

Englisch Intensiv-Auffrischungswoche (A1)

Für maximal 12 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen



gestellt.

Sie haben schon einmal mindestens vier Jahre Englisch gelernt, aber das Gefühl, alles vergessen zu haben? In dieser Intensivwoche werden wir gemeinsam Ihre Grundkenntnisse aktivieren, auffrischen und Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen (zurück-) gewinnen. Es geht hier auch um die Grammatik, aber vor allem um den Spaß an und mit der Sprache. Viele interessante Informationen über Land und Leute lassen diese Woche wie im Flug vergehen. Dieser Kurs ermutigt zu aktiver Kommunikationsbereitschaft. Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Die Anmeldebestätigung gilt als Fahrausweis in Krefeld für Hin- und Rückfahrt zum Kurs. Lernmaterialien werden gegen einen Kostenbeitrag von ca. 5 EUR im Kurs zur Verfügung

Mo-Fr, 04.-08.02., 9.00 - 15.30 Uhr, VHS-Haus, Raum 208, 30 UStd., 165,- EUR, Dagmar Ulrich ([T4.20.71](#))

Das inflationäre Universum

In Kooperation mit der Vereinigung Krefelder Sternfreunde, dem Naturwissenschaftlichen Verein zu Krefeld und dem Verein Deutscher Ingenieure (VDI)



auch: Was soll das alles und was hat dies mit der Inflation des Weltalls um ca. 60 Zehnerpotenzen nach dem Big-Bang, dem Urknall, zu tun? Abendkasse

Was verraten uns Supernovae, die Elementhäufigkeiten, die kosmische Hintergrundstrahlung oder die Expansion des Universums über die Struktur des Universums? Wir werden Fragen stellen, warum es nachts eigentlich dunkel ist, die Winkelsumme im Dreieck 180° beträgt, warum die kosmische Hintergrundstrahlung aus allen Richtungen gleich ist, die Temperatur des Universums 2,71 Grad Kelvin beträgt, was im Universum drin ist, und

Di, 05.02., 19.30 - 21.00 Uhr, VHS-Haus, Muchesaal, 6,- EUR, Prof. Dr. D. Frekers, Institut für Kernphysik/AG Frekers, Münster ([T3.12.03](#))

Gesund in Krefeld: Zivilisationskrankheit Durchblutungsstörungen

Vortrag in Kooperation mit dem Helios-Klinikum Krefeld von Prof. Dr. med. Knut Kröger und Dr. med. Gabor Gäbel, Chefarzte des Zentrums für Gefäßmedizin am Helios Klinikum Krefeld



Durchblutungsstörungen der Beine, des Beckens und der Halsschlagadern gehören zu den Zivilisationskrankheiten. An der Bauchschlagader kann es zudem zu einer krankhaften Ausweitung (Aneurysma) kommen. Gemeinsame Ursache all dieser Erkrankungen sind Verkalkungen der Schlagadern (Arterien). Insbesondere sind Raucher, Diabetiker und Menschen mit erhöhten Blutfettwerten gefährdet. Beschwerden und Komplikationen sind nach Ort und Ausprägung der Gefäßerkrankung unterschiedlich. Bei der sogenannten Schaufensterkrankheit, der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK), sind die Betroffenen durch ihre Schmerzen in den Beinen immer wieder zum Stehenbleiben gezwungen - daher der umgangssprachliche Name. Bei der Arteriosklerose, auch als Gefäßverkalkung bezeichnet, lagern sich Fett und Kalk in zunehmendem Maße an den Gefäßwänden ab. Dadurch werden die Gefäße immer mehr verengt, verschließen sich im schlimmsten Fall sogar komplett. Heutzutage lässt sich bereits frühzeitig etwas gegen die Arterienverkalkung tun. Wichtig ist, symptomlose Gefäßveränderungen durch Ultraschalluntersuchungen rechtzeitig zu erkennen. Die beiden Chefarzte des Zentrums für Gefäßmedizin am Helios Klinikum Krefeld, Prof. Dr. med. Knut Kröger und Dr. med. Gabor Gäbel, erklären in ihrem Vortrag die Hintergründe der Erkrankungen, welche Gegenmaßnahmen Betroffene ergreifen können und welche Therapien zur Verfügung stehen.

