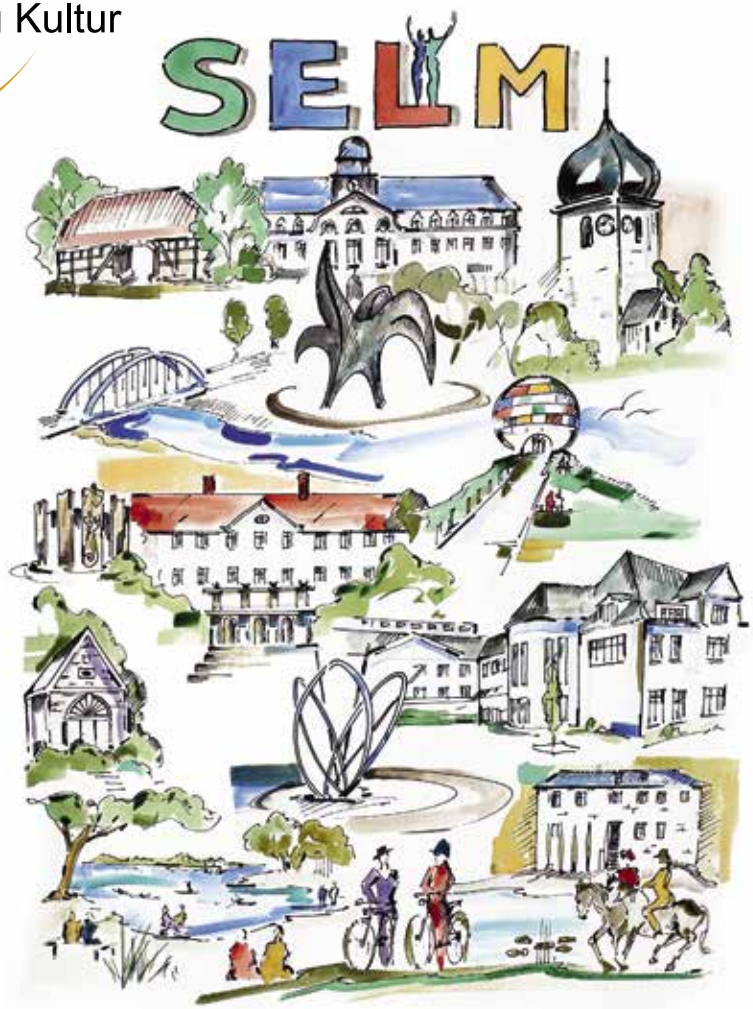
# FoKuS Selm

Fortbildung Kultur und Sport




KULTUR

BIBLIOTHEK

MUSIKSCHULE

VHS

SPORTBÜRO

VERMIETUNG

# Kulturkalender 2023/2024

# Beratung auf Augenhöhe.

## Im Mittelpunkt: Sie.

Wenn es um Beratung geht, zählt nicht das Wo, sondern das Wie: persönlich, menschlich, nah. Bei der Sparkasse begegnen wir Ihnen auf Augenhöhe und stellen Ihre Wünsche und Bedürfnisse in den Mittelpunkt. Vereinbaren Sie gleich einen persönlichen Termin. Mehr Informationen finden Sie unter **sparkasse-adl.de**

**Weil's um mehr als Geld geht.**

Sparkasse
an der Lippe

FoKuS Selm
Fortbildung Kultur und Sport

## Ihr Ansprechpartner

**Benedikt Sträter**
**Leitung**

02592 / 69-6801
b.straeter@stadtselm.de

Erwerb des Werkes von Alfred Gockel möglich unter:

Druckerzeugnis
www.natureOffice.com/DE-836-MJTBLF7
klimaneutral
durch CO2-Ausgleich

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C011279

Liebe Selmerinnen und Selmer,

ich freue mich Ihnen den Kulturkalender 2023/2024 zu präsentieren. Das Titelbild des Kulturkalenders schmückt in diesem Jahr ein Werk des Künstlers und aktuellen Selmer Wirtschafts- und Kulturförderpreisträgers Alfred Gockel. Alfred (Alex) Gockel, der heute in Lüdinghausen lebt, hat dieses Poster mit Selmer Sehenswürdigkeiten entworfen und zeigt damit eindrucksvoll die Schönheit und Vielfalt der historisch und kulturell geprägten Orte in Selm.
Gerne stelle ich Ihnen die Bildungsangebote und das Kulturprogramm unserer städtischen Einrichtung „FoKuS“ vor. Egal ob Comedy, Konzerte, Live-Hörspiele oder Kabarett, das Kulturbüro präsentiert auch in diesem Jahr wieder ein vielfältiges und bunt gemischtes Kultur- und Veranstaltungsprogramm im Bürgerhaus. Mit dem neuen Kultur-Abo können Sie sich in diesem Jahr Ihr ganz eigenes Veranstaltungspaket zusammenzustellen und erhalten zudem noch 20 Prozent Ermäßigung auf den Gesamtkartenpreis.
Die Bibliothek bietet Ihnen ab sofort einen ganz besonderen Service an. Besuchen und nutzen Sie unsere Bibliothek nun auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten. Spezielle „Open-Library-Zeiten“ sorgen nun dafür, dass Sie entspannt nach der Arbeit oder an einem Samstag Medien aus der Bibliothek ausleihen und auch zurückbringen können.
Das Sportbüro fiebert der Eröffnung der neuen Mehrzweckhalle auf dem Campus in Selm entgegen. Schulen und Vereine freuen sich bereits darauf die Halle zu nutzen.
Viele Vorspiele und Konzerte plant unsere Musikschule im FoKuS. Das Jahreskonzert der Musikschule, welches erstmalig im ersten Halbjahr 2023 stattgefunden hat und in 2024 wiederholt wird, ist sicher als ein ganz besonderes Highlight zu nennen.
Neben altbewährten und regelmäßig sehr gut besuchten Kursen und Veranstaltungen, entdecken Sie im Programm unserer VHS auch einiges Neues. Wir empfehlen Ihnen unsere Vortragsangebote und Veranstaltungen im Programmbereich „Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)“. Ausbauen werden wir unser Angebot der beruflichen Fort- und Weiterbildung für Fachkräfte, welche mit Kindern, Jugendlichen oder Familien in Selm arbeiten.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß dabei, unsere Angebote und Veranstaltungen im Kulturkalender zu entdecken. Wir freuen uns auf Sie!

Benedikt Sträter

# Kategorienverzeichnis


## Kulturbüro 8

Kindertheater / Kinderkonzert 8
Lesung / Live-Hörspiel 12
Comedy / Kabarett 13
Vorschau 16
Ausstellungen 18
Kulturkooperation mit dem Kreis Unna 20
Veranstaltungshinweise 21

## Bibliothek 24

Frühkindliche Bildung 24
Lesung & Literatur 25
Makerspace, Making, Coding und Robotik 25
Bibliothek der Dinge 27
Open Library 27
Förderverein 27

## Musikschule 29

Elementarer Unterricht 29
Instrumentalunterricht als Einzel- und Gruppenangebot 30
Musiktheorie 31
Ensembles / Kammermusik / Bands / Orchester 32
Tanzausbildung 33
Erwachsene / Senior*innen 34
Kooperationen / Programme / Projekte 34
Förderverein der Musikschule Selm e.V. 35

## Politik & Gesellschaft 39

Online-Kurse 39
Politik / Gesellschaft / Geschichte 41
Heimat-/ Länderkunde 43
Umwelt / Klima 44
Recht / Verbraucherfragen 46
Lebensgestaltung 48

## Kultur & Gestalten 49

Online-Kurse 49
Musik / Tanz / Theater 50
Fotografie / Zeichnen / Gestalten 52

## Gesundheit, Fitness & Entspannung 54

Online-Kurse 54
Gesundheit 55
Entspannung 56
Fitness / Bewegung 59
Aqua-Fitness 64
Lauf-Projekt 65

## Fremdsprachen & Deutsch 67

Englisch 67
Französisch 70
Spanisch 71
Italienisch 72
Niederländisch 74
Andere Sprachen 74
Deutsch als Zweitsprache 75

## Schulabschlüsse & berufliche Bildung 78

Mittlerer Schulabschluss 78
Online-Kurse 79
Junge VHS 80
Grundlagen & Einführungen 80
Berufliche Qualifikation & Kompetenzentwicklung 82
EDV & IT 83

## Sportbüro 86

## Vermietung 87

FoKuS Selm
Fortbildung Kultur und Sport

Welcome to Selm!
Welcome to our place!

You are new to Selm and we look forward to your visit. We are the Culture and Further Education Organisation for the city of Selm, which is called FoKuS. Our offices are in the Community Centre (Bürgerhaus) at Willy-Brandt-Platz 2. However, **the library** (BIB) has its own location at Willy-Brandt-Platz 5.
Here, you can get a library card and borrow not only books, but also various digital media.

**Contact and opening hours:**
Margit Breiderhoff, tel: 69-6318
e-mail: m.breiderhoff@stadtselm.de

| | |
|---|---|
| Tuesday & Friday | 9.30am – 12.30pm |
| Tuesday – Friday | 2.30pm – 06.00pm |

**The Culture Office** organises a range of programmes such as theatre for adults and children, cabaret shows, concerts and exhibitions. Tickets are available at the Community Centre (Bürgerhaus).

**Contact and opening hours:**
Kathrin Disse, tel: 69-6821
e-mail: k.disse@stadtselm.de

Monday – Friday, 9.00am – 12.00pm

**The Sports Office** is responsible for all questions dealing with sport in Selm and supports you on your search for a sport programm. Get in contact with the Sports Office.

**Contact:**
Marlies Gnegel, tel: 69-6806
e-mail: m.gnegel@stadtselm.de

The Music School offers music lessons for people as young as the age of two. Also adults can get music lessons. We would be pleased to advise you more about our programm.

**Contact:**
Olga Shonurova, tel: 69-6820
e-mail: o.shonurova@stadtselm.de

**The Adult Education Centre (VHS)** is the city's further education facility for adults and youth from the age of 16 years. Here, for example, are German language courses of various levels. We would like to help you find a course suitable to your needs.

**Contact:**
Sandra Dunke, tel: 69-680, mail: s.dunke@stadtselm.de
Consultation for German courses: Manon Pirags, tel: 69-6804, Tuesdays 9.00am - 12.00pm

**Opening hours for the Sports Office, Music School and VHS:**

| | |
|---|---|
| Monday & Tuesday | 9.00am – 12.00pm |
| Monday & Tuesday | 2.00pm – 03.30pm |
| Wednesday | 9.00am – 12.00pm |
| Thursday | 9.00am – 12.00pm |
| Thursday | 2.00pm – 05.00pm |
| Friday | 9.00am – 12.00pm |

Lüdinghausen
Nordkirchen
Olfen
Bork
Selm
Lüdingstraße
Auf der Geist
Friedhof
Treffpunkt Laufen, Parkplatz Freibad
Badestraße
Südkirchener Straße
B 236
Werner Straße
Hallenbad 4elements
Sandforter Weg
Neue Werner Straße
Zweifeldturnhalle
Städtisches Gymnasium
SARIA A/S GmbH & Co.
Selm-Beifang
Begegnungszentrum
Turnhalle Lutherschule
Bibliothek
Bürgerhaus Selm
Burg Botzlar
1. Willy-Brandt-Platz 2
2. Willy-Brandt-Platz 5
3. Römerstr. 2 a
4. Schulstr. 4
5. Campus 5
6. Campus 9
7. Sandforter Weg 2
8. Badestr. 26

**Impressum:**
Herausgeber: FoKuS Selm - Der Bürgermeister I V.i.S.d.P.: Benedikt Sträter I Redaktion: Kathrin Disse, Elena Peitsch I Layout: FoKuS Selm/ITEM KG
Druck: LUC GmbH, Ludgeristr. 13, 59379 Selm I Auflage: 3.500 Exemplare I Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung I Titelbild: Alfred Gockel

## Datenschutzerklärung

### Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechtes ist FoKuS Selm, vertreten durch die Betriebsleitung, Willy-Brandt-Platz 2, 59379 Selm, 02592/69-6800, fokus@stadtselm.de.

**Kursanmeldung**

Die im Anmeldeverfahren abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wie Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angaben von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandates. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrages anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

**Weitergabe Ihrer Daten**

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und -soweit angegeben- Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (Telc-Sprachprüfungen, Xpert, oder Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Für die Teilnahme an Kursen, welche eine digitale Lernplattform beinhalten (z.B. VHS.Cloud) leiten wir Ihre Daten weiter, die zur Nutzung der Plattform unbedingte Voraussetzung sind. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, werden Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) im Rahmen des städtischen Mahn- und Vollstreckungsverfahrens, zur Durchsetzung der Förderung verwendet.

**Kontaktaufnahme**

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt FoKuS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

**Speicherung und Löschung**

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgter Bezahlung des Kursbeitrages bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zur Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

**Ihre Rechte**

Um Ihre personenbezogenen Daten wirksam zu schützen, gewährt Ihnen das Datenschutzrecht eine Reihe von Rechten, die Sie gegenüber FoKuS Selm geltend machen können:

Auskunft über die Verarbeitung (Artikel 15 DSGVO)
Berichtigung unrichtiger Daten (Artikel 16 DSGVO)
Löschung nicht mehr benötigter Daten (Artikel 17 DSGVO)
Einschränkung der Verarbeitung (Artikel 18 DSGVO)
Widerspruch gegen die Verarbeitung (Artikel 21 DSGVO)
Soweit die Datenverarbeitung auf der Grundlage einer Einwilligung beruht, hat die betroffene Person das Recht, ihre erteilte Einwilligungserklärung jederzeit zu widerrufen.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
Herr Janzen, Tel. 0151 54322710, datenschutz@stadt-unna.de

Kultur
FoKuS Selm
Fortbildung Kultur
und Sport

## Kulturbüro im FoKuS Selm

Willy-Brandt-Platz 2
59379 Selm

Telefon: 02592 / 69 - 6821

Web: www.fokus-selm.de

## Öffnungszeiten

| | | |
|---|---|---|
| Montag | 09.00 – 12.00 Uhr | 14.00 – 15.30 Uhr |
| Dienstag | 09.00 – 12.00 Uhr | 14.00 – 15.30 Uhr |
| Mittwoch | 09.00 – 12.00 Uhr | |
| Donnerstag | 09.00 – 12.00 Uhr | 14.00 – 17.00 Uhr |
| Freitag | 09.00 – 12.00 Uhr | |

## Ermäßigungen:

Menschen mit Behinderung
Für Inhaber*innen des Schwerbehindertenausweises mit Merkzeichen "B" oder "H" erhält die Begleitperson freien Eintritt.

Ehrenamtskarte
Inhaber*innen einer Ehrenamtskarte erhalten eine 25%ige Ermäßigung auf eine Kulturkarte pro Halbjahr.

## Ihre Ansprechpartnerin im Kulturbüro

**Kathrin Disse**
Sachbearbeitung

02592 / 69 - 6821
k.disse@stadtselm.de

**Neues Kultur-Angebot ab Sommer 2023**

Bei Erwerb eines Kultur-Abos erhalten Sie einen Preisvorteil in Höhe von 20 % auf den regulären Eintrittspreis.
Treffen Sie die Wahl von 5 Veranstaltungen aus den Bereichen Lesung/Live-Hörspiel, Comedy/Kabarett, Musik/Konzert.

Liebe Familien,

für die Kinderveranstaltungen halten wir ein besonderes Serviceangebot bereit. Sie können 4 Kinderveranstaltungen im Abo erwerben:

10,00 € Kinder / 16,00 € Erwachsene.
Das Abo-Angebot ist jeweils pro Halbjahr gültig.

Sprechen Sie uns an.

## Kulturbüro

### Kindertheater / Kinderkonzert

**Die Abenteuer des Pinocchio**
**Schauspieltheater ab 5 Jahre**

Pinocchio, der sympathische Schelm mit der unübersehbaren Lügennase, ist eine Holzpuppe, die neugierig durchs Leben tapst und die Welt erforschen will. Dabei schlittert er unfreiwillig von einem Abenteuer ins nächste und muss sich zwischen Gut und Böse zurechtfinden: Schurken kreuzen seinen Weg, aber Freunde und Ratgeber begleiten ihn.
Die Geschichte Pinocchios ist eine zeitlose Erzählung über das Erwachsenwerden. Zuschauerinnen und Zuschauer aller Generationen werden mitfiebern und lachen können über den hölzernen Hampelmann, der vom Wunsch beseelt ist, ein richtiger Mensch aus Fleisch und Blut zu werden.
Das neue Stück vom Trotz Alledem Theater ist gespickt mit aufregenden Abenteuern.

● **23.2-G8101**
Sonntag, 10.09.2023, 11.00 - 12.00 Uhr
Bürgerhaus: Großer Saal
5,00 € Erwachsene (3,00 € Kinder)

4 Kinderveranstaltungen im ABO (pro Halbjahr):
16,00 € Erwachsene (10,00 € Kinder)

© Trotz Alledem Theater

**Hans und Veit im Glück**
**Ein heiteres, musikalisches Kindertheater mit einem unverhofften Happy End.**
**Als Vorlage diente die Geschichte der Gebrüder Grimm.**
**Figurentheater ab 4 Jahre**

Hans ist nicht allein. Sein Bruder Veit begleitet ihn auf der Reise. Ihnen begegnen Schlitzohren, Gauner und Tauschpartner, welche allesamt den lebensfrohen Hans übertölpeln wollen. Doch dieser schaut immer positiv in die Zukunft und in die Vergangenheit. Jeden Fehler deutet Hans in einen Erfolg um. Ein unerschütterlicher Optimist.
Das kann seinen Bruder Veit schon ganz schön wütend machen. Schließlich geht es dem doch in erster Linie ums bequeme Leben mit viel leckerem Essen. Doch mit Hans ist eben alles leichter, interessanter und viel spannender. Da spielen zum Schluss kostbarer Besitz nur eine kleine Rolle, denn die beiden Brüder finden auf ihrer spannenden Reise etwas viel Wertvolleres....

Eine dynamische Inszenierung mit Musik, spritzigen Dialogen, phantasievollem Bühnenbild und kindgerechten liebevollen Figuren.

● **23.2-G8102**
Sonntag, 22.10.2023, 11.00 - 12.00 Uhr
Bürgerhaus: Großer Saal
5,00 € Erwachsene (3,00 € Kinder)

4 Kinderveranstaltungen im ABO (pro Halbjahr):
16,00 € Erwachsene (10,00 € Kinder)

© Sonswas Theater

## Die Abenteurer

**Die Freunde aus Mullewapp flitzen von Abenteuer zu Abenteuer - begleitet von mitreißender Musik und spannend bis zur letzten Speiche!**
**Figurentheater ab 4 Jahre**

Juchhu, wir sehen Johnny Mauser, den dicken Waldemar und Franz von Hahn wieder! Weil es auf dem Hof so laaangweilig ist, schnappen sie sich ihr Freundschaftsrad.

Der fiese Fuchs hat die Gänseprinzessin gefangen. Dann braucht Tante Milli dringend Hilfe, Söhnchen Hugo hängt am Gipfelkreuz fest. Gibt es echte Piraten? Urgh, die sind echt und echt nicht nett. Treten, Freunde, treten!

Die Freunde müssen kurz verschnaufen. Aber wer ist das und hat er ein Kochbeil in der Hand? Zum Glück geht's mit Jumbo rüsselschnell zurück nach Mullewapp.

Gern stürzen wir uns gemeinsam mit Ihrem Publikum ins Abenteuer und bereiten allen eine atemlos-spannende Zeit.

● **23.2-G8103**
Sonntag, 05.11.2023, 11.00 - 12.00 Uhr
Bürgerhaus: Großer Saal
5,00 € Erwachsene (3,00 € Kinder)

4 Kinderveranstaltungen im ABO (pro Halbjahr):
16,00 € Erwachsene (10,00 € Kinder)

© Die Complizen

## Weihnachten auf dem Leuchtturm

**Eine stimmungsvolle Weihnachtsgeschichte!**
**Figurentheater ab 4 Jahre**

Wie jedes Jahr feiert Kowalski auf seiner Leuchtturminsel mit der Muschel Benjamin und dem Hummer James Cook ein ganz gemütliches und besinnliches Weihnachtsfest.
Alle Freunde sind gekommen, Weihnachtslieder werden gesungen, der Tintenfisch gibt seinen berühmten „Achtarmigen-Verknotungs-Tanz“ zum Besten, Rudolf das rotnasige Rentier stept über den Bootssteg und die Weihnachtswichtel laden zu einer rasanten Kutschfahrt ein.
Alles wäre so wie jedes Jahr...doch plötzlich landet mit viel Getöse ein Raumschiff mitten auf der Leuchtturminsel... und wer steigt aus?
Der Weihnachtsmann leibhaftig!

Ein stimmungsvolles Bühnenbild, große Figuren die mit der Hilfe von Kindern aus dem Publikum animiert werden, Tanz, Schauspiel, viel Musik und ständiger Dialog mit dem Publikum - sind die Erfolgsgeheimnisse dieser kleinen vorweihnachtlichen Geschichte präsentiert vom Töfte Theater.

● **23.2-G8104**
Sonntag, 10.12.2023, 11.00 - 12.00 Uhr
Bürgerhaus: Großer Saal
5,00 € Erwachsene (3,00 € Kinder)

4 Kinderveranstaltungen im ABO (pro Halbjahr):
16,00 € Erwachsene (10,00 € Kinder)

© Toefte Theater

## Die Olchis: Wenn der Babysitter kommt

**Figurentheater ab 4 Jahre**

Die Müllkippenbewohner „OLCHIS“ bevorzugen Nagelsuppe und ranziges Hähnchen mit Schuhsohlenaroma, Schimmelbrot oder stinkenden Fisch. Babysitterin Frau Pfifferling wusste das nicht als sie den Job annahm, auf die OLCHI-Kinder Furzknoten, Stinkstiefel und Baby aufzupassen.
Kein Wunder, dass es zu manchen Missverständnissen kommt und die Olchis alles auf den Kopf stellen.
Muffel, Furz und los!
WODO Puppenspiel aus Mühlheim präsentieren dieses lustige Figurentheaterstück.

● **24.1-G8105**
Sonntag, 28.01.2024, 11.00 - 12.00 Uhr
Bürgerhaus: Großer Saal
5,00 € Erwachsene (3,00 € Kinder)

4 Kinderveranstaltungen im ABO (pro Halbjahr):
16,00 € Erwachsene (10,00 € Kinder)

© Wodo Puppenspiel

## Ein Gnuddel kommt selten allein

**Eine Geschichte mit Witz und Inhalt, toller Musik und eindrucksvollen Figuren. Gespielt wird in der offenen Spielweise mit großen Mimik-Puppen.**
**Figurentheater ab 4 Jahre**

Lotte ist gern bei Opa in der Stadt, da gibt es Hinterhöfe, Mülltonnen und irgendwo soll es auch Hinterhof-Gnuddels geben. Opa ist ein wenig besorgt, wenn Lotte abends noch im Hof spielt, aber das Mädchen hat vor nichts Angst - nur ein bisschen.
Tatsächlich trifft Lotte eines Abends einen Gnuddel, und entdeckt: Gnuddel sind eigentlich nicht grauslich oder schauerlich, nein, sie sehen ganz nett aus. Aber leider stecken sie voller blöder Ideen und gehen einem mit ihrem vorlauten Mundwerk ganz schön auf die Nerven. Als Lotte sich dann auch noch auf ein Verwandlungsspiel einlässt, gerät alles zu einem ungeahnten Abenteuer. Mit Hilfe von Opa und den Kindern kriegt aber der Gnuddel was er braucht und die Geschichte ihr wohlverdientes Happyend.

● **24.1-G8106**
Sonntag, 25.02.2024, 11.00 - 12.00 Uhr
Bürgerhaus: Großer Saal
5,00 € Erwachsene (3,00 € Kinder)

4 Kinderveranstaltungen im ABO (pro Halbjahr):
16,00 € Erwachsene (10,00 € Kinder)

© Sonwas Theater

## Dr. Brumms tollkühnes Abenteuer

**Eine amüsante Geschichte über das Geheimnis der Elektrizität**
**Figurentheater ab 4 Jahre**

Es ist Samstag! Fußballtag!
Dr. Brumm und sein Goldfischfreund Pottwal haben es sich vor dem Fernseher gemütlich gemacht. Kurz vor dem ersten Tor ist der Bildschirm plötzlich schwarz. Wo sind die Fußballspieler hin? Donnerwetter! Dr. Brumm geht auf die Suche. Er entdeckt eine gelbe Schnur am Fernseher, die in der Wand verschwindet. Na klar, denkt Dr. Brumm, hier sind bestimmt die Fußballspieler raus gelaufen! Also, der Schnur hinterher bis aufs Dach, zum Mast, zur großen Tanne bis - wohin?
Unterwegs kommen die Zwei am See vorbei, erleben ein tollkühnes Abenteuer mit dem Zornickel bis sie dann auf die Biber vom E-Werk treffen. Von diesen flinken, lustigen Gesellen erfährt Dr. Brumm endlich wo seine Fußballspieler sind.
In dieser aufschlussreichen Geschichte steckt viel Gefühl, feinsinniger Humor, eine große Portion Freundschaft und Wissenswertes zum Thema Elektrizität.

● **24.1-G8107**
Sonntag, 17.03.2024, 11.00 - 12.00 Uhr
Bürgerhaus: Großer Saal
5,00 € Erwachsene (3,00 € Kinder)

4 Kinderveranstaltungen im ABO (pro Halbjahr):
16,00 € Erwachsene (10,00 € Kinder)

© Wolfsburger Figurentheater

## Heidi

**Schauspieltheater ab 4 Jahre**

Für die kleine Heidi ist das Leben auf der Alm ein einziger Traum.
Am Tage wandert sie mit Ihrem Freund, dem Geißenpeter, durch die Berge, kümmert sich um die kleinen Geißlein Schänli und Bärli und sitzt abends zusammen mit dem Großvater am Ofen, bevor sie in ihr duftendes Heubett kriecht.
Doch eines Tages kommt Tante Dete um Heidi nach Frankfurt mitzunehmen, wo sie Klara, der Tochter des reichen Herrn Stresemann, Gesellschaft leisten und mit ihr lernen soll. Heidi muss ihre geliebten Berge verlassen!
So dauert es nicht lang, bis ihr Heimweh fast unerträglich wird...

● **24.1-G8108**
Sonntag, 28.04.2024, 11.00 - 12.00 Uhr
Bürgerhaus: Großer Saal
5,00 € Erwachsene (3,00 € Kinder)

4 Kinderveranstaltungen im ABO (pro Halbjahr):
16,00 € Erwachsene (10,00 € Kinder)

© Wittener Kinder- und Jugendtheater

## Lesung / Live-Hörspiel

### Christoph Tiemann und das Theater ex libris präsentieren das Live-Hörspiel "Stille Nacht, Sherlock wacht"

Heilig Abend in der Baker Street - dieses weihnachtliche Sherlock-Holmes-Programm vereint die Conan-Doyle-Kurzgeschichten "Abbey Grange" und "Der blaue Karfunkel".

London, Dezember 1881. Sherlock Holmes entpuppt sich zu Watsons Überraschung als ein ausgesprochener Freund der Weihnacht - denn zu keiner anderen Zeit kommt es zu so vielen Verbrechen, denen er nachspüren kann.
An den Weihnachtstagen ermittelt das Duo auf einem verschneiten Landsitz in der Grafschaft Kent und durchstreift Londons winterliche Straßen auf der Jagd nach einem verschwunden Juwel ...

In dieser Geschichte spielt nicht nur eine Weihnachtsgans eine zentrale Rolle, der exzellente Musiker Holmes erhält auch Gelegenheit, Weihnachtslieder auf der Violine zu spielen - ein stimmungsvoller Start in den Advent!

● **23.2-G8201**
Samstag, 09.12.2023, 19.00 - 22.00 Uhr
Bürgerhaus: Großer Saal
15,00 € VVK (18,00 € AK), ermäßigt 12,00 € im Kultur-ABO

Kultur-Abo: 5 Veranstaltungen buchen, 20% Ermäßigung erhalten

© Hanno Endres

### Christoph Tiemann und das Theater ex libris präsentieren "Sherlock, Schock & Horror"

Kaum zu glauben: Ausgerechnet der Erfinder des größten Detektivs der Welt war überzeugt von der Existenz des Übersinnlichen!
Der dritte Teil der Reihe um den großen Detektiv verwebt Teile des Romans „Das Zeichen der Vier“ mit den Kurzgeschichten „Der Teufelsfuß“ und „Das gelbe Gesicht“ zu einem unheimlichen Spinnennetz. Eine szenisch abgestimmte Bild-Projektion entführt das Publikum auch visuell in das London der viktorianischen Zeit; die improvisierte Live-Musik unterstreicht die Stimmung jeden Moments.
Cornwall, März 1882. John Watson hat seinem Mitbewohner zu einer strikten Entziehungskur aufs Land geschickt - keine Drogen, keine Arbeit, keine Aufregung! Doch bald nach ihrer Ankunft steigt aus den Mooren Cornwalls etwas auf, das selbst Holmes' kühle Logik an den Rand des Erklärbaren treibt .

Die unheimlichen Fälle des Sherlock Holmes - nichts für schwache Nerven!

● **24.1-G8202**
Samstag, 27.01.2024, 19.00 - 22.00 Uhr
Bürgerhaus: Großer Saal
15,00 € VVK (18,00 € AK), ermäßigt 12,00 € im Kultur-ABO

Kultur-Abo: 5 Veranstaltungen buchen, 20% Ermäßigung erhalten

© Hanno Endres

## Comedy / Kabarett

### Django Asül „Offenes Visier“

Kaum ist das Visier offen, hat Django Asül urplötzlich einen ganz anderen Blick auf die Dinge. Raus aus der Filterblase, rein in den Weitwinkel. Und vor allem: Raus in die weite Welt. Django Asül treibt sich herum von Marseille über Malta bis in den Nahen Osten. Und schon hagelt es Erkenntnisse auf die drängendsten Fragen: Wieso ist Malta das ideale EU-Land? Ist der Klimawandel eine Gefahr oder doch eher die Lösung wofür auch immer? Oder gilt das eher für die Digitalisierung? Und: Ist der Einzelne in der Gesellschaft tatsächlich ersetzlich oder eher entsetzlich? Denn mit offenem Visier sieht man nicht so sehr sich selbst, aber umso mehr andere und anderes. Ganz gegen den Trend ignoriert Django Asül die Selbstoptimierung und setzt auf Fremdoptimierung. Dabei lernt er vor allem Verständnis und Verständigung und wird so zum Mediator zwischen den Fronten. Wie das alles funktioniert? Ganz einfach: Django zahlt sich selber ein Grundeinkommen. Und ist damit seiner Zeit weit voraus. Dieses Programm ist daher ein Muss für alle, die den Weitblick nach innen und nach außen haben.

● **23.2-G8601**
Sonntag, 24.09.2023, 20.00 - 22.00 Uhr
Bürgerhaus: Großer Saal
20,00 € VVK (22,00 € AK), ermäßigt 16,00 € im Kultur-ABO

Kultur-Abo: 5 Veranstaltungen buchen, 20% Ermäßigung erhalten

© Dirk Beichert BusinessPhoto

### Markus Krebs "Live"

● **23.2-G8602**
Samstag, 04.11.2023, 20.00 - 22.00 Uhr
Bürgerhaus: Großer Saal

© Markus Krebs by Manuel Dorn

## Lioba Albus "Single Bells"

Schenken macht Freude. Aber was tun, wenn niemand mehr da ist, den man beschenken kann? Keiner will schließlich mit seiner Tanne allein sein.
Die Lösung: sich von Lioba Albus zur großen Single Party einladen lassen. Sie ist nicht nur Vollprofi in Sachen Weihnacht und Zwischenmenschlichkeiten, sondern außerdem auch Fachfrau für Selbstgebackenes und Erfinderin des Dominasteins!
Geboten wird eine schöne Bescherung. Wortgewaltig, witzig und wandlungsfähig bietet Lioba Albus feine kabarettistische Überraschungen. Und das zumal zur Weihnachtszeit.
Single Bells - ein kabarettistischer Streifzug durch die Untiefen weihnachtlicher Weihemomente.

