



# Gesellschaft, Politik, Geschichte



Politik, Gesellschaft, Zeitgeschehen	28
Qualifizierung Ehrenamt	37
Bildung für nachhaltige Entwicklung	40
Geschichte, Regionalgeschichte	52
Philosophie	58
Pädagogik, Psychologie, Persönlichkeitsbildung	62

Ihre Ansprechpartner\*innen in den Fachbereichen:

<b>Politische Bildung</b> Josip Sosic VHS, Steinsche Gasse 26 Tel. 0203 283-3725	<b>Bildung für nachhaltige Entwicklung, Transkulturelle Bildung, Ehrenamt</b> Marissa Turaç VHS, Steinsche Gasse 26 Tel. 0203 283-3220	<b>Geschichte, Philosophie, Psychologie, Pädagogik, Persönlichkeitsbildung</b> Axel Voss VHS, Steinsche Gasse 26 Tel. 0203 283-2064
---	---	--

Ihre Ansprechpartner\*innen in den Regionen:

<b>VHS Mitte/Süd</b> Steinsche Gasse 26 47051 Duisburg Tel. 0203 283-2616	<b>VHS West</b> Körnerplatz 1 47226 Duisburg Tel. 02065 905-8475	<b>VHS Nord</b> Parallelstr. 7 47166 Duisburg Tel. 0203 283-8451
--	---	---

# Politische Bildung

## Vorträge

### Duisburgs ukrainische Solidaritätspartnerstadt Kryvyi Rih

Vor dem Hintergrund des russischen Angriffskrieges gegen die Ukraine haben der Deutsche Städtetag und weitere kommunale Verbände deutsche Kommunen aufgerufen, Partnerschaften mit ukrainischen Gemeinden einzugehen. Das können sowohl klassische Städtepartnerschaften wie sogenannte Solidaritätspartnerchaften sein. Bei Letzteren geht es vorrangig darum, in einer Notsituation bedarfsgerechte Hilfe zu leisten.

Der Rat der Stadt Duisburg hat Anfang vergangenen Jahres beschlossen, eine Solidaritätspartnerchaft mit Kryvyi Rih einzugehen. Kryvyi Rih ist die Geburtsstadt des ukrainischen Präsidenten Wolodymyr Selenskyj, hat mehr als 600.000 Einwohner und ist ähnlich wie Duisburg Stahl- und Universitätsstadt. In einem Online-Vortrag aus der Ukraine soll Kryvyi Rih vorgestellt werden.

Den Vortrag, der höchstwahrscheinlich in englischer Sprache gehalten wird, kann man zu Hause am eigenen Rechner verfolgen oder im Saal der VHS Duisburg als Projektion.



**SZ1100**  
N.N.

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr  
29. Januar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



### Überlieferte Kampfbegriffe und tagespolitische Feindbestimmungen

In der öffentlichen Auseinandersetzung über politische Themen werden ständig Kampfbegriffe verwendet, deren Inhalt kaum bekannt ist. Meist geht es nur darum, mit solchen Begriffen, jemanden so zu treffen, dass eine weitere Diskussion nicht mehr nötig zu sein scheint. Folgende Kampfbegriffe solcher Art sind zu unterscheiden:

Erstens Begriffe, die fiktiv eine historische Realität vortäuschen. Dies gilt vor allem für antisemitische Begriffe, wie z.B. die Unterstellung einer „jüdischen Weltverschwörung“. Zweitens gehören dazu Begriffe, die ursprünglich eine historische Realität bezeichneten, von der aber kaum noch etwas bekannt ist. Dies gilt etwa für den Begriff des „Faschismus“. Drittens sind hier Begriffe zu nennen, die von Anfang an umstritten waren, wie der des „Kapitalismus“ oder des „Sozialismus“. In dem Vortrag soll es darum gehen, über solche Begriffe kritisch aufzuklären.

Dies ist eine Gemeinschaftsveranstaltung der VHS, der Vereinigung „Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V.“ und weiterer Partner.

**Dieser Vortrag findet online statt und kann vom heimischen Rechner aus oder als Projektion im VHS-Saal verfolgt werden.**



**SZ1102**

Prof. Dr.  
**Wolfgang Schieder**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr  
05. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



## Qualitätsmängel im Corona-Journalismus

Während der Pandemie waren über professionelle Medien vermittelte Informationen besonders wichtig - wie bei jeder Krise. Für einen kompetenten Umgang mit Nachrichten und Kommentaren ist es dabei unerlässlich, dass Hörer, Leser und Zuschauer die Qualität der Berichterstattung sachlich begründet einschätzen können.

Der Referent, Medienjournalist und Journalismusforscher, hat zahlreiche Fallbeispiele aus Tageszeitungen, Magazinen und Rundfunksendungen gesammelt und analysiert. Sie zeigen Probleme und Schwachpunkte, die allesamt auch bei anderen Themen auftreten können: Unrichtigkeiten und Unvollständigkeiten, Mängel bei Transparenz und Repräsentativität, Bewertungen mit inkonsistenten Maßstäben, das Verwechseln von Tatsachen und Meinungen.

Der Vortrag mit Möglichkeiten zur Beteiligung und Diskussion soll den kritischen Blick der Mediennutzer schärfen und damit bei der Orientierung im vielfältigen Nachrichtenangebot unterstützen.

**Dieser Vortrag findet online statt und kann vom heimischen Rechner aus oder als Projektion im VHS-Saal verfolgt werden.**



**SZ1106**

**Timo Rieg**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

19. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Praxiswissen für Vereinsvorstände (Jahresupdate 2024)

Sie sind Vorstandsmitglied eines Vereins? Vorstände von Vereinen stehen im Mittelpunkt des Vereinslebens und haben ein allseits geschätztes Amt inne. Doch Gerichte, Vereinsmitglieder, Förderer und Finanzamt erwarten von Vorständen (leider auch von ehrenamtlichen), dass Sie immer alles richtig machen und alle rechtlichen und steuerlichen Vorschriften im Griff haben. Dieser Vortrag bietet Ihnen ein Update mit den wichtigsten aktuellen Urteilen und gesetzlichen Neuregelungen im Vereinsrecht und Gemeinnützigkeitsrecht für das Jahr 2024, damit Sie Haftungsrisiken erkennen und wirtschaftliche Chancen nutzen können. Der Vortrag richtet sich insbesondere an erfahrene Vereinspraktiker aber auch an Vertreter von Stiftungen und anderen gemeinnützigen Einrichtungen.

Referent: Jörg Hallmann, Rechtsanwalt/Fachanwalt für Steuerrecht, spezialisiert auf die Beratung von Vereinen und anderen gemeinnützigen Körperschaften.



**SZ1108**

**Jörg Hallmann**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

26. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR

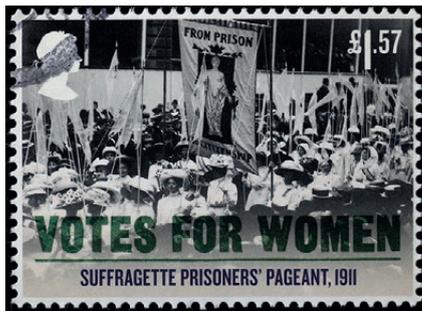


## Mit Militanz zum Frauenstimmrecht - die Suffragetten-Bewegung im frühen 20. Jahrhundert

Als das britische Parlament im Jahr 1905 den Antrag auf Einführung des Wahlrechts für Frauen ablehnte, da entschloss sich die 1903 gegründete britische „Women's Social and Political Union“ unter ihrer Vorsitzenden Emmeline Pankhurst „...den seit Jahrzehnten erfolglosen Ruf nach dem Frauenwahlrecht unüberhörbar (zu) machen“ und zu zunehmend radikaleren Mitteln zu greifen.

Den vorwiegend bürgerlichen Akteurinnen, die bald von der britischen Presse als „Suffragetten“ bezeichnet wurden, gelang es in den folgenden Jahren, Hunderttausende von Frauen für ihr Anliegen zu mobilisieren und dabei Aktionsformen zu entwickeln, die den gängigen Konstruktionen von Weiblichkeit in der damaligen Zeit massiv widersprachen. Der Vortrag wirft in Wort, Bild und Ausschnitten aus Historienfilmen einen Blick auf die gesellschaftliche Situation von Frauen in dieser Zeit, stellt wichtige Akteurinnen der Suffragetten Bewegung vor und beleuchtet die Beweggründe, die schließlich zur Anwendung von Gewalt in der Auseinandersetzung um das Frauenstimmrecht und die Einstellung des Kampfes 1914 führten.

Vergleichend betrachtet wird auch das Vorgehen der US-amerikanischen Suffragetten und der deutschen Frauenbewegung.



SZ1110

Jürgen Plewka

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

04. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



## Aufgestanden in Ruinen - Zwischen Widerstand und Lebenshunger (Lesung)

Arnold Münster, der Vater des Autors, wird 1935 zu acht Jahren Zuchthaus verurteilt, da er eine kommunistische Widerstandsgruppe anführte. In diesen acht Jahren erlebt er Demütigungen, Folter und menschenunwürdige Bedingungen. Ausgerechnet dieser Mann verliebt sich später in Lilly Curtius, die bereits ein Kind mit einem nationalsozialistischen Klinikdirektor hat. Arnold steht zwar auf der richtigen Seite der Geschichte, doch er misstraut der jungen bundesrepublikanischen Demokratie und macht bittere Erfahrungen mit Tätern und Seilschaften der Alt-Nazis. Seinen Kindern gegenüber ist er kühl und distanziert. So herrscht im Hause Münster ein ohrenbetäubendes Schweigen. Erst zwei Jahrzehnte nach Arnolds Tod kann die ganze Geschichte aufgearbeitet werden. Sie gibt einen neuen Blick auf den Vater: ein zerrissener, traumatisierter, intellektueller Mensch tritt zum Vorschein. Das Leben von Arnold Münster und seiner Familie gibt einen sehr persönlichen Blick auf den Nationalsozialismus und die widersprüchliche Entwicklung einer demokratischen Gesellschaft nach dem Zweiten Weltkrieg.

Nikolaus Münster wurde 1951 in Frankfurt am Main geboren. Nach dem Studium der Volkswirtschaft und Politik in Frankfurt folgte ein Aufbegehren in der Studentenrevolte. Von 1982 bis 1991 war Münster Redakteur der Frankfurter Allgemeinen Zeitung. Im Anschluss leitete er für 25 Jahre das Presse- und Informationsamt der Stadt Frankfurt am Main.

Dies ist eine Gemeinschaftsveranstaltung der VHS, der Vereinigung „Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V.“ und weiterer Partner.

**Diese Lesung findet online statt und kann vom heimischen Rechner aus oder als Projektion im VHS-Saal verfolgt werden.**



**SZ1114**

**Dr. Franz Steltemeier**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

18. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



**SZ1112**

**Nikolaus Münster**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

11. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Künstliche Intelligenz und Gesellschaft

Insbesondere durch die immer weiter verbreitete Anwendung des Chat-GPT wurde erst vielen Menschen klar, dass die Künstliche Intelligenz (KI) bereits in unseren Alltag eingezogen ist. So wie das Smartphone, das im Jahr 2007 von Steve Jobs vorgestellt worden war, unsere Gesellschaft und das Zusammenleben bei Vielen verändert hat, wird auch die KI unser Leben verändern.

Der Vortrag soll einen kurzen Überblick geben, wo wir derzeit stehen, die Vorteile deutlich machen, aber auch die mit der KI verbundenen Gefahren beleuchten.



## Der demokratische Aufbau Mecklenburg-Vorpommerns in den 1990er Jahren

Unmittelbar nach dem Beitritt der DDR zum Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland wurde auch in Mecklenburg-Vorpommern ein erster Landtag gewählt. Der Wahlkampf des letztendlich unterlegenen SPD-Spitzenkandidaten, Schleswig-Holsteins Justizminister Klaus Klingner, stand wie seine Bewerbungsrede auf dem Wahlparteitag unter dem Motto „Aufräumen und Aufbauen“. Die im Grundgesetz angelegten Institutionen mussten nun genauso etabliert werden wie solche, die wie die Treuhandanstalt zweckbedingt nur vorübergehend existierten. Hierfür waren in erheblichem Maße Bundesmittel erforderlich. Aus welchen Töpfen was mit welchem Erfolg finanziert wurde, berichtet der Historiker Christoph Wunnicke in einem einstündigen Online-Vortrag und beantwortet anschließend die Fragen des Publikums.

Eine Gemeinschaftsveranstaltung der VHS, der Vereinigung „Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V.“ und weiterer Partner.

**Dieser Vortrag findet online statt und kann vom heimischen Rechner aus oder als Projektion im VHS-Saal verfolgt werden.**

**SZ1116**

**Christoph Wunnicke**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

08. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Diktatur und Demokratie *Syrien: Arabischer Frühling, Krieg und Status quo*

Im Juli 2010 hielt sich der Referent in Syrien auf. Acht Monate später begann dann auch - nach Tunesien und Ägypten - der sog. Arabische Frühling in Syrien. Menschen, lange Zeit vom Regime unterdrückt und gedemütigt, gingen in ihrer Wut und Verzweiflung auf die Straße, demonstrierten unter Einsatz ihres Lebens und verlangten demokratische Reformen. Das Assad-Regime schlug brutal zu, was zu einem Krieg mit vielen einander bekämpfenden Parteien führte, von denen wohl alle Verbrechen gegen die Menschlichkeit begangen haben. Das Land ist zu einem Großteil zerstört, weit über 300.000 Menschen verloren ihr Leben und nahezu die Hälfte der Bevölkerung musste fliehen. Der Referent sprach mit Flüchtlingen über ihre Erlebnisse (z. B. das Leben unter dem Islamischen Staat in Raqqa, der Stadt des sogenannten Islamischen Kalifats und in syrischer Haft) und interviewte Anwar al-Bunni, bekannter syrischer Menschenrechtsanwalt in Berlin, der syrische Oppositionelle in Damaskus vor Gericht vertrat, nach Deutschland flüchtete und hier der zentrale Anlaufpunkt ist für die Strafverfolgung syrischer Attentäter ist.