Mi, 06.02., 19.00 - 21.00 Uhr, VHS-Haus, Muchesaal, entgeltfrei, Prof. Dr. med. Knut Kröger, Prof. Dr. Gabor Gäbel, HELIOS Klinikum ([T3.20.01](#))

Angelika Klüssendorf liest aus "Jahre später"



"Jahre später" erzählt von einer intensiven, aber auch zerstörerischen Ehebeziehung. Auf einer Lesung lernt April einen Mann kennen, der ihr durch seine dreist raumnehmende Art auffällt. Es ist nicht Sympathie, die sie zusammenführt. Es ist eine andere Form der Anziehung: Intensität. Angelika Klüssendorf erzählt, wie eine Liebe zwischen zwei radikalen Einzelgängern entsteht, die beide mit ihren eigenen Mitteln versuchen, ins Soziale zu finden und zu sich selbst. Es ist eine Geschichte von der Bereitschaft, sich zu öffnen, von glühender Gemeinsamkeit, aber auch den unaufhaltsamen Fliehkräften, die das Paar auseinandertreiben. Ohne jemals Partei zu ergreifen oder seine Figuren zu denunzieren, entwickelt »Jahre später« die Anatomie einer toxischen Partnerschaft. Als Leser wünscht man bis zuletzt, dass es gelingen möge, und zugleich, dass es endlich ein Ende hat mit den beiden. Ein Buch, das keinen Moment lang unberührt lässt. "Angelika Klüssendorf sezziert in ihrem Roman die Szenen einer Ehe und lässt dabei die Betroffenen in die psychischen Abgründe ihrer Partner blicken. Ein starkes Buch über eine starke Frau." Denis Scheck, Druckfrisch. Angelika Klüssendorf, geboren 1958 in Ahrensburg, lebte von 1961 bis zu ihrer Übersiedlung 1985 in Leipzig; heute lebt sie in der Nähe von Berlin. In Kooperation mit dem anderen Buchladen.

Mo, 11.02., 19.00 - 20.30 Uhr, VHS-Haus, Muchesaal, Kartenvorverkauf und Abendkasse 12,- EUR, Moderation: Christina Schulte M.A. ([T2.10.01](#))

Sturzprävention und Gleichgewichtstraining 60+

Ein sicheres Gleichgewicht und gezielte Muskelkraft ist für eine Sturzprävention von entscheidender Bedeutung. Durch ein individuelles Übungsprogramm werden die Teilnehmenden in die Lage versetzt, ihr Gleichgewicht, Kraft und die Koordination zu verbessern. Es werden Übungen im Sitzen und Stehen durchgeführt. Auch Damen und Herren, die schon eine Gehhilfe, wie z.B. einen Rollator, benutzen, sind willkommen. Zusätzlich werden Tipps und Anregungen gegeben, um Stürze im Alltag zu vermeiden. Bitte mitbringen: Handtuch, Socken, Turnschuhe und Getränk. Kein Kurs am 04.03., 20.05., 27.05., 03.06.

13 x mo, 16.50-17.50 Uhr, ab 11.02., Neuk.-Vluyn, Diesterwegschule, Diesterwegstraße 1 a, kl. Gym. 0.06, 17,33 UStd., 59,- EUR, Anja Breiding ([T3.20.41NV](#))

Erste Schritte am Computer für Ältere



Sie möchten den Umgang mit dem Computer oder Laptop erlernen? Wir machen die ersten Schritte am Computer gemeinsam. Dieser Kurs macht Sie mit allen notwendigen Handgriffen vertraut. Neben dem Umgang mit Windows erhalten Sie eine Einführung in die Programme Word und Excel und das Internet. Sie lernen z.B. wie man Ordner, kleine Tabellen oder Texte erstellt und E-Mails schreibt. Eigenes Notebook kann mitgebracht werden.