● **23.2-G8603**
Samstag, 18.11.2023, 20.00 - 22.00 Uhr
Bürgerhaus: Großer Saal
17,00 € VVK (20,00 € AK), ermäßigt 13,60 € im Kultur-ABO

Kultur-Abo: 5 Veranstaltungen buchen, 20% Ermäßigung erhalten

© Sibylle Ostermann

## Hans Joachim Heist als Heinz Erhardt, dieser Schelm! Seine besten Gedichte, Conférenzen und Lieder

Die Hornbrille, die Frisur und vor allem der unverwechselbare Schalk im Nacken: Wenn Hans-Joachim Heist loslegt, meint man, der echte Heinz Erhardt (1909-1979) stünde leibhaftig auf der Bühne! Keine Spur mehr von dem motzenden Charakter Gernot Hassknecht der ZDF-Satiresendung „Heute Show“, den Heist sonst so erfolgreich verkörpert. In seinem Soloprogramm „Noch'n Gedicht“ schlüpft Heist stattdessen in die Rolle des liebenswert-verschmitzten Schelms. - Gedichte, Pointen und Lieder inklusive.

● **24.1-G8604**
Samstag, 24.02.2024, 20.00 - 22.00 Uhr
Bürgerhaus: Großer Saal
22,00 € VVK (25,00 €) AK, ermäßigt 17,60 € im Kultur-ABO

Kultur-Abo: 5 Veranstaltungen buchen, 20% Ermäßigung erhalten

© Hans Joachim Heist

## Tina Häussermann "Supertina rettet die Welt"

Sind Sie noch zu retten?
Dann kommen Sie zu uns. Supertina rettet alles was nicht bei drei auf den Bäumen ist. Wälder, Kieferorthopäden, Müllmänner, Stangenselerie und Staatsangelegenheiten. Mit Superkräften wie Empathie, Höflichkeit und Allmachtsphantasien rückt sie Corona, Klima und Kojoten auf den Leib. Und um gleich auch das zu klaren: Ja, auch Supertina freut sich unbändig, wenn ihre Kinder auf ihr eigenes Lego treten.
Die Kabarettistin und Sängerin Tina Häussermann erzählt aus ihrem Leben zwischen Wonder Woman und Wonderbra. Sie ist an diesem Abend zur rechten Zeit am rechten Ort und grübelt über die Endlichkeit von Superheldinnen. Was wird einst bei ihr selbst in Stein gemeißelt sein?
Die Trägerin des Deutschen Kabarettpreises hat ihren neuesten Streich ausgeheckt. Gesellschaftspolitisch, korrekt und unkorrekt, aber immer frisch gezapft vom Fass. Mit Krone und Geschmack. Ohne Einzelzimmerzuschlag und versteckte Fette, dafür mit Koloratur und Klimbim.
Von allem etwas und von allem sehr viel. Die Heldin ist anwesend. Jetzt sind Sie dran!

● **24.1-G8605**
Samstag, 16.03.2024, 20.00 - 22.00 Uhr
Bürgerhaus: Großer Saal
18,00 € VVK (20,00 €) AK, ermäßigt 14,40 € im Kultur-ABO

Kultur-Abo: 5 Veranstaltungen buchen, 20% Ermäßigung erhalten

© roger richter

## Sybille Bullatschek „Ich darf das, ich bin Pflägekraft!“

Es geht wieder rund in der Pfläge und jede Menge Drama im Haus Sonnenuntergang!
Die goldene Bettpfanne steht auf dem Spiel. Die Auszeichnung, die das Heim acht Mal in Folge gewonnen hat, soll aberkannt werden. Im Fußboden des Wohnbereichs "Nordcorega" wurde Asbest gefunden. Nun muss dieser raus und die Senioren kurzerhand umquartiert werden. Frau Baumann und Frau Häfele liefern sich einen erbitterten Kampf bis auf die Schnabeltasse. Und das ist nicht die einzige Herausforderung, die Sybille meistern muss. Aufgrund des hohen Krankenstandes hat Heim-Chef Rüdiger Otterle Gymnastik angeordnet. Ein kostenloses Probeabo im Fitness- Studio "Fit or die" erweist sich jedoch als Flop, so dass Sybille die Pflägegymnastik selbst in die Hand nimmt. Sie übt unter Beobachtung des Publikums "die Pflägegrätsche", den "doppelten Bettlupfer" und den "Teeth-Searcher". Ob das ganze am Ende jedoch genauso grazil aussieht, wie gedacht, bleibt abzuwarten.
Freuen Sie sich auf einen gewohnt wilden, lustigen aber auch nachdenklichen Abend mit der Pflägekraft der Herzen aus dem verrücktesten Seniorenheim Deutschlands.

● **24.1-G8606**
Samstag, 20.04.2024, 20.00 - 22.00 Uhr
Bürgerhaus: Großer Saal
18,00 € VVK (20,00 AK), ermäßigt 14,40 € im Kultur-ABO

Kultur-Abo: 5 Veranstaltungen buchen, 20% Ermäßigung erhalten

© Stefan Mager

## Markus Maria Profitlich - Das Beste aus 35 Jahren - Die Jubiläums-Tour von „Mensch Markus“

Comedy, Kabarett, Entertainment...
Markus Maria Profitlich beschränkt sich nicht auf eines dieser Genres. Er kombiniert sie geistreich in der mittlerweile selten gewordenen Kunst der Komik.
Zu seiner großen Jubiläums-Tour serviert der Drei-Sterne-Koch der Unterhaltung mit feiner Zunge und unter Einsatz seines ganzen Körpers das Beste, das seine Gag-Küche in den letzten 35 Jahren gezaubert hat. Von leisen Tönen, die an die Zartheit eines Soufflés erinnern, bis zur brachialen Wucht einer doppelten Schlachtplatte ist alles dabei, was das Herz eines Comedy-Gourmets begehrt. Unterstützt wird er dabei u.a. von seiner Sketchpartnerin Ingrid Einfeldt ("Mensch Markus").
Ein Abend voller Geschmacksexplosionen erwartet Sie - zubereitet in der Tradition von Jerry Lewis, Heinz Erhardt und Monty Python!
Warum sich mit Pommes zufriedengeben, wenn man fürs gleiche Geld ein 12-Gänge-Menu haben kann?

**24.1-G8607**
Samstag, 25.05.2024, 20.00 - 22.00 Uhr
Bürgerhaus: Großer Saal
23,00 € VVK (26,00 AK), ermäßigt 18,40 € im Kultur-ABO

Kultur-Abo: 5 Veranstaltungen buchen, 20% Ermäßigung erhalten

© by picture allianceFriso Gentschdpa

## Vorschau

### Schlagerparty mit Van Baker & Band

Van Baker & Band sind eine glitzernde Schlager- NDW und Partyband, die seit dem Jahre 2006 auf den Bühnen Deutschlands, der Schweiz und Österreich die Herzen aller Schwiegermütter und deren Töchter höher schlagen lassen.
Gutaussehende Jünglinge in goldenen Gewändern, das sind sie, die neuen Nordsterne der deutschen Partymusik. Eine spielwütige Band, deren Frontmann vor Charme und Charisma fast zu sprühen beginnt. Das Lachen der ersten Kritiker und Kollegen ist längst verstummt.
Van Baker und Band erarbeiteten sich mit viel Fleiß und kreativen Ideen einen der ersten Plätze unter den bestgebuchtesten Coverbands des Landes und gelten neben den Größen Guildo Horn und Dieter Thomas Kuhn als der Geheimtipp im Schlagercoverbereich in Deutschland.

Mittlerweile kamen nicht nur die deutschen Zuhörer in den Genuss der adrett gekleideten Schlagerband, sondern auch die Schlagerfans aus Österreich, Schweiz, den Niederlanden und Luxemburg, wo die Band auf ihren Touren mit 45 Auftritten im Jahr Station machte.

**24.1-G8301**
Samstag, 21.09.2024, 20.00 - 23.59 Uhr,
Bürgerhaus: Großer Saal
18,00 € VVK (20,00 € AK), ermäßigt 14,40 € im Kultur-ABO

Kultur-Abo: 5 Veranstaltungen buchen, 20% Ermäßigung erhalten

© www.derPIRAT.com

## Christoph Tiemann und das Theater ex libris präsentieren das Live-Hörspiel

**"Die Schatzinsel" als Familienprogramm**

Sie ist die Piraten-Erzählung schlechthin: Robert Louis Stevensons erfand schon 1881 das, was uns noch heute an Seeräuber-Geschichten fasziniert - eine rätselhafte Schatzkarte, eine geheimnisvolle Insel, Kisten voller Golddublonen und eine Flagge mit gekreuzten Knochen.
Die Schatzinsel gehört zu den am häufigsten adaptierten Stoffen der Weltliteratur - Theater ex libris aber bleibt mit seinem Live-Hörspiel ganz nah am Original.
Die Küste von Somerset, England, 1751 - In dem kleinen Gasthof der Familie Hawkins taucht ein Fremder mit einer Narbe auf, der sich von allen nur „der Captain“ nennen lässt. Was verbirgt sich in der großen alten Seekiste, die er mitgebracht hat? Und wovor fürchtet sich der Captain, der jeden Tag an den Klippen steht und Ausschau hält? Als der junge Jim Hawkins hinter das Geheimnis kommt beginnt für ihn das größte Abenteuer seines Lebens ...
Kommen Sie mit an Bord des Dreimasters Hispaniola und reisen Sie zur Schatzinsel!

● **24.1-G8302**
Sonntag, 22.09.2024, 16.00 - 19.00 Uhr
Bürgerhaus: Großer Saal
8,00 € Kinder (12,00 € Erwachsene), ermäßigt 6,40 € Kinder (9,60 € Erwachsene) im Kultur-ABO

Kultur-Abo: 5 Veranstaltungen buchen, 20% Ermäßigung erhalten

© Hanno Endres

## Daphne de Luxe "Comedy in Hülle und Fülle"

Daphne de Luxe ist Entertainerin mit Leib und Seele und bringt getreu ihrem Slogan „Comedy in Hülle und Fülle“ auf die Bühne. Dahinter verbirgt sich ein ausgewogenes Showkonzept aus Kabarett, Comedy, Live-Gesang und hautnahem Kontakt zum Publikum. Die Humoristin überzeugt mit ihrer ganz besonderen Mischung aus amüsanter Unterhaltung, Selbstironie, Tiefgang, Authentizität und berührendem Gesang. Sie greift aktuelle gesellschaftliche Themen auf und nimmt sich vor allem selbst nie zu ernst.

Entgegen dem gängigen Schönheitsideal straft diese "Barbie im XL-Format" Weight Watchers und Fitnessgurus Lügen und beweist auf äußerst selbstironische Weise, dass auch eine Frau mit ein paar Kilos zu viel aussehen kann wie ein "de Luxe-Modell".

● **24.1-G8303**
Samstag, 09.11.2024, 20.00 - 22.00 Uhr
Bürgerhaus: Großer Saal
25,00 € VVK (28,00 € AK), ermäßigt 20,00 € im Kultur-ABO

Kultur-Abo: 5 Veranstaltungen buchen, 20% Ermäßigung erhalten

© Simona Bednarek

## Christoph Tiemann und das Theater ex libris präsentieren "Eine Weihnachtsgeschichte" - von Charles Dickens

Dickens Weihnachtsgeschichte ist Kult! Sie berührt seit Generationen Kinder und Erwachsene.

In seiner weltberühmten Weihnachtsgeschichte aus dem Jahr 1843 schildert der englische Dichter Charles Dickens (1812-1870), wie die Begegnung mit drei Geistern dazu führt, dass sich der hartherzige und geizige Mr. Scrooge in einen wohlwollenden Menschen wandelt und zum Schluss ein frohes und versöhnliches Weihnachtsfest feiert. Charles Dickens weihnachtliche Geistergeschichte erschien erstmals im Dezember 1843 und ist seitdem auch weit über Großbritannien hinaus zu einer Adventstradition geworden.

Christoph Tiemann und sein Ensemble aus erfahrenen Schauspieler*innen und Sprecher*innen des Theaters "ex libris" spielen direkt aus dem Original in der deutschen Übersetzung.

● **24.1-G8304**
Samstag, 07.12.2024, 19.00 - 22.00 Uhr
Bürgerhaus: Großer Saal
15,00 € VVK (18,00 € AK), ermäßigt 12,00 € im Kultur-ABO

Kultur-Abo: 5 Veranstaltungen buchen, 20% Ermäßigung erhalten

© Hanno Endres

## Ausstellungen

### Malgruppe Werne - Lidia Janduda

29.08.2023 - 08.11.2023

Unter der Leitung der studierten Kunstdozentin Lidia Janduda haben die Teilnehmer*innen der Malgruppe der Familienbildungsstätte Werne über die Jahre eine faszinierende Sammlung erschaffen. Das Spektrum der entstandenen Bilder erstreckt sich von einfachen bis komplexen, von gegenständlichen bis abstrakten, von kleinen bis großen Motiven. Das gekonnte Spiel mit den Farben setzt unbegrenzte Gestaltungsmöglichkeiten und lädt zur Inspiration ein. Entdecken Sie die zahlreichen Darstellungsmöglichkeiten der Acrylpalette in unserer Ausstellung.
Mitwirkende sind: Angela Liesegang, Anne Mielisch, Mila René, Peter Rüthers, Wiebke Speer, Margret Voss, Paulina Weber und Sabine Wilczek.

Zur Vernissage am 29.08.2023 um 16.00 Uhr sind Sie herzlich eingeladen.

Besichtigung in der Galerie des Amtshauses Bork von montags bis freitags während der Öffnungszeiten der Verwaltung der Stadt Selm.

© Janduda

## Eugen Zymner präsentiert die Heavy Kickers Bork
**"Du kannst Großartiges schaffen"**

21.11.2023 - 14.02.2024

Jedem ist es schon einmal so ergangen: Man würde gerne, aber ...
Wenn man kreativ genug ist, finden sich viele Gründe, warum etwas nicht geht. Meistens gibt es aber auch genauso viele, die für eine Sache sprechen.
Diese Ausstellung dokumentiert die Geschichte von den Menschen, die sich nicht abbringen lassen, mit Vorurteilen und Stereotypen brechen und zeigen, dass jeder, unabhängig von seiner Größe oder seinem Gewicht, sportlich aktiv und erfolgreich sein kann.
Wenn es darum geht, seine Leidenschaft und seine Talente auszuleben, sind Barrieren fehl am Platz. Gemeinsam schaffen die Heavy Kickers Großartiges und wachsen über sich hinaus. In jedem festgehaltenen Augenblick ist erkennbar, wie viel Talent, Hingabe und Stärke jeder einzelne Spieler mitbringt. Eine Fotoausstellung, die inspiriert.

Zur Vernissage am 21.11.2023 um 16.00 Uhr sind Sie herzlich eingeladen.

Besichtigung in der Galerie des Amtshauses Bork von montags bis freitags während der Öffnungszeiten der Verwaltung der Stadt Selm.

© Eugen Zymner

## Malgruppe Galerie Künstlerbund(t)

27.02.2024 - 17.05.2023

Die Galerie Künstlerbund(t) präsentiert in dieser Ausstellung "Bunte Vielfalt" eine kleine Auswahl ihrer zahlreichen Werke.
Mitten in Nordkirchen auf der Schlossstraße eröffnete im Sommer 2016 ein Ladenlokal, gegründet von acht kreativen Frauen aus Ascheberg, Capelle, Selm, Nordkirchen, Lünen, Bocholt und dem Emsland.
Sehr unterschiedliche Werke und selbst hergestelltes Kunsthandwerk lädt dort zum Stöbern ein. Neben den hier ausgestellten Acrylbilder in Mischtechnik, bietet die Galerie Künstlerbund(t) auch Schmuck- und Stoffdesign sowie Kalligrafie an.

Zur Vernissage am 27.02.2024 um 16.00 Uhr sind Sie herzlich eingeladen.

Besichtigung in der Galerie des Amtshauses Bork von montags bis freitags während der Öffnungszeiten der Verwaltung der Stadt Selm.

© Künstlergruppe Nordkirchen

## Mia Herrmann

28.05.2024 - 14.08.2024

Die Künstlerin Mia Herrmann aus Ennepetal hatte schon immer einen Drang zu allem Kreativen. Ihre Leidenschaft zur Malerei entdeckte sie erneut 2019 und begann mit Portraitzeichnungen in Acryl und arbeitet mittlerweile auch mit Öl- und Aquarellfarben.
Oft nutzt Frau Herrmann in ihren aktuellen Werken "Typografie" als zusätzliches Element. Als Inspiration dient ihr alles was sie beschäftigt, sei es der Sinn des Lebens, Freiheit oder eine Idee, die ihr einfach so einfällt.

Zur Vernissage am 28.05.2024 um 16.00 Uhr sind Sie herzlich eingeladen.

Besichtigung in der Galerie des Amtshauses Bork von montags bis freitags während der Öffnungszeiten der Verwaltung der Stadt Selm.

© Mia Herrmann

## Kulturkooperation mit dem Kreis Unna

### Kultur im Schloss Cappenberg

In den Südflügel lädt das Museum Schloss Cappenberg zu einer Dauerausstellung zu dem preußischen Politiker und Reformer Freiherr vom Stein im Obergeschoss. Das ehemalige Kloster Cappenberg aus dem 12. Jahrhundert wurde 1816 von Freiherr Karl vom und zum Stein erworben und als Alterssitz genutzt, bis er dort 1831 mit 74 Jahren verstarb.
Im Erdgeschoss laden wechselnde Kunstausstellungen dazu ein, aktuelle Themen in der Kunst sowie Künstler*innen der Moderne und der zeitgenössischen Kunst zu entdecken.

Museum Schloss Cappenberg, Kreis Unna
59379 Selm
Tel. 02303/27-7041 (Besucherservice Museum)
Internet: museum-schloss-cappenberg.de
Öffnungszeiten: dienstags - sonntags 10.00 - 17.30 Uhr

© Kreis Unna

## Vespermusik

Jeweils am ersten Sonntag in den Monaten April bis September präsentiert der Kreis Unna Musik aus der Zeit der Renaissance und des Barock. Mit ihrer unverwechselbaren Atmosphäre und ihrer ausgezeichneten Akustik bietet die Stiftskirche des Schlosses Cappenberg in Selm einen idealen Rahmen für diese Form der Musik.

Am Konzerttag sind die Karten ab 16.00 Uhr an der Kasse erhältlich.

Kartenreservierung und Information
Ansprechpartnerin: Frau Chantal Gosens
Tel.: 02303 / 27-18 41
Fax: 02303 / 27-41 41
Mail: chantal.gosens@kreis-unna.de
Internet: www.kreis-unna.de / www.kulturkreis-unna.de

sonntags, 07.04., 05.05., 02.06., 07.07., 04.08., 01.09.2024
Beginn: jeweils um 17.00 Uhr in der Stiftskirche Schloss Cappenberg

## Orgelkonzerte

Zu den einzigartigen Kunstschätzen, die die Cappenberger Stiftskirche birgt, gehört ohne Zweifel die barocke Orgel des westfälischen Orgelbaumeisters Vorenweg von 1788. Außer in den Gottesdiensten erklingt jeweils am dritten Sonntag der Monate April bis September dieses historische Instrument bei den Konzerten namhafter Interpreten aus dem In- und Ausland. Der Eintritt dazu ist frei, doch bittet die veranstaltende Pfarrgemeinde St. Johannes Evangelist im Rahmen einer Türkollekte um eine Kostenbeteiligung der Konzertbesucher.
Der Zugang zu den Konzerten erfolgt über den Seiteneingang der Kirche, der etwa eine Stunde vor Konzertbeginn geöffnet wird. Vor und nach den Konzerten besteht Gelegenheit zur individuellen Besichtigung der Kirche sowie des Barbarossa-Kopfes. Geführte Besichtigungen für Einzelpersonen oder Gruppen bedürfen einer rechtzeitigen Terminvereinbarung beim Pfarrheim.

Ansprechpartner: Pater Joachim Hagel O.Praem
Tel. 02306 / 50 511
Mail: pfarramt@stiftskirche-cappenberg.de

sonntags, 21.04., 19.05., 16.06., 21.07., 18.08., 15.09.2024
Beginn jeweils um 17.00 Uhr in der Stiftskirche Schloss Cappenberg

# Veranstaltungshinweise

## 25. WiKult-Konzert
**mit Olga Shonurova, Elena Lebedeva und Daniel Zahn**

Selm „beflügelt“ - Unter diesem Motto lädt der Wirtschafts- und Kulturförderverein in diesem Jahr zum traditionellen WiKult-Konzert ein.
Das Klavierduo „Con brio“ mit den Konzertpianistinnen Olga Shonurova und Elena Lebedeva die seit über 10 Jahren gemeinsam musizieren, werden Sie mit den zauberhaften persönlichen Klängen berühren. Ebenfalls wird der 17-jährige Nachwuchspianist Daniel Zahn aus Selm sein Talent präsentieren. Er ist mehrfacher Wettbewerbspreisträger und Stipendiat im Förderprogramm „RuhrTalent“.
Auf dem Programm stehen klassische Klavierduo-Literatur und abwechslungsreiche Solowerke.
Ein Abend voller pianistischer Spielfreude!

Kartenvorverkauf: Kulturbüro im FoKuS
Kartenreservierung: Verena Volkmer (verenavolkmer@gmx.de) gegen Überweisung auf das WiKult-Konto: Sparkasse an der Lippe IBAN: DE19 4415 2370 0116 0474 65 / Volksbank Selm-Bork eG IBAN: DE07 4016 5366 0117 5750 01

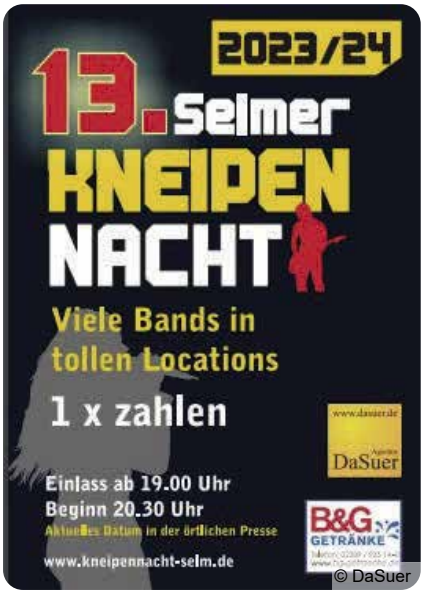
Datum: Freitag 03.11.2023
Zeit: 20.00 Uhr (Einlass: 19:30 Uhr)
Ort: Bürgerhaus Selm
Eintritt: 20,00 €, 10,00 € für Student*innen
Kinder und Jugendliche: Eintritt frei

© Mischa Blank Olga Shonurova

## 13. Selmer Kneipennacht

Darauf darf man sich freuen: Im Frühjahr 2024 wird die Selmer Kneipen Nacht zum 13. Mal veranstaltet. Sie dürfen sich auf ein abwechslungsreiches Programm freuen. Die Künstler*innen und Orte dazu stehen noch nicht fest, werden aber in der örtlichen Presse bekannt gegeben. Doch eines ist sicher, die Veranstalter Getränke FRESH +COOL Krevert und Agentur DaSuer sorgen erneut für Abwechslung im Programm. Einige Highlights aus den vergangenen Jahren werden wieder berücksichtigt, doch natürlich werden auch neue, frische Bands für Stimmung in den Gaststätten sorgen. Gerne dürfen natürlich auch alle Selmer*innen musikalische Wünsche äußern.
Einlass wird wieder ab 19.00 Uhr gewährt. Anschließend fangen die ersten Künstler*innen um 20.30 Uhr an zu spielen. Die Details zu den Künstler*innen und Aufführungsorte sowie über die Vorverkaufsstellen entnehmen Sie bitte der örtlichen Tagespresse.
Ansonsten gilt: 1 x zahlen und mit dem Shuttle-Bus den ganzen Abend lang von Location zu Location fahren.

Die Veranstalter Christoph Krevert und Jürgen Suer freuen sich schon auf Ihren Besuch.



© DaSuer

## Dr. Margit Mersch „Wenn der Hahn kräht auf dem Mist…“ – Mensch und Umwelt im Mittelalter

Auch im Mittelalter gab es die Umwelt; Landwirtschaft, Klima und Handel erzeugten Wechselwirkungen und Veränderungen. Die Begriffe dafür waren andere als unsere heutigen und die Vorstellung, wie sich der Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen auswirkt, ebenso. Genauso wie unser ausgeprägtes Umweltbewusstsein eigentlich noch nicht so lange existiert, ist auch die Forschung darüber, wie das denn früher wahrgenommen wurde, noch eine junge Disziplin.
Dr. Margit Mersch ist Lehrkraft für besondere Aufgaben an der Ruhr-Universität Bochum, Bereich Mittelalterliche Geschichte. Zu ihren bevorzugten Forschungsschwerpunkten gehört die Umweltgeschichte. 2016 gab sie den Tagungsband „Mensch - Natur - Wechselwirkungen in der Vormoderne. Beiträge zur mittelalterlichen und frühneuzeitlichen Umweltgeschichte“ heraus.

Anmeldung und Information:
Rotary Club Selm - Kaiser Barbarossa
Hanneliese Palm, Telefon: 0175 / 44 85 279
Email: info@der-pate-des-kaisers.de
Internet: www.der-pate-des-kaisers.de

Datum: Donnerstag, 28.09.2023
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Stiftskirche St. Johannis Evangelist Cappenberg
Eintritt: 20,00 €
Anschließend trifft man sich bei Wein und Kanapees

© Rotary Club Selm

Bibliothek
FoKuS Selm
Fortbildung Kultur
und Sport

**Bibliothek im FoKuS Selm**

Willy-Brandt-Platz 5
59379 Selm

Telefon: 02592 / 69 - 6300

Web: www.bib-selm.de
www.facebook.com/bibselm
www.instagram.com/bibselm

**Öffnungszeiten:**

| | |
|---|---|
| Dienstag | 09.30 – 13.00 Uhr Servicezeit<br>14.00 – 18.00 Uhr Servicezeit<br>**18.00 – 20.00 Uhr Open Library** |
| Mittwoch/Donnerstag | 14.00 – 18.00 Uhr Servicezeit<br>**18.00 – 20.00 Uhr Open Library** |
| Freitag | 09.30 – 13.00 Uhr Servicezeit<br>**13.00 – 20.00 Uhr Open Library** |
| 1. Samstag im Monat | 10.00 – 13.00 Uhr Servicezeit<br>**13.00 – 16.00 Uhr Open Library** |
| 2. – 4. Samstag im Monat | **10.00 – 16.00 Uhr Open Library** |

## Das Team der Bibliothek

**Margit Breiderhoff**
**Bibliotheksleitung**

02592 / 69 - 6318
bibliothek@stadtselm.de

**Jasmin Simon**
**Bibliotheksverwaltung / Kundenservice**

02592 / 69 - 6313
bibliothek@stadtselm.de

**Janina Silkinn-Böse**
**Medienrücksortierung / Betreuung Familienzentren**

02592 / 69 - 6312
bibliothek@stadtselm.de

**Katrin Grunenberg**
**Kundenservice / Fernleihe**

02592 / 69 - 6312
bibliothek@stadtselm.de

## Frühkindliche Bildung

Das Lernen von Lesen und Schreiben beginnt nicht mit dem ersten Schultag. Bereits im Vorschulalter werden durch die Vermittlung von so genannten Vorläuferfähigkeiten, die Grundlagen für einen erfolgreichen Schriftspracherwerb gelegt. Kinder müssen sich hierzu vom Bedeutungsinhalt der Sprache lösen und die Struktur des Gehörten erkennen. Um der neuen Wissenskultur gerecht zu werden, sollte zukünftig diese Lesekompetenz durch digitale Kompetenzen ergänzt werden.

Die Bibliothek unterbreitet hierzu Familien mit Vorschulkindern entsprechende Angebote.

### Segel setzen! Leinen los!
**für Kinder im Vorschulalter**

Wir entdecken die Welt der Buchstaben und Worte.
Das Programm richtet sich gezielt an Kinder im Vorschulalter. Wir unterstützen Kinder in grundlegenden Fähigkeiten, die sie zum Lesen lernen benötigen. Etwa das Erkennen von Wortsilben, das Hörverständnis für Buchstaben, Anlaute und Reime oder die Konzentrationsfähigkeit. Wir wecken somit die Freude an Geschichten und Büchern. Im Rahmen von regelmäßigen Bibliotheksbesuchen bereisen wir die "Silbeninsel", kochen eine "Buchstabensuppe" oder bezwingen das "Reimmonster". Die Bibliothek realisiert dieses Angebot derzeit in Zusammenarbeit mit verschiedenen Kindertageseinrichtungen in Selm. Interessierte Tageseinrichtungen die am Förderprogramm teilnehmen möchten, werden gebeten, sich an die Bibliothek zu wenden.

● **23.2-G3101**
Janina Silkinn-Böse
Montag, 04.09.2023
BIB-Veranstaltungsraum
gebührenfrei

© BIB

### Bilderbuchgeschichten
**für Kinder ab 4 Jahre**

Vorlesen schafft Nähe, erweitert den Wortschatz, schafft Mitgefühl und stärkt den Gerechtigkeitssinn. Es gibt viele gute Gründe für das Vorlesen, denn es beinhaltet mehr als das laute Lesen eines Buches. Das gemeinsame Betrachten von Bilderbüchern gehört zum Beispiel dazu. Hierzu laden wir Familien mit Kindern ab 4 Jahren zwischen September und März herzlich ein. Die Veranstaltung kann kostenlos besucht werden.

● **23.2-G3102**
Donnerstag, 28.09.2023, 16.00 Uhr
weitere Termine:
19.10.2023, 30.11.2023, 14.12.2023, 25.01.2024, 29.02.2024, 28.03.2024
BIB-Veranstaltungsraum
gebührenfrei

© pixabay

## Lesung & Literatur

Die Bibliothek bietet Ihnen eine große Auswahl an Medien zur Ausleihe an. Neben den Büchern vor Ort im Regal, können Sie bei uns auch eMedien entleihen.

Neueinsteiger*innen des digitalen Lesens stellen wir einen eBook-Reader zum Testen zur Verfügung.

Die Bibliothek ergänzt ihr eigenes Medienangebot durch eine Teilnahme am Austausch von Medien und Dokumenten zwischen den Bibliotheken (auswärtiger und regionaler Leihverkehr). Lesungen und Literaturveranstaltungen runden unser Angebot ab.

### Literatursuche für die Facharbeit

Wir stellen Oberstufenschüler*innen geeignete Rechercheinstrumente zur Literatursuche für die Facharbeit vor und erläutern deren Handhabung. Neben Bibliothekskatalogen und Datenbanken werden auch wissenschaftliche Suchmaschinen präsentiert. Darüber hinaus erklären wir, wie man eine Suchwortliste als Basis der Recherche anlegt und wie nützlich eine Stoffsammlung sein kann. Das Beratungsangebot ist kostenlos.

● **23.2-G3201**
Margit Breiderhoff
weitere Termine:
Samstag, 4.11.2023
Donnerstag, 18.01.2024, 16.30 Uhr
BIB-Veranstaltungsraum
gebührenfrei

© pixabay

## Makerspace, Making, Coding und Robotik

Trendthemen wie etwa künstliche Intelligenz, Coding und auch Gaming prägen zukünftig die Wissenskultur.
Im digitalen Zeitalter muss der Wissenserwerb zwingend um die Digitalkompetenz erweitert werden. Die Makerspace-Angebote der Bibliothek fördern kreatives und experimentelles Lernen.