**SZ1118**

**Rainer Spallek**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

15. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Gleichheit vor Gott und Gleichheit vor dem Recht - Religiöse Voraussetzungen des freiheitlichen Verfassungsstaates

Woher kommt die Idee, dass Menschen gleich sind? In der attischen Polis waren die Bürger gleich, aber die Vorstellung, dass alle Menschen gleich sind und als solche einen

unverfügbaren Anspruch auf gleiche Rechte in der politischen Gemeinschaft haben, kannte die antike griechische Demokratie noch nicht. Dies setzte sich erst mit den modernen Revolutionen in der Neuzeit durch. In dem Vortrag soll die These beleuchtet werden, dass die biblischen Erzählungen zu den wesentlichen Quellen für die Idee der Gleichheit gehören, auch wenn der Weg von einer Gleichheit vor Gott zur Gleichheit vor dem Gesetz und zu gleichen Rechten, wie sie sich im Grundgesetz niedergeschlagen haben, lang und spannungsvoll war.

Tine Stein ist Professorin für Politische Theorie und Ideengeschichte an der Georg-August-Universität Göttingen. Zu ihren Forschungsgebieten gehören die normativen Voraussetzungen der konstitutionellen Demokratie, das Verhältnis von Recht und Religion sowie Politik und Natur.

Eine Gemeinschaftsveranstaltung der VHS, der Vereinigung „Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V.“ und weiterer Partner.

**Dieser Vortrag findet online statt und kann vom heimischen Rechner aus oder als Projektion im VHS-Saal verfolgt werden.**

**SZ1120**

**Prof. Dr. Tine Stein**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

22. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse, 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Der Laizismus in Frankreich - Geschichte und Gegenwart

Seit 1905 ist in Frankreich das Prinzip des Laizismus, die strenge Trennung zwischen Staat und Kirchen bzw. Religionsgemeinschaften, fest etabliert. Bestimmt der Laizismus zwar einerseits das gesellschaftliche Leben im Frankreich der Gegenwart, so kann er doch andererseits nicht verhindern, dass immer wieder religiöse Fragen (wie etwa zuletzt anlässlich des neu entflammten Kriegs im Nahen Osten) die französische Gesellschaft zu spalten drohen.

**SZ1122**

**Prof. Dr. Volker Steinkamp**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

29. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



« **Bitte beachten Sie auch: „Gustave Flaubert - Mme Bovary“ am 26.05.24, (SZ2208), „Armenier in Frankreich“ am 02.06.24 (SZ22012), „Magellan und Napoleon als europäische Erroberer“ am 04.05.24 (SZ1305) sowie die Fahrt zur Ausstellung „Dior!“ am 23.10.24 (SZ2371).**

## 75 Jahre Bundesrepublik Deutschland

Im Jahre 2024 existiert die Bundesrepublik Deutschland 75 Jahre lang - damit länger als das Kaiserreich, die Weimarer Republik und die NS-Zeit zusammen - zweifellos ein denkwürdiges Datum der deutschen Demokratiegeschichte, für uns Anlass, nach den tieferen Ursachen, doch auch nach der gegenwärtigen Lage zu fragen, die nicht selten als Krise der westlichen Demokratien betrachtet wird.

(1) Mit der Bundesrepublik entstand die DDR als Gegen- und Parallelgeschichte: Was bedeutete die DDR, deren Geschichte erst nach der Friedlichen Revolution in die gemeinsame Geschichte 1990 mündete, für die Bundesrepublik und umgekehrt?

(2) Was machte das Neue des Grundgesetzes und der auf dieser Basis sich entwickelnden Demokratie aus, zumal das Grundgesetz vielen zunächst als Provisorium erschien? Welche Faktoren waren konstitutiv für ihre Geschichte?

(3) Vielfältig diskutiert wird bis in die Gegenwart hinein die Frage, inwieweit die ausgehenden 60er und frühen 70er Jahre - unter anderem mit den Ostverträgen und den innenpolitischen Reformen, doch auch mit der Studentenbewegung als zweite formative Phase der Bundesrepublik (einige sprechen sogar von einer „Umgründung“) zu betrachten sind.

(4) Zu fragen ist schließlich aber auch, inwie-

weit die deutsche Vereinigung, die rechtlich durch den Beitritt der DDR zur Bundesrepublik entstand, die Bundesrepublik verändert hat zur „Berliner Republik“ mit vorherrschenden Kontinuitäten, doch auch neuen Problemen: Welche Relevanz haben diese für die Demokratiegeschichte?

Referent ist der Bochumer Historiker Prof. Dr. Bernd Faulenbach, der sich seit Jahrzehnten in Forschung, Lehre und Publikationen mit diesen Fragen im Rahmen der deutschen und europäischen Geschichte beschäftigt hat und seine Aufgabe als Zeithistoriker auch in der Diskussion der Gegenwartsbedeutung der Geschichte sieht. So war er unter anderem von 2015 - 2020 Bundesvorsitzender von „Gegen Vergessen - Für Demokratie“.

Eine Gemeinschaftsveranstaltung der VHS, der Vereinigung „Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V.“ und weiterer Partner.

**Dieser Vortrag findet live im VHS-Saal statt, wird aber gleichzeitig online übertragen.**



**SZ1124**

**Prof. Dr.**

**Bernd Faulenbach**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

06. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## 1954: Politik - Sport - Kunst & Literatur

Das Ereignis, das den meisten Deutschen zu 1954 einfällt, ist das „Wunder von Bern“, Deutschland wird Fußballweltmeister. Der Film dazu hat die Erinnerung bei den Älteren, bei den Jüngeren das Interesse noch vergrößert.

Aber in diesem Jahr wurden auch viele Weichen gestellt, die für Deutschland bedeutsam waren und wurden. Das Fernsehen gewinnt an Bedeutung, aber auch in Literatur und Kunst gibt es wichtige Ereignisse; beide zeigen auch immer wieder die Teilung des Landes auf. Der Vortrag will das Jahr erlebbar machen.

### SZ1126

**Bodo Lueck**

Montag, 20:00 - 21:30 Uhr

13. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Kurse

### Gesellschaftsdiskurs - Aktuelle Themen gemeinsam diskutieren

Dieser „Zirkel für Tagespolitik“ bietet die Möglichkeit, aktuelle politische Fragen mit anderen Menschen zu diskutieren, Meinungen auszutauschen und sich zu informieren. Alle Geschehnisse von allgemeinem Interesse sind politisch. Die Themen ergeben sich aus Nachrichten der Landes- und Bundespolitik, die durch das Fernsehen, Radio, die Printmedien oder per Internet übermittelt werden. Das aktuelle Thema des Tages der ersten Veranstaltung wird vom Kursleiter festgelegt. Am Ende eines jeden Treffens wird das Thema der folgenden Woche gemeinsam von der Gruppe ausgesucht. Die Hauptvorbereitung hierzu übernimmt der Kursleiter, alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer tragen ihre gesammelten Informationen dazu bei und diskutieren gemeinsam.



### SZ1142

**Dr. Ralf Kleinfeld**

mi 7x, 15:15 - 16:45 Uhr

07.02. - 08.05. / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

43 EUR (erm.: 33/22/17)



### NZ1143

**Josip Sosic**

do 7x, 13:00 - 14:30 Uhr

08.02. - 16.05. / 14 Ustd

VHS , Parallelstraße 7, **Hamborn**

43 EUR (erm.: 33/22/17)



### WZ1144

**Josip Sosic**

mo 7x, 13:00 - 14:30 Uhr

05.02. - 06.05. / 14 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

43 EUR (erm.: 33/22/17)



### Kommunalpolitische Werkstatt

Dieser Kurs soll die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den kommunalpolitischen Entscheidungsprozessen vertraut machen. Sie erhalten einen Überblick über die gesetzlichen Grundlagen des kommunalpolitischen Handelns, über die Arbeitsweise der politischen Gremien sowie über die Organisationsstruktur der Stadt Duisburg. Die Teilnehmenden werden in das Ratsinformationssystem eingeführt und lernen die Einsatzmöglichkeiten und Vorteile dieser elektronischen „Informationsquelle“ für sich zu nutzen. Geplant ist auch der gemeinsame Besuch offizieller Sitzungen eines Ausschusses, einer Bezirksvertretung und des Rates der Stadt. Es ist zu beachten, dass diese Sitzungen in der Regel nicht mittwochs stattfinden und früher beginnen als die normalen Kurstage.

Ziel ist es, Transparenz über Meinungsbildungs- und Entscheidungsprozesse auf kommunaler Ebene zu schaffen. Die Teilnehmenden sollen gemeinderechtliche Grundlagen kennen lernen, um sich im „Gestrüpp“ der kommunalen Besonderheiten zurecht zu finden. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollen motiviert werden, sich selbst kommunalpolitisch zu betätigen.

**Für dieses Angebot wird kein Entgelt erhoben. Allerdings wird erwartet, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine VHS-Karte erwerben. Diese kostet 19 Euro und reduziert alle weiteren Angebote der VHS um fünf Euro. Damit können dann beispielsweise auch alle Vorträge ohne weitere Kosten besucht werden.**



### SZ1152

**David Bieber,  
Josip Sosic**

mi 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
31.01. - 15.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



in Kooperation mit „EUROPE DIRECT Duisburg-Niederrhein“ anbietet, ist es die Europa-politik für Bürgerinnen und Bürger erfahrbar zu machen. Im Anschluss soll das Haus der europäischen Geschichte besucht werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden gebeten, sich selbst um die Verpflegung während dieses Tagesbesuchs zu kümmern. Anmeldungen werden nur bis zum 8. März 2024 entgegengenommen.



### SZ1171

**Joachim Fischer**

Mittwoch, 07:00 - 19:00 Uhr

20. März / 16 Ustd

Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais, Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**

20 EUR



« Weitere Fahrten finden Sie in den Bereichen Kunst- und Kulturgeschichte (23ff), Musik (SZ24ff) und Tanz (SZ27ff) .

## Exkursionen

### Besuch der Europäischen Kommission in Brüssel

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fahren mit einem Reisebus nach Brüssel. Das Programm sieht den Besuch der Europäischen Kommission vor. Vor Ort werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit der Arbeit dieser EU-Institution vertraut gemacht. Ziel dieser Veranstaltung, die die Volkshochschule



## Besuch des Europäischen Parlaments in Brüssel

Die Teilnehmer fahren mit einem Reisebus nach Brüssel. Das Programm sieht die Besichtigung des Europäischen Parlaments (Besucherzentrum des Europäischen Parlaments) und ein Treffen mit einem Mitglied des EU-Parlaments vor. Vor dem Parlamentsbesuch besteht die Möglichkeit zu einem Besuch der Brüsseler Innenstadt. Ziel dieser Veranstaltung, die die Volkshochschule in Kooperation mit „EUROPE DIRECT Duisburg-Niederrhein“ anbietet, ist es, die Europapolitik für Bürgerinnen und Bürger erfahrbar zu machen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden gebeten, sich selbst um die Verpflegung während dieses Tagesbesuchs zu kümmern.



**SZ1172**

**Joachim Fischer**

Mittwoch, 07:00 - 18:00 Uhr

17. April / 14,67 Ustd

Treffpunkt: Busparkplatz am CityPalais, Landfermannstr. 1, **Stadtmitte**

20 EUR



« Weitere Fahrten finden Sie in den Bereichen Kunst- und Kulturgeschichte (23ff), Musik (SZ24ff) und Literatur (SZ22ff) .

## Besuch des Europäischen Rats in Brüssel

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fahren mit einem Reisebus nach Brüssel. Das Programm sieht den Besuch des Europäischen Rats vor. Vor Ort werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit der Arbeit dieser EU-Institution vertraut gemacht. Ziel dieser Veranstaltung, die die Volkshochschule in Kooperation mit „EUROPE DIRECT Duisburg-Niederrhein“ anbietet, ist es die Europapolitik für Bürgerinnen und Bürger erfahrbar zu machen. Im Anschluss soll das Haus der europäischen Geschichte besucht werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden gebeten, sich selbst um die Verpflegung während dieses Tagesbesuchs zu kümmern.



**SZ1173**

**Joachim Fischer**

Mittwoch, 07:00 - 18:00 Uhr

15. Mai / 14,67 Ustd

Treffpunkt: DVG Haltestelle Stadttheater, Friedrich-Albert-Lange-Platz 16, **Stadtmitte**

20 EUR



« Weitere Fahrten finden Sie in den Bereichen Kunst- und Kulturgeschichte (23ff), Musik (SZ24ff) und Tanz (SZ27ff) .

## 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung - eine Einführung für Ehrenamtliche - Online

Mit der Agenda 2030 hat sich die Weltgemeinschaft 17 Ziele für eine sozial, wirtschaftlich und ökologisch nachhaltige Entwicklung gesetzt - die sogenannten SDGs, Sustainable Development Goals.

Im Rahmen dieser Einführungsveranstaltung werden alle 17 globalen Nachhaltigkeitsziele sowie deren Stand der Umsetzung auf nationaler und internationaler Ebene vorgestellt. Dabei soll deutlich werden, dass diese Ziele sich an alle richten, die Regierungen weltweit, aber auch die Zivilgesellschaft, die Privatwirtschaft und die Wissenschaft.

Lassen Sie uns gemeinsam diskutieren und Ideen sammeln, wie zivilgesellschaftliche Projekte und unser individuelles Handeln zur Erreichung der SDGs beitragen können.

**SZ1180**

**Miriam Venn**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

29. Juni / 4 Ustd

Online

entgeltfrei



**SZ1182**

**Miriam Venn**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

30. März / 4 Ustd

Online

entgeltfrei



## Projekte im Team gestalten - Online

Projekte im Ehrenamt sind häufig Teamsache. Im Workshop gehen wir der Frage nach, wie die Arbeit im Team gut gelingen kann. Wie kann das Projektteam bestmöglich zusammenarbeiten und wie lassen sich eventuell auftretende Konflikte im Team konstruktiv lösen?

Im Workshop werden dazu Grundlagen zur Teamarbeit und -entwicklung sowie zur Leitung von Teams vermittelt. Kommunikationsstrategien und Emotionsmanagement helfen, Konflikte nicht eskalieren zu lassen. Schließlich werden Anregungen zu Konfliktbewältigungsstrategien gegeben.

## Ehrenamtliche gewinnen und halten - Online

In der ehrenamtlichen Arbeit gibt es viel zu tun. Wie können Initiativen und Organisationen neue Mitstreiter:innen finden? Wie kann die ehrenamtliche Arbeit organisiert werden? Und wie gelingt es, Ehrenamtliche für ein langfristiges Engagement zu motivieren, insbesondere auch unter Pandemiebedingungen?