8 x mo, 16.30 - 18.00 Uhr, ab 11.02., Neuk.-Vluyn, Diesterwegschule, Diesterwegstraße 1 a, EDV-Raum 0.12, 16 UStd., 81,- EUR, Manfred Peter ([T5.53.01NV](#))

Physik auf YouTube

In Kooperation mit dem Naturwissenschaftlichen Verein zu Krefeld und dem Verein Deutscher Ingenieure (VDI)



YouTube - das klingt eher nach Popstars und lustigen Katzen als nach Physik. Aber man findet dort auch Clips, in denen viel Naturwissenschaft steckt: Experimente, die kein Wissenschaftler machen würde (ein Schwimmbad voller Puddingpulver) oder könnte (weil man dazu die hydrodynamischen Fähigkeiten von Delfinen braucht) - Phänomene, die man im Alltag findet aber leicht übersieht (springendes Shampoo) oder einfach Beobachtungen, bei denen man zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein und das Handy griffbereit haben muss. Für diesen Vortrag wurden einige besondere

Clips ausgewählt - zum Staunen, sich überraschen lassen und vielleicht um ein wenig die Scheu vor der Physik zu verlieren. Abendkasse

Di, 12.02., 19.30 - 21.00 Uhr, VHS-Haus, Muchesaal, 6,- EUR, Prof. Dr. Axel Lorke, Universität Duisburg-Essen, Fakultät für Physik, Experimentalphysik ([T3.14.01](#))

Krefeld-weiter-denken!

Integrierte Stadtentwicklung für Krefeld

Krefeld ist an einem Wendepunkt. Mit einer gemeinschaftlichen Kraftanstrengung und begünstigt durch eine gute wirtschaftliche Entwicklung, hat Krefeld den Weg aus dem Nothaushalt gefunden. Die wachsende und jünger werdende Stadt gewinnt Spielräume zurück - jetzt gilt es, die Weichen für die Zukunft zu stellen. Krefeld weiter denken heißt: Krefeld in Zusammenhängen denken. Bezahlbares Wohnen und beste Bildung, gelingende Integration und zeitgemäßer Verkehr sowie Beschäftigung in einer digitalisierten Arbeitswelt sind zentrale kommunalpolitische Herausforderungen, denen mit einer integrierten Stadtentwicklung ganzheitlich zu begegnen ist. Wie das in Krefeld gelingen kann, stellen der Planungsdezernent der Stadt, Martin Linne, und der Dezernent für Bildung, Jugend, Sport, Migration und Integration, Markus Schön, gemeinsam vor.

Do, 14.02., 19.00 - 20.30 Uhr, VHS-Haus, Muchesaal, entgeltfrei, Markus Schön, Martin Linne ([T1.10.01](#))

Tai Chi Chuan (Honan-Stil) für Anfänger



In diesem Kurs werden die Basis- und Bewegungsabläufe der Honan Bewegungsformen Teil I vermittelt, die das Wohlbefinden in Beruf und Alltag verbessern. Der Kurs basiert auf dem Taiwan Do Prinzip, dessen 5 Säulen Atmung, Haltung (innere und äußere), Konzentration, Bewegung und praktische Lebensphilosophie sind. Kursinhalte sind Atem- und Stärkungsübungen, Drehgymnastik, Dehnungen der Muskeln und Sehnen, Grundstellungen und Bewegungsformen. Eine zentrale Übung ist die Meditation, da Tai Chi Chuan auch als Meditation in der Bewegung

beschrieben wird.