© Malte Woesmann

## Digitale Sprechstunde
**für Einsteiger*innen**

Die Bibliothek bietet Ihnen Hilfe an bei Ihren individuellen Fragen rund um WhatsApp, Email, QR-Code, eBook..
Wie und wo richte ich eine Email-Adresse ein? Wie installiere ich WhatsApp? Wie funktioniert ein QR-Code? Wie lese ich ein eBook? Wie lade ich Apps auf ein Smartphone? Oder, was Sie sonst über digitale Medien wissen möchten. Wir versuchen Ihnen in einer individuellen Sprechstunde zu helfen.
Das Beratungsangebot ist kostenlos; eine vorherige Anmeldung ist aber erforderlich.

**23.2-G3301**
Dienstag, 26.09.2023, 10.00 Uhr
weitere Termine:
28.11.2023, 30.01.2024, 26.03.2024
BIB-Veranstaltungsraum
gebührenfrei

© pixabay.com

## Mit CoSpaces eigene VR-Welten erstellen
**für Jugendliche ab 12 Jahre**

Du wolltest schon immer mal dein eigenes Spiel oder eine eigene virtuelle Welt programmieren? In dieser Werkstatt zeigen wir dir, wie du dein eigenes Videogame gestalten kannst. Hierzu benutzen wir das Onlinetool "CoSpaces". Dieser Baukasten erlaubt es dir, Szenen zu gestalten, mit Figuren und Objekten auszustaffieren und sie mit Texten oder Aktionen zum virtuellen Leben zu erwecken. Das alles unter Anwendung einer Blockprogrammiersprache. Aber keine Angst, die Bedienung ist intuitiv und wir sind stets an deiner Seite.

Eintritt: 5,00 €
Max. 10 Teilnehmer*innen

**23.2-G3302**
Samstag, 02.09.2023, 11.00 - 14.00 Uhr
BIB-Veranstaltungsraum

© Maren Kirsch

## Bibliothek der Dinge

**Leihen statt kaufen! Die Bibliothek der Dinge**

Unsere „Bibliothek der Dinge“ hält im Sinne der Nachhaltigkeit Alltagsgegenstände und besondere Materialien für die digitale Bildung zur Ausleihe bereit.

Vom eBook-Reader über ein Strommessgerät bis zum Roboter oder der Tonie-Box. Somit haben Sie die Möglichkeit, Dinge erst auszuprobieren und dann ggf. selbst zu kaufen. Und selbstverständlich verleihen wir weiterhin Bücher, Gesellschaftsspiele, Audio-CD‘s und viele andere Medien mehr. Schauen Sie einmal vorbei!

## Open Library

Nach Feierabend in aller Ruhe noch in der Bibliothek stöbern und Medien ausleihen oder zurückgeben? Auch am Wochenende entspannt Zeitung lesen, Freunde treffen, gemeinsam lernen oder spielen? All das ist mit dem Konzept der Open Library möglich.

Was ist eine Open Library?
Die Open Library ist ein Selbstbedienungsangebot der Bibliothek, das Ihnen die Nutzung der Bibliothek mit eingeschränktem Service auch außerhalb von personalbesetzten Zeiten ermöglicht. Open Library macht die Erweiterung der Öffnungszeiten und einen flexibleren Zugang, angepasst an Ihre persönliche Lebens- und Arbeitssituation, möglich. Wir verfolgen damit das Ziel einer Nutzungssteigerung und einer Etablierung der Einrichtung als Treffpunkt und Aufenthaltsort.

Alles was Sie benötigen, ist ein gültiger Bibliotheksausweis und eine einmalige Registrierung für den Open Library Zutritt.

**Nutzen Sie die Bibliothek als Treffpunkt und profitieren Sie von den erweiterten Öffnungszeiten.** Mehr Informationen erhalten Sie auf der Homepage der Bibliothek.

## Förderverein

**Verein der Freundinnen, Freunde und Förderer der Stadtbücherei e. V.**

Informationen finden Sie auf der Homepage des Vereins:
www.foerderverein-bibliothek-selm.de

Musikschule
FoKuS Selm
Fortbildung Kultur
und Sport

**Musikschule im FoKuS Selm**

Willy-Brandt-Platz 2
59379 Selm

Telefon: 02592 / 69 - 6822

Web: www.fokus-selm.de
Email: musikschule@stadtselm.de

**Öffnungszeiten:**

| | | |
|---|---|---|
| Montag | 09.00 – 12.00 Uhr | |
| Dienstag | 09.00 – 12.00 Uhr | 14.00 – 15.30 Uhr |
| Mittwoch | 09.00 – 12.00 Uhr | |
| Donnerstag | 09.00 – 12.00 Uhr | 14.00 – 17.00 Uhr |
| Freitag | nach Vereinbarung | |

## Angebote für …

- Kinder von 2 - 3 Jahren: Musikgarten
- Kinder von 4-6 Jahren: Musikalische Früherziehung
- Kinder im Grundschulalter: Musikalische Grundausbildung
- Instrumental- und Gesangsunterricht für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren
- Musiktheorie
- Tanzunterricht (Ballett)

Mitglied im VdM Verband deutscher Musikschulen

## Das Team der Musikschule

**Olga Shonurova**
**Leitung**

02592 / 69 - 6820
o.shonurova@stadtselm.de

**Dagmar Kohl**
**Verwaltung**

02592 / 69 - 6822
d.kohl@stadtselm.de

# Musikschule

## Elementarer Unterricht

Alle Kinder sind musikalisch und haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zur rhythmischen Bewegung. Je früher Kinder mit Musik und Musikinstrumenten in Berührung kommen, desto eher können sie ihre individuellen musikalischen Anlagen entwickeln. Durch das aktive Musizieren wird die Freude am eigenen Singen und Spielen gefördert.

### Musikgarten
**für Kinder von 2 - 3 Jahre**

Der Musikgarten lädt Kinder im Alter von 2 bis 3 Jahren und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren ein. Durch Singen, Musizieren, Bewegen und Musikhören werden die Kinder spielerisch an die Welt der Musik herangeführt.
Singen, Sprechen, Bewegung und erstes Instrumentalspiel sorgen für einen kreativen und abwechslungsreichen Unterricht, in dem die Persönlichkeit jedes Kindes zum Ausdruck kommen kann. Das interaktive Spielen lässt Freiräume für eigene Gestaltungsideen und stärkt die Selbständigkeit der Kinder.
Der Musikgarten ist in vier aufeinanderfolgende Kurse gegliedert. Im ersten und zweiten Halbjahr beschäftigen wir uns mit den Themen "Zu Hause", "Tierwelt", "Beim Spiel" und "Draußen". Im dritten und vierten Halbjahr stehen die vier Jahreszeiten im Fokus. Die Kurse bauen aufeinander auf, jedoch ist der Einstieg in eine bestehende Gruppe jederzeit möglich.

● **23.2-G4110**
Bianca Elting
dienstags, ab 22.08.2023, 15.00 - 15.45 Uhr, 16 mal
Einstieg jederzeit möglich.
Bürgerhaus; Kleiner Saal
100,00 €

### Musikalische Früherziehung
**für Kinder von 4 - 6 Jahre**

Die Musikalische Früherziehung lädt Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren zum gemeinsamen Entdecken der Welt der Musik ein. Beim Singen, Bewegen und Musizieren gehen die Kinder auf eine musikalische Entdeckungsreise und machen spielerisch erste Erfahrungen mit Inhalten der Musiklehre. Neben der Entwicklung der rhythmischen Fähigkeiten (Rhythmussprache), der Tonhöhenvorstellung mit Hilfe der relativen Solmisation (Singen auf Tonhöhen) und dem Spiel auf dem Orff-Instrumentarium lernen die Kinder Schritt für Schritt die Notenschrift kennen und Tonhöhen voneinander zu unterscheiden. Hier werden auf kindgerechte Weise die Grundlagen für das weitere Musizieren und den Übergang zum Instrumentalunterricht vermittelt.

● **23.2-G4115**
Bianca Elting
dienstags, ab 22.08.2023, 17.00 - 17.45 Uhr
Einstieg jederzeit möglich.
Bürgerhaus; Kleiner Saal
24,00 € monatlich

© Janko Woltersmann

## Instrumentalunterricht als Einzel- und Gruppenangebot

Die Musikschule bietet für alle Altersgruppen Instrumentalunterricht sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene an. Bei Kindern kann der Unterricht in der Regel im Alter von 5 Jahren beginnen. Eine Altersgrenze gibt es nicht. Man ist nie zu alt, um mit einem Instrument neu zu beginnen, also nur Mut!
Falls Sie noch kein eigenes Instrument besitzen, können wir gegebenenfalls mit einem kostengünstigen Leihinstrument aushelfen.

### Unser Lehrerteam

Ilona Brass, Arsen Chernomor, Bianca Elting, Dominik Fries, Elena Hajfiz, Andreas Heitkamp, Gabriele Helmes, Kerstin Kappenberg, Sergej Klimenkov, Jolanthe Kovacs, Jörg Krause-Zimmermann, Taras Makhno, Claudia Nedden, Tatjana Pelech, Adrian Perebikovski, Dorota Pichola-Wisniewska, Guido Pyka, Alla Schöner, Olga Shonurova, Alicia Tillack, Ekaterina Treger, Julia Vasilevskaya, Eline Wins und Regina Woytys.

© Piano

### Tasteninstrumente

Klavier/ Keyboard/ Akkordeon

### Streichinstrumente

Violine (Geige)/ Viola (Bratsche)

### Zupfinstrumente

Gitarre (Klassische Gitarre, Akustische Gitarre)
E-Gitarre
E-Bass
Harfe (Hakenharfe, Volksharfe, Konzertharfe)

### Blasinstrumente

Blockflöte/ Querflöte/ Klarinette/ Saxophon
Posaune/ Trompete/ Euphonium/ Horn

### Schlagzeug und Percussion

Drumset/ Mallets/ Djembé/ Cajon/ Xylophon

### Gesang und Stimmbildung

Stilrichtung Klassik, Pop, Rock, Musical

### Unterrichtsorte

Die Musikschule unterrichtet im Bürgerhaus, in Schulen der Stadt Selm, im Förderzentrum Nord (Teilstandort Selm), Pfarrheim St. Johannes in Cappenberg und in der Alten Synagoge in Bork.

### Unterrichtsgebühren

Die Gebühren entnehmen Sie bitte der Gebührensatzung der Musikschule, welche im Büro der Musikschule zu erhalten ist sowie als Download unter www.fokus-selm.de zur Verfügung steht. Es gibt die Möglichkeit einer Sozial-, Geschwister- und Familienermäßigung und die Möglichkeit für Anspruchsberechtigte über das Bildungs- und Teilhabepaket unterstützt zu werden.

### Mietinstrumente

Eine begrenzte Anzahl an Mietinstrumenten steht Schüler*innen gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung.

### Schnupperangebote/ Gutscheine

Sind Sie sich noch nicht sicher, welches Instrument zu Ihnen passt oder wollen Sie jemandem eine Freude machen und Musik verschenken? Die Musikschule bietet für alle hier aufgeführten Instrumentalfächer und Gesang, Schnupperstunden oder auch Gutscheine an (4 x 30 Minuten / 65,00 €).

### Korrepetitions-/ Begleitstunden

Wer für sein Instrumentalspiel oder seinen Sologesang noch eine professionelle Klavierbegleitung sucht, findet bei uns das passende Angebot. Je nach Bedarf werden "Begleitstunden" individuell vereinbart.

### Online-/ Mediengestützter Unterricht

Unsere Lehrkräfte bieten gerne einen kreativen mediengestützten Unterricht an. Auf Wunsch kann der Unterricht auch ausschließlich online erteilt werden.

## Musiktheorie

Was ist eine Tonleiter? Wie ist sie aufgebaut? Was ist ein Intervall und welche Tonarten gibt es? Grundkenntnisse im Bereich Musiktheorie helfen Musik besser zu verstehen. Vom Lesen der Noten bis hin zum Verständnis von Rhythmus, Tempo, Dynamik und Akkordeon.

### Musiktheorie für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Musiktheorie und Gehörbildung helfen, die Grammatik der Musik zu verstehen sowie die Grundlagen von Takt und Rhythmus, Vorzeichen und Tonarten, Intervallen und Akkorden zu lernen. Hierdurch wird das Verständnis und die Freude am eignen Instrument gefördert.

Die Kurse wenden sich an Musikinteressierte, die das musikalische Gehör systematisch schulen und mehr von Musik verstehen wollen. Im Unterricht können auch erste Kenntnisse vermittelt werden, um sich selbst im Komponieren zu erproben.

● **23.2-G4301**
Elena Hajfiz
Nähere Informationen erteilt das Musikschulbüro.
Bürgerhaus
13,50 €

© pixabay

## Ensembles / Kammermusik / Bands / Orchester

Wie wird aus Nachwuchsmusiker*innen eine Band, ein Ensemble oder gar ein Orchester? Die Probentermine bieten die Möglichkeit genau dieser Frage durch das „Zusammenspiel“ nachzugehen. Das Erlernen z. B. von Rock- und Popsongs und Liveperformance gehören ebenso dazu, wie die Interpretation eines klassischen Stückes oder Arrangement eigener Songs.

### Bandcoaching

Bandcoaching in der Musikschule bietet Unterstützung bei der Gestaltung von eigenen Kompositionen und Arrangements, dem Covern von Hits und vielem mehr.
In das Coaching fließen die Erfahrungen von Bühne, Studioarbeit und Produktionstätigkeit unserer professionellen Dozenten ein.

### Start up: Rock!!!

für Schüler*innen der 8. und 9. Klasse

Bandprojekt in Kooperation mit dem Städtischen Gymnasium Selm:
Hier haben die Schüler*innen der 8. und 9. Klassen die Möglichkeit, im Bandkontext Instrumente auszuprobieren und kennenzulernen. Das Zusammenspiel als Band und das Erlernen einfacher Popsongs mit Hilfe der klassischen Bandbesetzung "Gitarre, Bass, Schlagzeug, Keyboard und Gesang" stehen hier im Vordergrund.
Schon vorhandene Kenntnisse und weitere Instrumente sind herzlich willkommen und werden nach Möglichkeit integriert.

für Schüler*innen der 10. und 11. Klasse

Die Band "Colourtones" probt seit nunmehr 4 Jahren zusammen und kann auf einige erfolgreiche Auftritte zurückblicken, wie zum Beispiel: das Selmer Stadtfest, Musikabende und offizielle Veranstaltungen des städtischen Gymnasiums und der Musikschule, sowie im Heinz-Hilpert-Theater in Lünen und der Kinder-Uni im Kreis Unna. Das Repertoire besteht aus Rockklassikern und aktuellen Popsongs.
Mehrstimmiger Gesang, rockige Gitarren mit Soloeinlagen, akzentuierte Keyboardbegleitung und eine "groovige" Rhythmusgruppe zeichnen die Band aus.

● **23.2-G4403**
Guido Pyka
Nähere Informationen erteilt das Musikschulbüro.
Städtisches Gymnasium Selm
13,50 € monatlich

© Monkey Business/fotolia.com

### Kinder- und Jugendchor
**für Kinder der 1.- 5. Klasse (ca. 6 - 12 Jahre)**

Singen macht Spaß, besonders im Chor.
Der im Jubiläumsjahr neu gegründete Kinderchor lädt alle Kinder von 6 - 12 Jahren ein, gemeinsam zu singen.
Hier werden Lieder aus vielen Ländern, aktuelle Popsongs, traditionelle und bekannte Lieder, aber auch Melodien aus Filmen und Musicals eingeübt. Mit viel Bewegung und Interaktion soll die Freude am gemeinsamen Singen geweckt werden und das ureigene Instrument - die Stimme - entdeckt werden.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

● **23.2-G4404**
Kerstin Kappenberg
montags, ab 07.08.2023, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich
Pfarrheim St. Johannes
7,00 € monatlich

© picthumbbig

## Tanzausbildung

Dieser Unterricht bietet für alle Klassen ein Höchstmaß an körperlicher Schulung. Neben der Körperkorrektur ist ein wichtiges Element die musikalische Ausdruckfähigkeit, die Kinder beim Tanzunterricht erlangen. Die eigene Phantasie in kreative Bewegung umzusetzen und dem Rhythmusgefühl freien Lauf lassen zu können, ist in der heutigen bewegungsarmen Zeit für Kinder außerordentlich wichtig.
In der tänzerischen Früherziehung für Kinder ab 4 Jahren wird Ihr Kind spielerisch an grundlegende Bewegungsformen des klassischen Balletts herangeführt.

© Ballett_BlueJeanImages_Fotolia

### Kinderballett I mit tänzerischer Früherziehung
**für Kinder von 4 - 6 Jahre**

● **23.2-G4501**
Ekaterina Treger
mittwochs, ab 09.08.2023, 16.00 - 17.00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich.
Förderzentrum Nord Ballettraum
30,00 € monatlich

### Kinderballett II
**für Kinder ab 7 Jahre**

● **23.2-G4502**
Ekaterina Treger
mittwochs, ab 09.08.2023, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich.
Förderzentrum Nord Ballettraum
30,00 € monatlich

## Erwachsene / Senior*innen

Es ist nie zu spät, ein Instrument zu erlernen oder seine eigene Stimme kennenzulernen. Ob als Gegenpart zum Berufsleben, als Ausgleich zum anstrengenden Familienalltag oder auch zur aktiven Freizeitgestaltung für Senior*innen: Musik kennt kein Alter! Alle hier aufgeführten Instrumente und Gesangsunterricht sind möglich.

### Instrumentalangebot

Tasteninstrumente: Klavier, Keyboard, Akkordeon
Streichinstrumente: Geige, Bratsche
Zupfinstrumente: Gitarre, E-Gitarre, E-Bass, Harfe
Holzblasinstrumente: Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Saxophon
Blechblasinstrumente: Trompete, Euphonium, Horn, Posaune
Schlaginstrumente: Schlagzeug, Cajon, Djembé, Drumset, Mallets, Xylophon

© pixabay

## Kooperationen / Programme / Projekte

### JeKits - "Jedem Kind Instrumente, Tanzen, Singen"

Grundschulzeit ist JeKits-Zeit!
JeKits ist ein kulturelles Bildungsprogramm in den Grund- und Förderschulen des Landes NRW. Alle Selmer Grundschulen nehmen mit dem Schwerpunkt "Instrumente" - in Kooperation mit der Musikschule - an diesem vierjährigen Programm teil.

Im ersten Schuljahr bietet "JeKits Elementar" allen Kindern im Klassenverband eine musikalische Grundbildung als Einstieg in das gemeinsame Musizieren. Nach der "JeKits Elementar" - Phase können sich die Kinder entscheiden, ob sie weiter an JeKits teilnehmen und eines der an seiner Grundschule angebotenen Musikinstrumente erlernen möchten.

Im Unterricht "JeKits Instrumental" und "JeKits Ensemble" erhalten die Kinder einmal wöchentlichen Instrumentalunterricht in Kleingruppen und musizieren zusätzlich gemeinsam in einem "JeKits Ensemble". Die Teilnahme ist bis zum Ende der Grundschulzeit möglich.

Für den Unterricht "JeKits Instrumental" und "JeKits Ensemble" werden Gebühren erhoben. Beitragsbefreiungen und Geschwisterermäßigungen sind möglich.

Das gewählte Instrument wird den Schüler*innen als Leihgabe für den Unterricht und das Üben Zuhause - während der Teilnahme am Programm - kostenlos durch die Musikschule zur Verfügung gestellt.

JeKits
instrumente
tanzen
singen

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen

## Förderverein der Musikschule Selm e.V.

### Förderverein der Musikschule Selm e.V.

Der Förderverein der Musikschule e.V. (gegründet Ende 2016)

- unterstützt die Musikschule bei ihren Aktivitäten
- entwickelt mit der Musikschule und anderen Interessierten neue Ideen
- unterstützt finanziell die Projekte der Musikschule
- treibt die Vernetzung der Musikschule regional und international voran
- hilft bei der Anschaffung von Musikinstrumenten
- unterstützt die besonderen Talente der Musikschule
- hilft, die Musikschule für alle Interessierten offen zu halten
- ist Ansprechpartner für Lehrkräfte, Schüler*innen und Eltern.

Der Förderverein der Musikschule möchte insbesondere auch Bevölkerungsschichten in Selm ansprechen,

- die bisher nicht oder nur in geringerem Umfang mit aktiver Musik in Berührung gekommen sind,
- die ihre musikalischen Aktivitäten bisher nicht oder wenig miteinander verbunden haben.

Der Förderverein der Musikschule braucht, um diese Ziele zu erreichen, aktive Unterstützer und Mitglieder.

Kontakt:
Förderverein der Musikschule Selm e. V.
Willy-Brandt-Platz 2
59379 Selm
Internet: www.foerderverein-musikschule-selm.de
E-Mail: info@foerderverein-musikschule-selm.de
Telefon: Margot Berten (Vorstand): 0171 62 67 815

FÖRDERVEREIN DER MUSIKSCHULE SELM

VHS
FoKuS Selm
Fortbildung Kultur
und Sport

## VHS im FoKuS Selm

Willy-Brandt-Platz 2
59379 Selm

Telefon: 02592 / 69 - 6800

Web: www.vhs-selm.de
Email: vhs@stadtselm.de
Facebook: facebook.com/VolkshochschuleSelm

## Öffnungszeiten der FoKuS-Zentrale im Bürgerhaus:

| | | |
|---|---|---|
| Montag | 09.00 - 12.00 Uhr | 14.00 - 15.30 Uhr |
| Dienstag | 09.00 - 12.00 Uhr | 14.00 - 15.30 Uhr |
| Mittwoch | 09.00 - 12.00 Uhr | |
| Donnerstag | 09.00 - 12.00 Uhr | 14.00 - 17.00 Uhr |
| Freitag | 09.00 - 12.00 Uhr | |

## Das Team der VHS

**Benedikt Sträter**
**Leitung**

Fachbereich Gesundheit & Bewegung

02592 / 69 - 6801
b.straeter@stadtselm.de

**Manon Pirags**
**Stellv. Leitung**

Fachbereiche Politik & Gesellschaft, Kultur & Gestalten, Sprachen

02592 / 69 - 6804
m.pirags@stadtselm.de

### Werden Sie VHS-Kursleiter*in

Wir suchen Sie, wenn Sie:

- Freude am Umgang mit Menschen und besonders am Weitergeben von Wissen, Können und Verhalten haben.
- Nachweisbare Qualifikationen in dem Themenbereich, den Sie anbieten wollen, besitzen.
- Idealer Weise Erfahrung in der Erwachsenenbildung haben. Als Neueinsteiger*in helfen wir Ihnen aber auch bei Kurskonzeption und Vorbereitung. Wir haben dazu sogar ein eigenes Fortbildungswesen.

Was wir sonst noch schätzen: Sie können Ihre Kursteilnehmer*innen motivieren, sind zuverlässig, arbeiten selbständig und können auch einmal improvisieren. Interesse: Dann sprechen Sie uns an: Benedikt Sträter, Tel. 02592 / 69-6801

**Elena Peitsch**
**Fachbereichsleitung**

Fachbereich Schulabschlüsse &
berufliche Bildung

02592 / 69 - 6816
e.peitsch@stadtselm.de

**stellv. Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Selm**

**Malgorzata Dorschner**
**Fachbereichsleitung**

Fachbereich Schulabschlüsse

02592 / 69 - 6816
m.dorschner@stadtselm.de

**André Kieslich**
**Verwaltungsleitung**

VHS-Verwaltung

02592 / 69 - 6803
a.kieslich@stadtselm.de

**Marlies Rolf**
**Sachbearbeitung**

VHS-Verwaltung / Gesundheits- und Sportkurse

02592 / 69 - 6806
m.gnegel@stadtselm.de

**Sandra Dunke**
**Zentrale**

VHS-Verwaltung

02592 / 69 - 680
s.dunke@stadtselm.de

**Ermäßigungen von Gebühren**

Ermäßigungen von 75 Prozent erhalten:
Bezieher von ALG II, Sozialhilfe oder Grundsicherung

Ermäßigungen von 50 Prozent erhalten:
Leistungsempfänger nach SGB II

Ermäßigungen von 25 Prozent:
Kinderreiche Familien
Besitzer der Ehrenamtskarte
Schüler/innen, Studierende, Azubis, BuFDi‘s

### *Wir über uns*

Die Volkshochschule Selm ist eine Weiterbildungseinrichtung in Trägerschaft der **Stadt Selm** und eine **vom Land NRW anerkannte** und geförderte Einrichtung der öffentlich verantworteten Weiterbildung.

Das hier dargelegte Leitbild stellt den Werterahmen für die Arbeit aller Mitarbeitenden der VHS im FoKuS Selm dar. Die Umsetzung des Leitbildes in den konkreten Einrichtungsalltag ist Aufgabe des Qualitätsmanagementsystems, wie es vom Weiterbildungsgesetz des Landes NRW gefordert und geprüft wird. In der qualitativen und quantitativen Ausrichtung unseres Angebots sind die Erfüllung der Anforderungen nach dem Weiterbildungsgesetz vorrangiges Ziel und unterliegen einem kontinuierlichen Verbesserungsprozess.
Grundlegend für unsere Arbeit sind die **Offenheit für Alle** und der **Respekt** gegenüber jeder Person und allen Religionen und Kulturen. **Parteipolitische und weltanschauliche Neutralität** sowie die Werte der **demokratischen Grundordnung**, wie sie im Grundgesetz formuliert sind, bilden dabei die Basis für unser Handeln und für unser gesamtes Veranstaltungsangebot.

Weiterbildung betrachten wir nicht als bloße Folgestufe zur so genannten Erstausbildung in Schule und Beruf. Stattdessen vertreten wir das Konzept des „**Lebenslangen Lernens“,** das von der Eigenverantwortung der Lernenden und ihrer Selbststeuerung ausgeht. Lernen geschieht in der **Begegnung** mit anderen Menschen, deren Vor- und Einstellungen, durch die **Aneignung von Informationen**, deren **Bewertung, Umsetzung und Reflexion** und im Umgang mit Medien. Sie erfolgt sowohl in formalen wie informellen Prozessen.

Als **Befürworter vernetzter Strukturen** sind wir Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen von NRW und pflegen zahlreiche zweckbezogene Kooperationen mit anderen lokalen und regionalen Bildungsanbietern, und Einrichtungen. **Zuverlässigkeit** sowie ein ehrlicher und **partnerschaftlicher Umgang** mit Teilnehmenden, Dozenten, Kooperationspartnern und Mitarbeitenden sind dabei für uns unerlässlich. Wir erkennen die Kompetenzen unserer Dozentinnen und Dozenten ebenso an wie die Kompetenzen des hauptamtlichen Personals und binden sie in die Weiterentwicklung der Einrichtung ein.

### *Wir für Sie*

Unser Ziel ist es, **Lust auf Lernen** zu wecken, Möglichkeiten für lebenslanges Lernen zu schaffen und **Appetit auf Wissen** anzuregen. Dies geschieht durch die Erbringung eines angemessenen *Veranstaltungsprogramms* mit umfangreicher Bildungsberatung.
Unser *Veranstaltungsprogramm* bewerten wir dann als angemessen, wenn **Vielfältigkeit** und **Aktualität** gewährleistet sind und es Angebote enthält, die **Orientierung** in einer und Qualifizierung für eine sich ständig wandelnde Welt bieten. Maßstab unserer Bewertung sind dabei die Rückmeldungen unserer Teilnehmenden, Dozenten, Kooperationspartner und Mitarbeitenden.

Die Umsetzung der Angebote erfolgt durch **qualifizierte Dozentinnen und Dozenten**, die es den Teilnehmenden ermöglichen, ihre Lernprozesse selbst zu steuern. Den Grad der gewährten Unterstützung und Anleitung bestimmen die Teilnehmenden im direkten Miteinander mit der Dozentin/dem Dozenten.

VHS
FoKuS Selm
Fortbildung Kultur
und Sport

## Politik & Gesellschaft

In unseren Veranstaltungen greifen wir aktuelle, politische und gesellschaftlich wichtige Fragestellungen auf und regen zur Diskussion an. In Vorträgen erlernen Sie Neues, beispielsweise für Ihre Absicherung im Alter, informieren sich über verschiedene Aspekte des Verbraucherschutzes oder lernen unbekannte Seiten der lokalen und regionalen Geschichte kennen. Das Wechselspiel zwischen dem einzelnen Menschen und seiner (Um-)Welt steht im Mittelpunkt unserer Ausrichtung. Dabei bleibt die VHS ihrem Auftrag - sich weltanschaulich und parteipolitisch neutral zu verhalten - verpflichtet und ermutigt Sie, sich kritisch mit den Angeboten dieses Bereichs auseinanderzusetzen. Die Stärkung der demokratischen Beteiligung und Ihre Meinungsbildung sind uns wichtig.

"Ich denke, daß es darauf ankommt, immer wieder die Legitimität dieser politischen Enteignung der Laien und dieser Übertragung von Macht an Experten anzuzweifeln. Dabei muß mitgedacht werden, daß Enteignung und Übertragung sich gegenseitig ergänzen." (Pierre Bourdieu)

## Online-Kurse

### vhs.wissen.live

vhs-zuhause - Unter diesem Motto bietet wir Ihnen kostenfrei die Möglichkeit, sich hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft nach Hause zu holen, diese digital zu verfolgen und anschließend live mitzudiskutieren.
vhs.wissen.live ist eine Reihe der Volkshochschule SüdOst im Landkreis München GmbH in Kooperation mit mittlerweils 250 VHSn in Deutschland und im deutschsprachigen Ausland, zusammen mit der Max-Planck-Gesellschaft, dem Börsenverein des deutschen Buchhandels und zahlreicher weiterer Partner*innen.
Wenn Sie sich zu einem der verschiedenen Vortragsangebote anmelden, erhalten Sie nach der Onlineanmeldung per Mail einen kostenfreien Onlinezugang zu der Veranstaltung. Diese Mail enthält dann einen LINK zur Online-Plattform Zoom, mit dem Sie unser Angebot live auf der Plattform Zoom verfolgen können.

### Online: Die Demokratie und ihre Zukünfte

In autoritären Regimen werden Zukunftsvorstellungen oft mit Bildern vergangener Größe überblendet. In Demokratien hingegen müssen Regierungen plausible Gründe für Zuversicht vorbringen. Dies fällt angesichts der Klimakrise schwer. Geht der Demokratie also die Zukunft aus? Wie lässt sich glaubwürdig so etwas wie kollektive Zuversicht, politische Hoffnung generieren? Eine vergleichende Perspektive macht Optionen erkennbar.
Der Referent Felix Heidenreich arbeitet am Internationalen Zentrum für Kultur und Technikforschung (IZKT) der Universität Stuttgart. Im akademischen Jahr 2017/2018 war er Alfred-Grosser Gastprofessor in Paris und Nancy (Sciences Po).
Nach dem Online-Vortrag bietet ein moderiertes Gespräch die Möglichkeit, mit Menschen bundesweit zu diskutieren. Dazu können Sie Ihre Fragen im Chat formulieren, sie werden vom Moderator ins Gespräch eingebracht.

Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode und eine Erläuterung zum Zugang. Benötig werden eine stabile Internetverbindung und ein Kopfhörer oder Tonwiedergabe am Computer. Kamera und Mikrofon werden nicht benötigt.

**23.2-10001**
Kerstin Törpe
Montag, 11.09.2023, 19.30 - 21.00 Uhr
Zoom
gebührenfrei
**In Kooperation mit Volkshochschule SüdOst im Landkreis München GmbH und weiteren Partnern**

© pixabay

## Online: Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus

In den letzten Jahren konnte man eine Normalisierung von Ideen und Vorstellungen aus der extremen Rechten beobachten.
Inzwischen bringt diese Normalisierung immer mehrere anti-demokratische Parteien an die Macht, zuletzt in Italien. Doch Italien ist kein Einzelfall. In Frankreich profilierte sich in den letzten Präsidentschaftswahlen ein offen rassistischer Kandidat aus der Partei Reconquête.
Wie konnte es so weit kommen? Will man die Normalisierung der extremen Rechten verstehen, muss man den Populismus berücksichtigen. Der Vortrag setzt sich mit der Rolle des Populismus in der Normalisierung rechtsextremer Ideologien auseinander.
Paula Diehl ist Direktorin des Internationalen Netzwerks für Populismusforschung an der Universität Kiel.