Im gemeinsamen Austausch diskutieren wir Ideen und Möglichkeiten, um freiwilliges Engagement auf eine breitere Basis zu stellen - und dabei auch die Zielgruppe selbst zur ehrenamtlichen Arbeit zu motivieren. Welche Instrumente stehen uns dafür zur Verfügung, um mehr Partizipation zu ermöglichen? Im gemeinsamen Austausch finden wir Antworten auf diese und weitere Fragen.

**SZ1183**

**Miriam Venn**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

04. Mai / 4 Ustd

Online

entgeltfrei



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

Bildung, die begeistert – bei Ihrer VHS



**DUISBURG**  
VHS

**Die VHS-Karte gilt für ein Semester, kostet 19 EUR und ist in den Geschäftsstellen der VHS erhältlich.**

## Qualifizierte Fortbildung zum / zur ehrenamtlichen Sprachbegleiter/in

Sie haben Lust auf eine interessante und wichtige ehrenamtliche Aufgabe? Sie können sich vorstellen z. B. einmal in der Woche eine zugewanderte Person beim Deutschlernen zu unterstützen? Dann sind Sie bei uns richtig! In dieser zertifizierten Fortbildung zum/zur ehrenamtlichen Sprachbegleiter/in stellen wir Ihnen Methoden und Instrumente vor, wie Sie Neuzugewanderte bei ihrem Spracherwerb in Alltagssituationen begleiten und unterstützen können. Sie erfahren, wie Sie die Selbsthilfepotenziale der Lernenden aktivieren, lernen Elemente des Coachings kennen und erlernen Techniken, um kultursensibel zu kommunizieren.

Modul 1: Chancen und Herausforderungen der ehrenamtlichen Sprachbegleitung

Modul 2: Interkulturelle Sensibilisierung und Kommunikation

Modul 3: Rahmenbedingungen der DaZ-Kurse und Förderung des selbstgesteuerten Lernens

Modul 4: Selbstbild und Selbstsorge in der ehrenamtlichen Sprachbegleitung

Zur Erlangung einer qualifizierten Teilnahmebescheinigung / Urkunde ist der Besuch aller vier Seminartage verpflichtend.

Telefonische Beratung und Informationen erhalten Sie von Fr. Turac unter 0203-283-3220.

### SZ1184

**Agnieszka Beckschulte-Sibilak**

Sa. 27.04.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Sa. 25.05.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Sa. 08.06.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Sa. 22.06.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

32 UE

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

20 EUR (erm.: 17/17/17)



## Empowerment von Geflüchteten - Online

Wie können Geflüchtete dabei unterstützt werden, wieder Gestalter\*innen ihrer Belange und Umgebung zu werden? Und wie kann eine Unterstützung auf Augenhöhe gelingen?

Im Workshop werden sowohl der Begriff als auch der Anspruch von Empowerment thematisiert, Hindernisse erörtert, gute Beispiele gesammelt sowie die Arbeit der Flüchtlingshilfe Sprockhövel als Good Practice-Beispiel vorgestellt.

Im Rahmen des Workshops erhalten Sie außerdem Tipps und Anregungen, wie Sie Ihre Arbeit auch in Pandemie-Zeiten aufrechterhalten können.

Schließlich können eigene Vorhaben und Projekte mit Blick auf eine stärkere Beteiligung und das Empowerment von Geflüchteten konzipiert und optimiert werden.

Dieses Seminar richtet sich an ehren- und hauptamtliche Kräfte in der Arbeit mit Neuzugewanderten.

Der Workshop findet mit Zoom statt.

Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie vor Seminarbeginn.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

### SZ1185

**Miriam Venn**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

18. Mai / 4 Ustd

Online

entgeltfrei



## Projekte planen im Ehrenamt - Online

In diesem Workshop werden Grundlagen des Projektmanagements für die ehrenamtliche Praxis vermittelt. Wie komme ich von der Idee zur Projektplanung? Was gilt es bei der Planung alles zu berücksichtigen und mit welcher Brille schauen Fördermittelgeber auf Förderanträge? Wie kann ich Projekte erfolgreich im Team umsetzen und wie kann ich meine Zielgruppe aktiv in die Projektkonzeption und -durchführung mit einbeziehen? Wie lassen sich benötigte Ressourcen für mein Projekt akquirieren und wie stelle ich den Erfolg meines Projekts bestmöglich sicher? Und schließlich, was mache ich, wenn es im Projekt zu Problemen kommt?

In diesem Workshop behandeln wir die häufigsten Fragen bei der Planung und Durchführung von Projekten im Ehrenamtsbereich. Dabei werden hilfreiche Tools wie bspw. ein Project Canvas, eine Team Charter und ein Kanban Board vorgestellt und ausprobiert, um die Planung und Durchführung von Projekten zu erleichtern.

Der Workshop findet mit Zoom statt.

Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie vor Seminarbeginn.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

**SZ1186**

**Miriam Venn**

Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

13. April / 5,33 Ustd

Online

entgeltfrei



## Zeit- und Selbstmanagement im Ehrenamt - Online

Ein gutes Zeit- und Selbstmanagement trägt dazu bei, Ihren Alltag zu erleichtern - beruflich wie auch privat. Im Rahmen dieses Online-Workshops haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Methoden und Prinzipien kennenzulernen, die Ihnen dabei helfen, die zur Verfügung stehende Zeit in Ihrem Sinne zu nutzen und Stress zu vermeiden. So bleibt auch Zeit für Ihr Ehrenamt und Ihre Herzenprojekte.

„Alpenmethode“, „Planung light“, „Getting things done“, „One-Minute-To-Do-List“, ... - im Workshop werden eine Vielzahl unterschiedlicher Prinzipien, Techniken und Tools vorgestellt und direkt ausprobiert. Stellen Sie sich Ihr eigenes Portfolio an Zeit- und Selbstmanagement-Methoden zusammen - ein Portfolio, das zu Ihrer Person, zu Ihrer Work-Life-Balance und zu Ihrem Engagement passt. Das Beste daran: Mit den erlernten Methoden lässt sich auch die ehrenamtliche Arbeit gleich besser strukturieren.

Der Workshop findet mit Zoom statt.

Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie vor Seminarbeginn.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

**SZ1188**

**Miriam Venn**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

08. Juni / 4 Ustd

Online

entgeltfrei



## Vielfalt verstehen - zum Umgang mit kultureller Vielfalt - Online

Dieser Workshop bietet einen komprimierten Einstieg in das Themenfeld „Umgang mit Vielfalt“. Durch kleinere Inputs und Übungen wird ein besseres Verständnis für Vielfaltdimensionen erreicht. Die eigene Reflexion über den Umgang mit Menschen unterschiedlicher Herkunft sowie Interventionsmöglichkeiten in kulturellen Überschneidungssituationen stärken die interkulturelle Handlungskompetenz der Teilnehmenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Workshop findet mit Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie vor Seminarbeginn.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

### SZ1190

**Miriam Venn**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

22. Juni / 4 Ustd

Online  
entgeltfrei



## GESPRÄCHSKREISE

### Treff für Seniorinnen

In diesen Gesprächskreisen werden aktuelle, soziale, kulturelle und geschichtliche Themen diskutiert. Diese werden vorher gemeinsam festgelegt und je nach Wunsch durch andere Themen ergänzt.

Aufgrund der Unterstützung durch das Amt für Soziales und Wohnen der Stadt Duisburg können die Kurse SR1191 und SR1192 kostenfrei angeboten werden.

### SR1191

**Ingrid Jost**

mo 13x, 15:15 - 17:30 Uhr

29.01. - 13.05. / 39 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### SR1192

**Ingrid Jost**

di 13x, 09:30 - 11:45 Uhr

30.01. - 07.05. / 39 Ustd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde, Münche-

ner Str. 40 a, **Buchholz**

entgeltfrei



## Bildung für nachhaltige Entwicklung - BNE

### Lokal handeln in globaler Verantwortung!

Nachhaltige Entwicklung steht im Mittelpunkt des Programmbereichs Umwelt. Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschule hält 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 spannenden und kreativen Methoden. Diese Aktivitäten finden auch in Kooperation mit den Umweltorganisationen, Schulen und Jugendzentren statt.

Das Angebot der VHS Duisburg reicht von Exkursionen, Arbeitskreisen und Informationsveranstaltungen zur Umwelt im eigenen Umfeld und überregional zum weltweiten Klimawandel und Fair Trade. Praxisorientierte Workshops zum Themenbereich nachhaltige Entwicklung, bei denen es um eine intakte Umwelt, soziale Gerechtigkeit und funktionierende Wirtschaft geht, runden das Programm ab.

## Arbeitskreis Stadtgrün

Der „Arbeitskreis Stadtgrün“ - sucht für die Bewirtschaftung und Pflege des naturnahen Hausgartens im Botanischen Garten Duissern tatkräftige Unterstützung. Gartenliebhaber und Naturinteressierte sind herzlich eingeladen, sich aktiv einzubringen. Seit vielen Jahrzehnten engagieren sich Duisburger Bürgerinnen und Bürger gemeinsam mit der VHS Duisburg mehr Vielfalt in Gärten und in das städtische Grün zu bringen. Zwei Anschauungsflächen geben Beispiele dafür:

Die Patenschaft für die Grünfläche in Duissern Brauerstr./Ecke Mülheimer Str.: Hier wachsen auf Kalkschotter und Lehm überwiegend Königskerzen, Natternkopf und andere robuste Pflanzen. Die Fläche wird extensiv gepflegt und nicht gewässert.

„Naturnaher Hausgarten“ im botanischen Garten Duissern: Neben einheimischen Gehölzen und insektenfreundlicher Pflanzenauswahl sind durch Steinmauer, Totholzhaufen und Kräuterspirale Lebensräume für die verschiedensten Gartenbewohner geschaffen worden. Wenn Sie Lust und Interesse haben, den Arbeitskreis zu unterstützen, melden Sie sich gerne bei uns.

Information und Beratung:  
Marissa Turac, VHS Duisburg  
Tel.: 0203 283-3220 / 8452; m.turac@stadt-duisburg.de

### Exkursion zur Ausstellung „Planet Ozean“ im Gasometer Oberhausen

„Planet Ozean“ - Die neue Ausstellung nimmt mit in die kaum bekannten Tiefen der Weltmeere. Anhand von teilweise noch nie gesehenen großformatigen Fotografien und Filmen zeigt „Planet Ozean“ neben der faszinierenden Schönheit dieses komplexen Ökosystems auch dessen vielfältige Lebensformen vom tanzenden Harlekin-Oktopus bis zum niedlichen Seelöwen. Die Folgen menschl-

chen Handelns dokumentieren dagegen erschütternde Aufnahmen von Überfischung, Korallenbleiche oder Artensterben.

Die Welle - Die immersive Inszenierung „Die Welle“ bildet den dramaturgischen Höhepunkt der Ausstellung. Eine 40 Meter hohe und 18 Meter breite Leinwand in Wellenform dient als Projektionsfläche für eine animierte Unterwasserwelt. Von den Riesen der Meere bis hin zu kleinen Fischschwärmen - die von Ars Electronica Solutions entwickelten faszinierenden Meereswelten und die Highend Projektionstechnik von Epson vermitteln den Besuchern das Gefühl, sich unter Wasser zu befinden.

Gefährdete Meere Ozeane sind Energielieferanten, Transportstrecken, Nahrungsquellen und produzieren den Großteil des für den Menschen so wichtigen Sauerstoffs. Die neue Schau beschäftigt sich mit der drohenden Zerstörung dieses so wichtigen marinen Lebensraums - zeigt aber gleichzeitig Wege aus der Krise auf. „Planet Ozean“ ist eine Ausstellung des Gasometer Oberhausen in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Meeresmuseum, dessen Expertise das wissenschaftliche Fundament bildet.

Im Preis enthalten sind Eintritt und Gästeführung. Die Führung beginnt um 14.00 Uhr.

Anmeldeschluss: 29.05.2024



**SZ1215**

**Marissa Turac**

Donnerstag, 13:30 - 16:00 Uhr

06. Juni / 3 Ustd

Treffpunkt: Eingang Gasometer Oberhausen, Essener Str. 3, Essener Str. 3, **46047 Oberhausen**  
25 EUR (erm.: 19/17/17)



## Bürgerstammtisch Energiewende Unsere energietechnische Zukunft muss „erneuerbar“ sein

Erneuerbare Energien sind einfach die klimafreundlichsten und - wenn man ehrlich ist - auch die einzigen zukunftsfähigen Energiequellen. Mit diesem Anspruch kommt der Energiestammtisch mit den Bürgerinnen und Bürgern, die sich für Fragen des Klimaschutzes, der klimafreundlichen Energieerzeugung und der Elektromobilität interessieren, einmal im Monat zusammen.

Er dient zum Erfahrungsaustausch, als Entscheidungshilfe und Ort der Begegnung und Bestärkung - und damit als Impulsgeber für Bewusstseinsbildung und Weiterentwicklung im Bereich Energie und Klimaschutz. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.

### SZ1222

**Johannes Hegmans**

Di, 05.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr  
Di, 09.04.2024, 19:00 - 21:00 Uhr  
Di, 07.05.2024, 19:00 - 21:00 Uhr  
Di, 04.06.2024, 19:00 - 21:00 Uhr  
12 UE

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Garten-Stammtisch

Die Veranstaltungsreihe „Garten-Stammtisch“ ist eine bunte Mischung aus Vorträgen, Erfahrungsaustausch, Besichtigungen, Sammelbestellungen und allem, was sonst alle, die einen Garten besitzen, interessiert. Das Besondere: Die einzelnen Themen werden von den Teilnehmenden vorgeschlagen und festgelegt. Einstieg ist auch mitten im Semester möglich. Für Exkursionen und Materialien fallen ggf. zusätzliche Kosten an. Die Veranstaltung findet in Raum 265 statt.