15 x do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 14.02., Neuk.-Vluyn, Diesterwegschule, Diesterwegstraße 1 a, gr. Gym. 1.04, 30 UStd., 104,- EUR, Ursula Scholten ([T3.21.13NV](#))

HTML ist keine Hexerei - Kids basteln ihre eigene Homepage ab der 5. Klasse



Das Internet ist voll von spannenden, bunten Webseiten. Hier erfährst du wie HTML funktioniert und was es alles kann. Nach und nach werden dir die Grundlagen von HTML gezeigt und du lernst immer mehr Möglichkeiten kennen, mit Text, Farbe und coolen Bildern, deine eigene Webseite zu erstellen. Viele gute Tipps zur Gestaltung und wie du mithilfe eines FTP-Programms mit deiner Webseite online gehst, machen dich bald zum Web-Profi. Voraussetzung: PC Grundkenntnisse. Bitte mitbringen: einen USB Stick und einen Imbiss. Die Anmeldebestätigung gilt als Fahrausweis in Krefeld für die Hin- und Rückfahrt zum Kurs. Im Entgelt sind Familienkarte und sonstige Ermäßigungen bereits berücksichtigt.

Sa/So, 16./17.02., 10.00 - 16.00 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum 107, 14,67 UStd., 63,- EUR, Gabriele Schramm ([T5.52.20](#))

Tizian in Venedig



Das 16. Jahrhundert ist für Venedig das "Goldene Zeitalter" seiner Malerei. Die typisch venezianische Fähigkeit der ganz malerischen Gestaltung aus Farbklingen, Licht und Schatten findet in Tizian Ihren Höhepunkt. Schon zu Lebzeiten ist er der gefragteste Künstler der großen italienischen Herrscherfamilien, von Papst, Kaiser und spanischem König. Sein außergewöhnlich langes Leben hindurch erlahmt seine Schaffenskraft nicht; im hohen Alter entwickelt er sogar noch einen neuen zukunftsweisenden Malstil von vertieftem Ausdruck. Seine Werke, Porträts, kirchliche und mythologische Themen, sind die Glanzlichter der Weltmuseen. Aber in Venedig selbst finden sich noch etliche besonders kennzeichnende Werke Tizians. Sie bilden den Schwerpunkt des Vortrages, der auch einen Blick wirft auf die bedeutenden Vorläufer, seine Konkurrenten und die von ihm beeinflussten Künstler. Der Vortrag dient auch zur Vorbereitung der Fahrt zur Ausstellung in Frankfurt, siehe T22101.

Mo, 18.02., 19.00 - 20.30 Uhr, VHS-Haus, Muchesaal, 6,- EUR, Klaus Seitz, Studiendirektor i.R. ([T2.13.03](#))

My Adventures on the Yukon-River (A2/B1)

Bildvortrag in englischer Sprache



Holger Guse has been on a five-year world trip all around the five continents. One of his adventures was his canoe trip on the Yukon from Whitehorse in Canada to the Bering Sea in Alaska. Tonight he invites his audience to share his experiences while enjoying his impressive stories and photographs. He will enchant us with breathtaking stories about an area that even 120 years after the big gold rush offers untouched nature. Together you will experience the longest days of the year at the Arctic Circle and enjoy portraits of a unique wildlife, showing impressive landscape as well as the animals of this territory. This trip certainly represents the longing of many people to experience adventures like no other. Less advanced English learners will also enjoy this evening, as the photographs will speak for themselves. Kartenvorverkauf und Abendkasse

Die, 19.02., 19.00 - 20.30 Uhr, VHS-Haus, Muchesaal, 2 UStd., 8,- EUR, Holger Guse ([T4.20.67](#))

Effektives Arbeiten mit der Cloud



Unbegrenzter Speicherplatz für die eigenen Daten und wenn die Festplatte kaputt geht, sind nicht gleich alle Daten weg. Zudem kann man von überall auf seine Daten zugreifen. Das klingt verlockend! Kommt die Nutzung einer Cloud (z.B. Dropbox oder Google Drive) für Sie in Frage? Dann erhalten Sie in diesem Kurs einen Überblick über verschiedene Cloud-Anbieter, deren Möglichkeiten und welche Kosten ggf. anfallen. Mit praktischen Übungen lernen Sie, wie Daten in eine Cloud hochgeladen und wieder abgefragt werden können. Zudem erfahren Sie, wie die eigenen Daten in der Cloud effektiv geschützt werden können.