Nach dem Online-Vortrag bietet ein moderiertes Gespräch die Möglichkeit, mit Menschen bundesweit zu diskutieren. Dazu können Sie Ihre Fragen im Chat formulieren, sie werden vom Moderator ins Gespräch eingebracht.
Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode und eine Erläuterung zum Zugang. Benötigt werden eine stabile Internetverbindung und Kopfhörer oder Tonwiedergabe am Computer. Kamera und Mikrofon werden nicht benötigt.

**23.2-10002**
Paula Diehl
Dienstag, 12.09.2023, 19.30 - 20.00 Uhr
Zoom
gebührenfrei
**In Kooperation mit Volkshochschule SüdOst im Landkreis München GmbH und weiteren Partnern**

## Online: Die Sache mit Israel

**Fünf Fragen zu einem komplizierten Land**

Ist Israel eine Demokratie?
Ist Israel ein Apartheidstaat?
Ist Kritik an Israel antisemitisch?
Ist Israel ein fundamentalistischer Staat?
Gehört Palästina den Palästinensern?

Richard C. Schneider, SPIEGEL-Autor und langjähriger Israel-Korrespondent der ARD, lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv, kennt Alltag und Geschichte des Landes und weiß um die gängigen Vorbehalte und Vorurteile in Deutschland.
Bei den Antworten auf diese fünf Fragen setzt er an, um einige grundlegende Dinge über Israel zu erklären - 75 Jahre nach der Staatsgründung Israels und in einem entscheidenden Moment für die Demokratie des Landes.

Nach dem Online-Vortrag bietet ein moderiertes Gespräch die Möglichkeit, mit Menschen bundesweit zu diskutieren. Dazu können Sie Ihre Fragen im Chat formulieren, sie werden vom Moderator ins Gespräch eingebracht.
Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode und eine Erläuterung zum Zugang. Benötigt werden eine stabile Internetverbindung und Kopfhörer oder Tonwiedergabe am Computer. Kamera und Mikrofon werden nicht benötigt.

**23.2-10003**
Richard C. Schneider
Sonntag, 29.10.2023, 19.30 - 21.00 Uhr
Zoom
gebührenfrei
**In Kooperation mit Volkshochschule SüdOst im Landkreis München GmbH und weiteren Partnern**

© pixabay

## Politik / Gesellschaft / Geschichte

### Internationales Filmfestival der Generationen

Das Europäische Filmfestival der Generationen ist eine bundesweite Veranstaltungsreihe der Katholischen Hochschule Freiburg, die dem Publikum aktuelle Filme zu den Themen Alter, Demografischer Wandel und Zukunftsfragen wie Migration, Inklusion, gesellschaftlicher Zusammenhalt und Klimawandel präsentiert. Durch moderierte Filmgespräche im Anschluss an den Film wird der Dialog zwischen den Bürger*innen wie auch zwischen Generationen und Kulturen gefördert. Das Festival wurde im Jahr 2010 in Frankfurt/Main und Heidelberg gegründet und erhielt aufgrund des überzeugenden Konzepts 2013 den Deutschen Alterspreis der Robert Bosch Stiftung. 2022 nahmen am Filmfestival über 100 Städte und Gemeinden teil.

In Selm findet die Veranstaltung am 25.10.2023 im Bürgerhaus statt. Einlass ist um 18.00 Uhr. Im Anschluss an die Filmvorführung sind die Zuschauerinnen und Zuschauer zu einem Austausch über den Film und seine Wirkung eingeladen. Bei der Veranstaltung handelt es sich um eine Kooperation zwischen der VHS im FoKuS, dem Mehrgenerationenhaus der FBS, dem Findus und dem Jugendzentrum Sunshine.

**23.2-10100**
Benedikt Sträter, Meike Terbeck
Mittwoch, 25.10.2023, 18.00 - 22.00 Uhr
Bürgerhaus; Großer Saal
gebührenfrei

### Massel und Schlammassel
**Über die jiddische Sprache und den jüdischen Witz**

Die jiddische Sprache hat ihren Ursprung im Mittelalter, die Wurzeln liegen im Mittelhochdeutschen. Als viele Juden im Spätmittelalter unter dem Druck von Verfolgungen nach Osteuropa auswanderten, nahmen sie ihre Sprache mit und reicherten sie mit slawischen Komponenten an. Im Jiddischen spiegeln sich Leid und Witz des jüdischen Volkes. Glück (Massel) und Pech (Schlammassel) liegen eng beieinander. Das Jiddisch ist eine Kultursprache, der sich Schriftsteller bedient haben, die mit ihr Weltliteratur schufen. Der jüdische Witz ist ohne die jiddische Sprache gar nicht denkbar und versteht sich aus dem Wunsch, die alltäglichen Bedrückungen zu kompensieren.

Priv.-Doz. Dr. L. Joseph Heid, Historiker, Literaturwissenschaftler, Publizist. Zahlreiche Publikation zur deutsch-jüdischen Beziehungs- u. Literaturgeschichte. Schreibt u.a. für: Süddeutsche Zeitung; DIE ZEIT; Die Welt; Jüdische Allgemeine.

**23.2-10200**
Dr. L. Joseph Heid
Dienstag, 17.10.2023, 18.00 - 19.30 Uhr
Alte Synagoge Bork
6,00 €

### 9. November

Ab 1933 fand im Deutschen Reich und den angeschlossenen und besetzten Ländern die sogenannte Arisierung statt. Damit ist die Verdrängung von Juden aus Industrie, Handel und Gewerbe, aus Wohnungen und Häusern, aus Wissenschaft und Kultur gemeint. Durch Zwangsverkäufe weit unter Wert konnten die Käufer erhebliche Gewinne realisieren. Viele spätere Kapitäne des Wirtschaftswunders profitierten von dieser Politik. Das NS-Regime erhoffte sich eine Popularitätssteigerung von den „Geschenken“ an nichtjüdische Bürger. Am 9. November 2023 werden in der Synagoge in Bork einige Beispiele vorgestellt.

**23.2-10201**
Arbeitskreis "9. November"
Donnerstag, 09.11.2023, 18.30 - 20.00 Uhr
Alte Synagoge Bork
gebührenfrei

### Nicht ohne meine Kippa
**Alltag eines Rabbiners in Deutschland zwischen Klischees und Antisemitismus**

"Mit Chuzpe gegen den Hass: Ohne Kippa geht Levi Ufferfilge nicht aus dem Haus. Tagtäglich bestreitet er mit dem kleinen Stück Stoff auf dem Kopf seinen Alltag. Doch das Sichtbarsein als Jude bleibt nicht ohne Folgen: Antisemitische Anfeindungen, Beleidigungen und kuriose Begegnungen aller Art." (aus dem Ankündigungstext des Verlags Klett-Cotta).
Levi Israel Ufferfilge ist der zukünftige neue Rabbiner der jüdischen Gemeinde in Münster. In seinem Buch "Nicht ohne meine Kippa" berichtet er vom Spannungsfeld, in dem er lebt. An diesem Abend wird er sowohl aus seinem Buch lesen, als auch im Anschluss zum Gespräch bereit stehen.

**23.2-10205**
Rabbiner Levi Israel Ufferfilge M.A.
Sonntag, 05.11.2023, 17.00 - 18.30 Uhr
Alte Synagoge Bork
6,00 €, für Ermäßigungsberechtigte kostenfrei
**Nachholtermin aus dem Frühjahr 2023**

## "Wer nur ein einziges Leben rettet, rettet die ganze Welt"
**Vortrag mit Musik zum Internationalen Holocaust-Gedenktag**

„Gerechte unter den Völkern“ lautet der Ehrentitel, den die Holocaust-Gedenkstätte Yad Vashem in Jerusalem im Namen des Staates Israel an Nichtjuden vergibt, die im Holocaust mindestens eine Jüdin oder einen Juden gerettet und dabei ihr eigenes Leben riskiert haben.
An diesem Abend wird das Engagement einzelner "Gerechter unter den Völkern" dargestellt und musikalisch durch besondere Beiträge komplettiert. Den symbolischen Rahmen dafür bieten zwei Violinen, die auf Umwegen in den Besitz von Dr. Roman Salyutov kamen. Eine davon, dem Selmer Publikum bereits bekannt, vom russisch-jüdischen Musiker Itzchak Orloff, der im Holocaust umkam, die andere aus einer deutschen, antifaschistischen Familie, die sich in Braunschweig in der NS-Zeit für bedrohte Menschen engagierte.
Unter Klavierbegleitung werden ausgewählte Werke europäischer Komponisten für zwei Violinen gespielt.
Mitwirkende: Birgit Heydel, Violine; Alexander Lifland, Violine;
Roman Salyutov, Klavier und Moderation

**24.1-10206**
Dr. Roman Salyutov
Sonntag, 21.01.2024, 17.00 - 19.30 Uhr
Alte Synagoge Bork
15,00 €, für Ermäßigungsberechtigte kostenfrei

## "Rückeroberung"
**Lesung und Gespräch**

Eine unglaubliche, wahre Geschichte: Direkt nach Kriegsende im Mai 1945 setzt sich an der Nordseeküste ein junger britischer Soldat in einen Jeep und fährt los: quer durch seine ehemalige Heimat, die jetzt in Trümmern liegt - um seine Eltern aus dem KZ Theresienstadt zu holen. Der Soldat ist Manfred Gans, ursprünglich aus Borken, der 1938 nach England fliehen konnte, während seinen Eltern die Flucht nicht mehr gelang. Er beginnt eine beschwerliche Reise, vorbei an fliehenden Deutschen, durch sowjetische Militärsperren hinein ins Niemandsland des Erzgebirges bis zum KZ Theresienstadt.
Der Autor des 2022 erschienenen Buches „Rückeroberung“, Daniel Huhn aus Münster, stellt die bewegende Lebensgeschichte von Manfred Gans vor - ein Bericht über Deutschland unmittelbar nach der Kapitulation, eine lang verdrängte Lebensgeschichte und eine unerwartete Liebe.

**24.1-10207**
Daniel Huhn
Dienstag, 06.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Alte Synagoge Bork
6,00 €, für Jugendliche und Ermäßigungsberechtige kostenfrei
**Lesung in Kooperation mit der BIB im FoKuS**

© Hofmann und Campe

## Heimat-/ Länderkunde

### Unternehmen vor Ort: Landtechnik Ricken

Im Jahr 2023 feiert die Firma Landtechnik Ricken das 70-jährige Bestehen. Als starker Partner für Land- und Gartentechnik in Selm-Bork, bietet der Betrieb den Verkauf von verschiedensten Produkten, Zubehör, aber auch Reparaturen und Beratung an.
Besuchen und besichtigen Sie mit der VHS im FoKuS Selm die Firma Landtechnik Ricken. Hintergründe zur Geschichte sowie der Philosophie und den Leistungen des Betriebes werden Sie an diesem Abend erfahren.

**23.2-10301**
Benedikt Sträter
Mittwoch, 23.08.2023, 18.00 - 20.00 Uhr
Außenveranstaltung
gebührenfrei

## Stadtführungen

Eine lange und spannende Stadtgeschichte, die Prägung der Stadt Selm durch die Zechengeschichte und eine Vielzahl von geschichtsträchtigen Orten und Sehenswürdigkeiten, wie beispielsweise die Friedenskirche, die Burg Botzlar, der jüdische Friedhof, die Synagoge, die Hasseler Kapelle, das Schloss Cappenberg und vieles mehr, machen eine Stadtführung zu einem echten Erlebnis.
Die VHS im FoKuS bietet verschiedenste Stadtführungen, Radtouren und Führungen in Selm, Bork und Cappenberg an.
Für Ihren Betriebsausflug, die Familienfeier, die Vereinsfahrt, Ihre Ausflugs-/Reisegruppe planen wir gerne mit Ihnen und für Sie Ihre individuelle Stadtrundfahrt oder Führung.

Nehmen Sie hierzu gerne Kontakt zu uns auf.
Benedikt Sträter
Tel.: 02592-696801
Mail.: b.straeter@stadtselm.de

Anregungen und Formate für mögliche Stadtführungen finden Sie hier:

### "Die große Stadtrundfahrt"
**Selm, Bork und Cappenberg machen neugierig!**

"Die große Stadtrundfahrt" besucht alljährlich die Stadtteile Selms.
Im Stadtteil Cappenberg wurde im Jubiläumsjahr 2022 - 900 Jahre Kaiser Barbarossa - die Renovierung von Schloss und Stiftskirche abgeschlossen. Auch die anderen Stadtteile ändern sich aktuell vehement, Selm und Bork bekommen ein moderneres Gesicht. Straßen, Plätze werden umgestaltet, Sportflächen und Sportstätten modernisiert und gebaut. Neue Gebäude entstehen, historische Gebäude wie die Burg Botzlar erfahren eine neue Nutzung. Im Rahmen der Stadtführung werden Sie Etwas über die langjährige Geschichte Selms erfahren und einen Eindruck von dem gewinnen können, was Selm Ihnen bietet - Kurioses und Amüsantes eingeschlossen. Ihre Stadtführer werden diese Fahrt zu einem Erlebnis werden lassen.
Gerne planen wir mit Ihnen und gestalten für Sie eine Stadtführung, welche Ihre Erwartungen und Wünsche berücksichtigt.

**23.2-10320**

### Selm verändert sich! Die neue "Aktive Mitte" - Campus + Auenpark
**Ein geführter Rundgang**

Bei einem kleinen Spaziergang erfahren Sie nicht nur, wie Selm entstanden ist, sondern auch, wie es sich in naher Zukunft entwickeln wird. Der Weg führt vom Parkplatz am Hallenbad zum Torhaus des ehemaligen mittelalterlichen Oberhofs Schulze Weischer. In direkter Nachbarschaft befindet sich das nächste Ziel: Das Campus-Gelände mit angrenzendem Auenpark zählt zum neuen, noch wachsenden Mittelpunkt der Stadt Selm. Nehmen Sie sich die Zeit vom Jahr 858, der ersten urkundlichen Erwähnung von "Seliheim", ins 21. Jahrhundert, in die aktuellen Planungen und Entwicklungen mitgenommen zu werden. Unser Stadtführer wird Sie auf Besonderheiten hinweisen, an denen Sie bisher vermutlich achtlos vorbeigelaufen sind.

**23.2-10330**

© AndreKieslich

## Borker Bürger*innen und Beamt*innen
**Ein Spaziergang durch das Borker Zentrum**

Den Borker Ortskern einmal mit anderen Augen zu sehen - diese Perspektive eröffnet ein Spaziergang von der Stadtverwaltung bis zum alten Markplatz. Auf der überschaubaren Strecke erwachen berühmte Borker Persönlichkeiten zum Leben, erzählen historische Gebäude von den Menschen, die in ihnen gelebt haben. Unser Stadtführer wird viele spannende Details während eines 1,5 - stündigen Rundgangs durch Bork zum Besten geben. Die Veranstaltung ist barrierefrei.

**23.2-10340**

## Selmer Ecken entdecken
**Mit dem Rad durch die Selmer Geschichte**

Die Stadtteilgrenzen von Haus-Berge-Straße bis zum Ternscher See erfahren und gleichzeitig "Ecken" entdecken, die Ihnen im Auto gar nicht aufgefallen wären, das sind wesentliche Punkte der Radtour mit Stadtführer. Gerade im Stadtteil Selm bietet die Aktive Mitte aktuell Gelegenheit für manchen Stopp und die ein oder andere interessante Erläuterung. Aber auch die historische Entwicklung und die jüngere Neuzeit kommen nicht zu kurz - Selms Ursprung und die Zechengeschichte lassen sich problemlos an Gebäuden entlang des Weges verorten. Nehmen Sie sich vier Stunden Zeit für eine Streckenlänge von ca. 20 Kilometern. Schon haben Sie ein unterhaltsames Sonntagsprogramm mit Bewegung an der frischen Luft.

**23.2-10350**

## Bork - mehr als nur die Polizeischule

Direkt an den der Lippe gelegen, versteckt sich der historische Herrensitz Haus Dahl vor neugierigen Blicken. Verborgen in einem großen Waldgebiet sind moderne Einrichtungen wie das LAFP und das LaSiSe. Unser Stadtführer nimmt Sie mit auf eine Entdeckungstour in die Borker Randgebiete, um Ihnen eben diese nur Ortskundigen bekannten Ziele näher zu bringen. Auch im Zentrum gelegene Kleinode wie die Alte Synagoge und die Hasseler Kapelle werden auf der 15 km umfassenden Radtour angesteuert.

**23.2-10360**

# Umwelt / Klima

## BNE - Was heißt das eigentlich?

Gemeint ist eine Bildung, die Menschen zu zukunftsfähigem Denken und Handeln befähigt. Dabei stehen verschiedene Fragen im Vordergrund. Etwa: Wie beeinflussen meine Entscheidungen Menschen nachfolgender Generationen in meiner Stadt oder in anderen Erdteilen? Welche Auswirkungen hat es beispielsweise, wie ich konsumiere, welche Fortbewegungsmittel ich nutze oder welche und wie viel Energie ich verbrauche? BNE ermöglicht es, allen Menschen, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen und verantwortungsvolle, nachhaltige Entscheidungen zu treffen.

## Was macht ein Jäger für Natur, Wild und Wald?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was ein Jäger macht, wenn er oder sie im Wald unterwegs ist? Was macht ein Jäger, außer zu jagen? Wie und warum wird man ein Jäger? All diesen Fragen wollen wir nachgehen und begleiten hierfür die Selmer Jäger Franz Peter Kreutzkamp und Christoph Kappenberg in den Cappenberger Wald. Neben einer Erkundung des Waldgebietes, erfahren Sie welche Aufgaben und Funktionen ein Jäger ausübt.

Treffpunkt für die Veranstaltung ist der Parkplatz an der Außensportanlage vom GSC Cappenberg, am Kohuesholz, in 59379 Selm-Cappenberg.

**23.2-10400**
Franz-Peter Kreutzkamp, Christoph Kappenberg
Freitag, 18.08.2023, 18.00 - 20.00 Uhr
Außenveranstaltung
gebührenfrei
**Eine Veranstaltung in unserer Reihe "BNE - Bildung zur nachhaltigen Entwicklung", Ziel 15**

## Photovoltaik-Spaziergang: Was können wir von Besitzern und Fachleuten lernen?

Das Klimaschutzmanagement der Stadt Selm führt am Dienstag, 22.08.2023 um 17:00 Uhr in Zusammenarbeit mit Dipl.-Ing. Architekt Herrn Martin Grampp von der Verbraucherzentrale einen Solarspaziergang in Selm durch. Auf dem Spaziergang können sich die Selmer Bürgerinnen und Bürger verschiedene Photovoltaik-Anlagen ansehen und Informationen erhalten. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich die Photovoltaikanlagen vor Ort anzuschauen, Hintergründe von den Hauseigentümerinnen und Hauseigentümern zu erfahren und mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Denn durch die Investition in eine PV-Anlage können Sie einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten und über Jahre gesehen den eigenen Geldbeutel schonen. Neben der Unabhängigkeit durch eine PV-Anlage spielt dabei die finanzielle Erwägung, praktische Tipps und Hinweise auf Stolperfallen eine wichtige Rolle. Fragen und eigene Erfahrungsberichte aus der Bürgerschaft sind an dem Sparziergang eine willkommene Ergänzung zum fachlichen Input von Herrn Grampp. Der Solarspaziergang ist für alle Teilnehmenden kostenlos und findet von 17 bis etwa 19 Uhr statt. Zum Schutz unseres Klimas und da nur eingeschränkte PKW- Parkmöglichkeiten vorhanden sind eignet es sich am besten, zu Fuß oder per Fahrrad anzureisen

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW statt.

**23.2-10401**
Dip.-Ing. Martin Grampp / Verbraucherzentrale NRW
Dienstag, 22.08.2023, 17.00 - 19.00 Uhr
Außenveranstaltung
gebührenfrei
**Eine Veranstaltung in unserer Reihe "BNE - Bildung zur nachhaltigen Entwicklung", Ziel 7**

## Sonnenklar - Solarstrom nutzen, wie es für dich passt

Solarstrom vom Dach ist längst günstiger als Strom aus dem Netz. Was wirtschaftlich und technisch nötig ist, um die selbsterzeugte Sonnenenergie in das Hausnetz einzuspeisen und wie sich damit Batteriespeicher, Wärmepumpe und Elektroheizstäbe für Heizung und Warmwasseraufbereitung betreiben lassen, erklärt der Energie-Experte Dipl.-Ing. Architekt Martin Grampp von der Verbraucherzentrale NRW.
Im Vortrag wird aufgezeigt, was bei der Installation und Inbetriebnahme von Photovoltaik-Anlagen auf dem Dach und Steckersolargeräten auf Balkon und Terrasse zu beachten gilt.
Das kostenlose Seminar findet als Kooperationsveranstaltung der VHS Selm, der Verbraucherzentrale NRW und dem Büro für Umwelt und Klimaschutz der Stadt Selm statt.

**23.2-10402**
Dip.-Ing. Martin Grampp / Verbraucherzentrale NRW
Dienstag, 05.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr
Bürgerhaus; Kleiner Saal
gebührenfrei
**Eine Veranstaltung in unserer Reihe "BNE - Bildung zur nachhaltigen Entwicklung", Ziel 7**

## Foodsharing statt Wegschmeißen

### Wie unsere Lebensmittel uns länger erfreuen

Laut der WWF-Studie „Das große Wegschmeißen“ landen über 18 Millionen Tonnen an Lebensmitteln pro Jahr in Deutschland in der Tonne. Mit Nachhaltigkeit hat das wenig zu tun. Aber wie können Lebensmittel gerettet werden und wie bleiben sie länger frisch?
Gemeinsam mit den Foodsavern der Foodsharing-Initiative in Selm wollen wir uns Möglichkeiten anschauen, wie jeder von uns zum Lebensmittelretter werden kann.
In Selm sind Andriana Sondermann, Nadja Schlichting und Sebastian Süß die drei Botschafter von Foodsharing. Sie stellen uns an diesem Abend zum Einen die Idee und Initiative von Foodsharing vor und informieren uns zum Anderen, was wir zuhause tun können, um Lebensmittel richtig zu lagern. Gemeinsam probieren wir, welche Lagerungsformen für Lebensmittel geeignet sind und welche Varianten ein schnelles Verderben begünstigen.
Denn viele Lebensmittel verderben aufgrund schlechter oder falscher Lagerung im eigenen Haushalt viel schneller.
Seien Sie dabei, erfahren Sie, wie wir gemeinsam gegen die Lebensmittelverschwendung kämpfen und unseren Geldbeutel schonen, sowie unser alltägliches Handeln auf eine nachhaltige Perspektive ausrichten können.

Ein Kooperationsprojekt zwischen der VHS im FoKuS Selm, dem Büro für Umwelt und Klimaschutz der Stadt Selm sowie Foodsharing Selm.

**23.2-10405**
Dozententeam
Freitag, 27.10.2023, 18.30 - 20.30 Uhr
Bürgerhaus; Kleiner Saal
gebührenfrei
**Eine Veranstaltung in unserer Reihe "BNE - Bildung zur nachhaltigen Entwicklung", Ziel 2**

## Foodsharing - Ein kulinarischer Abend

**Wenn gerettete Lebensmittel unseren Gaumen erfreuen**

Die Foodsharing-Initiative rettet Lebensmittel vor dem Verfall und verteilt diese kostenfrei an soziale Einrichtungen und Privatpersonen. Dass die geretteten Lebensmittel nicht nur gut für unser Portemonnaie und die Umwelt sind, wissen mittlerweile die Meisten. Dass das Gemüse, die Nudeln oder der Joghurt aber auch weiterhin voller Vitamine, Nährstoffe und Geschmack stecken, vergessen Viele. Unsere Foodsaver Andriana Sondermann, Nadja Schlichting und Sebastian Süß als Botschafter von Foodsharing Selm wollen aufzeigen, welche Lebensmittel tagtäglich in unserer Stadt gerettet werden und wie daraus ganz einfach kleine Gaumenfreuden entstehen.
Gemeinsam werden wir an diesem Abend Häppchenplatten zaubern und unsere Kreationen anschließend auch probieren. Dieser Verkostungs-Abend zeigt, wie wert- und gehaltvoll gerettete Lebensmittel sind.
Erleben Sie mit uns, dass nicht immer frische Sachen „teuer“ gekauft werden müssen, sondern dass man durch die Beteiligung an Foodsharing Geld sparen und trotzdem einen Gaumenschmaus auf dem Teller zaubern kann. Überzeugen Sie sich selbst!

Ein Kooperationsprojekt zwischen der VHS im FoKuS Selm, dem Büro für Umwelt und Klimaschutz der Stadt Selm sowie Foodsharing Selm.

**24.1-10405**
Dozententeam
Mittwoch, 07.02.2024, 18.30 - 20.30 Uhr
Bürgerhaus; Kleiner Saal
gebührenfrei
**Eine Veranstaltung in unserer Reihe "BNE - Bildung zur nachhaltigen Entwicklung", Ziel 2**

## Recht / Verbraucherfragen

### Wissenschaftlich fundierte Grundlagen zum Vermögensaufbau

Indexfonds und Exchange Traded Funds (ETF) zählen zu den spekulationsfreien Geldanlagen. Sie erfreuen sich bei Sparern jeden Alters zunehmender Beliebtheit und können insbesondere für den langfristigen Vermögensaufbau bei richtiger Handhabung sehr sinnvoll sein. Mit ihren oftmals geringen Kosten, hoher Transparenz und einfachen Handhabung bieten Indexfonds und ETF viele Vorteile gegenüber gängigen Sparformen und werden auch von Verbraucherschützern empfohlen. Dennoch sind Indexfonds den meisten SparerInnen (noch) nicht bekannt. Das wird sich rasch ändern!

Seminarinhalte:
Wie sind ETF und Indexfonds entstanden?
Welche Vor- und Nachteile bestehen gegenüber gängigen Sparprodukten?
Worauf sollte man bei der Umsetzung besonders achten?

Antworten auf die wichtigsten Fragen gibt Holger Beckersjürgen, Honorar-Finanzanlagenberater und zertifizierter ETF-Spezialist durch die Deutsche Börse Akademie, Frankfurt.

**23.2-10500**
Holger Beckersjürgen
Montag, 18.09.2023, 18.30 - 21.00 Uhr
Bürgerhaus; Kleiner Saal
15,00 €

### Immobilienrecht

**Vom Kauf und Verkauf von Wohneigentum**

Der Vortrag vermittelt praxisorientiert einen Überblick über die rechtlichen Gesichtspunkte beim Kauf und Verkauf eines Grundstückes, Hauses oder einer Eigentumswohnung. Dabei stellt die Referentin, selbst Rechtsanwältin und Notarin, die Funktion des Notars, Gestaltung, Inhalt und Funktion des Grundbuches sowie Vertragsgestaltung und Abwicklung in den Mittelpunkt. Welche Besonderheiten gilt es bei Eigentumswohnungen zu beachten, welche bei dem Kauf eines Hauses auf Erbbaugrundstück? Wie kann die Übertragung eines Hauses auf Kinder als vorweggenommene Erbfolge erfolgen, was bedeutet in dem Zusammenhang Nießbrauch? Der Vortrag geht auf Fragen ein, ersetzt aber keine juristische Beratung.

**23.2-10501**
Sonja Surek
Mittwoch, 27.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerhaus; Kleiner Saal
6,00 €

**24.1-10501**
Sonja Surek
Mittwoch, 17.01.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerhaus; Kleiner Saal
6,00 €

© pixabay

## Erben-Vererben

Alles will gelernt sein - auch Vererben. Wer nicht schon zu Lebzeiten seinen Nachlass regelt, riskiert hohe Steuerzahlungen für die Erben. In diesem Vortrag führt der Referent, der Rechtsanwalt Georg Grotefels, in die wesentlichen Grundlagen des Erb- und Erbschaftssteuerrechts ein, gibt wichtige Hinweise für die Erstellung eines Testaments und erläutert die Vorteile einer vorweggenommenen Erbfolge unter besonderer Berücksichtigung der Erbschafts- und Schenkungssteueroptimierung. Sie erwerben Kenntnisse die Sie in die Lage versetzen, Erbschaftsangelegenheiten auch unter Steuergesichtspunkten zu bedenken.

**23.2-10502**
Georg Grotefels
Dienstag, 07.11.2023, 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerhaus; Großer Saal
6,00 €

**24.1-10502**
Georg Grotefels
Donnerstag, 21.03.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerhaus; Großer Saal
6,00 €

## Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung

Nach diesem Abend wissen Sie, was Sie heute in die Wege leiten müssen, um sicher zu sein, dass Ihr Wille auch dann zählt, wenn Sie ihn nicht mehr selbst äußern können. In dieser Veranstaltung werden im Vortrag und Gespräch Fragen rund um die Vorsorgevollmacht und die Patientenverfügung besprochen. Sie erfahren, welche Aspekte bei der Formulierung berücksichtigt werden müssen, damit sie juristisch wirksam sind. Die Referentin ist Rechtsanwältin.

**23.2-10504**
Sonja Surek
Mittwoch, 08.11.2023, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerhaus; Kleiner Saal
6,00 €

**24.1-10504**
Sonja Surek
Mittwoch, 28.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerhaus; Kleiner Saal
6,00 €

## Neues zum Mietrecht - Was Sie jetzt wissen müssen

Das Mietrecht unterliegt einem ständigen Wandel. Neue Regelungen im Bereich von Energie und Mietpreisen werden deutliche Auswirkungen nach sich ziehen. Hierdurch haben sich insbesondere für die Durchführung von Modernisierungsmaßnahmen, dem Kündigungsrecht sowie der Räumungs-, Herausgabe- und Zahlungsklage erhebliche Änderungen gerade für Vermieter ergeben. Die Vollstreckung von Räumungstiteln wurde wesentlich umgestaltet, gleichzeitig wurden neue Regeln für die Vermeidung von Zahlungsverzug bei laufenden Räumungsklagen erlassen.
Der Referent, ein Rechtsanwalt mit Tätigkeitsschwerpunkt Mietrecht, wird über die Änderungen informieren und einen Überblick über das aktuelle Mietrecht geben. Besonders interessant ist der Vortrag für Vermieter/innen, die schon frühzeitig folgenschwere finanzielle Schäden vermeiden möchten.

**24.1-10505**
Georg Grotefels
Donnerstag, 25.01.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerhaus; Kleiner Saal
6,00 €

## Lebensgestaltung

### Tablet, Smartphone, Apps & Co.:
**Mediennutzung von Kindern kreativ und sinnvoll begleiten**
**Ein Informationsabend für Fachkräfte aus der Kita und der OGS**

Smartphones, Apps, Tablets und Co. sind in den allermeisten Familien ganz normaler Bestandteil des Alltags. Für Kinder im Vorschulalter sind Medien damit Teil ihrer Erfahrungswelt. Sie erleben Erwachsene bei der Handynutzung, schauen sich Sendungen im Fernsehen oder auf dem Tablet an oder bekommen das Smartphone immer mal wieder als „digitalen Schnuller“. Im Grundschulalter verändert und erweitert sich dann die Mediennutzung von Kindern: Das erste eigene Handy soll angeschafft werden, soziale Netzwerke werden interessant und viele haben ihren persönlichen Star bei TikTok oder und posten selber Fotos und Videos bei WhatsApp und Co. - meistens, ohne sich über mögliche Konsequenzen im Klaren zu sein.
Kitas, Familienzentren, Schule und OGS können Kinder dabei unterstützen, altersgerecht in unsere Medienwelt hineinzuwachsen. Sie können sie dabei begleiten, ihre Medienerlebnisse zu verarbeiten, Medien reflektiert kennen zu lernen, auch im digitalen Raum achtsam mit sich und anderen umzugehen und zu erleben, dass man mit digitalen Medien nicht nur konsumieren, sondern auch selber Inhalte produzieren kann.
Wie die Medienwelten von Kindern heute aussehen, welche Regeln sich im Umgang mit Bildschirmmedien bewährt haben, wo es unterstützende Materialien gibt und wie eine anregende und kreative Begleitung von Kindern gestaltet werden kann, das wollen wir uns an dem Informationsabend gemeinsam ansehen und besprechen.