### SZ1224

**Monika Gründer**

Mo, 05.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
Do, 14.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
Di, 16.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
Mi, 08.05.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
Mo, 03.06.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
10 UE

Schulgebäude Nahestraße, Nahestr. 12,

**Stadtmitte**

10 EUR



# Garten. Trends. Kompetenz. Schlößer.






## Netzwerk Luftqualität - Miteinander ins Gespräch kommen und neues erfahren! Kooperation mit dem Umweltamt

Seit Ende 2017 lädt das Umweltamt zusammen mit der VHS Duisburgerinnen und Duisburger ein, sich an einem innovativen Messprojekt zu beteiligen, mit dem die Luftqualität durch eigene Messungen ermittelt und die Ergebnisse auf eine Plattform im Internet hochgeladen werden (Citizen Science). Auf diese Weise soll die Informationslage zur Luftbelastung verbessert und eine grobe Übersicht zur Feinstaubbelastung im gesamten Stadtgebiet Duisburg gewonnen werden. Damit kann sich jeder besser über die eigene Wohnumgebung informieren. Mit jeweils wechselnden Schwerpunktthemen beginnt der Abend rund um das Thema Luftqualität (z.B. Gesundheitswirkungen, Grenz- und Richtwerte, Verursachergruppen, Stadtklima) und die Teilnehmenden erörtern verschiedenste Fragestellungen und tauschen sich mit anderen Interessierten und Messstationsbetreibern aus.

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich!

### SZ1226

**Peter Heise**

Donnerstag, 18:30 - 21:00 Uhr

13. Juni / 3,33 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Vortrag - Wasser ernten Wie wir besser mit Starkregen und Trockenheit umgehen können

Rekord-Tiefstände in Flüssen, ausgetrocknete Felder auf dem Land, verdorrte Parks in den Städten. Die Trockenheit machte sich im letzten Sommer deutlich bemerkbar. Trockenheit ist aber kein Schicksal, an dem wir nichts ändern können. In vielen Städten, auch in Essen, starten „Schwammstadt“-Initiativen für einen besseren Umgang mit dem wertvollen Nass. Thomas Oberländer, Autor des Buches „Wasser ernten“, gibt einen Einstieg in das Thema. Hier erfahren Sie,

warum Wasser ein entscheidender Faktor bei der Anpassung an den Klimawandel ist, wie wir Menschen wesentlich mitbestimmen, wie viel Regen fällt, wie wir das Regenwasser im Boden speichern können, bis die Pflanzen es brauchen und warum Grundstücke, die besser mit Dürre klarkommen, auch robuster bei Starkregen sind.

Nach dem Vortrag wird es Gelegenheit für Ihre Fragen und zur Diskussion geben.

### SZ1230

**Diplom-Mathematiker Thomas Oberländer**

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

13. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Wasser ernten - nachhaltige Wassernutzung in Haus und Garten - Online Online-Workshop in Kooperation mit der VHS Essen

Was können wir tun, damit unser Garten besser mit Trockenheit klarkommt? Und was, damit Starkregen weniger Schaden anrichtet? Oft lösen dieselben Maßnahmen beide Probleme und leisten dabei sogar einen Beitrag zur Anpassung an den Klimawandel. Wie das geht, lernen Sie in diesem 6-teiligen Online-Kurs. Thomas Oberländer, Autor des Buches „Wasser ernten“, zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Garten so gestalten können, dass er bei Regen viel Wasser aufnimmt und bei Trockenheit Ihren Pflanzen viel zu bieten hat. Der sechswöchige Online-Selbstlernkurs wird mit je einer Live-Videositzung begonnen und abgeschlossen. Für Fragen steht der aus Duisburg stammende Dozent, Thomas Oberländer, jederzeit zur Verfügung.

Auftakt: Live-Videositzung: Mittwoch, 06. März 2024, 19:00 - 21:00 Uhr. Abschluss: Live-Videositzung: Mittwoch, 08. Mai 2024, 19:00 - 21:00 Uhr. Dazwischen 6 Wochen Selbstlernphasen, die Sie zeitlich individuell einrichten können, sobald Sie den Zugangslink für die Lernplattform erhalten haben.

Den Zugang zur Lernplattform erhalten Sie kurz vor Kursbeginn, darüber kommen Sie auch in den Konferenzraum für die Auftakt- und Abschluss-Onlinesitzungen.

Teilnahmevoraussetzung: E-Mail-Adresse, Laptop, PC oder Tablet mit Webcam und Micro. Vorteilhaft ist die Nutzung eines Headsets.  
**E-Mail-Adresse, Laptop, PC oder Tablet mit Webcam und Micro. Vorteilhaft ist die Nutzung eines Headsets.**

**SZ1231**

Dipl. Mathematiker  
Thomas Oberländer

Start: Mi, 06.03., 19.00 - 21.00.00 Uhr  
Abschluss: 08.05., 19.00 - 21.00 Uhr  
dazwischen 6 individuelle Lernphasen  
16 UE  
Online  
20 EUR (erm.: 17/17/17)



## Exkursion zur Schäferei In Kooperation mit der Lernschäferei / Ruhrschäferei Exkursion

250 wollige Mitarbeiter - darunter etliche frisch geborene Lämmer, 50 zickige Führungskräfte und 2 freundliche Hütehunde möchten von ihrer Arbeit erzählen, natürlich gibt's den Schäfer als Übersetzer dazu. Die Ruhr-Schäferei und ihre Mitarbeiter sorgen nicht nur für die ökologische Aufwertung alter Industrieflächen in Duisburg, sie sind auch aktiv in tiergestützter Arbeit (mit Nutztieren). Es werden neben dem Frühlingserwachen der Herde auch die Geburten der Lämmer in Augenschein genommen.

Entgelt 8 € (für Erwachsene und Kinder ab 13 Jahren);

Kinder bis einschl. 12 Jahre müssen angemeldet werden und nehmen entgeltfrei teil.

Der genaue Exkursionsort wird von der VHS ca. eine Woche vorher bekannt gegeben.

### ACHTUNG!

**Wetterfeste Kleidung und feste Schuhe, die Dreck aushalten, sind wichtig. Gerne dürfen Möhren, Äpfel, Kartoffeln oder getrocknetes Brot zum Verfüttern an die Schafe mitgebracht werden.**



**SR1241**

Tobias Thimm

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr  
20. April / 2 Zstd  
8 EUR



## Neue Heizung - Wärmepumpe und ihre Alternativen - Online In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Ein Heizungsaustausch gewinnt mit Blick auf den Klimawandel, die neuen Richtlinien des Gebäudeenergiegesetzes und mögliche Förderungen zunehmend an Bedeutung. Der Vortrag erläutert technische Grundlagen von Wärmepumpentypen aber auch andere mögliche Heiztechniken und ihre Einsatzmöglichkeiten.

Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie vor Seminarbeginn.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

**SZ1244**

**Dipl.-Ing.**

**Maschinenbau Dirk Moberg**

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

21. März / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus - Online In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümer:innen gegen diese und andere Klimafolgen treffen können, wird im Online-Vortrag erklärt.

Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie vor Seminarbeginn.

Technische Voraussetzungen: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

**SZ1245**

**Dipl.-Ing.**

**Hermann-Josef Schäfer**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

16. April / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Sonnenstrom vom Dach - Online In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar.

Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie vor Seminarbeginn.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/Kopfhörer, Webcam und Mikro

**SZ1246**

**Dipl.-Ing. Sabine Breil,**

**Dipl.-Ing. Volker Butzbach**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

06. Mai / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Sonnenstrom vom Balkon - Online In Kooperation mit der Verbraucher- zentrale NRW

Solarenergie erzeugen geht auch mit Solar-Modulen, die sich am Balkon, an der Hauswand oder auf dem Garagendach betreiben lassen. Sie produzieren klimafreundlichen Strom, senken die eigenen Stromkosten und machen unabhängig vom Stromversorger. So können auch Mieter\*innen die Energie-wende voranbringen.

Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie vor Seminarbeginn.

Technische Voraussetzung: PC/Laptop mit den Betriebssystemen Windows, Mac oder Linux - Tablet oder Smartphone - stabile Internetverbindung - externe Lautsprecher/ Kopfhörer, Webcam und Mikro

**SZ1247**

**Dipl.-Ing.**

**Ulrich Honigmund**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

12. Juni / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



**WZ1250**

**Claudia van Zütphen**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

29. Juni / 2,67 Ustd

Treffpunkt: Alte Dorfkirche, PLZ 47229, (Hinweis: Gegenüber dem Restaurant Rheingold im Schumachers), Friemersheimer Straße 27,

**Friemersheim**

10 EUR



## Sommerkräuter in den Rheinauen

Während unserer Kräuterwanderung durch die Rheinauen bei Friemersheim warten die Sommerkräuter wie Johanniskraut und Eisenkraut darauf, entdeckt zu werden. Sie sind es, die jetzt ihre größte Heilkraft entfalten. Doch neben der Anwendung als Heil- und Küchenkraut, haben diese Mittsommerkräuter uns auch einen reichhaltigen Schatz aus der europäischen Sagenwelt hinterlassen. Von überlieferten Sammelritualen der Altvorderen bis hin zu modernen Erkenntnissen in der Phytotherapie dürfen sich die Teilnehmer dieser Kräuterführung auf eine ganzheitliche Sichtweise zu den grünen Schätzen am Wegesrand freuen.

**Bitte an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken.**

**Fotoapparat und Notizblock sind auch hilfreich.**



## Radtour Urban Gardening zum Tag der offenen Gärten in Duisburg In Kooperation mit dem ADFC Duis- burg und dem IGA 2027 Projektbüro

Am Samstag, 08. Juni öffnen Bürgerinnen und Bürger in der Zeit von 11.00 Uhr bis 16.00 Uhr ihre Gärten für Besucher und laden zum Betrachten, Verweilen und Genießen ein; also zur ganz individuellen Gartenschau. Was normalerweise nur der Familie und Freunden vorbehalten ist, wird an diesem Tag für alle interessierten Gartenfreunde zugänglich gemacht. Zu sehen gibt es die unterschiedlichsten Gärten. Von gepflegten Haus- und Nutzgärten über eine Auswahl an Kleingärten, bis hin zur naturbelassenen Grünanlage ist alles vertreten. Zudem gibt es Einblicke in bestehende Gartenprojekte. Bei dieser Gelegenheit kann man sich inspirieren lassen und mit den Gartenbesitzern ins Gespräch kommen oder sich einfach an der bunten Vielfalt erfreuen. In allen sieben Stadtbezirken Duisburgs wird in jeweils einem Garten Kunst präsentiert.

In Kooperation mit dem ADFC wird Herbert Fürmann an diesem Tag eine Fahrradtour zu ausgesuchten Gärten und verschiedenen Urban-Gardening Projekten durchführen. Von der Blumenampel an der Straßenlaterne über begrünte Baumscheiben bis hin zu bürgerschaftlich beackerten Flächen in öffentlichen Parks oder Schulgärten werden besondere Orte angefahren und besichtigt.

An den einzelnen Stationen erhalten Sie von den Gartenbesitzern fachliche Informationen zu den jeweiligen Gartenprojekten. Dauer: ca. 6 ½ Stunden

Auf Wunsch ist eine gemeinsame Einkehr zum Abschluss der Tour vorgesehen.

Informationen zu den offenen Gärten erhalten Sie von: Ute Schramke: 0203 283 94210 Der Eintritt zu den Gärten ist kostenfrei.

Streckenlänge: ca. 30 km

Mitglieder des ADFC erhalten 50% Nachlass auf das Entgelt.

**Bitte Verpflegung mitnehmen.**



**SZ1251**

**Herbert Fürmann,  
Ute Schramke**

Samstag, 10:30 - 17:00 Uhr

08. Juni / 8 Ustd

Treffpunkt ADFC Infoladen, Mülheimer Str. 91,

**Duissern**

10 EUR



## Frühlingskräuter in den Rheinwiesen

Der Rhein bei Baerl bietet uns die perfekte Kulisse für eine ca. 2-stündige Kräuterwanderung im Frühling. Neben Infos rund um die Verwendung der Kräuter am Wegesrand in Küche und Volksheilkunde lernen die Teilnehmer auch spannende Überlieferungen aus altem Brauchtum und Mythologie unserer heimischen Pflanzenwelt kennen. Was haben versunkene Dörfer und Nixen mit dem Oder-

mennig Kraut zu tun, warum sollte man nicht unter einem Weissdornbusch einschlafen, seine wohltuende Wirkung auf das Herz aber dennoch schätzen? Dies und mehr sind Themen, mit denen wir uns an diesem Frühlingstag befassen werden.

**Bitte an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken.**

**Fotoapparat und Notizblock sind auch hilfreich.**

**WZ1252**

**Claudia van Zütphen**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

20. April / 2,67 Ustd

Treffpunkt: Café Rheinblick, Niederhalener

Dorfweg 3,

10 EUR



« Bitte beachten Sie auch die anderen beiden Vorträge von Frau van Zütphen „Die Zeichensprache der Natur - Signaturenlehre“ und „Alchemie der Pflanzen“.

**vhs** Volkshochschule  
Duisburg



**Junge vhs**

...wo Freundschaften entstehen

Instagram: [jungevhs\\_duisburg](https://www.instagram.com/jungevhs_duisburg)



## Natur aus Schlacke geschaffen - Führung auf der Halde Rockelsberg

Bei dieser Führung stellen wir Ihnen die Halde Rockelsberg vor. Sie ist eine der weniger bekannten und erst später fertig gestellten linksrheinischen Halden und ein toller Geheimtipp! Mit 71 Meter Höhe und ihrer Lage am Rheindeich bietet sie spektakuläre Ausblicke über den Rhein und das Umland. Hier wurde die Natur wieder erfolgreich in eine Industrieumgebung zurückgeholt. Noch verfügt sie über keine Merkmale wie Landmarken oder Kunstwerke. Sie gehört auch nicht zur Route der Industriekultur wie die benachbarten Halden. Dadurch ist sie nicht überlaufen. Gerade deshalb ist ein Besuch absolut lohnenswert. Es wird die Geschichte des Landschaftsbauwerkes vorgestellt, ihre Renaturierung, Bepflanzung sowie ein Ausblick auf die Zukunft.

