter Bruegel d.Ä. (1525/30-1569) stecken voller faszinierender Details. Nur 18 Jahre dauerte sein Malerleben, und doch schuf er viele der bekanntesten Bilder der Kunstgeschichte wie die Wimmelbilder "Kinderspiele" oder "Sprichwörter". Mit seinen Bildern revolutionierte er die Landschafts- und Genremalerei, zeigte in seinem Bild "Die Rückkehr der Jäger" das harte Leben seiner Zeitgenossen während des Winters oder das fröhliche Feiern in der "Bauernhochzeit" und kritisierte die Gleichgültigkeit der Gesellschaft im "Sturz des Ikarus". In dem Vortrag werden die bedeutendsten Aspekte und Themen der Malerei von Pieter Bruegel d.Ä. angesprochen und einige seiner miniaturhaft fein gemalten Bilder vorgestellt.

Mo, 11.11., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, 6,- EUR, Dr. Gisela Luther-Zimmer ([U21304](#))

AUSSTELLUNG:

"Du Jude!", Antisemitismus heute - gibt es das auch in Krefeld?

In Kooperation mit der NS-Dokumentationsstelle Krefeld

Judenfeindlichkeit in Deutschland wird häufig als ein historisches Problem in Verbindung mit dem Nationalsozialismus wahrgenommen. Das jüdische MitbürgerInnen jedoch auch heute unterschiedlichen antisemitischen Diskriminierungsformen ausgesetzt sind, ist vielen nicht bewusst. Die Ausstellung "Du Jude!" der Landeszentrale für politische Bildung NRW zeigt an Beispielen, welchen erschreckenden antisemitischen Erfahrungen die jüdische Gemeinschaft ausgesetzt ist. Sie wird um lokale Beiträge ergänzt. In Video-Interviews und auf Ausstellungstafeln berichten auch Betroffene aus Krefeld und Umgebung, wo ihnen und uns im Alltag judenfeindliche Handlungen begegnen. Das Ausstellungsdublikat des Krefelder Teils ist auch in der NS-Dokumentationsstelle Villa Merländer zu besichtigen.

Ausstellungsdauer: 10.-30.11., 8.00 - 21.30 Uhr, VHS-Haus, Foyer, 2 UStd., entgeltfrei, N.N. ([U1.20.07](#))

Flamenco! - Lebensart und Gefühl



Heute Abend lädt der Flamenco-Künstler David Alcántara Sie zu einem Spaziergang durch die geographische, inhaltliche, harmonische, rhythmische und geschichtliche Welt des Flamenco ein. Der in Cádiz geborene Andalusier wird jeden dieser Aspekte mit musikalischen Beispielen (Gesang und Gitarre) untermalen, von den ältesten bis hin zu den modernsten Flamenco-Stilen, von den langsamsten zu den rhythmischsten Formen, von den andalusischen Wurzeln bis hin zu den internationalen Einflüssen. Herzliche Einladung zu einem Abend, der geprägt ist von einer Kunst, die gleichzeitig Ausdruck des andalusischen Volkes und seiner Lebensform ist. In der Pause verwöhnen wir Sie mit spanischen Köstlichkeiten (im Entgelt enthalten) und vielleicht einem Glas Wein. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung

Fr, 15.11., 19.00-21.00 Uhr, VHS-Haus, 15,- EUR, David Alcántara ([U42550](#))

Nachtfotografie im Landschaftspark Duisburg-Nord



In dem über 90 Jahre alten, ehemaligen Hüttenwerk lässt sich Industriegeschichte der Stahlindustrie im Ruhrgebiet erleben und fotografieren. Der Fotoworkshop in der illuminierten Industriekulisse gibt viele praktische Tipps und Tricks zum Thema Nachtfotografie. Festes Schuhwerk, der Witterung entsprechende Kleidung, gute körperliche Konstitution und die Beherrschung der eigenen Kamera sind Voraussetzung für die Teilnahme. Die Kamera muss eine Langzeitbelichtung ermöglichen. Draht- bzw. Fernauslöser nicht vergessen. Taschenlampe und Kamerastativ bitte mitbringen. Treffpunkt: Pfortnerhaus, Eingang Landschaftspark, 47137 Duisburg-Meiderich (nicht Hamborn), Emscherstraße 71. Geo-Daten: 51.480367,6.783886