**23.2-10505**
Johannes Wentzel
Montag, 13.11.2023, 18.00 - 19.45 Uhr
Bürgerhaus; Großer Saal
7,00 €
**Referent: Johannes Wentzel, Medienpädagoge und Medienreferent aus der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung, Münster, Westfalen**

### WhatsApp neu aufgelegt - Was gibt es Neues?

Kommunikation ohne die Nutzung von sozialen Medien ist mittlerweile undenkbar. Und für die Meisten ist der Austausch per WhatsApp zum Alltag geworden. Aber sind wir auch auf dem aktuellen Stand, was die App betrifft? Der Messenger bringt häufig neue Funktion und Optimierungen in seine App ein. Hier soll ein Überblick über den aktuellen Stand von WhatsApp gegeben werden und wie sich die neuesten Funktionen nutzen lassen.
Dieser Kurs ist sowohl für Nutzer*innen von Android Smartphones als auch von iPhones geeignet.

**23.2-10600**
Bernd Falkenberg
Freitag, 27.10.2023, 09.00 - 12.30 Uhr
Bürgerhaus, Raum 1.3
10,00 €

### Fotoorganisation und Bildbearbeitung am Smartphone

Erlebnisse teilen, Erinnerungen festhalten... Gründe für spontane Aufnahmen gibt es viele. Das Smartphone ist immer dabei und hat die Kamera längst abgelöst. So häufen sich immer mehr Fotos in unserem Speicher. Gute Organisation ist gefragt, um den Überblick nicht zu verlieren. Und so manch ein Schnappschuss ist nicht ganz gelungen. Viele Fotos lassen sich mit Bildbearbeitungs-Programmen optimieren und auch mit Text versehen.
In diesem Kurs, der für Android als auch für iPhone Anwender geeignet ist, behandeln wir die Apps Snapseed und Lightroom.
Des weiteren besprechen wir die Bildorganisation in Alben, sowie die Sicherung der Fotos.

**23.2-10601**
Bernd Falkenberg
Freitag, 24.11.2023, 18.00 - 21.00 Uhr
Freitag, 01.12.2023, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerhaus, Raum 2.1
20,00 €

## Kultur & Gestalten

In unserem Programmangebot „Kultur und Gestalten“ setzen Sie sich mit neuen Sichtweisen auseinander, erlernen neue Kulturtechniken und entdecken Wege, Ihren Alltag zu gestalten. Kultur schafft Identität, fragt nach Werten und ermöglicht Visionen. Kultur ist damit die Grundlage für die Weiterentwicklung unserer Gesellschaft.
Kunst reinigt die Seele – Musik befreit – Tanzen verbindet. Probieren Sie es einfach aus und entdecken Sie einen Teil von dem, was noch in Ihnen steckt!

## Online-Kurse

### Online: Geburtstagsgäste von Monet bis van Gogh
**Vortrag aus der Kunsthalle Bremen**

Mit Bildern von Monet, Manet und Renoir und ihren Freunden feiert der Kunstverein in Bremen sein 200-jähriges Bestehen. Die Ausstellung rückt den Beginn des 20. Jahrhunderts in den Blick. Damals entwickelte Gustav Pauli, der erste wissenschaftliche Direktor der Kunsthalle (1899 - 1914) seine fortschrittliche Ankaufspolitik, der das Museum bis heute seine berühmtesten Werke verdankt. Neben historischen Fragestellungen ist die Ausstellung  eine Feier der französischen Moderne, die bis heute beim internationalen Publikum so hoch im Kurs steht wie kaum eine andere Kunstrichtung. Herausragende Leihgaben von Courbet über Rodin bis zu Monet und van Gogh vermitteln ein Panorama der französischen Moderne in Deutschland vor dem Ersten Weltkrieg. Die stellvertretende Direktorin der Kunsthalle Bremen, Dr. Dorothee Hansen, gibt in diesem Online-Vortrag einen Einblick in das kuratorische Konzept und einen Überblick über ausgewählte in der Ausstellung gezeigte Werke. Auch ein historischer Abriss zur Entwicklung der Bremer Kunsthalle unter ihrem ersten Direktor Gustav Pauli zu Beginn des 20. Jahrhunderts, zu Bremer Sammlern und zur Lage in anderen fortschrittlichen Museen dieser Zeit wird Teil des Webinars sein.
Die Ausstellung ist vom 7. Oktober 2023 bis 18. Februar 2024 in Bremen zu sehen.

Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode und eine Erläuterung zum Zugang im Konferenzsystem Edudip. Benötigt werden eine stabile Internetverbindung und Kopfhörer oder Tonwiedergabe am Computer. Kamera und Mikrofon werden nicht benötigt.

© Sasha Prasastika

**23.2-23503**
Dr. Dorothee Hansen
Dienstag, 28.11.2023, 19.00 - 20.00 Uhr
vhs.cloud
gebührenfrei
**In Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen e.V.**

## Musik / Tanz / Theater

### Das Schaffen der Großen Komponisten

Diese Veranstaltungsreihe präsentiert das Leben und Werk der großen Komponisten des 18. bis 20. Jahrhunderts in Vorträgen mit anschließenden Konzerten. Durch Bilder sowie Audio- und Videobeispiele, wird über den künstlerischen Weg des jeweiligen Komponisten, dem der Abend gewidmet ist, referiert. Der Vortrag dauert ca. 45 min., nach einer Pause folgt das ca. 50-minütige Konzert, in dem verschiedene Klavierwerke dieses Komponisten aufgeführt werden. Referent und Solist ist Dr. Roman Salyutov. Er ist mit Konzerten weltweit unterwegs, leitet selbst mehrere Orchester, tritt mit Gastseminaren an verschiedenen Universitäten auf und ist Organisator von Kulturprojekten. Alle Informationen zu seiner Person sind unter www.roman-salyutov.de zu finden.

### Gustav Mahler (1860-1911)

Die Figur des österreichischen Komponisten Gustav Mahler ist wahrlich gigantisch und wirft großen Schatten nicht nur auf die romantisch dominierte Musikgeschichte des 19. Jahrhunderts, sondern erweist sich auch als visionär im Hinblick auf die Kunst des 20. Jahrhunderts. In seinen grandiosen Sinfonien versucht der Künstler immer wieder, die Grundlagen dieser Welt aus verschiedenen Perspektiven heraus zu begreifen und bezieht damit Religion, Philosophie und Geschichte mit ein.

**23.2-20605**
Dr. Roman Salyutov
Dienstag, 19.09.2023, 19.00 - 21.00 Uhr
Alte Synagoge Bork
10,00 €, für Schüler*innen der Musikschule Selm ermäßigt 4,00 €
**Eine Kooperation mit der Musikschule im FoKuS Selm**

### Alexander Skrjabin (1872-1915)

Srkrjabin repräsentiert ein sehr spezielles Phänomen in der Musikgeschichte: Hervorgegangen aus der romantischen Tradition von Chopin und Liszt, entwickelte er eine künstlerische Herangehensweise, die Welt in Tönen zu begreifen. Dabei waren seine wandelnden Visionen von entscheidender Bedeutung. In seiner Musik wollte er nicht nur die Welt erklären, sondern deren substantielle Änderungen bewirken. Skrjabins Kunst ist eine sehr spezifische und zugleich höchst faszinierende Symbiose von Musik, Philosophie, Religion und Architektur.

**23.2-20606**
Dr. Roman Salyutov
Dienstag, 24.10.2023, 19.00 - 21.00 Uhr
Alte Synagoge Bork
10,00 €, für Schüler*innen der Musikschule Selm ermäßigt 4,00 €
**Eine Kooperation mit der Musikschule im FoKuS Selm**

### Sergej Prokofiew (1891-1953)

Sergej Prokofiew hat sich einen großen Namen nicht nur als Komponist, sondern auch als Konzertpianist und Dirigent gemacht. In seinen jüngeren Jahren international hochgefeiert - vor allem als Vertreter der voranschreitenden Moderne - entschied er sich Anfang der 30er Jahre für die Rückkehr in die Sowjetunion (er verließ Russland kurz nach der Revolution 1917). In seinem umfangreichen Schaffen zeigte sich Prokofiew in allen Gattung gleich meisterhaft - ob Opern, Chorwerke oder monumentale sinfonische Werke oder Kammermusik und kleinere Kompositionen für einzelne Instrumente. Was die Koexistenz von Künstlern und der totalitären Macht anbetraf, fand Prokofiew seine besondere Ausdrucks- und Verhaltensweise, die ihm ermöglichten, zu überleben und zugleich weiter zu komponieren.

**24.1-20607**
Dr. Roman Salyutov
Dienstag, 20.02.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
Alte Synagoge Bork
10,00 €, für Schüler*innen der Musikschule Selm ermäßigt 4,00 €
**Eine Kooperation mit der Musikschule im FoKuS Selm**

### Dmitri Schostakowitsch (1906-1975)

Dmitri Schostakowitsch lässt sich wahrlich als Chroniker der zeitgenössischen Geschichte bezeichnen. Angefangen als einer der markantesten Vertreter der Moderne, experimentierfreudig und allem Neuen gegenüber offen, nahm er den Zeitgeist seiner Epoche sehr einfühlsam wahr und entschied sich, in seinem Werk zum Sprachrohr aller unterdrückten und repressierten Menschen in der Sowjetunion zu werden. Er führte künstlerisch einen erbitterten und lebensgefährlichen Zweikampf mit dem Diktator Josef Stalin. Ob in seinen kammermusikalischen Stücken oder grandiosen Sinfonien, traf Schostakowitsch immer den Nerv seiner Zeit und agierte als Stimme von Gewissen und Menschlichkeit.

**24.1-20608**
Dr. Roman Salyutov
Dienstag, 19.03.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
Alte Synagoge Bork
10,00 €, für Schüler*innen der Musikschule Selm ermäßigt 4,00 €

## Die Zauberflöte - Opernfahrt
**Theater Dortmund**

Nach längerer Pause möchten wir erneut ausgesuchte Opern-Besuche in der Region anbieten. Den Auftakt macht der Besuch der Oper "Die Zauberflöte" von Wolfgang Amadeus Mozart im Theater Dortmund. "Es sind keine geringeren Mächte als die „Welt der Nacht“ und die „Welt der Sonne“, die im erbitterten Kampf um die Wahrheit liegen. Der Fürst Sarastro hat Pamina entführt, die Tochter der Königin der Nacht, und nun soll Prinz Tamino sie befreien. Weil dieser sich direkt in ihr Bild verliebt, erklärt er sich auch gern dazu bereit. Man stellt ihm den gewitzten Vogelfänger Papageno zur Seite, der selbst ein bisschen einsam ist."
Im Vorfeld wird es einen kleinen Einführungsabend mit Yvonne Scholten geben, die auch am Aufführungsabend die Fahrt begleitet. Sie war lange Jahre Gewandmeisterin, unter anderem an der Oper in Amsterdam.
Die gemeinsame Anreise wird entweder mit einem Kleinbus angeboten, oder mit einem Großraumtaxi. Der Transfer und die Kosten sind entsprechend abhängig von der Anzahl der Teilnehmenden. Für Details wenden Sie sich bitte an das Büro der VHS unter Tel. 02592/69680.

**23.2-20701**
Yvonne Scholten
Samstag, 02.12.2023, 18.00 - 23.00 Uhr
Außenveranstaltung
Kosten für Karte und Transfer abhängig von der Kategorie und der Gruppengröße. Weitere Details unter Tel. 02592/69680.

## Eine Nacht in Venedig - Opernfahrt
**Musiktheater im Revier**

Komische Operette in drei Akten von Johann Strauß in der Bearbeitung von Erich Wolfgang Korngold
„Eine Nacht in Venedig“ ist ein Stück für Gourmets: In der betriebsamen Lagunenstadt gehören feine Speisen zum guten Ton. Daher hofft der Makkaronikoch Pappacoda, Cibolettas Verlobter, hier auf einen festen Job. Auch die Musik lädt zum genüsslichen Zurücklehnen, Lachen und Mitsummen ein. Zwischen leichtfüßigen Walzern, schmachtenden Serenaden und lebhaften Chören befeuert der legendäre venezianische Karneval das Spiel um Schein und Sein."
Im Vorfeld wird es einen kleinen Einführungsabend mit Yvonne Scholten geben, die auch am Aufführungsabend die Fahrt begleitet. Sie war lange Jahre Gewandmeisterin, unter anderem an der Oper in Amsterdam.
Die gemeinsame Anreise erfolgt mit dem Kleinbus. Der Transfer und die Kosten sind entsprechend abhängig von der Anzahl der Teilnehmenden. Für Details wenden Sie sich bitte an das Büro der VHS unter Tel. 02592/69680.

**24.1-20702**
Yvonne Scholten
Sonntag, 28.01.2024, 18.00 - 23.00 Uhr
Außenveranstaltung
Kosten für Karte und Transfer abhängig von der Kategorie und der Gruppengröße. Weitere Details unter Tel. 02592/6968

## Cajon-Workshop für Anfänger*innen
**Das "Schlagzeug" in der Kiste**

Ein Cajon sieht aus wie eine Kiste, auf der man sitzt. Diese "Drumkiste" stammt ursprünglich aus Peru und Kuba und wird mittlerweile weltweit als geniales und zudem einfach zu transportierendes Schlagwerk geschätzt, mit dem man sogar einen nahezu perfekten Schlagzeug-Sound erzeugen kann. Sie erlernen die Grundschlagarten und verschiedene Übungsrhythmen kennen. Der Workshop ist für alle Rhythmusinteressierten. Vorkenntnisse im Schlagzeugspielen sind nicht erforderlich, aber auch nicht hinderlich. Cajons werden in verschiedenen Größen von der Musikschule im FoKuS Selm zur Verfügung gestellt, eigene können aber mitgebracht werden. Der Dozent ist ausgebildeter Musiker und als Schlagzeuger in verschiedenen Bereichen tätig. In Selm ist er als Musikschullehrer für Schlagzeug und Dozent für Jekits geschätzt.

**24.1-20704**
Arsen Chernomor
Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest, bitte erkundigen Sie sich in der VHS-Zentrale unter Tel. 02592/69680
Bürgerhaus, Raum 2.2
17,50 €

© Pixabay

### Tanz als Gebet der Völker
**"Du hast meine Klage in Tanz verwandelt...“ Ps 30,12**

In den Weltreligionen finden sich, neben dem meditativen Gehen, auch Formen des Tanzens. Der Mensch erlebt sich als Einheit von Körper, Geist und Seele und drückt sich so ganzheitlich aus. So wird der Tanz zum Gebet. Wir tanzen einfache, ruhige und bewegte Kreis- und Reihentänze zur Musik der verschiedenen Weltreligionen. Durch das Eingebunden sein in den Kreis und die Wiederholung der Tänze wird das Tanzen zu einer Meditation der Bewegung, die nach innen führt. Bitte leichte Kleidung (zum Wechseln) und leichte Schuhe mitbringen!
Die Dozentin Monika Gottwald ist ausgebildete Tanzpädagogin für Meditative Tänze.

**23.2-20801**
Monika Gottwald
Freitag, 27.10.2023, 18.00 - 20.00 Uhr, 1 mal
Alte Synagoge Bork
8,00 €

### „Hewenu shalom aleichem“ - Israelische Tänze
**im Gedenkort Alte Synagoge Selm-Bork**

In den neugeschaffenen Tänzen und Liedern Israels verbinden sich bis heute biblische Motive mit den uralten Form- und Stilelementen, die die unterschiedlichen ethnischen Gruppen bei der Gründung des Staates Israel mitgebracht haben.
Der israelische Tanz ist auch heute noch tief in der jüdischen Kultur verwurzelt und bringt Freude und religiöse Hingabe zum Ausdruck. Wir tanzen unterschiedliche israelische Tänze, die diese Lebensfreude und Begeisterung und die Sehnsucht nach Frieden widerspiegeln. Bitte leichte Kleidung (zum Wechseln) und leichte, saubere Schuhe mitbringen!
Die Dozentin Monika Gottwald ist ausgebildete Tanzpädagogin für Meditative Tänze.

**24.1-20802**
Monika Gottwald
Freitag, 01.03.2024, 18.00 - 20.00 Uhr
Alte Synagoge Bork
8,00 €

## Fotografie / Zeichnen / Gestalten

### Digitalfotografie: einstellen - fertig - los!
**Einführung in die Fotografie mit der Digitalkamera**

Sie haben eine Digitalkamera und wissen gar nicht, wofür all die Knöpfe und Einstellungen gut sind? Im Vollautomatik-Modus können Sie natürlich anfangen zu fotografieren, aber in Ihrer Kamera steckt noch viel mehr Potential! Erlernen Sie die Grundlagen der Fotografie, so dass Sie Ihre neuen Fertigkeiten bei Bedarf auch beruflich anwenden können. Gemeinsam erforschen wir Ihre Wechselobjektive und die wichtigsten Kamerafunktionen. Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr und lassen Sie nach dem Kurs viel spannendere Bilder gestalten. Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahlrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit.

**23.2-20206**
Dr. Tom Fliege
Montag, 11.09.2023, 18.00 - 22.00 Uhr
Bürgerhaus; Kleiner Saal
45,00 €

**24.1-20206**
Dr. Tom Fliege
Montag, 04.03.2024, 18.00 - 22.00 Uhr
Bürgerhaus; Kleiner Saal
45,00 €

© Dr. Tom Fliege

## Portraitfotografie
**Workshop**

Das Gesicht eines Menschen verrät schon fast alles über ihn. Deshalb ist die Portraitfotografie so beliebt. So setzen wir uns im Kurs gegenseitig "ins rechte Licht"; ob natürlich, künstlich, viel oder wenig, Reflektor, Fotolampe oder Blitz - wir werden es herausfinden. Wir probieren verschiedene Posen, Perspektiven und Hintergründe aus. Wir werden die angemessenen Objektivbrennweiten erkennen und hauptsächlich die Kameramodi Av/A, P und M Ihrer digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR) verwenden. Dabei wäre es hilfreich, wenn Sie schon einigermaßen mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind. Ganz nebenbei werden wir, wie in einer Reportage, den Kurs fotografisch festhalten und damit die Grundlagen für bessere Fotos legen, z.B. bei Ihrer nächsten Familienfeier. Gruppenbilder runden den Portraitkurs ab. Bringen Sie bitte Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

**23.2-20207**
Dr. Tom Fliege
Dienstag, 14.11.2023, 18.00 - 22.00 Uhr
Bürgerhaus; Kleiner Saal
45,00 €

## Smartphone: einstellen - fertig - Foto!
**Bessere Fotos mit der Handykamera**

In diesem Seminar geht es darum, mit dem eigenen Handy bessere Fotos zu machen. Mit den aktuellen Smartphones (beispielsweise Huawei, Samsung, IPhone) hat man eine erstaunlich gute Kamera immer dabei. Selbst in ihrem Automatikmodus "Foto" gelingen schon detailreiche Fotos. Der richtige Zauber aber liegt in ihrem "Pro" Modus, dort lassen sich professionell Schärfe, Belichtungszeit, Blende, Über/Unterbelichtung und ISO einstellen. Sogar mit der Schärfentiefe lässt sich spielen. Doch wie hängen diese Einstellungen zusammen, was ist mit dem Licht, den Perspektiven, wie gestaltet man ein interessantes Bild, wie entstehen kleine Kunstwerke statt der üblichen Selfies? Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi der Smartphonekamera und auf sinnvolles Zubehör runden den Kurs ab. Voraussetzung ist ein eigenes Smartphone (die Hauptkamera muss 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive haben), Ladekabel und Zubehör. Mit der grundsätzlichen Bedienung des Smartphones sollten Sie sich schon auskennen.

**24.1-20208**
Dr. Tom Fliege
Dienstag, 16.01.2024, 18.00 - 22.00 Uhr
Bürgerhaus; Kleiner Saal
45,00 €

**24.1-20209**
Dr. Tom Fliege
Montag, 27.05.2024, 18.00 - 22.00 Uhr
Bürgerhaus, Raum 1.3
45,00 €

## Sketchnotes
**Methode als Merkhilfe, Flipchart- und Präsentationsgestaltung**

Handschriftliche Notizen gehören zum Alltag der meisten Menschen dazu: Einkauflisten, Telefonnotizen, Tagesplanung, Mitschriften in Meetings oder Vorlesungen. Dinge aufzuschreiben hilft uns beim Verstehen und Erinnern. Noch besser merken wir uns Inhalte, wenn das Notieren Spaß macht. Genau das passiert beim Sketchnoting: Wir strukturieren Inhalte sinnvoll, verknüpfen Text mit einfachen Bildern und unser Gehirn freut sich.
Die Bezeichnung Sketchnotes kommt von „to sketch“ für Skizzieren und „notes“ für Notiz. Sketchnotes sind also kleine gemalte Notizen. Wer nun sagt "Ich kann doch gar nicht zeichnen", ist hier genau richtig. Denn in diesem Workshop lernen und üben Sie, in wenigen Schritten Symbole und Skizzen zu zeichnen und Schriften und Effekte einzusetzen. Am Ende haben Sie Ihren eigenen "Symbolkoffer" für Präsentationen.

**24.1-20401**
Freitag, 15.00 - 19.15 Uhr; Termin bitte in der VHS-Zentrale erfragen
Bürgerhaus, Raum 1.1
20,00 €, erm. 15,00 €; für Kursleitende der VHS im FokuS Selm kostenfrei

© Wikipedia cc by-sa 3.0

## Gesundheit, Fitness & Entspannung

„VHS macht gesünder!“

Wir wollen Sie in die Lage versetzen Ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Kursangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

## Online-Kurse

### Online: Demenz

Die Sektion für Demenzforschung und Gedächtnisambulanz in Tübingen, dient der (Früh-) Erkennung, differential-diagnostischen Abklärung und Behandlung von Gedächtnisstörungen, sowie der Beratung von betroffenen Patienten und Angehörigen. Bei Gedächtnisstörungen ist es wichtig, so früh wie möglich einen Arzt aufzusuchen und eine Diagnose stellen zu lassen. Möglicherweise liegt eine Erkrankung zugrunde, die durch eine Behandlung geheilt oder in ihrem Fortschreiten aufgehalten bzw. verlangsamt werden kann. Der Vortrag gibt einen Überblick zu Epidemiologie, Formen, Risikofaktoren, Diagnostik, Therapie und Prävention von Demenzerkrankungen mit Schwerpunkt Alzheimer-Demenz. Prof. Dr. Christoph Laske ist Leiter der Sektion für Demenzforschung und Gedächtnisambulanz in Tübingen.
Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode und eine Erläuterung zum Zugang im Konferenzsystem.

**23.2-31001**
Prof. Dr. Christoph Laske
Donnerstag, 05.10.2023, 19.00 - 20.00 Uhr
online
gebührenfrei
**In Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen e.V.**

### Online: Schlafstörungen

Unter Schlafstörungen leiden sechs Prozent der Weltbevölkerung. Leider werden Schlafstörungen oft bagatellisiert und nicht entsprechend behandelt, obwohl sie zu enormen gesundheitlichen Belastungen und teils schwerwiegenden Folgeerkrankungen führen. Im Vortrag wird der Referent Dr. med. Daniel Sippel, Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie und ärztlicher Leiter der Schlafambulanz und Schlaflabor in der Universitätsklinik Tübingen einen Überblick über das Spektrum der Schlafstörungen gegeben. Es wird auf die verständliche und ausführliche Darstellung Wert gelegt. Dabei werden die neuesten Erkenntnisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt.

Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode und eine Erläuterung zum Zugang im Konferenzsystem. Benötigt werden eine stabile Internetverbindung und ein Kopfhörer oder Tonwiedergabe am Computer. Kamera und Mikrofon werden nicht benötigt.

**23.2-31002**
Dr. med. Daniel Sippel
Donnerstag, 19.10.2023, 19.00 - 20.00 Uhr
online
gebührenfrei
**In Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen e.V.**

### Online: Diabetes mellitus Typ 2

Bei einem Typ-2-Diabetes sind die Zuckerwerte im Blut erhöht. Unbehandelt kann die Erkrankung akute Stoffwechselentgleisungen und gesundheitliche Langzeitschäden nach sich ziehen. Ein veränderter Lebensstil und eine Behandlung mit Medikamenten können das verhindern. Neben einer medikamentösen Therapie kommt dem Patienten eine tragende Rolle zu: Mit einem veränderten Lebensstil - vor allem mit gesunder Ernährung, Gewichtskontrolle und Bewegung - lässt sich die Stoffwechsellage wieder bessern, und es lassen sich gefährliche Langzeitfolgen eines Diabetes verhindern.
Der Referent Dr. med. Dietmar Klein ist Facharzt für Innere Medizin Schwerpunkt Endokrinologie, Diabetologie und Osteologie, Stuttgart.

Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode und eine Erläuterung zum Zugang im Konferenzsystem. Benötigt werden eine stabile Internetverbindung und ein Kopfhörer oder Tonwiedergabe am Computer. Kamera und Mikrofon werden nicht benötigt.

**23.2-31003**
Dr. med. Dietmar Klein
Donnerstag, 30.11.2023, 19.00 - 20.00 Uhr
online
gebührenfrei
**In Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen e.V.**

### Online: Depressionen

Seelische Erkrankungen sind hierzulande derzeit laut den gesetzlichen Krankenkassen die vierthäufigste Ursache von Arbeitsausfällen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Depression bereits als mögliche Jahrhunderterkrankung. Doch wo liegen die Grenzen zwischen natürlicher Verarbeitung von Lebenskrisen und einer behandlungsbedürftigen Depression? Was sind typische Anzeichen? Welche Faktoren spielen bei der Entstehung eine Rolle? Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Ist eine Depression heilbar?
Der Referent Prof. Dr. med. Martin Walter ist Direktor Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Jena.

Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode und eine Erläuterung zum Zugang im Konferenzsystem.

**24.1-31004**
Univ. Prof. Dr. med. Martin Walter
Donnerstag, 08.02.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
online
gebührenfrei
**In Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen e.V.**

## Gesundheit

### Wege aus der Erschöpfung

Die Erschöpfung äußert sich durch vielfältige Anzeichen. Die Betroffenen fühlen sich oft müde und körperlich ausgelaugt. Damit einhergehend ist häufig eine verringerte Motivation und Fähigkeit, den alltäglichen Aufgaben nachzugehen - sei es in der Familie, im Beruf oder in der Freizeit. Die Ursachen einer Erschöpfung sind genauso vielfältig wie die Symptome; oft steckt eine chronische Überforderung dahinter, die gerade in Zeiten der Pandemie deutlich zugenommen hat. Aber auch andere Ursachen wie die Folge körperlicher Erkrankungen sind denkbar.
Neben der Erläuterung von Formen und Ursachen werden sowohl alternative medizinische Möglichkeiten aufgezeigt, als auch durch Selbstfürsorge wieder Schritt für Schritt in die Lebenskraft zu kommen.

**23.2-30100**
Kathrin Buhl
Mittwoch, 29.11.2023, 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerhaus, Raum 2.1
9,00 €

### Heute esse ich mal vegan 2.0!

Die vegane Ernährung ist mittlerweile mehr als nur ein Trend: sie hat mit vielen Produkten Einzug gefunden in die Regale unserer Supermärkte. Um sich ausgewogen und rein pflanzlich zu ernähren, bedarf es dennoch ein paar Dinge zu beachten. Ist es wirklich notwendig, teure Produkte zu kaufen oder kann man diese auch ganz einfach und schmackhaft selbst herstellen? Was gibt es zu beachten bei dauerhafter Umstellung? Was muss ich bei der Nährstoffzufuhr beachten, um optimal versorgt zu sein? Dieser Vortrag richtet sich sowohl an Teilnehmer mit Vorerfahrungen als auch an Teilnehmer, die an diese Ernährungsweise interessiert sind und noch Anhaltspunkte suchen, wie eine Umstellung gut funktionieren kann. Die Dozentin Kathrin Buhl freut sich auf einen regen Erfahrungsaustausch.

**24.1-30100**
Kathrin Buhl
Mittwoch, 21.02.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerhaus, Raum 2.1
9,00 €

### Meinen Weg gehen – zwischen familiärer Loyalität und eigener Lebensgestaltung

Haben Sie manchmal das Gefühl, Ihnen würden auf Ihrem Lebensweg ständig Steine in den Weg gelegt werden und trotz vieler Bemühungen geht es einfach nicht voran? Es kann schwerfallen, den eigenen Platz im Leben zu finden, im Beruf erfolgreich zu sein oder zufriedenstellende Partnerschaften zu leben. Bei diesem Impuls-Vortrag wird der Blick darauf gerichtet, welche Auswirkungen die Erfahrungen der Eltern oder auch Großeltern auf den eigenen Lebensweg haben können. Die Dozentin Kathrin Buhl geht als systemische Familientherapeutin u.a. den Fragen nach, was unterstützen kann, um einen Schritt beiseite zu gehen, den persönlichen Rucksack zu entrümpeln, das Leidvolle - aber auch die eigenen Stärken und Fähigkeiten wahrzunehmen, um den EIGENEN Weg zu gehen.

Es handelt sich hierbei um einen Vortrag, der lediglich Impulse geben und nicht der therapeutischen Intervention dienen soll.

**24.1-30101**
Kathrin Buhl
Mittwoch, 17.04.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
Bürgerhaus, Raum 2.1
9,00 €

### Selbstverteidigungs- und Selbstschutzworkshop

Jeder Mensch hat das Recht darauf, gewaltfrei zu leben!
Gewalt hat viele Gesichter und sie begegnet uns überall: Zuhause, auf der Arbeit, im öffentlichen Raum, im Netz. Sie kann Menschen aller Geschlechter, aller sozialen Schichten und jeden Alters treffen. Gewalt beginnt nicht erst mit Schlägen. Auch Bedrohungen, Beschimpfungen und Kontrolle sind Formen von Gewalt. Gewalt schränkt die Betroffenen in ihrer Entfaltung und Lebensgestaltung ein.
Ein jeder hat Angst irgendwann einmal in eine gefährliche, gewalttätige Situation zu kommen. Der Moment, wo es auf einmal heißt, dass man sich gegen einen Angreifer verteidigen muss.
An fünf Seminartagen werden Ihnen Handlungsmöglichkeiten und Techniken der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung nähergebracht und trainiert.
Hierdurch werden sie sicher nicht zum "Superheld", aber fühlen sich eine ganze Menge sicherer!

Der Selbstverteidigungskurs wird durchgeführt unter der Leitung des Krav Maga Full-Instructors, B-Lizenztrainers des Deutschen Boxsportverbands und Lehrer für Selbstverteidigung und Nervendrucktechniken Stufe 1, Ingo Milas.

Bitte kommen Sie in Sportkleidung/sportlicher Kleidung (nicht zu wertig, die praktischen Übungen sind manchmal etwas "robust").
Getränkeflasche und Handtuch sind sinnvoll.