Streckenlänge 2,4 km

**Bitte an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken.**

**Fotoapparat und Notizblock sind auch hilfreich.**

### WZ1253

**Renate Hipp**

Freitag, 16:30 - 18:30 Uhr

24. Mai / 2,67 Ustd

Treffpunkt: Parkplatz Deichstraße Ecke Rheinstraße / Parken: 47228 Duisburg-Rheinhausen, Deichstraße Ecke Rheinstraße, Parkplatz Sammelcontainer, Rheinstr. 69, **Rheinhausen**  
10 EUR



### SZ1256

**Petra Reif**

Sonntag, 15:00 - 17:15 Uhr

05. Mai / 3,33 Ustd

Treffpunkt; Schützenplatz, Saarner Straße/Ecke Fichtenstraße, Saarner Str. 80,

**Duisburg-Großenbaum**

10 EUR



## Waldgang zu den Blatt-Knospen der Bäume und Sträucher für einen besonderen gesunden Snack

Die Blatt-Knospe ist ein kleiner Miniaturbaum und trägt die Energie des Mutterbaumes, das heißt wenn wir uns ein paar Knospen pflücken und genießend langsam zerkauen, profitieren wir von der gesamten Heilkraft einer Baumart. Dieser Waldgang führt uns zu Ahorn, Erle, Weißdorn, Hainbuche, Buche, Brombeere, Weide und Hasel. Wir lassen die unterschiedlichen Geschmacksnoten auf unserer Zunge zergehen und spüren ihren Heilkräften in unserem Körper nach.

**Bitte nur mit festem Schuhwerk und wetterfester Kleidung teilnehmen. Für die dunkle Zeit Laternen mitbringen.**



## Die Frühlingskräuter im Großenbaumer Wald

Wir besuchen die ersten Kräuter, wie z.B. Knoblauchsrauke, Klettenlabkraut, Scharbockskraut, Lerchensporn, Gundermann u.v.m. Dazu gibt es Infos zu den Heilkräften und Rezepte zu unterschiedlichen Heilwendungen.

**Bitte nur mit festem Schuhwerk und wetterfester Kleidung teilnehmen.**

### SZ1258

**Petra Reif**

Samstag, 15:00 - 17:30 Uhr

27. April / 3,33 Ustd

Treffpunkt; Schützenplatz, Saarner Straße/Ecke Fichtenstraße, Saarner Str. 80,

**Duisburg-Großenbaum**

10 EUR



## **klima fit - Zertifikatskurs Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?**

**In Kooperation mit Stabstelle Klima-  
schutz, Umweltamt, VHS Kleve,  
Goch, Oberhausen, Essen, Mülheim /  
Ruhr sowie KlimaDiskurs.NRW**

Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz. Bereits jetzt greift der Klimawandel unübersehbar in unseren Alltag ein. Das stellt uns als Privatpersonen, aber auch unsere Kommunen vor neue Herausforderungen. Denn die aktuellen Extremwetterereignisse zeigen deutlich: Es verändert sich etwas und es muss gehandelt werden!

Klimaschutz und Klimaanpassung sind zentrale Aufgaben der Kommunen. Um diese wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie in ihrem persönlichen Umfeld aktiv dem Klimawandel begegnen können.

Hier setzt klima fit an: An sechs interaktiven Kurstagen werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel und -schutz vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel global, in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt und vermittelt Wissens- und Handlungskompetenz zum Klimawandel vor der Haustür. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln im Klimaschutz, begleitet Sie bei konkreten CO<sub>2</sub>-Einsparungen und bietet die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteurinnen und Akteure in der Kommune zu vernetzen. Dazu wird im Kurs nicht nur das lokale Klimaschutzmanagement eingebunden, sondern auch Initiativen und Expertinnen und Experten aus der Region zum direkten Austausch mit Ihnen eingeladen.

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative. Die erfolgreiche

Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

Termine und Inhalte:

Termin 1: Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung

Termin 2: Ursachen des Klimawandels sowie Klimaschutz und -anpassung auf kommunaler Ebene

Termin 3: Expertendialog mit führenden Klimaforscherinnen und -forschern (online)

Termin 4: Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?

Termin 5: Expertentipps zu Energie, Mobilität und Ernährung (online)

Termin 6: Den Klimawandel gemeinsam anpacken; Zertifikatsverleihung



**aktiv schützen.  
Klimawandel bremsen.**

Meld Dich hier für den Kurs an!

klima fit wissen  
wollen  
wandeln

### **SZ1263**

**Christina Rubach**

So, 28.04., 10:30 - 13:30 Uhr

Sa, 04.05., 10:30 - 13:30 Uhr

Di, 07.05., 18:00 - 20:00 Uhr - Online

Sa, 25.05., 10:30 - 13:30 Uhr

Di, 28.05., 18:00 - 20:00 Uhr - Online

So, 16.06., 10:30 - 13:30 Uhr

21,34 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

20 EUR



## Der Weg zur unabhängigen Energieversorgung

Dass wir dringend umdenken und unseren CO<sub>2</sub>-Ausstoß und Energieverbrauch senken müssen, um den Klimawandel aufzuhalten, ist wissenschaftlich lange erwiesen. Vor dem Hintergrund steigender Energiepreise und der deutlichen Abhängigkeit von Gas und Öl Lieferungen aus Russland kommt erneuerbarer Energie bzw. der autonomen Energieversorgung eine große Bedeutung zu. Dass dies auch für Privatleute möglich ist, präsentiert Florian Jacobi in seinem Vortrag. Vom E-Auto bis zur Photovoltaikanlage stellt er Ihnen bauliche und technische Maßnahmen und Perspektiven zur autonomen Energieerzeugung vor.

**WZ1264**

**Florian Jacobi**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

05. Juni / 2 Ustd

UMWELT-lokal, Weinhagenstr. 23, **Ruhrort**  
entgeltfrei



## E-Autos - Klimaretter oder Klimakiller?

Dass wir dringend umdenken und unseren CO<sub>2</sub>-Ausstoß senken müssen, um den Klimawandel aufzuhalten, ist wissenschaftlich lange erwiesen. Ein wichtiger Schlüssel dazu ist der Umstieg auf emissionsfreie Fahrzeuge. Kann die Umstellung auf E-Mobilität die ersehnte Verkehrswende bewirken? In diesem Vortrag wird die CO<sub>2</sub>-Bilanz und Klimaneutralität von Elektroautos kritisch hinterfragt. Darüber hinaus informieren wir Sie über die Kernfragen der E-Mobilität im realen Gebrauch: Welche Fahrzeuge gibt es, wie hoch sind die Förderprämien, was ist beim Kauf zu beachten? Wie sieht die Infrastruktur für Ladestationen im öffentlichen Raum aus? Welche Anforderungen und Kosten fallen für private, umweltfreundliche Ladestationen an? Welche klimaneutralen Alternativen gibt es aktuell zur Elektro-Mobilität? Der Vortrag richtet sich an alle, die an klimaneutraler Mobilität interessiert sind und / oder über einen

Kauf eines E-Autos nachdenken.  
Anmeldung erbeten.

**WZ1265**

**Florian Jacobi**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

15. Mai / 2 Ustd

UMWELT-lokal, Weinhagenstr. 23, **Ruhrort**  
entgeltfrei



## Naturkosmetik statt Mikroplastik - Pflegeprodukte selbst herstellen In Kooperation mit den Wirtschaftsbetrieben Duisburg

Ein schönes Körpergefühl? Gerne - aber am besten umweltfreundlich! Viele herkömmliche Kosmetik- und Körperpflegeprodukte enthalten Plastik, oftmals sogar sichtbar in Form von kleinen Peelingkügelchen. Häufig ist Plastik jedoch auch in flüssiger Form versteckt. Dieses Plastik kann nicht herausgefiltert werden, bevor es über unsere Waschbecken in Flüsse und Meere landet. Kosmetik und Körperpflegeprodukte frei von Plastik sind nicht nur gut für unsere Gesundheit, vielmehr leisten wir damit auch einen wichtigen Beitrag für den Schutz der Umwelt. Selbstgemachte Naturkosmetik verursacht weniger Müll, ist günstiger und enthält garantiert keine bedenklichen Inhaltsstoffe.

In diesem Workshop lernen Sie, wie man mit natürlichen Materialien plastikfreie Körperpflegeprodukte herstellt.

Anmeldung über die VHS Duisburg.

**NR1266**

**Lea Herschbach**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

04. Mai / 3 Ustd

Besucherraum auf dem Recyclinghof Nord, Im Holtkamp 84, **Röttgersbach**  
5 EUR



## Führung durch das Recyclingzentrum Nord - nur Erwachsene In Kooperation mit den Wirtschaftsbetrieben Duisburg

Blicken Sie hinter die Kulissen der Wirtschaftsbetriebe Duisburg im Recyclingzentrum Nord und lernen Sie die Abläufe kennen. Erkunden Sie den Recyclinghof, den Umladebereich für die Abfälle aus dem nördlichen Stadtgebiet und den Abfallernpfad. Bei dem Rundgang erfahren Sie, warum Abfalltrennung sinnvoll ist, wie der Verkehr gelenkt wird und wie die Abfälle über den Umladebereich gebündelt der Verwertung zugeführt werden. Diese Führung richtet sich an Erwachsene. Bitte beachten Sie auch unsere Führung für Familien / Erwachsene mit Kindern unter NR1378.

### NR1267

**Petra Hoffmann,  
Ruth Zurek**

Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr  
09. März / 3 Ustd

Abfallpfad auf dem Recyclinghof Nord, Im Holtkamp 84, **Röttgersbach**  
entgeltfrei



## Führung durch das Recyclingzentrum Nord - für Familien / Erwachsene mit Kindern In Kooperation mit den Wirtschaftsbetrieben Duisburg

Mit dieser besonderen Führung für Familien / Erwachsene mit Kindern erhalten Sie kindgerechte Informationen über das Recyclingzentrum Nord und lernen die Abläufe kennen. U.a. wird der Abfallernpfad vorgestellt, der für Kinder besonders spannend ist. Bei dem Rundgang erfahren Sie auch, warum Abfalltrennung sinnvoll ist, wie der Verkehr gelenkt wird und wie die Abfälle über den Umladebereich gebündelt der Verwertung zugeführt werden.

Diese Führung richtet sich an Familien / Erwachsene mit Kindern. Bitte beachten Sie auch unsere Führung nur für Erwachsene unter NR1377.

### NR1268

**Petra Hoffmann,  
Ruth Zurek**

Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr  
09. März / 3 Ustd

Abfallpfad auf dem Recyclinghof Nord, Im Holtkamp 84, **Röttgersbach**  
entgeltfrei



## Dachbegrünung - Klimaschutz mit Förderung voranbringen

Dachbegrünung ist eine uralte Kulturtechnik, die heute Haus- und Immobilienbesitzern ökologische und ökonomische Vorteile bringt. Als CO<sub>2</sub> und Wasserspeicher sowie Dämmschutz vor Kälte oder übermäßiger Hitze trägt Dachbegrünung effektiv zum Klimaschutz bei, sorgt für ein angenehmes Raumklima und hilft Energiekosten einzusparen. Vor dem Hintergrund massiv steigender Energiepreise lohnt sich Dachbegrünung für viele Hauseigentümer, zumal die Stadt Duisburg für Dachbegrünungen finanzielle Förderung und Unterstützung bietet. Lernen Sie die ökologischen und finanziellen Vorteile für Dachbegrünung kennen und holen Sie sich wertvolle Tipps von unserer Expertin Gundula Jung, die seit vielen Jahren Privatleute und Unternehmen berät. Vielleicht haben Sie Lust bekommen, Ihr Garagen- oder Hausdach zu begrünen.



### SZ1271

**Gundula Jung**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr  
27. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
5 EUR



# Geschichte

Nur, wenn wir wissen, woher wir kommen, können wir erkennen, wer wir sind. Durch die Vortragsreihe im Bereich Geschichte sollen den Teilnehmenden die historischen Veränderungen des Menschen sowie das Denken und Handeln Einzelner oder gesellschaftlicher Gruppen nahegebracht werden. Dadurch wird eine Definition unserer Gegenwart und eine zukünftige Entwicklung aus lokalen und globalen Perspektiven ermöglicht.

## Kurse / Seminare

**Frauen, die die Welt veränder(te)n**  
**Bedeutende Frauen der deutschen Geschichte von der Weimarer Republik bis zur Bundesrepublik Deutschland**  
**Teil I: Weimarer Republik**

Über Jahrhunderte wurden die Errungenschaften von Frauen in der Geschichtsschreibung ignoriert. Die Geschichte vergaß die Frauen, verschwieg sie oder redete ihre Taten klein. Das Problem war nicht, dass Frauen nichts Großartiges geleistet hätten, aber in der Geschichtsschreibung wurde zuerst an Männer gedacht! Dabei ist die Vergangenheit voller Beispiele von Frauen, die Großartiges geleistet haben.

Das Seminar will anhand von Biografien aus Politik, Kunst, Kultur und Literatur die Bedeutung von Frauen in der Weimarer Republik sichtbar machen und ist als Reihe angelegt. Im Herbst 2024 wird es dann um die Zeit des Nationalsozialismus gehen sowie die Geschichte der ersten Jahre der Bundesrepublik Deutschland.

**SZ1300**

**Eva Sunderbrink**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

24. Februar / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

32 EUR (erm.: 24/17/17)



# Vorträge

**Natur - Die Grundlage unseres Daseins**

Der gesamte Kosmos ist unsere Umwelt, unsere „Welt“! Diese Welt ist die Grundlage unseres Daseins, wir existieren auf der Erde, weil hier die Bedingungen für das Leben extrem günstig sind. „Macht euch die Erde untertan!“, sagte Gott im Alten Testament. Tatsächlich leben wir, weil wir die Ressourcen der Erde nutzen.

Aber: Unsere Nutzung überfordert die Erde, die uns umgebende Natur. Was können und müssen wir für den Erhalt der Lebensgrundlagen tun? Und was ist Natur eigentlich? Gibt es die Natur noch oder existiert nur eine romantische Vorstellung in unseren Köpfen? Versuchen wir, Antworten zu finden!



**SZ1309**

**Bodo Lueck**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

06. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



## Louis XIV und sein Versailles

- Eine Hommage zum 400.

Jubiläum

In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.

Versailles und seine Gärten sind wie ein Buch, das die Geschichte der Menschheit dem Sonnenkönig zu Füßen legt. Ihre Mythen, das Beherrschen der Natur bis hin zum Lauf der Sonne, die Unterwerfung des Adels - all das und viel mehr macht den Absolutismus des Königs Louis XIV aus.