Fr, 15.11., 16.45 - 22.00 Uhr, Treffpunkt: Pfortnerhaus, 47137 Duisburg-Meiderich, Emscherstr. 71, 39,- EUR, Uwe Schmid ([U23225NV](#))

Ritter Magic Typing - 10 Finger Tastschreiben in 6 Stunden

Im E-Mail-Zeitalter ist das schnelle Bedienen der Tastatur für jeden unverzichtbar, der mit einem PC effizient umgehen möchte. Sie blicken entspannt aus dem Fenster ins Grüne, während die Finger Ihre Gedanken leicht und schnell in den Computer zaubern. Das Lernsystem "Ritter Magic Typing" kombiniert Erkenntnisse aus Pädagogik und Hirnforschung. Am Ende des Seminars werden Sie in der Lage sein, Texte einzugeben, ohne auf die Tastatur zu schauen. Im Kursentgelt sind ein Übungsheft, eine Übersichtskarte, eine CD mit Tipptrainings sowie eine Lern-Software im Wert von 25 Euro enthalten. Wir bieten Ihnen eine einzigartige Vorgehensweise und garantieren für Ihren Erfolg. Die Anmeldebestätigung gilt als Fahrausweis in Krefeld für die Hin- und Rückfahrt zum Kurs.

So, 17.11., 10.00 - 17.00 Uhr, VHS-Haus, 89,- EUR, Heike Loosen ([U5.42.05](#))

Soweit die Füße tragen - vom Fußproblem zum Problemfuß

Vortrag in Kooperation mit dem Helios-Klinikum Krefeld von Dr. med. Matthias Wennmacher, Oberarzt der Klinik für Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie



Unsere Füße spielen eine tragende Rolle in unserem Leben, doch was passiert, wenn Füße so sehr schmerzen, dass Mobilität und Lebensqualität eingeschränkt werden? Der Vortrag gibt einen Überblick über die Behandlungsmethoden des Ballenzehs, des Hallux valgus, der Arthrose des Großzehengrundgelenks und Fehlstellungen der übrigen Zehen. Er informiert über neue Therapieverfahren auch bei selteneren Erkrankungen oder Fehlstellungen des Fußes und wie Beschwerdefreiheit und Mobilität wieder hergestellt werden können. Der Experte erläutert zudem anschaulich, wie sich Fußprobleme möglicherweise sogar vermeiden lassen.

Mo, 18.11., 19.00 - 21.00 Uhr, Neuk.-Vluyn, Diesterwegschule, Diesterwegstraße 1 a, Raum 0.03, entgeltfrei, Dr. med. Mathias Wennmacher, Oberarzt am HELIOS Klinikum Krefeld für, Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie ([U3.20.09NV](#))

Ravenna: Architektur und Mosaiken



©Wikipedia

Weltbekannt sind Ravennas Bauten wie das Grabmal des Theoderich, die beiden Apollinaris-Basiliken, der kaiserliche Rundbau San Vitale, die Baptisterien und das Mausoleum der Galla Placidia und vor allem die glanzvollen byzantinischen Mosaik-Zyklen, die nur hier in diesem Umfang erhalten sind. In Mosaiken und Bauten offenbart die Stadt an der Adria ihre einstmalig so einzigartige Stellung zwischen Ost und West, dem Oströmischen Reich und dem Italien der Ostgoten und Langobarden, später auch Venedigs. Hier wird der Wandel von der Spätantike zum Mittelalter zum Kunsterlebnis, und zugleich sind wir hier auf den Spuren wichtiger geschichtlicher und religiöser Auseinandersetzungen.

Mo, 18.11., 19.00 - 20.30 Uhr, VHS-Haus, 6,- EUR, Klaus Seitz, Studiendirektor i.R. ([U2.13.07](#))

Passwörter sicher verwahren/Die digitale Nachlassverfügung

Spannende und nützliche Dienste gibt es im Internet, und für alle braucht man ein Benutzerkonto mit Passwort.