**23.2-30102**
Ingo Milas
montags, 13.11.2023 - 11.12.2023, 18.00 - 19.30 Uhr, 5 mal
Bürgerhaus; Kleiner Saal
55,00 €

© pexels Inna Mykytas

## Entspannung

### Hatha Yoga mit Klang

Durch sanfte Hatha-Yoga-Übungen in Verbindung mit dem Klang der Klangschalen (privaten und/oder beruflichen) Stress abbauen, vorbeugen, neue Energie auftanken und entspannen.
Im Mittelpunkt des Kurses stehen Entspannung und die Entwicklung eines angenehmen Körpergefühls in Verbindung mit dem Klang der Klangschalen. Die Klangschalen klingen und schwingen mal im Raum, mal am oder auf dem Körper.
Durch ruhige, fließende Bewegungen werden Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke und die Wirbelsäule schonend gestärkt. Atem-, Entspannungsübungen und Meditation schenken innere Ruhe. Die Asanas (Körperübungen) achtsam ausgeführt, schult das Körpergefühl und den inneren Spürsinn und hilft, die Bedürfnisse des Körpers besser zu erkennen und bei sich anzukommen. Der Klang der Klangschalen wirkt zusätzlich unterstützend und vertiefend.
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen, die die Grundlagen des Yogas erlernen und festigen möchten, das Körperbewusstsein schulen und Stress abbauen möchten. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet. Bitte bequeme Kleidung anziehen, eine Yogamatte, eine Decke, wenn vorhanden ein Yogakissen, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen.

**23.2-30200**
Petra Bier
donnerstags, 17.08.2023 - 07.12.2023, 17.30 - 19.00 Uhr, 15 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
84,00 € in zwei Raten à 42,00 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.09. und 15.11.2023**

**24.1-30200**
Petra Bier
donnerstags, 18.01.2024 - 20.06.2024, 17.30 - 19.00 Uhr, 19 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
106,40 € in zwei Raten à 53,20 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2024**

## Yoga und Pilates
**am Vormittag**

Yoga, kombiniert mit Pilates, bietet ein Ganzkörper-Training, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert - alles in harmonischen, fließenden Bewegungen. Kennzeichnend ist eine bewusste Körperhaltung mit tiefer und rhythmischer Atmung! Sie beanspruchen mit diesem Ganzkörpertraining - bei minimalem Körperaufwand - vor allem die selten genutzten Muskeln. Der Kurs richtet sich - unabhängig von Alter und Kondition - an alle Interessent*innen, die etwas für ihren Körper tun möchten, auch an Menschen mit z. B. beruflich bedingten Rücken- und Gelenkproblemen. Bereits nach wenigen Stunden haben Sie ein besseres Körpergefühl. Sie lernen durch die Konzentration auf Ihren Atem und Ihre Bewegungen gut abzuschalten. Das lässt Sie in Stress-Situationen gleich viel gelassener reagieren.

**23.2-30201**
Frauke Schollas
freitags, 18.08.2023 - 01.12.2023, 09.00 - 10.00 Uhr, 14 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
52,30 €

**24.1-30201**
Frauke Schollas
freitags, 19.01.2024 - 21.06.2024, 09.00 - 10.00 Uhr, 21 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
78,40 € in zwei Raten à 39,20 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2024**

© pexels Gustavo Fring

## WoYo
**Workout und Yoga**

Eine Kombination aus Yoga und Workout. WoYo ist ein Training, das die Gelenke schont, den Rücken stabilisiert und das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Hierbei steht nicht die traditionelle, eher spirituelle Art Yoga im Vordergrund, vielmehr gilt es den Muskelaufbau, die Beweglichkeit und die Atmung mit den Yoga-Übungen zu trainieren. WoYo hilft die Lebensqualität, unabhängig vom Alter und körperlichen Einschränkungen zu verbessern und zu bewahren. Die Methode wirkt beruflichen Überbeanspruchungen entgegen, trainiert gezielte Muskelpartien und unterstützt Sie dabei, den Alltag zu vergessen. Eine abschließende Entspannungsphase gibt genügend Raum und Zeit den Ausgleich zur Bewegung herzustellen.

**23.2-30202**
Jutta Kleihege
mittwochs, 16.08.2023 - 15.11.2023, 18.30 - 19.30 Uhr, 11 mal
Turnhalle Lutherschule
41,10 €

**24.1-30202**
Jutta Kleihege
mittwochs, 17.01.2024 - 05.06.2024, 18.30 - 19.30 Uhr, 16 mal
Turnhalle Lutherschule
59,80 € in zwei Raten à 29,90 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2024**

## WoYo am Vormittag
**Workout und Yoga**

**23.2-30203**
Jutta Kleihege
montags, 14.08.2023 - 13.11.2023, 09.00 - 10.00 Uhr, 12 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
44,80 €

**24.1-30203**
Jutta Kleihege
montags, 15.01.2024 - 10.06.2024, 09.00 - 10.00 Uhr, 16 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
59,80 € in zwei Raten à 29,90 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2024**

## Sweet Sixties - Yoga Rücken- und Entspannungsstunde

Diese Yoga Stunde richtet sich an Anfänger*innen, die durch sanftes oder leicht anspruchsvolles Training auf der Matte, Yoga erlernen und ausüben möchten. Dabei geht es darum, die Teilnehmenden tief in die Asanas hinein fühlen zu lassen, um Körper, Geist und Seele zu einer Harmonie zu verbinden. Die Einheit eignet sich als Ausgleich für einen stressigen Alltag, sie dient zur Selbstwahrnehmung und um Entspannung zu erfahren. Yoga steigert die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, stärkt die Vitalität und Energie, reduziert Verspannungen und Schmerzen, verzögert den Alterungsprozess und führt zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Yoga soll Spaß machen und mehr Freude ins Leben bringen. Bitte eine Decke, Socken und evtl. Yogablöcke mitzubringen.

● **23.2-30204**
Annette Schlütermann
dienstags, 15.08.2023 - 05.12.2023, 16.30 - 17.30 Uhr, 15 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
56,00 €

● **24.1-30204**
Annette Schlütermann
dienstags, 16.01.2024 - 18.06.2024, 16.30 - 17.30 Uhr, 20 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
74,60 € in zwei Raten à 37,30 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2024**

## Qi Gong - Entspannung in Bewegung

Die verschiedenen Übungsmethoden des Qi Gong verbinden ganzheitlich Körper, Geist und Atem. So kann der sanfte Bewegungsfluss dafür sorgen, dass der Kopf frei wird, der Atem natürlich und gleichmäßig fließt und die Körpermuskulatur entspannt. Das regelmäßige Üben fördert Gesundheit und Wohlergehen und stärkt die Lebenskraft. Abgerundet wird die körperliche Aktivierung mit einer kurzen Entspannungseinheit. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Interessent*innen ohne, als auch mit Vorkenntnissen. Bitte bequeme Kleidung, evtl. warme Socken, Decke, Kissen mitbringen.

● **23.2-30205**
Kathrin Buhl
donnerstags, 17.08.2023 - 07.12.2023, 08.30 - 09.30 Uhr, 14 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
52,30 €

● **24.1-30205**
Kathrin Buhl
donnerstags, 18.01.2024 - 20.06.2024, 08.30 - 09.30 Uhr, 19 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
71,00 € in zwei Raten à 35,50 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2024**

## Entspannen bei einer Klangreise

Erleben Sie bei einer Klangreise Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden und vergessen Sie den täglichen Stress. Sie liegen bequem auf dem Boden während die ersten Klänge Sie erreichen. Die sanften und harmonischen Klänge der Klangschalen werden über das Gehör und den Körper aufgenommen und führen Sie in eine tiefe Entspannung. Sie erleben eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit, in der es möglich ist, alle negative Gefühle wie Stress, Ängste, Sorgen und Zweifel loszulassen. Sie erleben Ihren Körper in einem wohligen Gefühl und können ihn wieder bewusst wahrnehmen. Die oft kreisenden Gedanken kommen zur Ruhe und die Seele erfährt Raum zur Entfaltung. Bitte bringen Sie ein kleines Kissen, eine Decke, dicke Socken und bequeme Kleidung mit.

● **23.2-30206**
Petra Bier
donnerstags, 17.08.2023 - 07.12.2023, 19.15 - 20.15 Uhr, 15 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
56,00 €

● **24.1-30206**
Petra Bier
donnerstags, 18.01.2024 - 20.06.2024, 19.15 - 20.15 Uhr, 19 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
71,00 € in zwei Raten à 35,50 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2024**

© Petra Bier

### Achtsam und entspannt durch das intuitive Bogenschießen

Das intuitive Bogenschießen aus nicht sportlicher Sicht. Das intuitive Bogenschießen führt uns zur Entspannung, zu intensiver Achtsamkeit und innerer Ruhe. Wenn wir uns darauf einlassen, kann das intuitive Bogenschießen ein Spiegel der Seele sein und uns in eigenen Entwicklungsprozessen unterstützen. Es kann meditativ wirken, uns eigene Ressourcen aufzeigen oder ein wunderbares neues Hobby werden.
Material Pfeile, Bögen und Schutzkleidung werden gestellt. Bei guten Wetter finden einzelne Kurstage ggf. auch draußen statt.

**23.2-30207**
Kerstin Schneider, Holger Weineck
dienstags, 15.08.2023 - 26.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr, 7 mal
Bürgerhaus; Großer Saal
65,00 €

### Wochenendworkshop: Intuitives Bogenschießen

Das intuitive Bogenschießen aus nicht sportlicher Sicht. Das intuitive Bogenschießen führt uns zur Entspannung, zu intensiver Achtsamkeit und innerer Ruhe. Wenn wir uns darauf einlassen, kann das intuitive Bogenschießen ein Spiegel der Seele sein und uns in eigenen Entwicklungsprozessen unterstützen. Es kann meditativ wirken, uns eigene Ressourcen aufzeigen oder ein wunderbares neues Hobby werden.
Material Pfeile, Bögen und Schutzkleidung werden gestellt. Der Workshop findet auf dem Gelände des Selmer Freibades statt.

**23.2-30208**
Holger Weineck, Kerstin Schneider
Samstag, 21.10.2023, 10.00 - 16.30 Uhr
Sonntag, 22.10.2023, 10.00 - 15.00 Uhr
Außenveranstaltung
65,00 €

© pixabay Irina Keinanen

## Fitness / Bewegung

### DanceFit

Tanzen, Spaß haben und gleichzeitig fit für den Alltag, die Familie und den Beruf sein. Der Gesundheit und dem Körper etwas Gutes tun, ist das Konzept vom DanceFit-Angebot. Sie haben nicht den Eindruck bei einem Ganzkörper-Training mit Muskelaufbau und hohem Kalorienverbrauch zu sein, da modernen Pop Songs mitreißen und die Anstrengung vergessen lassen.

**23.2-30300**
Anastasia Gense
donnerstags, 17.08.2023 - 07.12.2023, 19.00 - 20.00 Uhr, 15 mal
Turnhalle Lutherschule
72,00 € in zwei Raten à 36,00 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.09. und 15.11.2023**

**24.1-30300**
Anastasia Gense
donnerstags, 18.01.2024 - 20.06.2024, 19.00 - 20.00 Uhr, 19 mal
Turnhalle Lutherschule
91,20 € in zwei Raten à 45,60 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2024**

### Bodyforming - Bauch, Oberschenkel und Po (BOP)

Bauch, Beine, Po! Der absolute Workout-Klassiker! Bei diesem Workout werden die Problemzonen gezielt bearbeitet und gestrafft und Fettpolstern der Kampf angesagt. Die Muskulatur aller Problemzonen, insbesondere Bauch, Oberschenkel und Po werden trainiert und durch gezielte Übungen der Körper gestrafft und geformt.
Und der Spaß kommt auch nicht zu kurz, da alle das gleiche Ziel haben: Lust an der Bewegung!
Bevor sich die ersten muskulären Beschwerden aufgrund der typischen Fehlbelastungen im Alltag, in Familie und Beruf einstellen, ist aktive Prophylaxe der richtige Schritt.

**23.2-30301**
Anastasia Gense
donnerstags, 17.08.2023 - 07.12.2023, 20.00 - 21.00 Uhr, 15 mal
Turnhalle Lutherschule
56,00 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.09. und 15.11.2023**

**24.1-30301**
Anastasia Gense
donnerstags, 18.01.2024 - 20.06.2024, 20.00 - 21.00 Uhr, 19 mal
Turnhalle Lutherschule
71,00 € in zwei Raten à 35,50 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2024**

## European Aerobic® & European Step®

European Aerobic® ist pure Freude an der Bewegung, weil sie das Gefühl für den eigenen Körper belebt. Dieses motivierende Ausdauertraining trainiert nicht nur die Kondition, sondern führt uns nebenbei auch wieder zu natürlichen und fließenden Bewegungen. So können sich Verspannungen lösen, Fettverbrennung und Stoffwechselvorgänge werden angeregt und man kann herrlich abschalten. Mit European Step® erweitern wir das Training im wöchentlichen Wechsel um einen schweißtreibenden Kalorienkiller, der einen hervorragenden Effekt auf Beine und Po hat. Die Trainingsphilosophie "Enjoy the movement" führt dazu, in den Kursen Urlaub vom Alltag zu nehmen, Stress und Ärger abzubauen, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten und die Freude an der Fitness zu spüren. Der Schwerpunkt wird immer auf einem effektiven Training liegen, ohne mit schwierigen Schritten und komplizierten Choreographien zu überfordern. Der Einstieg ist auch in laufende Kurse jederzeit möglich. Die Kurse sind für alle Trainingslevel geeignet.

**23.2-30302**
Oliver Elbers
montags, 14.08.2023 - 04.12.2023, 18.15 - 19.15 Uhr, 15 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
56,00 €

**24.1-30302**
Oliver Elbers
montags, 15.01.2024 - 17.06.2024, 18.15 - 19.15 Uhr, 19 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
71,00 € in zwei Raten à 35,50 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2024**

## EMP® - European Muscle Power®

European Muscle Power® - EMP® - das wirksame Training, um sowohl rehabilitativ als auch präventiv die Gesundheit zu fördern und zu stabilisieren. Durch EMP® wird die Muskulatur gestrafft, das Körpergefühl geschult, Fehlbewegungen und Fehlhaltungen korrigiert. Durch den gezielten Einsatz des eigenen Körpergewichtes, mit und ohne Zusatzgewichte, erreicht man eine deutliche Muskelstraffung vor allem der „Problemzonen“. Ein Bodyforming für einen starken Rücken, straffe Arme, Beine, Bauch und Po. „Enjoy the movement!“. Der Einstieg ist auch in laufende Kurse jederzeit möglich. Die Kurse sind für alle Trainingslevel geeignet.

**23.2-30303**
Oliver Elbers
mittwochs, 16.08.2023 - 06.12.2023, 18.30 - 19.30 Uhr, 14 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
52,30 €

**24.1-30303**
Oliver Elbers
mittwochs, 17.01.2024 - 19.06.2024, 18.30 - 19.30 Uhr, 20 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
74,60 € in zwei Raten à 37,30 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2024**

## European Tae Bo (ETB®.)

**Get fit, lose weight, have fun, be strong!**

Vor 20 Jahren revolutionierte "European Tae Bo" den deutschen Fitnessmarkt. Die daraus entstandene Marke ETB® garantiert seither Trainingswirksamkeit und Gesundheitsorientierung auf höchstem Niveau. ETB® ist ein gemeinsames Schwitzen, Spaß haben, Fitness, Gesundheit, Schlappmachen und bis an die Grenzen stoßen - ein Rundumschlag, der den ganzen Körper auf Vordermann bringt. Die ETB® - Techniken, die denen des Kampfsports und der Aerobic ähnlich sind, werden in wöchentlich wechselndem Intro und Power Stunden ohne störende Choreografien oder Denkakrobatik mit Musik trainiert. Bitte bringen Sie sich Getränke und ein Handtuch mit. Der Einstieg ist auch im laufenden Kurs jederzeit möglich. Der Kurs ist für alle Trainingslevel geeignet und bietet aktive Prophylaxe.

**23.2-30304**
Oliver Elbers
mittwochs, 16.08.2023 - 06.12.2023, 19.30 - 20.30 Uhr, 14 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
52,30 €

**24.1-30304**
Oliver Elbers
mittwochs, 17.01.2024 - 19.06.2024, 19.30 - 20.30 Uhr, 20 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
74,60 € in zwei Raten à 37,30 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2024**

© Manuel Goecke

## smoveyWALK - Bewegungsspaß im Freien!

smoveyWALKING ist die wohl vielfältigste Art des Walkens. Durch das aktive Schwingen der smoveyRINGE, spürt man die Vibration, welche die kleinen Stahlkugeln in den geriffelten Ringen erzeugen und die sich über die Handreflexzonen und das Wasser in unserem Körper auf den gesamten Organismus überträgt und somit sämtliche Körperzellen vitalisiert.
Übungen am Platz werden in das smoveyWALKING integriert. Gesunde Bewegung, die außerdem Gleichgewicht und Koordination fördert! Der entspannende Abschluss eines Walks durch das sanfte Abrollen mit den Ringen, z.B. des Schulterbereiches, lässt die wohltuende Wirkung der Vibrationen noch einmal so richtig zur Geltung kommen.
Ein ganzheitliches Bewegungserlebnis mit viel Spaß für jede Altersgruppe und jede Kleidergröße. Für Menschen, die in Bewegung kommen wollen!
smovey® - swing, move and smile!

Die smoveyRINGE werden von der Kursleiterin gestellt. Bitte achten Sie auf stabiles Schuhwerk und wettergerechte Kleidung.
Treffpunkt für den Kursstart ist der Parkplatz am Freibad in Selm.

**23.2-30305**
Susanne Witte
dienstags, 15.08.2023 - 28.11.2023, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 mal
Außenveranstaltung
67,20 € in zwei Raten à 33,60 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.09. und 15.11.2023**

**24.1-30305**
Susanne Witte
dienstags, 05.03.2024 - 18.06.2024, 18.00 - 19.30 Uhr, 13 mal
Außenveranstaltung
72,80 € in zwei Raten à 36,40 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2024**

## Badminton für jedermann

Haben Sie Lust mal was Neues auszuprobieren oder möchten nach längerer Pause wieder einen Federball durch die Halle fliegen lassen? Dann freuen wir uns darauf, Sie im Kurs "Badminton für jedermann" begrüßen zu dürfen.
Die Sportart Badminton macht nicht nur jede Menge Spaß, sondern sie bietet auch eine ganze Handvoll Vorteile für Körper, Geist und Gesundheit. Ein schnelles Reaktionsvermögen, aktive Bewegungen, gute Hand-Augen-Koordination, Ausdauer und Konzentration sind nur einige der Fähigkeiten, die beim Badminton trainiert werden. Das ist nicht nur gut für die Fitness, sondern beugt auch Krankheiten vor, bringt Schwung in den Kopf und fördert das Konzentrationsvermögen.
Das Beste daran ist, dass sich Badminton in jedem Alter wunderbar eignet und jede Menge Spaß macht.

Der Kurs ist sowohl für Einsteiger, als auch für fortgeschrittene Spieler mit Erfahrung geeignet. Es können verschiedene Trainingsgruppen gebildet werden.
Bei Bedarf, kann Ihnen ein Badminton-Schläger von der Kursleitung gestellt werden. Federbälle stehen ebenfalls zur Verfügung.

**23.2-30306**
Marie Siegel, Carsten Laukamp
dienstags, 15.08.2023 - 31.10.2023, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 mal
Turnhalle Zweifachturnhalle Campus Selm
56,00 €

**24.1-30306**
Marie Siegel, Carsten Laukamp
dienstags, 09.04.2024 - 18.06.2024, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 mal
Turnhalle Zweifachturnhalle Campus Selm
56,00 €

### Dem Rücken etwas Gutes tun

Dieser Kurs bietet Personen mit Rückenproblemen, die z.B. bei beruflich bedingter, vorwiegend sitzender Tätigkeit entstehen, Wirbelsäulen - schonende Gymnastik an. Gleichzeitig bieten wir Ihnen die Möglichkeit bei moderater Belastung etwas für die allgemeine Fitness zu tun. Kräftigung und Dehnung der Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie ein Gesamtkörpertraining kombiniert mit einer Menge Spaß runden das Programm ab.

● **23.2-30307**
Alexandra Mandala
montags, 14.08.2023 - 04.12.2023, 17.00 - 18.00 Uhr, 15 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
56,00 €

● **24.1-30307**
Alexandra Mandala
montags, 15.01.2024 - 17.06.2024, 17.00 - 18.00 Uhr, 19 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
71,00 € in zwei Raten à 35,50 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2024**

### Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs bietet Personen mit Rückenproblemen, die z.B. bei beruflich bedingter, vorwiegend sitzender Tätigkeit entstehen, Wirbelsäulen - schonende Gymnastik an. Gleichzeitig bieten wir Ihnen die Möglichkeit bei moderater Belastung etwas für die allgemeine Fitness zu tun. Kräftigung und Dehnung der Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie ein Gesamtkörpertraining kombiniert mit einer Menge Spaß runden das Programm ab.

● **23.2-30308**
Alexandra Mandala
montags, 14.08.2023 - 04.12.2023, 16.00 - 17.00 Uhr, 15 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
56,00 €

● **24.1-30308**
Alexandra Mandala
montags, 15.01.2024 - 17.06.2024, 16.00 - 17.00 Uhr, 19 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
71,00 € in zwei Raten à 35,50 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2024**

### Sitzgymnastik nach Musik für Seniorinnen und Senioren

Zu diesem Angebot laden wir gleichermaßen Männer und Frauen ein, die auch im fortgeschrittenen Alter aktiv und gesund bleiben wollen. Sitzgymnastik eignet sich für alle, denen Laufen und längeres Stehen Mühe bereitet. Bei leichter Musik führen Sie insbesondere Gleichgewichtsübungen durch, aber auch Bewegungs- sowie Entspannungsübungen für den Nacken- und Schulterbereich, Fingergymnastik gegen rheumatische Beschwerden und Koordinationsübungen.

● **23.2-30309**
Brigitte Paarmann
montags, 14.08.2023 - 04.12.2023, 10.30 - 11.30 Uhr, 15 mal
Bürgerhaus; Großer Saal
52,00 €

● **24.1-30309**
Brigitte Paarmann
montags, 15.01.2024 - 17.06.2024, 10.30 - 11.30 Uhr, 19 mal
Bürgerhaus; Großer Saal
65,80 € in zwei Raten à 32,90 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2024**

© pixabay

### Fit nach der Geburt! - Achtsame Bewegung für frisch gebackene Mamas

Du möchtest auch als frisch gebackene Mama schnell wieder aktiv werden und dir und deinem Körper etwas Gutes tun? Unter fachlicher Anleitung einer ausgebildeten Physiotherapeutin und Gymnastiktrainerin, trainierst du in dem Kurs bereits mit leichten Übungen den Beckenboden. Durch Hebebewegungen oder auch das Tragen des Kindes wird der Körper unmittelbar nach der Geburt beansprucht. Gezielte Gymnastikübungen helfen dir dabei deinen Körper wieder auf neue Weise kennenzulernen und eine Wahrnehmung für eine angemessene und gesunde Belastung des Körpers im Alltag zu entwickeln.

Der Kurs richtet sich an Mütter, welche bereits in den ersten 8 Wochen nach der Geburt des Kindes damit starten möchten wieder leicht in Bewegung zu kommen. Dein Baby darfst du selbstverständlich gerne zum Kurs mitbringen.
Achtung: Bei dem Kursangebot handelt es sich nicht um einen klassischen Rückbildungskurs.

**23.2-30310**
Alexandra Mandala
montags, 23.10.2023 - 11.12.2023, 15.00 - 15.45 Uhr, 8 mal
Förderzentrum Nord Ballettraum
40,00 €

© pexels

© pixabay

## Aqua-Fitness

### Aqua-Workout

Powern im Pool alternativ zu Schwitzen im Studio! Das anspruchsvolle Ganzkörpertraining nutzt Wasserauftrieb und Wasserwiderstand für ein effektives Fitnesstraining. Wesentliches Ziel von Aqua-Workout ist die Kräftigung von Arm-, Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur. Zur individuellen Belastungssteuerung können auch Fitnessgeräte wie z.B. Wasserhanteln oder Poolnudeln eingesetzt werden. Ergänzt wird das Programm durch Aqua-Jogging zur Verbesserung der Ausdauer. Aqua-Workout hilft durch seine gelenkschonende Belastung beruflich bedingter Fehlbelastung vorzubeugen. Einzige Voraussetzung: Sie müssen schwimmen können.

**23.2-30400**
Dozententeam
freitags, 25.08.2023 - 01.12.2023, 18.00 - 19.00 Uhr, 13 mal
Hallenbad Selm "4 elements"
78,00 € in zwei Raten à 39,00 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.09. und 15.11.2023**

**24.1-30400**
Dozententeam
freitags, 19.01.2024 - 21.06.2024, 18.00 - 19.00 Uhr, 21 mal
Hallenbad Selm "4 elements"
126,00 € in zwei Raten à 63,00 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2024**

**23.2-30401**
Dozententeam
freitags, 25.08.2023 - 01.12.2023, 19.00 - 20.00 Uhr, 13 mal
Hallenbad Selm "4 elements"
78,00 € in zwei Raten à 39,00 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.09. und 15.11.2023**

**24.1-30401**
Dozententeam
freitags, 19.01.2024 - 21.06.2024, 19.00 - 20.00 Uhr, 21 mal
Hallenbad Selm "4 elements"
126,00 € in zwei Raten à 63,00 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2024**

**23.2-30402**
Dozententeam
freitags, 25.08.2023 - 01.12.2023, 20.00 - 21.00 Uhr, 13 mal
Hallenbad Selm "4 elements"
78,00 € in zwei Raten à 39,00 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.09. und 15.11.2023**

**24.1-30402**
Dozententeam
freitags, 19.01.2024 - 21.06.2024, 20.00 - 21.00 Uhr, 21 mal
Hallenbad Selm "4 elements"
126,00 € in zwei Raten à 63,00 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2024**

**23.2-30403**
Dozententeam
samstags, 26.08.2023 - 02.12.2023, 09.00 - 10.00 Uhr, 13 mal
Hallenbad Selm "4 elements"
78,00 € in zwei Raten à 39,00 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.09. und 15.11.2023**

**24.1-30403**
Dozententeam
samstags, 20.01.2024 - 22.06.2024, 09.00 - 10.00 Uhr, 21 mal
Hallenbad Selm "4 elements"
126,00 € in zwei Raten à 63,00 €
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2024**

## Lauf-Projekt

### "Von Null auf ?"
**Projekt-Vorstellung**

Seit der FoKuS-Gründung ist das Lauf-Projekt, mittlerweile zum 20. Mal aufgelegt, ein Fixpunkt im FoKuS-Jahreskalender. Der Kurs mitsamt des dahinter stehenden Konzepts ist zu einem überregional beachteten, festen Bestandteil des Programms der VHS Selm geworden. Als Projektabschluss ist die Teilnahme am Berlin-Marathon (29.09.2024) geplant. Das Betreuungsteam stellt Ihnen den Verlauf und die Inhalte des Projektes im Detail vor und antwortet auf Ihre Fragen. Die Teilnahme ist unverbindlich.

**23.2-30500**
Dozententeam
Mittwoch, 18.10.2023, 19.00 - 21.00 Uhr
Bürgerhaus; Großer Saal
gebührenfrei

### "Von Null bis 42"
**Variante A**

Kommen Sie in unsere Laufgruppe und trainieren Sie mit. Schritt für Schritt bauen wir Sie für Ihre persönlichen Zielsetzungen auf. Wir bereiten Sie durch regelmäßiges, gesundheitsorientiertes Laufen auf die Teilnahme an Volksläufen vor. Wir entwickeln individuelle Trainingspläne für Sie. Die praktische Umsetzung erfolgt während der Trainingszeiten mit kompetenter Begleitung und Anleitung. Der Höhepunkt dieses Projekts kann, muss aber nicht, die Teilnahme an einem Marathon sein. Von unseren erfahrenen "Laufdozent*innen" werden Sie in leistungshomogene Laufgruppen aufgeteilt, die Ihrer körperlichen Fitness entsprechen. Im Rahmen von Vorträgen geben Experten ihr Fachwissen und ihre persönlichen Erfahrungen weiter. Laufanfänger*innen können nach Teilnahme am Vorbereitungskurs zu Beginn des neuen Laufprojekts im Herbst einsteigen. Schon jetzt ist die Teilnahme möglich, wenn Sie mindestens eine Stunde ohne Unterbrechung laufen können.

**23.2-30501**
Dozententeam
21.10.2023 - 28.09.2024, 19.00 - 20.00 Uhr, 63 mal
Freibad, Parkplatz
192,00 € in zwei Raten à 96,00 €
**Abbuchung der Gebühr am 01.12.2023 und am 01.05.2024**

### "Von Null bis 42"
**Variante B**

Diese Projektvariante richtet sich an erfahrene Läufer*innen und Projektwiederholer*innen, die bereits an den begleitenden Theorieseminaren teilgenommen haben.

**23.2-30502**
Dozententeam
21.10.2023 - 28.09.2024, 19.00 - 20.00 Uhr, 63 mal
Außenveranstaltung
172,00 € in zwei Raten à 86,00 €
**Abbuchung der Gebühr am 01.12.2023 und am 01.05.2024**

### Vorbereitungskurs für Laufanfänger*innen

Diese Anfänger-Laufgruppe zielt auf bislang unsportliche Zeitgenossen*innen und auf Wiedereinsteiger*innen, die seit Jahren sportlich untätig waren und es doch oder noch einmal versuchen wollen. In den Trainingseinheiten wechseln Sie zwischen kurzen Lauf- und Geh-Intervallen. Die Trainingsdosis wird Woche für Woche langsam und gelenkschonend heraufgesetzt. Nach 12 Wochen schaffen Sie dann tatsächlich 30-45 Minuten am Stück ohne Pause zu Joggen. Voraussetzung ist ein insgesamt dreimaliges, nach den Vorgaben dosiertes Training. Im Anschluss besteht die Möglichkeit - je nach Empfehlung der Trainer - in das Marathonprojekt der VHS zu wechseln. Das neue Marathonprojekt endet nach dem Berlin-Marathon am 29. September 2024: Dann können Laufanfänger einsteigen. Schon jetzt ist die Teilnahme möglich, wenn Sie mindestens eine Stunde ohne Unterbrechung laufen können.

**24.1-30503**
Birgit Davidis
mittwochs, 17.07.2024 - 02.10.2024, 18.00 - 19.00 Uhr, 12 mal
Freibad, Parkplatz
gebührenfrei

© pexels

**Was heißt eigentlich A1, B2, C1 ?**

**Europäischer Referenzrahmen für das Sprachenlernen:**
Die Bezeichnungen A1 bis C2 beschreiben eine sechsstufige Skala, die vom Europarat entwickelt wurde und europaweit gültig ist. In den jeweiligen „Kann"-Beschreibungen wird erläutert, was das Ziel der jeweiligen Stufe ist, also welche Fertigkeiten eine Kursteilnehmerin/ ein Kursteilnehmer erwirbt. Dabei kann es durchaus sein, dass Sie beispielsweise mündlich bereits auf einer höheren Stufe sind, als schriftlich. Der Übergang ist fließend. Oberstes Ziel in allen unseren Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit.