Die größten Namen der Zeit aus Kunst, Musik und Architektur stehen für das Gesamtkunstwerk Versailles. Le Nôtre, Mansart, Le Brun, Lully, Racine, Molière - sie alle schufen einen Mythos, der noch heute Menschen aus aller Welt anzieht.

Dr. Claudia Kleinert und Wolfgang Schwarzer entschlüsseln Geheimnisse des Schlosses und der Gärten von Versailles.



### SZ1310

Dr. Claudia Kleinert,

Wolfgang Schwarzer

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

21. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



« Bitte beachten Sie auch folgende Veranstaltungen mit Frankreichbezug: Romy Schneider am 31.01. (siehe SZ2900), Die Charente am 09.02. (siehe SZ8197), Cezanne am 19.02. (siehe SZ2310), Schneider Le Creusot am 06.03. (siehe SZ1311), Chopin und George Sand am 07.03. (Jour Fixe), Charles Aznavour am 11.04. (Jour

Fixe), Deutsche Kirchenfenster in der Kathedrale von Reims am 11.4. (siehe SZ1314), Gotische Kathedralen in Frankreich am 22.04. (siehe SZ2317) Louis XV am 02.05. (siehe SZ1316), Art Deco am 13.05. (siehe 2324) sowie Missak und Mélinée Manouchian (siehe SZ1318).

## Schneider Le Creusot - Eine französische Familiendynastie

In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.

Die Brüder Adolphe und Eugène Schneider übernahmen im Dezember 1836 eine bankrotte Gießerei in Le Creusot in Burgund. In der neu gegründeten Firma Schneider et Cie. bekleidete Eugène die technische Leitung, Adolphe war kaufmännischer Direktor. Die Brüder erkannten die Chancen der beginnenden Industrialisierung. Unternehmerisches Geschick, Nutzung der lokalen Bodenschätze und der Einsatz von moderner englischer Hüttentechnik legten die Grundlage für die Entwicklung des Unternehmens zum führenden Technologiekonzern Frankreichs. Auf die Produktion von Lokomotiven, Schiffen und Brücken folgte nach der Niederlage im Deutsch-Französischen Krieg 1870/71 die Rüstungsproduktion. Es entbrannte ein jahrzehntelanger Konkurrenzkampf mit dem deutschen Gegenspieler Krupp. Gemeinsamkeiten zwischen Schneider und Krupp bestanden im ausgeprägten Paternalismus der betrieblichen Sozialpolitik. Die Unternehmensführung durch die Familie über vier Generationen endete abrupt. Der plötzliche Tod von Charles Schneider im Jahr 1960 löste den raschen Niedergang des Konzerns aus.

### SZ1311

Werner Schleser

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

06. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



## „In der Beständigkeit liegt das Geheimnis des Erfolgs“ - Helene Lage und ihr Kampf für Frauenbildung

Als Frau eigene Interessen zu entwickeln und weiterzuverfolgen, war vor 150 Jahren kaum denkbar. Helene Lange (1848 - 1930) verfolgte dennoch ihren eigenen Weg. Vehement und geschickt trug sie ganz wesentlich dazu bei, eine bessere Bildung für Frauen durchzusetzen und ihnen somit zu mehr Eigenständigkeit zu verhelfen. Ihre Bedeutung wurde im Jahr 2023 noch einmal dadurch hervorgehoben, dass Helene Lange zum 175. Geburtstag mit einer Sonderbriefmarke gewürdigt wurde, denn sie war eine der wichtigsten Persönlichkeiten der bürgerlichen Frauenbewegung des 19. und 20. Jahrhunderts. Trotz dieses Verdiensts ist sie den meisten heute unbekannt, und es lohnt sich, einen Blick auf ihr Leben und ihre Zeit zu werfen, in der der Grundstein für mehr Gleichberechtigung von Männern und Frauen gelegt wurde.

### SZ1312

**Eva Sunderbrink**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

05. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



« Bitte beachten Sie auch unseren Flyer „Spannende Frauen“.



## Die Kaufmanns. Johanna, Sally und Walter Kaufmann. Schicksal einer deutsch-jüdischen Familie aus Duisburg 1939-1943

Die Kaufmanns waren eine assimilierte alt-eingesessene Familie in Duisburg. Dr. Sally Kaufmann, Rechtsanwalt, Vorsitzender der Jüdischen Gemeinde, wird von den NS-Machthabern gezwungen, die Jüdische Gemeinde seiner Heimatstadt Duisburg und ihre Mitglieder „aufzulösen“. Johanna Kaufmann

ist studierte Künstlerin. Sohn Walter entkommt mit einem Kindertransport nach England, gelangt nach Australien und beginnt hier eine außergewöhnliche Schriftstellerkarriere, die in Berlin endet.

Kurzvita: L. Joseph Heid, Dr. phil. habil.; Historiker für Neuere Geschichte; Publizist. Zahlreiche Veröffentlichungen zur deutsch-jüdischen Beziehungsgeschichte. Schreibt für u.a.: Süddeutsche Zeitung; Die Zeit; Jüdische Allgemeine.

### SZ1313

**Dr. L. Joseph Heid**

Freitag, 18:30 - 20:00 Uhr

22. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Kirchenfenster eines deutschen Künstlers in der Kathedrale von Reims In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.

Wie kommen neun moderne Kirchenfenster aus Deutschland in die gotische Kathedrale von Reims? Diese französischste aller französischen Kathedralen, die im ersten Weltkrieg durch Brandbomben bis fast zur Unkenntlichkeit beschädigt wurde, galt in Frankreich lange Zeit als Symbol deutsch-französischer Feindschaft. Wenn heute neun strahlende Fenster des deutschen Künstlers Imi Knoebel die Kathedrale schmücken, bedurfte es dazu des überzeugenden Genies des Düsseldorfer Künstlers sowie des Versöhnungswillens vieler anderer Institutionen und Persönlichkeiten. In dem bildgestützten Vortrag soll ergänzend eine Novelle des bekannten französischen Schriftstellers Didier Daenincks vorgestellt werden, die er eigens für diese fast wunderbare Geschichte verfasst hat.



## SZ1314

**Dr. Ingeborg Christ**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

11. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



« **Bitte beachten Sie auch den Vortrag über die gotischen Kathedralen in Frankreich von Judith Graefe am 22.04.2024 (siehe SZ2317).**

## Die Fratze der Macht - Diktatoren, Imperatoren, Gewaltherrscher

Macht ist im Staat notwendig, der Staat hat das Gewaltmonopol. In demokratischen Staaten ist die Staatsgewalt, die Macht, geteilt: Legislative, Exekutive, Judikative. Die Teilung der Gewalten soll dafür sorgen, dass Macht sich nicht in einem Punkt konzentriert. Was aber passiert, wenn eine Staatsgewalt - meist die Exekutive - die Macht an sich reißt? Die Folge ist der Verlust der Freiheit, der Gerechtigkeit und der Menschlichkeit. Der Gewaltherrscher ist nur noch die Fratze der Macht.

Der Vortrag soll zeigen, wie sich zu allen Zeiten die Menschen Gedanken darüber gemacht haben: Wie Macht begrenzt werden kann, welche Folgen genau die Auflösung der Gewalten mit sich bringt und wie die dramatis personae sich selbst aufgebaut haben bzw. von den Anhängern aufgebaut wurden. Nur eine demokratische Gesellschaft, die die Demokratie erhalten will, kann eine Gewaltherrschaft verhindern.

## SZ1315

**Bodo Lueck**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

23. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Viel geliebt und viel gehasst - Wer war Louis XV wirklich? In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.

Louis XV (1710 - 1774), Urenkel Louis' XIV, der „Vielgeliebte“, der später von seinen Gegnern auch als der „Vielgehasste“ empfunden wurde, steht für den Niedergang des französischen Königtums. Zwischen dem Glanz des Sonnenkönigs und dem glücklosen Nachfolger Louis XVI, der die Monarchie an die große Revolution verlor, verblasst sein Name hinter dem seiner Mätressen. Die Marquise von Pompadour und die Gräfin du Barry erscheinen, besonders in Literatur und Film, als die prägenden Figuren dieser Regierungszeit. Voltaire und die Aufklärung lassen seine Politik zudem in den Hintergrund treten. Wer war Louis XV wirklich? Der Vortrag sucht nach den Konturen einer in der Geschichtsschreibung oft verkannten Figur und den Strukturen einer Epoche, die Frankreich und Europa nicht weniger prägte als die des Sonnenkönigs.



## SZ1316

**Wolfgang Schwarzer**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

02. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Die Archäologische Zone - Ein historisches und virtuelles Erlebnis

Im Jahr 2011 wurde die Archäologische Zone bei dem Neubau des Stadtfensters in Duisburg im Rahmen der Ausgrabungen entdeckt und freigelegt. Die Archäologen fanden heraus, dass diese Mauerwerke zuerst zum Klosterorden und dann zur alten Universität gehörten. Eine lange Geschichte liegt hinter diesem Fund. Grund genug, diese Architektur in den Bau des Stadtfensters zu integrieren. Es ist jedoch bis heute nicht möglich, diesen Bereich für die Öffentlichkeit zugänglich zu machen, und so wurde eine Begehung als Virtual-Reality-Erlebnis ermöglicht. Mit neuen Inhalten und exklusiven Funktionen wird diese digitale Betrachtung einzigartig, spannend und informativ gestaltet. Marc Flören von der ausführenden Digitalisierungsfirma pointreef und Stadtarchäologe Dr. Kai Thomas Platz stellen das Projekt vor.



### SZ1317

**Marc Flören,  
Dr. Kai Thomas Platz**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

07. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Missak und Mélinée Manouchian: Armenier im Widerstand gegen die Deutschen Besatzer

„Glück all denen, die uns überleben und das Glück der Freiheit und des Friedens kosten.“  
(Missak Manouchian)

Der Vortrag gilt dem Gedenken an die französische Widerstandsgruppe um den Armenier Missak Manouchian zur Zeit der deutschen Besatzung. Der französische Staat ehrte ihn und seine Ehefrau am 21. Februar 2024 mit dem Einzug ihrer sterblichen Überreste in Frankreichs nationale Gedenkstätte, das Panthéon.

Im Mittelpunkt des Abends stehen sein Leben und sein Wirken.

### SZ1318

**Ulrike Hebel,  
Dr. Bernd Klähn,  
Rainer Gutenberger**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

16. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Exkursionen

### Hamborn a.R. im Kriegsjahr 1914

**Eine Kooperation mit dem Heimatverein Hamborn e.V.**

Vor 110 Jahren begann der 1. Weltkrieg. Wie erlebten die Menschen in Hamborn a.R. den Beginn und späteren Verlauf des 1. Weltkrieges. Welche Auswirkungen bekamen die Menschen im Alltag mit. Jörg Weißmann, Vorsitzender des Heimatverein Hamborn e.V., führt die Teilnehmer\*innen vom Rathaus Hamborn zum Altmarkt und zeigt viele historische Abbildungen aus seiner Sammlung. Die Anmeldung muss zwingend online bei der VHS Duisburg oder nach telefonischer Anmeldung unter 0203 283 8451 bei der VHS in Hamborn, Parallelstr. 7, 47166 Duisburg bei Frau Birgit Callea erfolgen.

Es können keine Karten vor Ort erworben werden!

## NR1370

Jörg Weißmann

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr

03. April / 2 Ustd

Treffpunkt: Eingang zum Hamborner Rathaus,  
Duisburger Str. 213, **Hamborn**  
5 EUR



## Das Rathaus Hamborn eröffnet vor 120 Jahren Eine Kooperation mit dem Heimatverein Hamborn e.V.

Am 28. Juni 1904 eröffnete die Landbürgermeisterei Hamborn ihr neu errichtetes Rathaus. Weitere Anbauten, wie z.B. die spätere Oberbürgermeisterwohnung, folgten in den darauffolgenden Jahren. Jörg Weißmann, Vorsitzender des Heimatverein Hamborn e.V., führt die Teilnehmer\*innen rund um das Rathaus und zeigt viele historische Abbildungen aus seiner Sammlung.

Die Anmeldung muss zwingend online bei der VHS Duisburg oder nach telefonischer Anmeldung unter 0203 283 8451 bei der VHS in Hamborn, Parallelstr. 7, 47166 Duisburg bei Frau Birgit Callea erfolgen. Es können keine Karten vor Ort erworben werden!



## NR1371

Jörg Weißmann

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr

05. Juni / 2 Ustd

Treffpunkt: Treffpunkt Eingang Amtsgericht  
Hamborn, Duisburger Str. 220, **Hamborn**  
5 EUR



## Brauereibesichtigung in Duisburg Beek In Kooperation mit der Bitburger Braugruppe



Diese Betriebsbesichtigung gibt einen Einblick in das Brauverfahren, den Produktionsablauf und in die Geschichte der größten und bekanntesten Duisburger König-Brauerei, die heute zur Bitburger Braugruppe gehört. Zu Beginn erwartet Sie ein Begrüßungstrunk und zum Ende der Veranstaltung ein Imbiss. Die Besichtigung ist nicht für gehbehinderte Teilnehmende geeignet.

Bitte festes Schuhwerk tragen. Filmen und Fotografieren ist nicht gestattet.

Das Rauchen ist auf dem Betriebsgelände nicht gestattet.

Teilnahme erst für Personen über 16 Jahren!

Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist unbedingt bis zum 13.05.24 erforderlich!

## NR1372

Marissa Turac

Dienstag, 14:00 - 17:00 Uhr

28. Mai / 4 Ustd

König-Brauerei, Friedrich-Ebert-Straße 308,  
**Beek**

21 EUR



Entdecken Sie den hilfreichen vhs-Kursfinder und die vhs.cloud!

vhs-Kursfinder



vhs-cloud



## Historische Führung durch das Lehrerhaus Friemersheim mit rheinischer Kaffeetafel In Kooperation mit dem „Freundeskreis lebendige Grafschaft e.V.“

In Kooperation mit dem Verein Freundeskreis lebendige Grafschaft  
Mit viel Liebe zu Details betreut der Verein Freundeskreis lebendige Grafschaft das historische Lehrerhaus in Friemersheim, das heute als Museum zugänglich ist. Gestärkt durch die rheinische Kaffeetafel in historischem Ambiente machen Sie einen geführten Museumsrundgang und tauchen in die Geschichte des alten niederrheinischen Dorfes direkt am Deich ein. Die Kosten für die Kaffeetafel sind im Teilnehmerentgelt inbegriffen.