Di, 19.02., 18.00 - 21.15 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum 103, 19,- EUR, Lothar Hinrichs ([T55521](tel:052515521))

Jüdisches Leben in Krefeld seit 1945

Michael Gilad und Dr. Eldad Horwitz, beide Vorstandsmitglieder der Jüdischen Gemeinde Krefeld, geben eine Einführung in das, was das jüdische Gemeindeleben mit seinen Feiertagen, seinen Speisegesetzen, dem Gottesdienst, der Bar/ - Bat Mitzwah und dem jüdischen Kalender ausmacht. Ein Gang durch das 2008 neu eröffnete Gemeindezentrum mit Blick in die Geschichte und in die Gegenwart rundet die Veranstaltung ab.

Mi, 20.02., 17.00 - 19.00 Uhr, Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben, entgeltfrei, Jüdische Gemeinde Krefeld, Michael Gilad, Dr. Eldad Horwitz ([T1.20.09](tel:052512009))

Und plötzlich ist alles weg!?! Datensicherung auf Windows PCs



Auch bei einem neuen PC kann morgen die Festplatte ausfallen, haben Sie sich schon Gedanken zur Sicherung Ihrer Daten gemacht? Worauf Sie achten müssen, welche für Ihre Bedürfnisse die günstigste oder beste Lösung wäre, und wie Sie zusätzlich auch noch Ihr Smartphone oder Tablet sichern können, zeigen wir Ihnen mit praktischen Beispielen. Sie können entweder an unseren PCs arbeiten oder Ihr eigenes Notebook mitbringen. Wenn Sie mit Ihrem eigenen Notebook arbeiten, bringen Sie bitte noch einen leeren USB Stick (min. 8 GB) oder eine USB Festplatte mit.

Mi, 20.02., 18.00 - 21.00 Uhr, VHS-Haus, EDV-Raum 204, 18,- EUR, Guido Schleffler ([T5.53.23](tel:052515323))

Bauhaus 100

Weimar, Dessau, Berlin, drei Stationen neuer Gestaltung



14 Jahre nur hat das Bauhaus existiert. Es war eine einzigartige Ansammlung der fortschrittlichsten Künstler und Gestalter ihrer Zeit, von Walter Gropius über Paul Klee, Lyonel Feininger, Oskar Schlemmer bis zu Wassily Kandinsky und wurde dabei immer wieder so heftig angegriffen wie gepriesen. Zwei Mal musste es wegen der Nationalsozialisten seine Zelte abbrechen, drei Direktoren haben es in sehr unterschiedlicher Weise geprägt. Gewonnen haben die Nazis ihren Kampf nicht, denn durch Emigration hat sich der Bauhaus-Gedanke international verbreitet. Die Vielfalt dessen, was in Weimar, Dessau und Berlin geschah, ist heute einem recht einseitigen Bild dieser besonderen Schule gewichen.

Mo, 25.02., 19.00-20.30 Uhr, VHS-Haus, Muchesaal, 6,- EUR, Thomas Brandt, Kunstwissenschaftler ([T2.13.05](tel:052511305))



Volkshochschule Krefeld/Neukirchen-Vluyn
Von-der-Leyen-Platz 2, 47798 Krefeld, Tel. 02151/3660-2664
www.vhs.krefeld.de, E-Mail: vhs@krefeld.de

Ihre Ansprechpartnerin zum Newsletter:
Gabriele Dammers
E-Mail: gabriele.dammers@krefeld.de