Nutzen Sie bei der Suche eines geeigneten Kurses die Beratung durch die Fachbereichsleiterin, Manon Pirags, Tel. 02592/696804.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Kompetente Sprachverwendung | **C2** | Am Ende der Stufe C2 können Sie:<br>**Hören** – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache, auch Umgangssprache verstehen<br>**Sprechen** – sich mündlich in allen Diskussionen, auch akademischen, sicher beteiligen<br>**Lesen** – jede Art von Texten, auch akademischen, mühelos lesen<br>**Schreiben** – komplexe Berichte verfassen, sich differenziert ausdrücken | |
| | **C1** | Am Ende der Stufe C1 können Sie:<br>**Hören** – Unterhaltungen im Radio und Fernsehen mühelos verstehen<br>**Sprechen** – spontane Gespräche mühelos führen<br>**Lesen** – komplexe Sachtexte, literarische Texte, technische Anleitungen verstehen<br>**Schreiben** – sich schriftlich präzise ausdrücken, über komplexe Sachverhalten schreiben | VHS Selm:<br>Oberstufe /<br>Konversation |
| Selbstständige Sprachverwendung | **B2** | Am Ende der Stufe B2 können Sie:<br>**Hören** – im Fernsehen Nachrichten, die meisten Sendungen und Filme verstehen<br>**Sprechen** – sich relativ mühelos an Gesprächen und Diskussionen beteiligen<br>**Lesen** – Artikel und Bericht zu aktuellen Fragen verstehen<br>**Schreiben** – detaillierte Texte, Aufsätze, Berichte schreiben | VHS Selm:<br>Aufbaustufe /<br>Konversation |
| | **B1** | Am Ende der Stufe B1 können Sie:<br>**Hören** – in einem Gespräch das Wesentliche verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird<br>**Sprechen** – In zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse, Meinungen beschreiben<br>**Lesen** – Texte aus der Alltags-und Berufswelt verstehen<br>**Schreiben** – persönliche Briefe schreiben | |
| Elementare Sprachverwendung | **A2** | Am Ende der Stufe A2 können Sie:<br>**Hören** – einfache Alltagsgespräche verstehen, bspw. zu Themen wie Einkauf, Arbeit, Familie<br>**Sprechen** – kurze Gespräche in Alltagssituationen Alltags führen, Lebensumstände, Dinge beschr<br>**Lesen** – kurze einfache Texte und Beschreibungen verstehen<br>**Schreiben** – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen | VHS Selm:<br>Mittelstufe |
| | **A1** | Am Ende der Stufe A1 können Sie:<br>**Hören** – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen<br>**Sprechen** – sich vorstellen, sich auf einfache Art zu vertrauten Themen verständigen<br>**Lesen** – einzelne Wörte, einfache Sätze, z.B. auf Schildern, in Speisekarten verstehen<br>**Schreiben** – einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen | VHS Selm:<br>Grundstufe<br><br>Anfänger*innen |

## Fremdsprachen & Deutsch

„Die Grenzen meiner Sprache sind die Grenzen meiner Welt!“ (Ludwig Wittgenstein, Philosoph)
Dieser Gedanke ist grundlegend für unser Sprachenangebot. Mit jedem neuen Wort, jedem Satz, den Sie in einer Fremdsprache erlernen, öffnet sich eine Tür zu einer neuen Welt: einer anderen Kultur, einer anderen Lebenshaltung. Sprachen verbinden, schaffen Kontakte, verändern die Perspektiven. Ob Sie eine neue Fremdsprache erlernen oder schon vorhandene Kenntnisse vertiefen – im Beruf und auf Reisen ist es einfach gut, wenn Sie neben der Muttersprache mindestens eine weitere Sprache beherrschen. Trauen Sie es sich einfach zu: Jede*r kann Sprachen lernen!

## Englisch

### Englisch von Anfang an!
**Für Anfänger*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen**

Dieser Kurs hat zum Ziel, erste Grundlagen der englischen Sprache zu erarbeiten, Schritt für Schritt. Wir nutzen ein modernes Lehrwerk mit abwechslungsreichem Unterrichtsmaterial. Wir beginnen ganz von vorn und arbeiten in einem langsamen Lerntempo. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Ausdrucksweise, dem Sprechen. Am Ende des Kurses können Sie erste einfache Sätze sprechen und verstehen. Angesprochen sind Personen, die noch nie Englisch gelernt haben. Sollten Sie bereits vor sehr langer Zeit schon einmal Englisch gelernt haben und meinen, Sie wollen noch einmal ganz am Anfang beginnen, lassen Sie sich zunächst durch die Fachbereichsleitung Frau Pirags beraten.

**24.1-40200**
Kurstermine noch offen, bitte erkundigen sie sich in der VHS-Zentrale unter Tel.02592/69680
Bürgerhaus, Raum 2.2
56,00 €

### Englisch - Grundstufe mit Vorkenntnissen
**Niveau A1**

Dieser Kurs baut auf bereits vorhandenen Grundlagen auf. Wir arbeiten in einem ruhigen Lerntempo. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Ausdrucksweise, dem Sprechen. Ergänzend zum Kursbuch lesen wir kleine Lektüren.
Lehrwerk: Go for it! Klett-Verlag.

**23.2-40210**
Dilia Röttger
donnerstags, 31.08.2023 - 30.11.2023, 17.30 - 19.00 Uhr, 12 mal
Bürgerhaus, Raum 2.1
67,20 € bei 6-9 Pers. (60,00 € ab 10 Pers.)

**24.1-40210**
Dilia Röttger
donnerstags, 25.01.2024 - 13.06.2024, 17.30 - 19.00 Uhr, 16 mal
Bürgerhaus, Raum 2.1
89,60 € bei 6-9 Pers. (80,00 € in zwei Raten à 40,00 € ab 10 Pers.)
**Voraussichtlich kein Kurs am 22.02.2024**
**Abbuchung der Gebühren am 15.02. und 15.05.2024**

### Englisch Mittelstufe; Vormittagskurs
**Niveau A2**

Dieser Kurs vertieft Grundlagen in der englischen Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Ausdrucksweise. Beispielsweise lesen Sie gemeinsam eine Lektüre und tauschen sich darüber aus. Sie bauen so Ihren Wortschatz systematisch weiter aus und können Ihre Meinung vertreten. Sollten Sie bereits vor sehr langer Zeit schon einmal Englisch gelernt haben, lassen Sie sich von uns beraten, um den richtigen Kurs zu finden. Lehrwerk: Lektüren, die gemeinsam im Kurs festgelegt werden und Faiway A2.

**23.2-40212**
Christel Niemeyer
dienstags, 05.09.2023 - 05.12.2023, 10.00 - 11.30 Uhr, 12 mal
Bürgerhaus, Raum 1.1
67,20 € bei 6-9 Pers. (60,00 € ab 10 Pers.)

**24.1-40212**
Christel Niemeyer
dienstags, 23.01.2024 - 04.06.2024, 10.00 - 11.30 Uhr, 17 mal
Bürgerhaus, Raum 1.1
95,20 € in zwei Raten à 47,60 € bei 6-9 Pers. (85,00 € in zwei Raten à 44,50 € ab 10 Pers.)

© pexels

## Englisch Aufbaustufe - Refresher and Conversation
**Niveau B1-B2**

Sie verbessern Ihre englische Ausdrucksfähigkeit und können auch anspruchsvollere englische Lektüre erfassen. Ein Kurs für Interessierte mit Vorkenntnissen auf dem Niveau B1 bis B2 laut europäischem Sprachenrahmen, das entspricht mehrjähriger Lernerfahrung an Schule oder VHS. Wir legen Wert auf freies Formulieren, so dass Sie sich in beruflichen und privaten Gesprächen auch zu aktuellen Themen in der englischen Sprache äußern können. Als Lektüre dienen uns Kurzgeschichten.

**23.2-40225**
Terry Lynn Poirier
mittwochs, 30.08.2023 - 06.12.2023, 09.30 - 11.00 Uhr, 11 mal
Bürgerhaus, Raum 1.1
61,60 € bei 6-9 Pers. (55,00 € ab 10 Pers.)
**Kein Kurs am 18.10.2023**

**24.1-40225**
Terry Lynn Poirier
mittwochs, 24.01.2024 - 05.06.2024, 09.30 - 11.00 Uhr, 13 mal
Bürgerhaus, Raum 1.1
72,80 € bei 6-9 Pers. (65,00 € ab 10 Pers.)
**Kein Kurs am 10.04., 08.05., 22.05., 29.05.2024**

## Englisch Aufbaustufe: Refresher and Conversation
**Niveau B2**

This course offers a way to keep up your English at an intermediate level for using in everyday situations, even in business situations. The conversation is based on texts from a variety of topics of general interest. Participants are also encouraged to give a short talk on a topic of their own choice. We usually do one or two exkursions per semester to practice our English skills outside the classroom. Why don't you join us on Thursday evenings?

**23.2-40226**
Terry Lynn Poirier
donnerstags, 31.08.2023 - 30.11.2023, 19.30 - 21.00 Uhr, 11 mal
Bürgerhaus, Raum 1.1
61,60 € bei 6-9 Pers. (55,00 € ab 10 Pers.)
**Kein Kurs am 19.10.2023**

**24.1-40226**
Terry Lynn Poirier
donnerstags, 25.01.2024 - 06.06.2024, 19.30 - 21.00 Uhr, 13 mal
Bürgerhaus, Raum 1.1
72,80 € bei 6-9 Pers. (65,00 € ab 10 Pers.)
**Kein Kurs am 14.03., 11.04., 02.05.2024**

## Englisch Oberstufe: Conversation in the morning
**Niveau C1**

We discuss topics of general interest or current events, using cuttings from newspapers, printed articles and reports, audio material or films. Thereby we solidify our knowledge of English and expand our vocabulary. If your aim is also that of keeping your English alive, in a relaxed and friendly atmosphere, then why don't you join us?

**23.2-40228**
Terry Lynn Poirier
montags, 28.08.2023 - 27.11.2023, 09.30 - 11.00 Uhr, 11 mal
Bürgerhaus, Raum 1.1
61,60 € bei 6-9 Pers. (55,00 € ab 10 Pers.)
**Kein Kurs am 27.03.2023**
**Abbuchung der Gebühren am 15.02. und 15.05.2023**

**24.1-40228**
Terry Lynn Poirier
montags, 22.01.2024 - 03.06.2024, 09.30 - 11.00 Uhr, 15 mal
Bürgerhaus, Raum 1.1
84,00 € in zwei Raten à 42,00 € bei 6-9 Pers. (75,00 € in zwei Raten à 32,50 € ab 10 Pers.)
**Kein Kurs am 08.04.2024**
**Abbuchung der Gebühren am 15.02. und 15.05.2024**

## Business English - Kompaktwoche/ Bildungsurlaub
**ab Niveau B1**

This course offers you the opportunity to increase your English - not only for business purposes. You will discuss a wide variety of topics and train your communication skills (telephoning, English in social contacts, pronunciation and intonation). You increase your vocabulary as well as the revision of tenses and other important aspects of grammar. Written skills, e.g. e-mails - will be practised as well.

Dieser Intensivkurs - der auch als Bildungsurlaub gebucht werden kann - ist für Teilnehmende mit Englischkenntnissen auf dem Niveau B1 (mind. 4 Jahre Englischkenntnisse aus der Schulzeit) geeignet. Ziel des Kurses ist es, vorhandene Englischkenntnisse aufzufrischen und für berufliche Zwecke auszubauen, beispielsweise auch für eine Ausbildung. In Einzel- , Partner- und Gruppenarbeit verbessern Sie die Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen, frischen anhand vieler Übungen Grammatikkenntnisse auf und trainieren das Lese- und Hörverstehen sowie schriftliche Fähigkeiten, um etwa eine Mail zu schreiben.
Bitte lassen Sie sich bei der Anmeldung zu Details beraten, ebenso für eine mögliche Antragstellung für den Bildungsurlaub (dieser muss mindestens 6 Wochen vor Termin beim Arbeitgeber eingereicht werden).

Lehrwerk "Real Business English B1" von Klett, ISBN 978-3-12-501670-5

**24.1-40230**
Terry Lynn Poirier
Montag, 08.04. - Freitag, 12.04.2024, jeweils 09.00 - 14.30 Uhr
Bürgerhaus, Raum 1.1
120,00 €
**Anmeldefrist für Anträge Bildungsurlaub: 23.02.2024**
**Anmeldeschluss ohne Bildungsurlaubsantrag: 22.03.2024**

## Französisch

### Französisch Grundstufe mit Vorkenntnissen
**Niveau A1**

Sie haben allererste Schritte in der französischen Sprache gemacht, vielleicht durch den vorangegangenen Kurs, oder andere Vorkenntnisse? Vielleicht planen Sie Urlaub in Frankreich im kommenden Jahr, oder Ihr Kind fängt mit Französisch an der weiterführenden Schule an und Sie wollen noch einmal "mit lernen"? Versuchen Sie es, hier sind Sie genau richtig. Wir erweitern unseren ersten Grundwortschatz für einfache Situationen des Alltags und kommen so Frankreich etwas näher.
Auf Wunsch kann der Kurs auch mit einer Mindestbelegung von vier bis fünf Personen durchgeführt werden. Beachten Sie dafür bitte die erhöhte Gebühr.
Kursbuch: Perspectives - Allez-y! A1, Lektionen 8-12 (Cornelsen-Verlag: ISBN 978-3-06-520176-6)

**23.2-40306**
Sabine Dettmar
donnerstags, 24.08.2023 - 30.11.2023, 16.15 - 17.45 Uhr, 13 mal
Bürgerhaus, Raum 1.1
72,80 € bei 6-9 Pers. (104,00 € in zwei Raten à 52,00 € bei 4-5 Pers.)
**Abbuchung der Gebühren am 15.09. und 15.11.2023**

**24.1-40306**
Sabine Dettmar
25.01.2024 - 19.03.2024, 16.15 - 17.45 Uhr, 9 mal
Bürgerhaus, Raum 1.1
50,40 € bei 6-9 Pers. (72,00 € bei 4-5 Pers.)

**24.1-40307**
Sabine Dettmar
11.04.2024 - 11.06.2024, 16.15 - 17.45 Uhr, 9 mal
Bürgerhaus, Raum 1.1
50,40 € bei 6-9 Pers. (72,00 € bei 4-5 Pers.)

### Französisch Aufbaustufe
**Niveau B1**

Un peu d'histoire, un peu de géographie, un peu de litérature, un peu de culture francaise, un peu de grammaire! Si tout cela vous intéresse, alors venez en discutez dans une ambiance sympathique.
Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie bereits Französischkenntnisse auf dem Niveau B1 haben und jetzt das freie Sprechen anhand von einfachen Artikeln aus der Zeitschrift "Ecoute" oder leichten Lektüren festigen möchten. Sie erweitern Ihren Wortschatz sowie die Grammatikkenntnisse und können diese in typischen Sprechsituationen anwenden. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen - bitte lassen Sie sich vorab in der VHS durch die Fachbereichsleitung beraten.

**23.2-40310**
Christine Benaize-Holz
dienstags, 29.08.2023 - 17.10.2023, 19.15 - 20.45 Uhr, 6 mal
Bürgerhaus, Raum 1.1
48,00 € bei 4-5 Pers. (33,60 € bei 6-9 Pers.)

**23.2-40311**
Christine Benaize-Holz
dienstags, 24.10.2023 - 28.11.2023, 19.15 - 20.45 Uhr, 6 mal
Bürgerhaus, Raum 1.1
48,00 € bei 4-5 Pers. (33,60 € bei 6-9 Pers.)

**24.1-40312**
Christine Benaize-Holz
montags, 22.01.2024 - 04.03.2024, 19.15 - 20.45 Uhr, 6 mal
Bürgerhaus, Raum 1.1
48,00 € bei 4-5 Pers. (33,60 € bei 6-9 Pers.)

**24.1-40313**
Christine Benaize-Holz
montags, 11.03.2024 - 29.04.2024, 19.15 - 20.45 Uhr, 6 mal
Bürgerhaus, Raum 1.1
48,00 € bei 4-5 Pers. (33,60 € bei 6-9 Pers.)

© pexels Dario Fernandez

## Spanisch

### Spanisch Mittelstufe
**Niveau A2**

Sie vertiefen die Kenntnisse auf Niveau A2 und knüpfen an vorhandenen Kenntnissen aus vorangegangenen Semestern oder auf Kenntnissen aus der Schule an. Gearbeitet wird mit kleinen Lektüren und Texten, die zum Austausch anregen, sowie mit dem Buch "perspectivas ya A2"
ISBN 978 3 464 20489 4". Zu Anfang werden die wichtigsten grammatischen Themen wiederholt. Bitte lassen Sie sich von der Fachbereichsleitung Frau Pirags unter Tel. 02592/6968-04 beraten, wenn Sie neu einsteigen wollen.
Auf Wunsch kann der Kurs auch mit 4-5 Pers. durchgeführt werden. Bitte beachten Sie dazu die erhöhte Gebühr.

**23.2-40412**
Margarita Otero Macia
donnerstags, 31.08.2023 - 07.12.2023, 19.30 - 21.00 Uhr, 13 mal
Bürgerhaus, Raum 2.1
72,80 € bei 6-9 Pers. (65,00 € ab 10 Pers.; bei 4-5 Pers. 104,00 € in zwei Raten à 52,00 €)

**24.1-40412**
Margarita Otero Macia
donnerstags, 18.01.2024 - 13.06.2024, 19.30 - 21.00 Uhr, 18 mal
Bürgerhaus, Raum 2.1
100,80 € in zwei Raten à 50,40 € bei 6-9 Pers. (90,00 € in zwei Raten à 45,00 € ab 10 Pers.
144,00€ in zwei Raten à 72,00 € bei 4-5 Pers.)
**Abbuchung der Gebühren am 15.02. und 15.05.2024**

## Italienisch

### Italienisch Kompakt am Vormittag, Bildungsurlaub
**Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**

Parla Italiano? Dieser Kurs bietet Ihnen eine intensive Einführung in die italienische Sprache. Durch kommunikationsorientierten Unterricht, Grammatikübungen, Rollenspiele, ergänzt durch Landeskunde werden Grundkenntnisse vermittelt, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Arbeitnehmer*innen können unter bestimmten Voraussetzungen bei ihrem Arbeitgeber eine Freistellung als Bildungsurlaub beantragen. Bitte lassen Sie sich zu Anspruchsberechtigung/ Voraussetzung von uns beraten. Umfassende Informationen zum Bildungsurlaub finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-selm.de
Wir arbeiten in einer Kleingruppe von max. 10 Personen.
Inhalte: Alltägliche Situationen (Telefonate, Buchungen, beim Einkauf, Wegbeschreibungen, berufliche Situationen), Basisgrammatik; Methoden: Kommunikationstraining, Übungen mit audiovisuellen Medien, Rollenspiel.
In der Gebühr sind die Lehrmaterialien enthalten.

**24.1-40501**
Martina Kranemann
Montag, 15.01. - Donnerstag, 18.01.2024, jeweils 08.00 - 13.30 Uhr
Bürgerhaus, Raum 1.3
106,00 €
**Anmeldefrist für Anträge Bildungsurlaub: 30.11.2023**
**Anmeldeschluss ohne Bildungsurlaubsantrag: 20.12.2023**

### Italienisch, Mittelstufe - am Vormittag
**Niveau A2**

Wir knüpfen an ersten Vorkenntnissen an, wiederholen und arbeiten mit dem Lehrwerk Allegro Nuovo A2. Sollten Sie bereits einmal Italienisch gelernt haben, lassen Sie sich beraten, ob das Niveau dieses Kurses für Sie passend ist. Neueinsteiger*innen mit ersten Vorkenntnissen, beispielsweise aus der Kompaktwoche in den Herbstferien sind herzlich willkommen.

**23.2-40510**
Martina Kranemann
dienstags, 05.09.2023 - 05.12.2023, 08.00 - 09.30 Uhr, 12 mal
Bürgerhaus, Raum 1.3
67,20 € in zwei Raten à 52,00 € bei 4-5 Pers. (72,80 € bei 6-9 Pers.)
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2023**

**24.1-40510**
Martina Kranemann
dienstags, 23.01.2024 - 28.05.2024, 08.00 - 09.30 Uhr, 16 mal
Bürgerhaus, Raum 1.3
128,00 € in zwei Raten à 64,00 € bei 4-5 Pers. (89,60 € in zwei Raten à 44,80 € bei 6-9 Pers.)
**Abbuchung der Gebühr am 15.02. und 15.05.2024**

### Cantiamo
**Ein italienischer Mit-Sing-Abend**

Italienische Evergreens wie „Ciao ciao bambina“, „Volare“ oder „Marina“ haben wir alle noch im Kopf; und mit Adriano Celentano eine „Festa sui prati“ unter dem blauen Himmel Italiens („Azzurro“) zu feiern oder sich mit Toto Cotugno („L'Italiano“), Angelo Branduardi („La pulce d'acqua") Gianna Nannini („Bello e impossibile“) Eros Ramazzotti („Se bastasse una canzone“) oder Ricchi e Poveri („Che sarà?“) an fröhliche Momente zu erinnern, das tut einfach gut. Und wenn die Texte dann übersetzt werden, ist für manche Überraschung gesorgt.
Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Singen und gleichsam die Entdeckung italienischer Liedtexte. Die Texte der Chansons werden auf eine Leinwand projiziert, so dass das Mitsingen nicht an Textschwächen scheitert. Zusätzlich zu einigen einführenden Bemerkungen werden die Liedtexte übersetzt, so dass auch die Teilnehmenden, die sie sonst auf Anhieb vielleicht nicht ganz verstehen würden, auf ihre Kosten kommen. Zum Ende erhalten alle die Texte der gesungenen Lieder als kleines Textheft überreicht.

**24.1-40520**
Walter Weitz
Mittwoch, 20.03.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
Bürgerhaus; Großer Saal
8,00 € einschließlich eines Getränks.

© pixabay Greghristov

## vhs.wissen.live

### Online: Wo die Zitronen blühn

**Kulturgeschichte der italienischen Küche**

Italy goes global. Pizza und Pasta, Espresso und Gelato und nicht zu vergessen Salat sind zu Lieblingsspeisen der Menschheit arriviert. Worauf beruht dieser Erfolg? Faktoren wie mediterrane Diät und schnelle Nachkochbarkeit, Auswanderung und der regionale Elan der Slow Food-Ideen sorgen dafür, dass ein 2500 Jahre altes kulinarisches Erbe aktueller denn je interpretiert wird.
Ein spannender Gang durch die Epochen der cucina italiana mit dem Gastrosophen Dr. Peter Peter.

Peter Peter (www.pietropietro.de) lehrt am Zentrum für Gastrosophie der Universität Salzburg. Er entwirft kulinarische Reisen und verfasst die Kolumne Peters Lebensart für das Rotary Magazin. Seine prämiierten Kulturgeschichten der Italienischen, Deutschen, Österreichischen und Französischen Küche gelten als Standardwerke.

Nach dem Online-Vortrag bietet ein moderiertes Gespräch die Möglichkeit, mit Menschen bundesweit zu diskutieren. Dazu können Sie Ihre Fragen im Chat formulieren, sie wird vom Moderator ins Gespräch eingebracht.
Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode und eine Erläuterung zum Zugang. Benötigt werden eine stabile Internetverbindung und Kopfhörer oder Tonwiedergabe am Computer. Kamera und Mikrofon werden nicht benötigt.

**23.2-40590**
Peter Peter
Zoom
gebührenfrei
**Ein Online-Vortrag der Reihe vhs.wissen.live in Kooperation mit der Volkshochschule SüdOst im Landkreis München GmbH**

© Zitronen Italien Foto_rachel_pixaby

© pexels Jack Winbow

## Niederländisch

### Alternative Online: Niederländisch Mittelstufe
**Niveau A2**

Dieser Kurs baut Kenntnisse aus dem A1 Niveau aus und führt zu A2 Niveau. Mit viel Spaß lernen, üben und sprechen wir in fröhlicher Runde und erfahren interessantes über Land und Leute. Zur Vertiefung nutzen wir die vhs.cloud. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, an einzelnen Kursterminen online, über die Videokonferenzportale Zoom oder BBB teilzunehmen. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Wat leuk! aktuell A2, ISBN: 978-3-19-105461-8.

**23.2-40602**
Yvonne Scholten
montags, 28.08.2023 - 04.12.2023, 19.15 - 20.45 Uhr, 12 mal
Bürgerhaus, Raum 1.1
67,20 € bei 6-9 Pers. (60,00 € ab 10 Pers.)
**Kein Kurs am 30.10.2023**

**24.1-40602**
Yvonne Scholten
montags, 22.01.2024 - 10.06.2024, 19.15 - 20.45 Uhr, 17 mal
Bürgerhaus, Raum 1.1
95,20 € in zwei Raten à 47,60 € bei 6-9 Pers. (80,00 € in zwei Raten à 40,00 € ab 10 Pers.)

## Andere Sprachen

### Internationaler Tag

Sprache ist das Tor zur Welt. Fremdsprachenkurse gehören seit Bestehen der VHS zum festen Programmangebot. Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Niederländisch ist das klassische Angebot - doch ebenso gibt es immer wieder Angebote in Griechisch, Polnisch, Arabisch und anderen Sprachen.
Und Selm ist bunt und weltoffen - Menschen aus mehr als 32 Nationen wohnen in Selm, viele sind einem der 27 Integrationskurse zum Deutsch lernen gewesen, die von der VHS im FoKuS Selm seit 2016 angeboten wurden und werden.
An diesem Nachmittag bieten wir in Schnupperangeboten mit Tanz, Musik und einigen Leckerbissen einen Einblick in Sprachen und Kulturen der Welt.
Ab 18.00 Uhr endet der Tag in einem internationalen Mitsing-Programm mit Walter Weitz. Dann heißt es Cantiamo - Let's sing - Vamos a cantar!

**23.2-40100**
Dozententeam
Samstag, 23.09.2023, 15.00 - 20.00 Uhr
Bürgerhaus; Großer Saal
gebührenfrei

### Griechenland kennen lernen:
**Griechische Kultur, Sprache und Gaumenfreuden - eine Reise nach Griechenland**

Sie lieben Moussaka und Tzatziki, Metaxa und Retsina? Bei den Klängen eines Syrtaki zucken Sie mit den Beinen, die Akropolis und die Epen des Homer lassen Sie für antike griechische Kultur schwärmen? Ganz gleich, ob Sie Ihren ersten Griechenland-Urlaub planen oder bereits dem Blau der Kykladen verfallen sind: Dieses Seminar ist für alle, die einfach mehr über Griechenland wissen wollen. An drei Abenden werden Sie die wichtigsten Redewendungen und Wörter, die im Urlaub hilfreich sind, kennen lernen. Dabei werden wir einige griechische Vorspeisen wie Tzatziki, gefüllte Weinblätter und Oliven selbst vorbereiten und bei einem Glas Retsina verspeisen. Wie wäre es zum Abschluss mit einem griechischen Volkstanz?

**24.1-40902**
Natalie Stefanski
freitags, 01.03.2024 - 15.03.2024, 17.45 - 20.00 Uhr, 3 mal
Begegnungszentrum Körnerstr.2 großer Saal
44,40 €
**Anmeldung bis zum 23.02.2024**

## Deutsch als Zweitsprache

### Integrationskurse, A1 und B1-Prüfungen, Einbürgerungstest

Bitte lassen Sie sich persönlich beraten, wenn Sie oder zugewanderte Freunde, Nachbarn, Bekannte Deutsch lernen möchten. Bei Nachfrage planen wir auch zusätzlich zu DTZ-Prüfungen weitere A1-oder a2/ B1-Prüfungen

### Einbürgerungstest

Für die Einbürgerung benötigen Sie seit dem 1. September 2008 neben dem Nachweis Ihrer Sprachkenntnisse auch den bestandenen Einbürgerungstest.
Wie sieht der Test aus?
Aus einem Fragenkatalog von 310 Fragen bekommen Sie 33 Fragen vorgelegt, von denen Sie mindestens 17 Fragen richtig angekreuzt haben müssen, um den Test zu bestehen.
Den Fragenkatalog können Sie aus dem Internet herunterladen: www.bmi.bund.de
Für die persönliche Anmeldung machen Sie bitte einen Termin mit Sandra Dunke in der VHS-Zentrale unter Tel. 02592/69680

**23.2-40001**
Manon Pirags
Donnerstag, 19.10.2023, 09.00 - 10.00 Uhr
Bürgerhaus; Großer Saal
25,00 €

**24.1-40001**
Manon Pirags
Donnerstag, 21.03.2024, 17.00 - 18.00 Uhr
Bürgerhaus; Großer Saal
25,00 €

**24.1-40002**
Manon Pirags
Donnerstag, 27.06.2024, 17.00 - 18.00 Uhr
Bürgerhaus; Großer Saal
25,00 €

### Deutsch-Prüfung Telc B1/ A2

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Teilnehmende lösen Aufgaben in allen Fertigkeiten: Lesen, Hören und Sprachbausteinen - Aufgabentypen sind z. B. Multiple-Choice oder Zuordnung, außerdem Schreiben und Sprechen. Der erste Teil für Lesen/ Hören/ Schreiben dauert etwa 150 Minuten. Die mündliche Prüfung im Anschluss ist in der Regel eine Paar-Prüfung und dauert für zwei Personen 15 min. Anmeldung nur persönlich mit Ausweis in der VHS-Zentrale. Terminvereinbarung unter Tel. 02592/69680.

**24.1-40004**
Inna Durczak
Ein Samstag im Februar
Anfragen und Anmeldung ab 17.10.2023 unter Tel. 02592/69680
Bürgerhaus; Großer Saal
160,00 €
**Weitere Tests im Kreis Unna:**

**VHS Bergkamen**
**Informationen Sabine Ostrowski, Tel. 02307 - 284951**
**Test 27.10.2023, 13.00 Uhr - Anmeldeschluss 20.09.2023**
**Test 01.12.2023, 13.00 Uhr - Anmeldeschluss 25.10.2023**

**VHS Kamen-Bönen**
**Informationen: Katrin Hägerling, Tel. 02307 - 92420-52**
**Test 17.11.2023, 13.30 Uhr - Anmeldeschluss 20.10.2023**
**Test 02.02.2024, 13.30 Uhr - Anmeldeschluss 10.01.2024**

**VHS Lünen**
**Informationen: Mine Piristine,Tel. 02306 - 104-2724**
**Test 27.10.2023, 12.30 Uhr - Anmeldeschluss 26.09.2023**
**Test 08.12.2023, 12.30 Uhr - Anmeldeschluss 07.11.2023**

**VHS Schwerte**
**Informationen: Diana Bücker, Tel. 02304 - 104-822**
**Test 25.10.2023, 13.45 Uhr - Anmeldeschluss 13.09.2023**
**Test 13.12.2023, 13.45 Uhr - Anmeldeschluss 08.11.2023**

**VHS Unna**
**Informationen und Anmeldungen Tel. 02303 - 103-769**
**Test 04.11.2023, 10.00 Uhr - Anmeldeschluss 27.09.2023**
**Test 09.12.2023, 10.00 Uhr - Anmeldeschluss 08.11.2023**
**Test 13.01.2023, 10.00 Uhr - Anmeldeschluss 13.12.2023**

**VHS Werne**
**Informationen: Regina Ruß, Tel. 02389 - 71-539**
**Test 27.10.2023, 13.30 Uhr - Anmeldeschluss 22.09.2023**
**Test 24.11.2023, 13.30 Uhr - Anmeldeschluss 27.10.2023**

## Integrationskurse

Integrationskurse richten sich an zugewanderte Menschen, die noch nicht (genügend) Deutsch sprechen. Sie wurden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) entwickelt  Die VHS im FoKuS Selm ist zugelassener Träger für Integrationskurse.

### Allgemeine Integrationskurse

- für Menschen, die das lateinische Alphabet lesen und schreiben können
- und in ihrem Heimatland zur Schule gegangen sind:

600 Stunden Deutsch (6 Module à 100 Stunden), Ziel: Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ), Niveau B1
+ 100 Stunden Orientierungskurs, Ziel: Test Leben in Deutschland (LiD-Test)
Wer die Deutsch-Prüfung nicht besteht, kann unter bestimmten Bedingungen für weitere 300 Stunden Deutsch + eine zweite DTZ-Prüfung zugelassen werden (Wiederholerkurs)

### Integrationskurse mit Alphabetisierung

- für Menschen, die nicht lesen und schreiben können und wenig oder keine Schulbildung in ihrem Heimatland hatten:

900 Stunden Deutschunterricht (9 Module à 100 Stunden), Ziel: DTZ, Niveau A2, weitere 300 Stunden Deutsch (Wiederholerkurs Alpha), Ziel: Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ) A2/ B1
+ 100 Stunden Orientierungskurs, Ziel: Test Leben in Deutschland (LiD)

Außerdem gibt es z.B. Integrationskurse für Zweitschriftlerner, Jugendintegrationskurse und andere spezielle Kurse. Diese werden an der VHS im FoKuS Selm nicht angeboten.