### WR1373

**Günter Pfeiffer**

Donnerstag, 14:00 - 16:15 Uhr

25. April / 3 Ustd

Lehrerhaus Friemersheim, Friemersheimer Str. 21,  
**Friemersheim**

12 EUR



## Werksführung bei HKM in Duisburg In Kooperation mit den Hüttenwerken Krupp Mannesmann

Nach einem Einführungsvortrag schließt die Besichtigung der Werksanlagen an (Kokerei, Sinteranlage, Hochofen und Stahlwerk sind möglich).

Vorsorglich machen wir darauf aufmerksam, dass der Besichtigungstermin durch kurzfristige Betriebsstillstände verschoben werden oder ausfallen kann. Auch weisen wir darauf hin, dass innerhalb des Werksgeländes das Fotografieren grundsätzlich nicht erlaubt ist und Rauchverbot besteht.

**Alle Teilnehmenden müssen mindestens 16 Jahre alt sein. Bei der Besichtigung bitte lange Hosen (z.B. Jeans) sowie stabile, geschlossene Schuhe tragen. Schwangere und Teilnehmende mit ei-**

**nem Herzschrittmacher können leider nicht teilnehmen. Ein Bus für die Fahrt durch das Werksgelände wird bereitgestellt.**

**Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist erforderlich!**

### SR1374

**N.N.**

Dienstag

09:45 - 13:30 Uhr

09. April

Hüttenwerke Krupp Mannesmann GmbH, Tor 2,

Ehinger Str. 200, **Huckingen**

31,50 EUR



### SR1375

**N.N.**

Donnerstag

13:45 - 17:00 Uhr

16. Mai

Hüttenwerke Krupp Mannesmann GmbH, Tor 2,

Ehinger Str. 200, **Huckingen**

31,50 EUR



## Philosophie

Sobald der Mensch hinterfragt, philosophiert der Mensch. Durch das Erlernen der „Liebe zur Weisheit“ wird es den Teilnehmenden ermöglicht, ihre eigene Existenz und die Welt zu ergründen, zu deuten und zu verstehen. Schwerpunkte dieser Vortragsreihe sind somit das Streben nach Erkenntnis über den Sinn des Lebens, das Wesen der Dinge oder die Stellung des Menschen im Kosmos.

## Kurse / Seminare

### Philosophie-Symposium: Bedeutende philosophische Schulen des Abendlandes

Von der Antike über das Mittelalter, die Renaissance und die Neuzeit haben sich immer wieder einflussreiche philosophische Denkrichtungen entwickelt, die bis heute nachwirken. Einige Beispiele sollen im „Symposium“ thematisiert und diskutiert werden.

## SZ1600

**Peter Leitzen**

Do, 15.02., 22.02., 07.03., 14.03., und  
21.03.,  
16:30 - 19:00 Uhr  
15 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

56 EUR (erm.: 42/28/17)



## SZ1610

**Martin Bertels**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr  
30. Januar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Philosophie im Quartier

In sechs Veranstaltungen geht es nicht um akademische Philosophie. Vielmehr werden bekannte Zitate aus der Geschichte der Philosophie zum Anlass genommen, ihre Bedeutung und ihren möglichen Bezug zur Gegenwart zu erörtern. Alternativ können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eigene Vorschläge für sie interessierende Themen einbringen.

## WZ1601

**Dieter Firmenich**

do 6x, 16:00 - 16:45 Uhr  
21.03. - 23.05. / 6 Ustd

Wohnen in Rumeln DU e.V.; Gemeinschaftsraum, Kirchfeldstr. 7, **Rumeln**  
20 EUR



## Vorträge

**Achtung: Keine Abendkasse für Vorträge.  
Verbindliche vorherige Anmeldung  
notwendig - auch mit VHS-Karte!**

## Der natürliche Mensch - Von Wahrnehmungen über Entscheidungen zu Handlungen

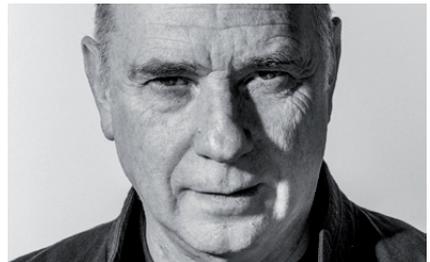
Jeder Mensch muss handeln, um zu überleben. Handlungen entstehen aus unbewussten oder bewussten Entscheidungen, die auf bestimmten Wahrnehmungen beruhen. Wie funktioniert Wahrnehmung? Welche Faktoren beeinflussen uns dabei? Wie entstehen daraus die Entscheidungen und Handlungen (oder Unterlassungen)? Wie frei ist unser Wille? Was bestimmt unsere Entwicklung?

## Auf der Suche nach dem Archetyp der Wahrheit

Die Suche nach der Wahrheit bewegte bereits die griechischen Philosophen in vorchristlicher Zeit. Ausgehend von der berühmten Pilatusfrage „Was ist Wahrheit?“ haben sich in der Nachfolge viele bedeutende Menschen damit auseinander gesetzt.

Auch C.G. Jung umkreiste diese Thematik und verknüpfte sie mit seinem Forschungsergebnis eines kollektiven Unbewussten. Aus dieser Perspektive erscheint es stimmig, von einem Archetyp der Wahrheit zu sprechen.

Neben einer individuellen Wahrheit, die eng verbunden mit persönlichen Wertvorstellungen ist, gibt es vor diesem Hintergrund Wahrheiten, die für alle Menschen verbindlich ihre Gültigkeit in einer sich ständig wandelnden Zeit bewahrt haben. Was gibt es Neues 100 Jahre nach Jungs Forschung? „Ewige Wahrheiten gibt es nicht, Wahrheit ist ein Programm“ - das klingt sehr modern, oder? Was ist dran am Archetyp der Wahrheit? Kann man Wahrheit erkennen?



© Toscanelli

## SZ1611

**Henning Weyerstraß**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr  
20. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Der künstliche Mensch - Vom natürlichen Leben über technische Fortschritte zur produzierten Intelligenz

Seit der Anfertigung der ersten Werkzeuge haben Menschen die Welt künstlich verändert. Mit jeder neuen Erfindung, die im Alltag genutzt wurde, hat sich die Künstlichkeit ausgeweitet. Die Vorteile der technischen Errungenschaften sind offensichtlich. Aber wie sind ihre Nachteile zu bewerten? Wer entscheidet darüber, ob die Ergebnisse wissenschaftlicher Forschungen angewendet werden? Nach welchen Kriterien? Wie viel Künstlichkeit verträgt der Mensch? Welche Verantwortung hat jede/r Einzelne bei diesen Entscheidungen für sich selbst, seine Mitmenschen und die Natur?

**SZ1612**

**Martin Bertels**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

20. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



Was soll ich tun? Religion, Philosophie, Psychologie oder Sozialwissenschaften versuchen seit ihren Anfängen, dem Menschen eine sinnvolle Antwort auf diese Frage zu geben. Ein Ende der Suche ist nicht in Sicht. Nun kommt ein neuer Player ins Spiel: Indem wir daran gehen, Entscheidungskompetenzen auf Maschinen zu übertragen, z.B. in autonom fahrenden Fahrzeugen, heißt die Frage nicht mehr nur „Was soll ich tun?“ - nein, hinzu kommt die Frage: „Was soll die Maschine tun?“ Am Beispiel zweier in der Geschichte der Ethik wirkmächtiger Systeme, der deontologischen Ethik Immanuel Kants und der utilitaristischen Ethik Jeremy Bentham's und John Stuart Mills', soll in den beiden Vorträgen untersucht werden, welche Chancen und Gefahren entstehen können, wenn wir einer künstlichen Intelligenz ethisch relevante Entscheidungen überlassen.



## Künstliche Intelligenz und Kant

**SZ1613**

**Dieter Firmenich**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

27. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Künstliche Intelligenz und der Utilitarismus

**SZ1614**

**Dieter Firmenich**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

19. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Solidarität - Rücksicht um jeden Preis?

Das Wort „Solidarität“ ist in den letzten Jahren in aller Munde gewesen. Aber was heißt das genau? Sollen wir Rücksicht nehmen um jeden Preis? Welche Werte liegen dem Solidaritätsgedanken zugrunde. Wie weit wollen wir im Persönlichen gehen, um die Bedürfnisse Anderer zu berücksichtigen? Der Vortrag beschäftigt sich mit Solidaritätsgemeinschaften und was sie ausmacht, geht verschiedenen Wertekonzepten und normativ ethischen Fragen nach. Welche Merkmale und Kriterien kennen wir zu diesem Leitbegriff und sind sie sinnvoll?

## SZ1615

Melanie Karolzyk, M.A.

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

16. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## SZ1617

Artur Seidel

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

30. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### **Kann man im philosophischen Denken Orientierung finden? Eine Antwortsuche in Kants Philosophie (zu seinem 300. Geburtstag)**

Immanuel Kant (1724 - 1804) gilt als einer der bedeutendsten Philosophen der Neuzeit. Für ihn gilt: „Selbstdenken heißt den obersten Proberstein der Wahrheit in sich selbst (d. i. in seiner eigenen Vernunft) suchen; die Maxime, jederzeit selbst zu denken, ist die Aufklärung.“ Die „wichtigste Revolution im Innern des Menschen“ sah er im „Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit“. Im Vortrag werden einige Thesen Kants vorgestellt, die als Orientierungsversuche verstanden werden können. Eine Diskussion über Kants Philosophie kann sich daran anschließen.

## SZ1616

Peter Leitzen

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

30. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### **Commoning - macht Teilen glücklich?**

Wir beleuchten den alten Allmende-Gedanken des Mittelalters, von der Einfriedung der einzelnen Grundstücke und Besitztümer abzusehen. Was würde es heute heißen, Besitztümer zu vergemeinschaften, mit anderen zu teilen? Welche Vorteile, welche Nachteile bringt dieses Teilen und macht es etwa glücklich? Welche Ängste, welche Risiken verbinden wir damit, Besitz zu öffnen und anderen zugänglich zu machen, etwa Dinge zu verleihen? Welche Möglichkeiten ergäben sich durch ein solches Konzept in der heutigen Zeit?



## SZ1618

Melanie Karolzyk, M.A.

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

07. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



### **KI an der Macht in der Science Fiction**

Seit dem Mythos des Golem fürchtet sich der Mensch, dass seine Geschöpfe ihn überwältigen könnten. Heute erhält die Angst vor der gefährlichen Macht künstlicher Intelligenz, die sich in der Science Fiction etwa im Skynet des Terminators artikuliert, mit der rasanten Weiterentwicklung der KI neue Brisanz. In diesem Vortrag sollen aber nicht nur Ängste sondern auch Hoffnungen zu Wort kommen. Ist KI unser Ende oder die bessere Regierung? Braucht der Mensch einen Vormund?

# Psychologie - Persönlichkeitsbildung

Psychologie ist die empirische Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen. Die Teilnehmenden sollen sich mit den mentalen Prozessen des Menschen und dem daraus resultierendem Verhalten auseinandersetzen. Indem sie sich selbst und andere besser verstehen lernen, werden u.a. Kompetenzen unterstützt, gestärkter den Alltag zu meistern.

Hinweis: Volkshochschulveranstaltungen ersetzen keine psychotherapeutisch notwendige Behandlung!

## Kurse / Seminare

### Aufräumen mit System

Kennen Sie das? Ein Kleiderschrank voller Kleidung - und trotzdem nichts anzuziehen? Ein Schreibtisch voller Papier - und trotzdem fehlt das, was Sie suchen? Damit diese Situationen bald der Vergangenheit angehören, kümmern wir uns in diesem Workshop um das Aufräumen - mit System. Das heißt, Sie lernen, diese Orte so einzurichten, dass Sie dauerhaft den Überblick behalten. Des Weiteren schauen wir auf Ihre persönlichen Glaubenssätze und Handlungsmuster und betrachten aktuelle Trends wie den Minimalismus, die Capsule Wardrobe und die Ansätze prominenter Aufräum-Coaches. Schließlich können mithilfe anonymisierter Fotos konkrete Lösungsansätze für „Problemzonen“ Ihrer Wohnung erarbeitet werden. Die Kursleiterin berät seit mehr als 10 Jahren als Ordnungsgoach Unternehmen und Privatpersonen.

#### SZ1700

**Meike Suhre**

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

03. Februar / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

46 EUR (erm.: 35/23/17)



### Achtsamkeit und Meditation Basic - Finde dich selbst und entwickle deine Persönlichkeit

Achtsamkeit und Meditation wirken sich sowohl auf unser Wohlbefinden als auch auf unsere persönliche Entwicklung positiv aus. Durch Achtsamkeit richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. So nehmen wir wahr, was gerade ist - nicht, was sein soll. Diese innere Beobachtung und Reflexion ist hilfreich für eine tiefe persönliche innere Veränderung. In diesem Seminar lade ich Sie dazu ein mit einfachen Achtsamkeits-, Meditations- und Entspannungsübungen wieder mehr in Verbindung mit sich selbst zu kommen und ihre innere Welt zu erkunden. Die erlernten Methoden und Übungen helfen Ihnen, in Zukunft Störgedanken und Stress zu mindern, mit schwierigen Situationen entspannter umzugehen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Die angeleiteten Übungen stärken außerdem das Selbstmitgefühl und verbessern die Selbstfürsorge im Alltag. Vorkenntnisse in der Achtsamkeitspraxis und Meditation sind nicht erforderlich.

**Bitte 2 Decken, bequeme Kleidung, warme Socken und eine eigene Yoga- oder Isomatte mitbringen.**

#### SZ1701

**Dipl.- Ing. Jürgen Strauß,  
noch nicht bekannt**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

09. März / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

56 EUR (erm.: 42/28/17)



**Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg**



« **Bitte beachten Sie auch SZ4510 „Beruflichen und privaten Stress reduzieren“.**

## Elterliche Resilienz: Wie ein Fels in der Brandung - Stärke und Widerstandskraft für Sie und Ihr Kind

Elternschaft kann zweifellos eine der anspruchsvollsten, aber gleichzeitig erfüllendsten Aufgaben im Leben sein. Als Eltern sehen Sie sich ständig mit Veränderungen und unerwarteten Situationen konfrontiert, die Ihre Geduld und Widerstandsfähigkeit auf die Probe stellen. Die Fähigkeit, inmitten der Turbulenzen des Lebens standhaft zu bleiben, ist entscheidend, um nicht nur Ihre eigenen Bedürfnisse zu erfüllen, sondern auch die Ihres Kindes oder Jugendlichen.