©Pixabay

Viele Dienste hat man vielleicht noch mit Bewertungen, Kommentaren und Fotos bereichert. Wie behält man den Überblick über diese Daten? Wie sorgt man vor, wenn man sie selbst nicht mehr verwalten kann? Im Kurs wird gezeigt, wie es funktioniert: Eine nachvollziehbare Anleitung hilft bei der Erfassung von Passwörtern und ermöglicht den einfachen Wiederabruf. Darauf aufbauend werden dann rechtliche Aspekte erläutert und die Rohform einer digitalen Nachlassverfügung erstellt - die sich selber aktualisiert und so keine weitere Arbeit mehr macht.

2 x mi, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 20.11., VHS-Haus, 4 UStd., 19,- EUR, Rüdiger Fröls ([U5.50.01](#))

Französische Filmmusik: Un homme et une femme



marque de films
UN HOMME

MARIE &
JEAN-CLAUDE SÉFÉRIAN
ET UNE FEMME

Der renommierte französische Chanson-Sänger Jean-Claude Séférian lädt zusammen mit seiner Tochter, der charmanten Jazzsängerin Marie Séférian, und seiner Frau, der Klavier-Virtuosin Christiane Rieger-Séférian zu einer melancholischen Zeitreise durch die französische Filmmusik. Vor dem inneren Auge erscheinen die wunderbaren Schwarz-Weiß-Aufnahmen von Claude Lelouch oder aber der Musicalfilm "Die Regenschirme von Cherbourg" von Jaques Demy mit der jungen Catherine Deneuve. Die großen Komponisten Charles Aznavour, Michel Legrand, Francis Lai und Luis Banfas werden hier mit ihren unvergessenen Liedern vorgestellt. Freuen Sie sich auf Musik, die die Sehnsucht nach Vergangenem weckt und gleichzeitig das ewigwährende Thema der zwischenmenschlichen Beziehungen zum Klingen

bringt: originalgetreu und trotzdem mit überraschend frischen Arrangements. Der Vorverkauf wird dringend empfohlen. Kartenvorverkauf und Abendkasse

Fr, 22.11., 19.00 - 21.00 Uhr, VHS-Haus, Foyer, 17,- EUR, Jean-Claude Séférian, Marie Séférian, Christiane Rieger-Séférian ([U42341](#))

Knigge und Benimm sind immer in! Soziale Kompetenz für einen guten Start ins Berufsleben

Gute Umgangsformen zu beherrschen verleiht Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein und hinterlässt einen positiven Eindruck. Sie helfen, schwierige Situationen souverän zu bewältigen und peinliche Fettnäpfchen zu vermeiden. Die Teilnehmenden erhalten Tipps für Ihr Erscheinungsbild, für Verhaltensformen im Umgang mit Vorgesetzten, Kollegen und Kunden. Weitere Themen sind u.a. Smalltalk, Konversation, Umgang am und mit dem Telefon, Email-Etikette und kluges Verhalten in Konfliktsituationen. Bei einem gemeinsamen 3-Gang-Menü können die neu erworbenen Fähigkeiten direkt angewendet werden. Die Teilnehmenden erhalten abschließend ein Zertifikat. Im Entgelt sind das Mittagessen, Familienkarte und sonstige Ermäßigungen bereits enthalten.

Sa, 23.11., 9.30 - 16.00 Uhr, VHS-Haus, Raum 206, 69,- EUR, Monika Scherbaum ([U51803](#))

Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS 6



In diesem Seminar lernen Sie neben den Grundfunktionen von Photoshop CS 6 das Arbeiten mit Ebenen, Alpha-Kanälen, Ebenenmasken, Vektormasken und Einstellungsebenen, so dass Sie schließlich in der Lage sind, Farbkorrekturen, Bildausschnitte, Fotomontagen/-collagen, Text-Bild-Integrationen, Bildüberblendungen, Retuschen und Kolorationen nach Ihren Vorstellungen zu realisieren. Sie erlernen den Zusammenhang zwischen Auflösung und Bildgröße, Korrigieren aufnahmespezifische Abbildungsfehler, Freistellen von Bildelementen sowie Ihre Bilder auszugeben und zu verwalten. Voraussetzung für diesen Kurs sind