### Beratung, Einstufung, Anmeldung, Kosten

Für eine Teilnahme brauchen Geflüchtete eine Zulassung

- von der Ausländerbehörde
- oder beim Jobcenter
- oder beim Sozialamt.

EU-Bürger können einen Antrag beim BAMF für eine Zulassung stellen.

**Vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. 02592/69 68-0 (Frau Pirags)**
Nach der Zulassung müssen Sie einen Einstufungstest machen. Dazu bitte mitbringen:

- Formular „Berechtigung“ oder „Verpflichtung“ für einen Integrationskurs
- Ausweis
- Leistungsbescheid vom Jobcenter für Antrag auf Ermäßigung

Termine für einen Einstufungstest und für die persönliche Anmeldung unter Tel. 02592/69680. Nach dem Test werden Sie beraten, wo und wann der passende Kurs für Sie stattfindet.

### Kosten

mit BAMF-Zulassung und 50 % Ermäßigung 229,00 €  je Modul (100 Std.)
mit BAMF-Zulassung und 100% Ermäßigung kostenfrei
Selbstzahler ohne Zulassung zwischen 458,00 € je Modul

Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

g.a.s.t.

## Lehrgänge der Schulabschlüsse

Sie möchten Ihre schulischen Kenntnisse verbessern, um in Beruf und Ausbildung besser voranzukommen und dabei ziel- und erfolgsorientiert lernen und von Fachkräften unterstützt werden? Wir bieten anerkannte staatliche Schulabschlüsse mit internen Abschlussprüfungen, Unterricht am Abend in entspannter Lernatmosphäre in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Gesellschaftslehre, Arbeitslehre und Chemie mit erfahrenem Lehrpersonal. Unsere Kurse finden im jährlichen Wechsel statt und dauern ein Jahr (zwei Semester). Wir starten jeweils nach den Sommerferien und beenden den Kurs vor den Sommerferien des folgenden Jahres. Im August 2023 beginnt bei uns der Vorbereitungslehrgang zum Erwerb des Mittleren Abschlusses (Realschulabschluss).Dieser endet im Juni 2024. Im August 2024 haben unsere Teilnehmer*innen wieder die Chance, mit uns für den Ersten Abschluss (Hauptschulabschluss) zu lernen.

**Was heißt das für Sie konkret?**
Der jeweilige Lehrgang endet mit einer staatlich anerkannten Prüfung.
Unterrichtet wird montags bis freitags in der Zeit von 17.00 - 20.15 Uhr im Bürgerhaus der Stadt Selm. Die Jahresgebühr in Höhe von 50,00 Euro kann bei Bedarf ermäßigt werden.

**Voraussetzung zur Teilnahme**
Sie sind mindestens 17 Jahre alt und haben die Vollzeitschulpflicht erreicht. Für den Mittleren Schulabschluss ist der abgeschlossene erste Schulabschluss erforderlich. Für die Teilnahme am Unterricht müssen sich die Deutsch-Sprachkenntnisse auf einem guten B1-Niveau bewegen.

**Beratung**
Wenn Sie sich für den Schulabschlusslehrgang interessieren, melden Sie sich bitte bei:

Malgorzata Dorschner
Tel.: 02592/69-6816
Mail m.dorschner@stadtselm.de

Elena Peitsch
Tel.: 02592/69-6816
Mail: e.peitsch@stadtselm.de

Benedikt Sträter
Tel.: 02592/69-6801
Mail: b.straeter@stadtselm.de

Zur **Anmeldung** benötigen Sie folgende **Unterlagen:**
- Lebenslauf
- Kopie vom Abgangs-/ Abschlusszeugnis
- Kopie vom Personalausweis

**Grundbildung**
Etwa 6,4 Millionen Erwachsene in Deutschland können nicht gut Lesen, Rechnen oder Schreiben. In unseren Kursen können daher Jugendliche und Erwachsene ihre Fähigkeiten verbessern.
Falls Sie jemanden kennen, der Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben hat:
Erzählen Sie von unserem Angebot!

## Schulabschlüsse & berufliche Bildung

„Jeder, der aufhört zu lernen, ist alt, mag er zwanzig oder achtzig Jahr zählen. Jeder, der weiterlernt, ist jung, mag er zwanzig oder achtzig Jahre alt sein.“ (Henry Ford)

Das Durchführen von Lehrgängen zum Nachholen von staatlich anerkannten Schulabschlüssen gehört zu Pflichtaufgaben von Kommunen. Auch bei der VHS Selm kommt diesem Bildungsangebot auf der Grundlage gesetzlicher Bestimmungen eine besondere Stellung zu.

Geprägt von einem tiefen Verständnis für ein lebenslanges Lernkonzept bilden Schulabschlüsse die Voraussetzung für weitere berufliche Chancen der Qualifizierung und Fortbildung. Dazu zählen auch außerschulische Kursangebote im Umfeld des allgemeinen Digitalisierungsprozesses.

© pixabay

## Mittlerer Schulabschluss

### Mittlerer Schulabschluss/ Fachoberschulreife

Auch in diesem Jahr bereiten Sie sich in einer guten Lernatmosphäre und kleinen Lerngruppe auf Ihren Mittleren Schulabschluss vor. Dieser staatlich anerkannte Schulabschlusskurs schließt nach einem Jahr mit internen Abschlussprüfungen ab.
Der Unterricht findet - montags bis freitags in der Zeit von 17.00 - 20.15 Uhr - in den Haupt-Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, sowie in Nebenfächern, wie Gesellschaftslehre, Arbeitslehre, Chemie oder Biologie statt. Unterstützt und begleitet werden Sie von einem Team engagierter Lehrer*innen.

Weitere Details erhalten Sie persönlich bei der VHS oder Sie lesen die Informationen in dieser Ausgabe des Kulturkalenders bzw. auf unserer Webseite nach: www.vhs-selm.de

**23.2-50200**
Dozententeam
Mo - Fr 17.00 - 20.15 Uhr
Beginn: 07.08.2023
Bürgerhaus, Raum 2.2
50,00 €

## Online-Kurse

### Online: Superhirn – Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörende Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent.
Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörende Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen.
Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten.
Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie auch Sie von dieser Methode profitieren können.

**23.2-50500**
Helmut Lange
Montag, 02.10.2023, 19.00 - 21.30 Uhr
online
25,00 €

### Online: Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als, mit einem Taschenrechner.
Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen, als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

**23.2-50501**
Helmut Lange
Donnerstag, 05.10.2023, 19.00 - 21.30 Uhr
online
25,00 €

### Online: Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben?
Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten.
Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.
Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

**23.2-50502**
Helmut Lange
Donnerstag, 19.10.2023, 19.00 - 21.30 Uhr
online
25,00 €

### Online: 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt.
Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden.
Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.
Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!
Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

**23.2-50503**
Helmut Lange
Samstag, 21.10.2023, 09.00 - 16.30 Uhr
online
55,00 €

## Junge VHS

### Mathematik im Abitur

Mathematik war noch nie dein stärkstes Fach? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich, denn er richtet sich an alle, die bald ihr Abitur vor sich haben und sich gerne im Bereich Mathematik verbessern möchten. Unsicherheit oder Angst vor Mathematik im Abitur wird dir dank des Kurses genommen. Wir gehen allen Fragen nach und nach durch und wiederholen gezielt die schwierigen Themen. Bitte mitbringen: Casio Taschenrechner, Papier, Stifte.

**23.2-50300**
Andreas Salomon
dienstags, 05.09.2023 - 12.12.2023, 18.30 - 20.00 Uhr, 13 mal
Bürgerhaus, Raum 2.1
65,00 €

**24.1-50300**
Andreas Salomon
dienstags, 09.01.2024 - 30.04.2024, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 mal
Bürgerhaus, Raum 2.1
75,00 €

© pixabay Moos Media

## Grundlagen & Einführungen

### WORD-Grundlagen für Beruf und Alltag

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und behandelt die verschiedensten Funktionen in Word: Die Arbeitsoberfläche, Symbolleisten und den Arbeitsbereich sowie die Hilfefunktion, Dokumentenverwaltung oder Dateiablage. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Dateien schützen und bearbeiten können.
Voraussetzung für diesen Kurs sind Windows-Kenntnisse.

**23.2-50400**
Andreas Kirchner
montags, 21.08.2023 - 25.09.2023, 19.00 - 21.15 Uhr, 6 mal
Bürgerhaus, Raum 2.1
63,00 €

**24.1-50400**
Andreas Kirchner
freitags, 19.01.2024 - 23.02.2024, 10.00 - 12.15 Uhr, 6 mal
Bürgerhaus, Raum 1.3
63,00 €

### EXCEL-Grundlagen für Beruf und Alltag

Erlernen Sie in dieser Einführung die Grundlagen der meistgenutzten Tabellenkalkulation. Neben dem Umgang mit Summen und einfachen Formeln lernen Sie das Einfügen und Löschen von Zellen, Zeilen und Spalten sowie die druckreife Formatierung einer Tabelle. Voraussetzung für diesen Kurs sind Windows-Kenntnisse.

**23.2-50401**
Andreas Kirchner
freitags, 20.10.2023 - 24.11.2023, 10.00 - 12.15 Uhr, 6 mal
Bürgerhaus, Raum 2.2
63,00 €

**24.1-50401**
Andreas Kirchner
donnerstags, 11.04.2024 - 23.05.2024, 19.00 - 21.15 Uhr, 6 mal
Bürgerhaus, Raum 2.1
63,00 €

## EXCEL-Vertiefung für Beruf und Alltag

Dieser Kurs vertieft das im vorhergehenden Excel-Grundlagenkurs erworbene Wissen und verstärkt die Sicherheit in der Anwendung des Programms. Die Teilnahme am Grundlagenkurs ist die Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Vertiefungskurs.
Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

**23.2-50402**
Andreas Kirchner
freitags, 01.12.2023 - 08.12.2023, 10.00 - 12.15 Uhr, 2 mal
Bürgerhaus, Raum 2.2
21,00 €

**24.1-50402**
Andreas Kirchner
donnerstags, 06.06.2024 - 13.06.2024, 19.00 - 21.15 Uhr, 2 mal
Bürgerhaus, Raum 2.1
21,00 €

## Powerpoint-Grundlagen für Beruf und Alltag

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und behandelt die verschiedensten Funktionen in PowerPoint: Lernen Sie mit uns, wie Sie Folien erstellen, Texte, Tabellen und Graphiken hinzufügen, Fusszeilen nutzen oder Hintergründe und Vorlagen anpassen können. Zudem schauen wir uns an, wie Sie Ihre Präsentation durch Einsatz von Schaltflächen, Effekten, Sound und Video spannend gestalten können. Unabhängig davon, ob Sie Ihre Präsentation für Schule, Studium oder Beruf brauchen, nach diesem Kurs haben Sie die Fähigkeit, PowerPoint zur Unterstützung Ihres Vortrags zu nutzen.
Voraussetzung für diesen Kurs sind Windows-Kenntnisse.

**23.2-50403**
Andreas Kirchner
montags, 23.10.2023 - 27.11.2023, 19.00 - 21.15 Uhr, 6 mal
Bürgerhaus, Raum 2.1
63,00 €

**24.1-50403**
Andreas Kirchner
donnerstags, 18.01.2024 - 22.02.2024, 19.00 - 21.15 Uhr, 6 mal
Bürgerhaus, Raum 2.1
63,00 €

## PC Grundkurs - Mit Windows 10 den Beruf und Alltag meistern

Sie wollen den Einstieg in die PC-Welt schaffen? Bei uns erlernen Sie den Umgang mit dem PC im Windows-Programm. Dabei erfahren Sie, welche Programme sich standardmäßig unter Windows finden lassen und für welchen Zweck Sie diese nutzen können. Sie lernen die Fenster und Oberflächen kennen und erfahren, wie die Verwaltung von Dateien und Ordnern funktioniert. Ein weiterer Fokus liegt auf der E-Mail-Kommunikation. Lernen Sie kostenlose Mailanbieter wie GMX oder WEB.de kennen und erfahren Sie, wie Sie Emails verfassen und Fotos oder sonstige Dateien anhängen können.
Gerne können zu Beginn des Kurses weitere Themenwünsche eingebracht werden.
Im Kurs wird Windows 10 verwendet.

**23.2-50404**
Andreas Kirchner
freitags, 18.08.2023 - 08.09.2023, 17.00 - 19.15 Uhr, 4 mal
Bürgerhaus, Raum 2.1
42,00 €

© Stocksnap

## Berufliche Qualifikation & Kompetenzentwicklung

### Online: Wiedereinstieg von Frauen in den Beruf

**Beratung für Frauen zu beruflichen Fragestellungen**

Die Veranstaltung richtet sich an Frauen, die nach einer Familienphase gerne den beruflichen (Wieder-)Einstieg in den Beruf angehen möchten.
Bevor die ersten Schritte erfolgen, stellen sich oft viele Fragen:

- Wie sieht der aktuelle Arbeitsmarkt aus?
- Welchen Chancen habe ich, in meinen Beruf wieder einzusteigen
- Brauche ich evtl. eine Weiterbildung?
- Suche ich nach beruflichen Alternativen?
- Wie nutze ich Internet-Stellenbörsen?
- Wie kann mich die Agentur für Arbeit beim beruflichen Wiedereinstieg unterstützen?
- ... und natürlich: Ihre individuellen Fragen

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit und dem Gleichstellungsbüro der Stadt Selm durchgeführt. Wegen des Online-Formats ist eine Anmeldung erforderlich.

Die Referentin ist Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Hamm.

**23.2-51000**
Martina Leyer
Donnerstag, 17.08.2023, 15.00 - 16.00 Uhr
Montag, 18.09.2023, 15.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag, 19.10.2023, 15.00 - 16.00 Uhr
Dienstag, 14.11.2023, 15.00 - 16.00 Uhr
Montag, 18.12.2023, 15.00 - 16.00 Uhr
online
gebührenfrei

© pixabay

### Wiedereinstieg von Frauen in den Beruf

**Beratung für Frauen zu beruflichen Fragestellungen im Bürgerhaus**

Ergänzend zu den online-Beratungsterminen kann eine persönliche Beratung vor Ort im Bürgerhaus für den 25.10.23 vereinbart werden. Anmeldungen sind persönlich, telefonisch unter der 02592-69680 oder online auf unserer Seite www.vhs-selm.de möglich.

**23.2-51001**
Martina Leyer
Mittwoch, 25.10.2023, 09.30 - 11.30 Uhr
Bürgerhaus, Raum 1.3
gebührenfrei

### Herausforderndes Verhalten von Kindern im pädagogischen Alltag

Immer wieder fordern uns besondere Verhaltensweisen von Kindern heraus. Sie bewegen sich zwischen Wut, Trauer, Angst und unbändigem Bewegungsdrang. Die einen neigen zu Streitereien und verletzendem Verhalten, die anderen zu übermäßigem Rückzug. Doch welche Gründe führen dazu, dass Kinder diese Verhaltensweisen entwickeln? Und wie lässt sich im Alltag damit umgehen? Der Vortrag bringt unterschiedliche Perspektiven zusammen. Es erfolgt ein Blick auf Kinder und die Frage, was ihr Verhalten prägt. Dazu wird aber auch die Rolle und Verantwortung der päd. Fachkräfte und Eltern thematisiert: Wie können sie reagieren? Was ist hilfreich? Anhand unterschiedlicher Praxisbeispiele widmen wir uns dem Thema in einem lebendigen Vortrag.

**23.2-55320**
Christian Peitz
Mittwoch, 27.09.2023, 17.00 - 19.00 Uhr
Bürgerhaus; Großer Saal
7,50 €

© pexels Anna Shvets

## EDV & IT

### Tastschreiben wie die Profis
**Intensivkurs für das 10-Finger-System**

Haben Sie sich auch schon gefragt, wie die Kollegin ihre Texte so schnell eintippen kann?
Sehr wahrscheinlich beherrscht sie die 10-Finger-Technik und kann sich auf die Inhalte ihrer Texte konzentrieren. Sie hat mit etwas Training alle Griffwege automatisiert, sodass die Finger wie von selbst die Tasten drücken.
In unserem Intensivkurs können Sie die Bedienung der Computertastatur mit allen Fingern lernen, um Texte ergonomisch und schnell zu erfassen.
Für die Dauer des Kurses können Sie das webbasierte Lernprogramm "Denkabenteuer" nutzen und Ihre Fähigkeiten in Ihrem eigenen Zeitfenster und Tempo erweitern.

**23.2-50504**
Monika Richhardt
dienstags, 24.10.2023 - 28.11.2023, 9.30 - 11.00 Uhr, 6 mal
Bürgerhaus, Raum 2.2
75,00 €
**Anmeldung bis zum 02.10.23 möglich**

© pexels Vlada Karpovich

# Verbindliche Vereinbarungen für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule im FoKuS Selm

## Anmeldung
Sie können sich telefonisch, persönlich oder per Anmeldeformular im Internet anmelden. Der Teilnahmebetrag wird eine Woche vor Kursbeginn fällig. Erst anmelden – dann teilnehmen!

## Teilnahmegebühren
Die Höhe der Teilnahmegebühr richtet sich nach der jeweils aktuellen Gebührensatzung der VHS im FoKuS Selm (VHS). Ermäßigungen können auf Antrag Schüler/innen, Studierende, Auszubildende und kinderreiche Familien sowie bestimmte Personengruppen gemäß der jeweils aktuellen Gebührenordnung der VHS erhalten.
Nutzungsgebühren für Computer und Sporthallen werden nicht ermäßigt. Muss eine Veranstaltung seitens der VHS abgesagt werden, werden die Teilnahmegebühren in voller Höhe zurück erstattet.

Wird die Kursgebühr im Wege des Lastschriftverfahrens entrichtet, akzeptiert die VHS nur ein Mandat für wiederkehrende Lastschriften (ansonsten Barzahlung oder Überweisung), und die Frist für die Ankündigung des Lastschrifteinzugs wird von vierzehn Kalendertagen auf drei Bankarbeitstage vor Fälligkeit der Lastschriftzahlungen verkürzt. Bei wiederkehrenden Lastschriften mit gleichen Lastschriftbeträgen genügen eine einmalige Ankündigung vor dem ersten Lastschrifteinzug und die Angabe der Fälligkeitstermine.

## Abmeldung
Abmeldungen müssen persönlich, telefonisch oder schriftlich im Büro der VHS erfolgen. Bei Rücktritt 14 bis 7 Tage vor Kursbeginn wird eine Verwaltungsgebühr von 5,00 EUR erhoben. Bei späterer Abmeldung wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig. Bei Abmeldung im Kursverlauf werden keine Gebühren erstattet. Ausnahmen können gemäß der jeweils aktuellen Gebührenordnung der VHS im Einzelfall gewährt werden. Sofern eine Ersatzperson durch den rücktretenden Teilnehmer gestellt werden kann, entfällt die Verwaltungsgebühr. Bei Veranstaltungen mit Kooperationspartnern und bei Studienreisen bzw. -fahrten gelten individuelle Rücktrittsbedingungen.

## Kursausfall / Organisatorische Änderungen
Ein Kurs findet in der Regel statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht oder liegen sonstige sachliche Gründe (wie z. B. Ausfall eines Dozenten) vor, kann die VHS die Veranstaltung ausfallen lassen. In diesem Fall werden die Teilnehmenden informiert und die Teilnahmegebühr erstattet bzw. nicht erhoben.
Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin/einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin/eines Dozenten angekündigt wurde.
Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin/eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Bei Unterrichtsausfall, der nicht nachgeholt werden kann, wird die Gebühr dafür anteilig erstattet.

## Hausordnung
Die VHS ist mit vielen Kursen in eigenen Gebäuden und Gast in Gebäuden anderer Institutionen. Wir bitten Sie, die geltenden Hausordnungen zu beachten.

## Haftung
Die Teilnahme an den Kursen der VHS im FoKuS Selm ist freiwillig und erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle, Diebstähle, Verluste oder sonstige Schäden übernimmt die VHS im FoKuS Selm, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit, keine Haftung.

## Datenschutz
- siehe Datenschutzerklärung auf Seite 6 -

## Geltung
Die vorgenannten Vereinbarungen gelten für alle von der VHS durchgeführten Veranstaltungen. Durch Ihre Anmeldung erkennen Sie diese an. Als Grundlagen für diese gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS und die jeweils aktuelle Gebührensatzung der VHS, die Sie im Büro der VHS, Willy-Brandt-Platz 2, einsehen können. Der Druck der Kursdaten im Kulturkalender erfolgt ohne Gewähr. Änderungen sind vorbehalten.

Sport FoKuS Selm
Fortbildung Kultur und Sport

## Ihre Ansprechpartnerin im Sportbüro

### Sportbüro im FoKuS Selm

Willy-Brandt-Platz 2
59379 Selm

Telefon: 02592 / 69 - 6806

Web: www.fokus-selm.de

### Öffnungszeiten

| | | |
|---|---|---|
| Montag | 09.00 – 12.00 Uhr | 14.00 – 15.30 Uhr |
| Dienstag | 09.00 – 12.00 Uhr | 14.00 – 15.30 Uhr |
| Mittwoch | 09.00 – 12.00 Uhr | |
| Donnerstag | 09.00 – 12.00 Uhr | 14.00 – 17.00 Uhr |
| Freitag | 09.00 – 12.00 Uhr | |

**Marlies Rolf**
**Sachbearbeitung**

02592 / 69 - 6806
m.rolf@stadtselm.de

# Sportbüro

## Stadtsportverband Selm e.V.

### Stadtsportverband Selm e.V.

Als Dachverband aller ihm angeschlossenen Selmer Sportvereine samt seiner ca. 5000 Mitglieder versteht sich der SSV Selm als Bindeglied der Vereine, der Stadt Selm, FoKuS, dem Kreissportbund Unna und dem Landessportbund NRW.

Zu den Aufgaben des SSV gehören u.a.:

- die Interessen des Selmer Sports in der Öffentlichkeit zu vertreten
- als Anlaufstelle bei Fragen und Anträgen in Bezug auf die Sportförderrichtlinien zu fungieren
- die Organisation und Durchführung des Deutschen Sportabzeichens
- als Ansprechpartner gegenüber der Stadt Selm und FoKuS aufzutreten

Weitere Informationen und Termine insbesondere zum Deutschen Sportabzeichen sind der unten aufgeführten Internetseite zu entnehmen.

Der geschäftsführende Vorstand setzt sich aus folgenden Personen zusammen:
Michael Merten (1. Vorsitzender, Tel.: 02592-23287), Werner Suttrup (2. Vorsitzender), Klaus Uwe Sarg (Kassierer) und Sonja Dams (Sportabzeichenobfrau)

Postanschrift: Postfach 1202, 59370 Selm
Email-Anschrift: ssv-selm@web.de
Internet: www.ssv-selm.de

© Michael Merten Vorsitzender SSV

## Freibad Selm

### Freibad Selm

Herzlich Willkommen im Freibad Selm!

In den Sommermonaten von Mai bis September begrüßen wir Sie herzlich in unserem schönen Bürgerfreibad Selm an der Badestraße.
Viel Vergnügen bieten wir auf 900 Quadratmeter Wasserfläche mit Riesenrutsche, Breitrutsche, Wasserpilz und Sprudlern. Ihre Kinder planschen im Kinderplanschbecken, spielen im weichen Sand auf dem Spielplatz oder auf dem Beachvolleyballfeld. Unser Kiosk bietet Ihnen kalte und warme Getränke und Speisen.

Das Freibad Selm wird von der Bürgerfreibad Selm gGmbH betrieben. Wir legen großen Wert auf bürgerschaftliches Engagement und ehrenamtliche Mithilfe der Bürgerinnen und Bürger. So gibt es regelmäßige Aktionstage, wie zum Beispiel den Frühjahrsputz oder die Herbstlaubaktion. Auch suchen und unterstützen wir immer Personen, die ihre persönlichen Fähigkeiten dem Ehrenamt Freibad zur Verfügung stellen wollen. Sei es durch Mithilfe bei der Pflege der Außenanlagen oder Technik, der Beckenaufsichten, im Kassendienst oder auch in der Verwaltung und der Veranstaltungsorganisation.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Besuchen Sie uns doch mal im nächsten Sommer und sprechen Sie uns an.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Freibad Team im BÜRGERFREIBAD SELM

WWW.FREIBADSELM.DE

© FoerdervereinActionimFreibad

Vermietung
FoKuS Selm
Fortbildung Kultur
und Sport

## Das Team der Vermietung

### Vermietung im FoKuS Selm

Willy-Brandt-Platz 2
59379 Selm

Telefon: 02592 / 69 68 - 0

Web: www.fokus-selm.de
Email: fokus@stadtselm.de

### Öffnungszeiten der FoKuS-Zentrale im Bürgerhaus:

| | | |
|---|---|---|
| Montag | 09.00 - 12.00 Uhr | 14.00 - 15.30 Uhr |
| Dienstag | 09.00 - 12.00 Uhr | 14.00 - 15.30 Uhr |
| Mittwoch | 09.00 - 12.00 Uhr | |
| Donnerstag | 09.00 - 12.00 Uhr | 14.00 - 17.00 Uhr |
| Freitag | 09.00 - 12.00 Uhr | |

**Johann Lautenschläger**
**Hausservice**

### Kontakt Hausservice:

02592 / 69 68 – 807

hausmeister-fokus@stadtselm.de

**Detlev Buchta**
**Hausservice**

**Hans-Ulrich Blaek**
**Hausservice**

**Marius Weczera**
**Hausservice**

## Vermietung

### Bürgerhaus

Das 1992 von Architekt Peter Böhm erbaute Bürgerhaus der Stadt Selm überzeugt durch seine besondere Architektur und bietet eine Anzahl flexibler Räume.

Es ist geeignet für viele verschiedene Veranstaltungen, ob privat oder für Vereine, ob kommerziell oder gemeinnützig.

Hier kann man einladen

- zum Feiern
- zur Unterhaltung
- zum Tagen und Lernen
- für Ausstellungen, Präsentationen
- für Theater, Konzerte, Kongresse, Versammlungen.

Es stehen Ihnen ein großer Saal, ein kleiner Saal, Seminarräume, ein Bistro und eine Küche zum Warmhalten von Speisen zur Verfügung.

### Wie mieten Sie Räume?

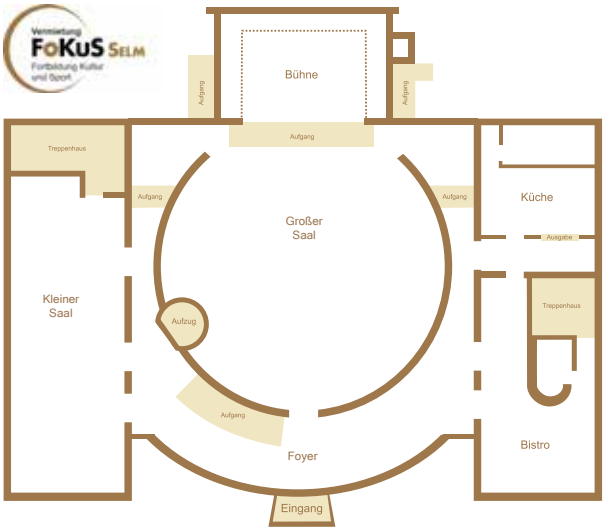
Sie planen eine Hochzeit, ein Jubiläum oder ein Geburtstagsfest und suchen nach geeigneten Räumen? Wir haben für Sie die passenden Räumlichkeiten.

Vereinbaren Sie einen Termin und kommen Sie vorbei.

Vor Ort können Sie sich einen besseren Überblick über die Räumlichkeiten verschaffen. Haben Sie sich für einen Termin entschieden, erhalten Sie die Mietunterlagen. Sie unterschreiben und schon ist Ihr Termin gebucht und Sie können die Einzelheiten Ihrer Veranstaltung in Ruhe planen.

Ihre Entscheidung ist es, ob Sie die Bewirtung der Gäste selbst übernehmen oder einen Partyservice damit beauftragen.

© André Kieslich



# Eine saubere Sache für Selm.

Visionen sind der Ursprung des Fortschritts. Also denken wir weiter, entwickeln zukunftsweisende Ideen und realisieren sie – für eine saubere Umwelt und eine lebenswerte Zukunft in Selm. Unsere obersten Ziele sind dabei Nachhaltigkeit und Verantwortung. Mit dieser Ausrichtung sind wir rund um die Uhr für Sie im Einsatz und erbringen professionelle Dienstleistungen für eine saubere Stadt. Als Unternehmen vor Ort sichern wir in Selm darüber hinaus zahlreiche Arbeitsplätze.

Möchten Sie mehr über die Stadtwerke Selm erfahren? Wir nehmen uns gerne Zeit und informieren Sie über unsere vielfältigen Dienstleistungen!

**Stadtwerke Selm GmbH, Industriestraße 19, 59379 Selm, Deutschland, Tel.: +49 2592 929-0, Fax: -829**

SOZIETÄT

TRILLMANN & SCHMITZ

STEUERBERATER


**KEVIN TRILLMANN**

STEUERBERATER, B.A.

**MATTHIAS SCHMITZ**

STEUERBERATER


## KONTAKT


Wehrenboldstraße 149
44534 Lünen

Telefon: +49 (0) 2306 7821372
Telefax: +49 (0) 2306 7821374

Kreisstraße 40
59379 Selm

+49 (0) 2592 97330-0
+49 (0) 2592 97330-30

**info@trillmann-schmitz.de**

Apotheken Brüning

www.apotheken-bruening.de

**Altstadt Apotheke (Lünen)**
Inhaber Volker Brüning e.K.
Münsterstr. 13, 44534 Lünen
Tel.: 02306 - 3 06 07 00

**Colosseum Apotheke**
Inhaber Volker Brüning e.K.
Altstadtstr. 32, 44534 Lünen
Tel.: 02306 - 7 56 56 43

**Mersch Apotheke**
Inhaber Volker Brüning e.K.
Merschstr. 20, 44534 Lünen
Tel.: 02306 - 7 56 09 90

**Altstadt Apotheke (Selm)**
Inhaber Volker Brüning e.K.
Ludgeristr. 100, 59379 Selm
Tel.: 02592 - 40 27

## Prima Beratung

Unsere Apotheken sind durch die Apothekerkammer Westfalen-Lippe QMS-zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008. Dadurch ist gewährleistet, dass sich alle vier Apotheken Brüning auf dem höchsten Qualitätsstandard in den Bereichen Arzneimittelinformation, Arzneimittelsicherheit und Beratungskompetenz befinden.

**unsere aktuellen Angebote finden Sie im Internet:**

## Botenservice

**Wir liefern Ihre Medikamente**

*Die Lieferbedingungen finden Sie auf unserer Homepage.

**schnell und kostenlos!***

## Prima Prämien

Endlich ist es soweit, unser neu gestaltetes Prämienheft wartet auf Sie. Ob für Jung oder Alt, ob für ein gemütliches zu Hause oder einem aktiven Freizeitspaß, für jeden Geschmack gibt es eine hochwertige Prämie zu entdecken.

## Tipp:

Wenn Sie unseren Umweltbeutel bei Ihrem nächsten **Besuch mitbringen** und auf eine weitere Verpackung verzichten, erhalten Sie von uns **einen Treue-Chip** als Umweltbonus.

alle Gutscheine erhältlich in den Apotheken Brüning

## Gutscheine

**bft**
20 Treue-Chips
⇨10 € Wertgutschein

**Westfalen**

**CINEWORLD**
22 Treue-Chips
⇨10 € Wertgutschein

**BASE BURGER**

**REWE HÜBNER**
20 Treue-Chips
⇨10 € Wertgutschein

**REWE Ihr Frischepunkt GAWDI**