Resilienz, Ihre mentale Widerstandskraft, basiert auf sieben Säulen, die Ihnen einen Schutzschild gegen die Herausforderungen des Lebens bieten können - sei es Stress, negative Gefühle oder schwierige Situationen. Erfahrungen, denen auch Kinder und Jugendliche bereits früh im Leben ausgesetzt sein können. Diese Säulen ermöglichen es Ihnen, sich von verschiedensten Herausforderungen des Lebens zu erholen oder sogar gestärkt aus schwierigen Situationen hervorzugehen.

In diesem Seminar werden Ihnen durch praktische Übungen, angelehnt an theoretisches Wissen über Resilienz im Kindes- und Jugendalter, Wege aufgezeigt, wie Sie diese Widerstandskraft nicht nur bei sich selbst entwickeln, sondern auch an Ihr Kind oder Jugendlichen vermitteln können.

Gemeinsam arbeiten wir daran, wie Resilienz zu einem stabilen Felsen in der Brandung für Sie und Ihr Kind oder Jugendlichen werden kann!

**SZ1703**

**Sarah-Kim Thies**

mi 4x, 18:15 - 21:30 Uhr

17.04. - 15.05. / 16 Ustd

VHS FABRIK, Steinsche Gasse 32a, **Stadtmitte**

80 EUR (erm.: 60/40/17)



## Achtsamkeit und Meditation Deep Dive - Erlebe die Wirkung von Meditation und Klangschalen

Menschen haben schon immer Wege gesucht, um „sich selbst zu finden“ und ihr Leben zu verstehen. Als Kursteilnehmer werden Sie eingeladen Achtsamkeit und Meditation als Werkzeug der Selbsterforschung, Selbsterkenntnis und effektive Selbstregulation für sich zu nutzen. Durch die Konzentration auf ein Meditationsobjekt kann sich unser Geist beruhigen. Die vermittelten Techniken und Methoden können Sie anwenden, um Ihr eigenes Bewusstsein - die Gesamtheit Ihrer subjektiven Erfahrungen in Form von Gedanken, Empfindungen und Wahrnehmungen - zu erkunden und zu verändern. Vorkenntnisse in der Achtsamkeitspraxis und Meditation sind vorteilhaft, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme. Theorie und Praxis sind im Kurs stets ausgewogen, d. h. der theoretischen Vorstellung von Lehrinhalten folgen im Praxisteil entsprechende Übungen. Der Einsatz von Klangschalen bringt Entspannung hervor, fördert Ihre Kreativität und bringt innere Klarheit. Die Klänge unterstützen die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

**Bitte 2 Decken, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.**



**SZ1705**

**Dipl.- Ing. Jürgen Strauß**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

22. Juni / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

56 EUR (erm.: 42/28/17)



« **Bitte beachten Sie auch SZ4510 „Beruflichen und privaten Stress reduzieren“.**

# Vorträge

**Achtung: Keine Abendkasse für Vorträge. Verbindliche vorherige Anmeldung notwendig - auch mit VHS-Karte!**

## Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Ziel des Vortrags ist es, die zunehmenden mentalen Belastungen vor allem in der Arbeit bewusst zu machen und darüber aufzuklären, wie die Achtsamkeitspraxis wirkt und funktioniert. Bestandteil des Vortrags sind darüber hinaus kurze Achtsamkeitsübungen.

**SZ1710**

**Petra Droll**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

30. Januar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Im Auge des Betrachters - Was die Realität mit unserem Eigenbild zu tun hat.

Ein kleines Kind weint. Zwei Menschen schauen der Situation zu. Bei einem steigt die Traurigkeit auf, der andere wird allmählich zornig. Ein und dasselbe Ereignis erzeugt bei jedem dieser „Betrachter“ ein unterschiedliches inneres Bild und ruft kontroverse Empfindungen hoch. Was unsere Realität mit unseren Erfahrungen und unserem eigenen Selbstbild zu tun hat, und wie wir es schaffen können immer wieder eine neutrale Betrachterrolle einzunehmen, darüber möchte ich gerne an diesem Abend mit Ihnen sprechen.

Freuen Sie sich auf einen Abend voller Bilder - und Perspektivenwechsel.

**SZ1712**

**Elizaweta Shkel**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

13. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Die unaufgeregten Alltagswege zur Selbstreflektion.

Die Außenwelt bietet uns ständig einen Spiegel unserer Selbst an. Und manchmal vermag sie uns mehr über uns zu erzählen, als wir zu glauben wagen.

Ob bei einem Spaziergang durch die Stadt, bei der Betrachtung eines bestimmten Bildes, beim Radiohören oder bei der Begegnung mit der Natur: Immer und überall gibt es Dinge, die uns auffallen, uns magisch anziehen oder auch abstoßen.

Wie solche Alltagserfahrungen uns helfen können, ein wenig mehr über uns selbst zu erfahren, und wie wir dieses Wissen nutzen können, um zu mehr Selbstbewusstsein zu gelangen, dieses und einiges mehr erfahren Sie an diesem Abend.



**SZ1713**

**Elizaweta Shkel**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

27. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Nützliche Erkenntnisse und Tipps für die Alltagspsychologie Ein Vortragserlebnis mit AHA-Effekt!

Warum tun wir immer wieder Dinge, ohne es wirklich zu wollen? Glauben wir Aussagen wirklich mehr, je öfter wir diese hören? Reden wir uns manchmal das Leben schön? Erscheinen uns Ereignisse ganz logisch, selbst wenn es pure Zufälle sind?

Egal ob beim Einkaufen, während der Arbeit oder in der Liebe - überall im Alltag spielt die Psyche eine wichtige Rolle. Schließlich entscheidet diese darüber, wen Sie sympathisch

finden, für welche Wahlmöglichkeiten Sie sich entscheiden oder welchen Gefühlszustand Sie einnehmen. Mit hohem Nutzwert und Augenzwinkern erklärt der Dozent anhand von Alltagssituationen, warum wir ticken, wie wir ticken. Wer sich selbst und andere Menschen besser versteht, kann einfach mehr aus seinem Leben machen. Erfahren Sie in diesem Vortrag Tipps und Tricks, welche Sie direkt im Alltag für sich anwenden und nutzen können. Der Dozent präsentiert einen spannenden Mix aus Wissen, Denkimпульsen, und Übungen zum Mitmachen.

### SZ1714

**Dipl.- Ing. Jürgen Strauß**

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

19. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



« **Bitte beachten Sie auch die Vorträge von Herrn Strauß zum Themakomplex „Selbstcoaching“ ab SZ4513 ff.**

## Gelassenheit im Umgang mit „herausfordernden“ Menschen

Der nervige Nachbar, der arrogante Chef, die egoistische Kollegin oder auch Personen, die wir um ihr Auftreten beneiden... Wir alle kennen das - Menschen, die uns erregen, die wir bewundern, mit denen wir hadern, die wir ablehnen. Oft bereitet uns der Umgang oder die Zusammenarbeit mit ihnen Stress. Doch genau hier schlummert ein Potential - der sogenannte Schatten - eine Ressource, die wir zur Zeit nicht leben. In diesem Vortrag wird aufgezeigt, wie mit Methoden aus der Psychosynthese ungelebte Potentiale entdeckt werden können, die unser Leben bereichern und die Begegnung mit diesen Menschen stressfreier und leichter machen.



### SZ1717

**Andrea Budde**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

09. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Brainsoulfood

Die Ergebnisse der Hirnforschung haben in den letzten Jahren immer wieder Anlass gegeben, unser Ich- und Selbstverständnis zu revidieren. Das Menschenbild und unser Selbstverständnis haben seit der Antike die Teilung in Körper, Seele und Geist zu einer archetypischen Grundlage verdichtet. Der Vortrag soll zeigen, inwieweit neuere Erkenntnisse unsere Vorstellungen von Wirklichkeit im hier und jetzt beeinflussen und verändern. C. G. Jung hat in seinem Gesamtwerk des öfteren Statements zu dieser Thematik verlauten lassen. Die Ergebnisse der aktuellen Hirnforschung zeigen interessante Übereinstimmungen und Bestätigungen seiner Beobachtungen, die unsere zentralen Fragen nach dem woher und wohin der menschlichen Seele auf neuen Wegen beschritten. Gerade heute wieder zeigt sich, was wir an innerer Arbeit noch zu leisten haben. Der vollständige Mensch ist das Desideratum, nicht der vollkommene.



### SZ1718

**Henning Weyerstraß**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

16. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Ich sehe was, was Du nicht siehst

Wir nehmen die Welt über unsere fünf Sinne wahr. Wir hören (auditiv), sehen (visuell), fühlen (kinästhetisch), riechen (olfaktorisch) und schmecken (gustatorisch) und nehmen so unglaublich viele Informationen auf. Jeden Augenblick können unsere Sinne bis zu 11 Millionen Bits an Informationen empfangen. Doch diese Flut an Informationen kommt (zum Glück) nicht in vollem Umfang bei uns an. Eine Information gelangt nie ungefiltert in unser Bewusstsein, weshalb jeder von uns auch eine individuelle Wahrnehmung hat. Inhalte werden erst während dieses Prozesses persönliche Bedeutung gegeben. Und diese innere Wahrnehmung ist es, die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmt. Im Vortrag gehen wir unserer Wahrnehmung auf den Grund und werden Erstaunliches feststellen. Das Thema wird mit verschiedenen Wahrnehmungsübungen verständlich vermittelt.

### SZ1719

**Petra Droll**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

09. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Wie ordne ich die letzten Dinge meines Lebens?

Sehr lange bin ich schon dabei, mein Elternhaus zu leeren, dass ich nun verkauft habe. Seit 2012 bin ich Ordnungscoach und weiß, wie man einen Haushalt auflöst - aber nichts ist so anstrengend wie diese Aufgabe. Ich habe Thesen und Diskussionsanregungen zu diesem Thema. Diese stammen aus dem Buch von Margareta Magnusson: Frau Magnussons Kunst, die letzten Dinge des Lebens zu ordnen. Ich lade zur Diskussion ein, die natürlich sehr unterschiedliche Ansichten aufzeigen und zulassen soll, die auch Möglichkeiten aufweist, wie man mit dieser Fülle an Dingen umgeht. Dabei stößt man unweigerlich auf das Thema der Glaubenssätze.

### SZ1720

**Meike Suhre**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

05. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Richtig Ausmisten und Ordnung schaffen!

Wie Sie in Ihrem Zuhause, in Ihrem Büro und auf Ihren digitalen Medien Ballast abwerfen können und Ordnung schaffen, die dauerhaft bleibt.

Kennen Sie das Problem, dass das Thema Ordnung - oder besser gesagt die fehlende Ordnung - in Ihrer Familie oder Beziehung zunehmend eine Herausforderung darstellt? Durch zu viel Konsum, Mehrfachbelastungen durch Familie und Beruf aber auch als Folge von Erbschaften sind viele Wohnungen einfach zu voll. Das gleiche Problem besteht in den Büros, auf den Schreibtischen und inzwischen auch in unseren digitalen Begleitern (Computer, Smartphone und Tablet). Auch hier werden Daten analog und digital gehortet ohne eine passende Ablagestruktur. Haben wir noch den Überblick über unsere Dinge und Daten? Durch die bestehende Unordnung sind wir manchmal so blockiert, dass es uns schwerfällt, diese zu beseitigen. Dies hat zur Folge, dass wir auch unsere innere Ordnung verlieren, was wiederum zu Unzufriedenheit, fehlender Konzentration und Frust führt. Ich werde Ihnen in diesem Vortrag Tipps und Kniffe zeigen, wie sie Ihren inneren Schweinehund überwinden können, der Sie am Ausmisten hindert. Im Anschluss zeige ich Ihnen, wie Sie durch neue Strukturen die neu entstandene Ordnung dauerhaft beibehalten können. Mein Ziel ist es, dass sie sich in Ihrem Zuhause wieder wohl fühlen und an Ihrem Arbeitsplatz effektiv arbeiten können.



**SZ1721**

**Meike Suhre**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

23. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Offene Worte oder (Tod) Schweigen

Jeder hat eine individuelle Lebenseinstellung und Persönlichkeit. Sinnfragen treten meist bei Bruchkanten in unserem Dasein auf. Was habe ich aus meinem Leben gemacht, habe ich bewusst gelebt, was bleibt, wer war wichtig in meinem Leben, wen habe ich geliebt und wie bin ich mit Menschen umgegangen, die mir anvertraut waren? Materielle Dinge werden unwichtig. Die Bilanz ist eine andere... Durch welche persönliche Erfahrung verändert sich mein Weltbild? Betroffene, aber auch Angehörige durchlaufen diesen Prozess. Wir wollen darüber reden.

## Der Tod gehört zum Leben

...das haben wir alle schon einmal gehört. Aber ist das wirklich so? Wir bereiten uns auf unsere Reisen vor, kaufen Reiseführer und versuchen soviel wie möglich über unser Reiseziel zu erfahren. Bei unserer letzten Reise machen das nur wenige. Warum stellen wir nicht viele Fragen im Voraus, nutzen das Maximum an verfügbarer Hilfe? Die erste Hürde ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit.

Welche Fragen, die meinen eigenen Tod betreffen, habe ich für mich geklärt? Mit wem möchte ich mich austauschen? Welche Dinge machen mir am meisten Angst? Bin ich gut informiert, an wen kann ich mich wenden?

**SZ1722**

**Marina Heyermann**

Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

13. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



**SZ1725**

**Marina Heyermann**

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

20. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg





## Ja, ich will ...

... immer auf dem neuesten Stand sein mit dem VHS-Newsletter. Einmal im Monat erhalten Sie spannende Angebote aus unserem reichhaltigen Weiterbildungsprogramm. Außerdem erfahren Sie frühzeitig, wann das neue Programm erscheint.

### **Abonnieren Sie den Newsletter**

- Einfach scannen:
- Schreiben Sie an: [info@vhs-duisburg.de](mailto:info@vhs-duisburg.de)
- Melden Sie sich unter folgendem Link an:  
<https://www.vhs-duisburg.de/service/newsletter>



Wir freuen uns auf Sie!