Computergrundkenntnisse. Die Anmeldebestätigung gilt als Fahrausweis in Krefeld für die Hin- und Rückfahrt

Sa, 23./30.11., 13.45 - 17.00 Uhr; So, 24.11./01.12, 10.00-17.00 Uhr, VHS-Haus, 24 UStd., 139,- EUR, Thomas Kleutghen ([U5.56.00](#))

"Unerhört" - Vom Verlieren und Finden des Zusammenhalts

Lesung in Kooperation mit dem Neukirchener Erziehungsverein



©Thomas Meyer/OSTKREUZ

Es gärt in Deutschland: Millionen Menschen fühlen sich abgehängt, unverstanden und vor allem: ungehört. Die Folgen sind dramatisch: Der Zusammenhalt der Gesellschaft geht verloren und wird verdrängt durch Enttäuschung, Frust und Wut. Die Rufe nach Chancengleichheit, sozialer Gerechtigkeit, Integration, Teilhabe und Solidarität werden immer lauter und dürfen nicht mehr überhört werden. Ulrich Lilie, Präsident der Diakonie Deutschland, kennt diese Rufe und gibt den "Ungehörten" in seinem neuen Buch eine Stimme. Lilie erklärt, was schief läuft in diesem Land, und zeigt, wie wir die Kunst des Zuhörens wiederentdecken können und wie damit der gesellschaftliche Zusammenhalt und der Gemeinsinn erneuert werden können.

Do, 28.11., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, 8,- EUR, Ulrich Lilie ([U1.20.12](#))

Deutsch für Zuwanderer (A2/B1)

Die Test-Prüfung dient zum Kennenlernen des Prüfungsformats Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ). Die Ergebnisse werden direkt im Anschluss an die Testprüfung besprochen.

Fr, 29.11., 9.00 - 17.00 Uhr, VHS-Haus, 30,- EUR, N.N. ([U4.14.13P](#))

Vortragen ohne Stress - Rhetoriktraining

Vorträge oder Präsentationen im Beruf, Referate in Schule oder Studium, Reden im Verein oder in der Kommunalpolitik: Sie möchten diese Aufgaben sicher, verständlich und überzeugend durchführen. In diesem Wochenendseminar erfahren und trainieren Sie, wie Sie frei, sicher und überzeugend vortragen und präsentieren können. Sie erhalten viele Anregungen zur Vorbereitung und Durchführung guter Reden und Vorträge. Sie lernen, auf Ihre natürliche Körpersprache zu achten und mit Ihrem Lampenfieber gelassener umzugehen. Die zahlreichen praktischen Übungen erfolgen teilweise mit Video-Feedback. Für die Seminarunterlagen werden 8,95 EUR im Seminar erhoben.

Sa/So, 30.11./01.12., 09.30 - 16.30 Uhr, Neuk.-Vluyn, Diesterwegschule, Diesterwegstraße 1 a, Raum 1.03, 16 UStd., 79,- EUR, Wolfgang Grimm ([U5.21.08NV](#))

Wintermärchen für Eltern und Kinder



Es war einmal ... So beginnen viele Märchen und schon geht das Abenteuer der Märchenhelden los. Die Märchenerzählerin Diana Drechsler lädt große und kleine Leute auf eine Reise in die wunderbare und zauberhafte Welt der Märchen ein. In stimmungsvoller Atmosphäre kann es sich jeder richtig gemütlich machen und in die Welt der Phantasie eintauchen. Mit ihrem lebendigen, enthusiastischen Erzählstil, schafft es Diana Drechsler immer wieder Kinder und Erwachsene gleichermaßen in ihren erzählerischen Bann zu ziehen. Ihre Erzählungen begleitet sie mit zauberhaften Klängen und angenehmer Musik auf zum Teil sehr seltenen und ungewöhnlichen Instrumenten wie Psalter, Kantele, Sansula, Balafon, Ocean Drum, verschiedenste Flöten etc. Lasst Euch verzaubern!

Sa, 30.11., 15.00 - 16.30 Uhr, VHS-Haus, 6,- EUR, Diana Drechsler ([U5.17.03](#))