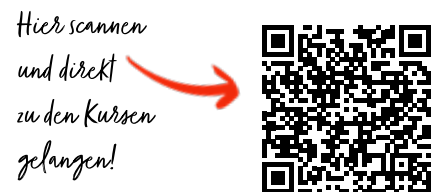


Beratung & Information

Gabriele Grote
Tel.: 05931 9373-47
E-Mail: gabriele.grote@vhs-meppen.de

Anmeldung

Tel.: 05931 9373-0
E-Mail: info@vhs-meppen.de



Hier scannen
und direkt
zu den Kursen
gelangen!



Volkshochschule Meppen
Freiherr-vom-Stein-Str. 1
49716 Meppen
05931 9373-0
www.vhs-meppen.de

Es sind auch Menschen mit Behinderung eingeladen teilzunehmen. Unser Dozententeam vermittelt Ihnen Wissen über die Situation älterer Menschen und die speziellen Probleme des Alters. Im Anschluss an Theorie und Praxis sind Sie bestens ausgebildet, um sich sicher, kompetent und vielfältig in der Seniorenarbeit engagieren zu können.

Referenten aus der Praxis werden Sie in insgesamt 30 Theorie- und 20 Praxisstunden auf diese Tätigkeit vorbereiten.

Eine Informationsveranstaltung findet am 31.03. statt (Kurs Nr. 11-151) mit der Bitte um Anmeldung.

Dozententeam

05.05. - 02.06. 5x Mo 08:30 - 15:00 Uhr **kostenfrei**

St.-Vitus-Werk, Zeissstr.5

Lassen Sie sich unverbindlich in unsere Interessentenliste eintragen.

Informationsveranstaltung

Qualifizierung zur freiwilligen

Seniorenbegleitung

11-151

- **Seniorenbegleitung in Kooperation mit dem Landkreis Emsland -Seniorenstützpunkt- und der Vitus Kontaktstelle Ehrenamt -**

Zum Lehrgang findet eine kostenlose Informationsveranstaltung statt. Wir bitten um telefonische Anmeldung unter 05931 9373-0 oder um Online-Anmeldung.

Die diesjährige Qualifizierung findet als inklusiver Kurs statt. Es sind auch Menschen mit Behinderung eingeladen teilzunehmen.

Informationen zu den Inhalten der Weiterbildung finden Sie unter Kurs Nr. 11-150.

Dozent: Dozententeam

31.03. Mo 19:00 - 20:15 Uhr **kostenfrei**

St.-Vitus-Werk, Zeissstr.5

Eine Anmeldung ist erforderlich.

RECHT & FINANZEN

Wer klug ist, sorgt vor!

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

- **In Kooperation mit dem SkF und SKM Meppen -**

Was passiert, wenn Sie Ihre Angelegenheiten aufgrund von Unfall, Alter oder Krankheit nicht mehr selbst regeln können; wenn Sie nicht mehr in vollem Umfang entscheidungs- und handlungsfähig sind? Damit Sie sicher sein können, dass Ihre Dinge so geregelt werden, wie Sie es wünschen, ist es sinnvoll schon in gesunden Tagen Vorsorge zu treffen. Wir erarbeiten uns Wissen zur Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung. Außerdem er-

fahren Sie wie Sie frühzeitig festlegen können, wer in Ihrem Namen und in Ihrem Sinne entscheiden soll.

Dozent: Hans Cosse

16.06. Fr 18:00 - 20:15 Uhr **14 €**

VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 2-05

Wie verfasse ich ein Testament?

Erben und Vererben

14-003

Wir erarbeiten uns Wissen zu den Fragen:

- Wer erbt, wenn kein Testament vorhanden ist?
- Wie kann durch Testament oder Erbvertrag eine Regelung erfolgen und Streit vermieden werden?
- Was versteht man unter Pflichtteil?
- Was geschieht, wenn mehrere erben?

Diese und ähnliche Fragen werden im Zusammenhang mit Erbfragen immer wieder gestellt. Die Veranstaltung wendet sich an alle, die sich mit der Regelung ihrer eigenen Erbfolge beschäftigen wollen sowie an Erben, die sich über die aktuellen Rechtsgrundlagen informieren möchten.

Dozent: Dr. Bernhard Schlichter

19.05. Mo 18:00 - 20:15 Uhr **14 €**

VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 2-01

Damit der kleinste Job nicht zur großen Falle wird

Mini-Job-Falle

14-006

- **Unterstützt durch das Gleichstellungsbüro des Landkreises Emsland sowie der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft des Landkreises Emsland -**

Ein Minijob mag auf den ersten Blick attraktiv wirken: steuerfrei, flexibel, keine Abgaben. Doch er birgt auch Nachteile, vor allem für die Altersvorsorge und die finanzielle Sicherheit. Egal, ob Sie 25 oder 55 Jahre alt sind, eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung sichert Ihr Einkommen und Ihre Zukunft. Ein Wechsel ist eine Entscheidung, die sich langfristig auszahlt. Eignen Sie sich in diesem Kurs Wissen für einen Schritt zu mehr finanzieller Unabhängigkeit im Hier und Jetzt an und zudem auch für den Grundstein einer stabileren Altersvorsorge.

Dozentin: Sylvia Deykowski

23.04. Mi 18:00 - 21:00 Uhr **kostenfrei**

VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 2-01

Eine Anmeldung ist erforderlich.

ONLINE KURSE

Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

KI im Alltag

11-020

Der erfahrene Dozent, ein Experte für KI und digitales Marketing,

führt Sie in diesem praxisorientierten Kurs durch die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Wissen, wie Sie KI gewinnbringend in Ihren Alltag integrieren können. Die Inhalte richten sich an alle und jeden Alters, die Ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse.

Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - Sie erlernen praktische Anwendungen, die Ihnen Zeit und Energie sparen.

Sie werden überrascht sein, wie vielseitig KI Ihr Leben bereichern kann. Melden Sie sich noch heute an und starten Sie Ihre Wissensreise in die Zukunft – mit Künstlicher Intelligenz an Ihrer Seite!

Dozent: Arno S. Schimmelpfennig

12.03. Mi 19:00 - 21:00 Uhr **25 €**

Onlinekurs

Die Zugangsdaten (den Link) erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail

VHS.WISSEN.LIVE



Wissenschaft im eigenen Wohnzimmer

vhs.wissen live ist das digital Wissenschaftsprogramm der VHS Meppen und wird in Kooperation mit der Volkshochschule SüdOst im Landkreis München und der Volkshochschule im Landkreis Erding angeboten.

vhs.wissen live bietet Ihnen spannende Vorträge mit hochkarätigen Persönlichkeiten aus Wissenschaft, Gesellschaft und Wirtschaft. Im Anschluss können sie live mit den Referenten diskutieren.

So funktioniert vhs.wissen live:

Melden Sie sich über „anmelden“ zu einem Vortrag an. Sobald Sie angemeldet sind, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Den Zugang zu den Veranstaltungslinks, mit dem Sie unser Angebot live verfolgen können, erhalten Sie 2-3 Tage vor dem Vortrag. Die Teilnahme ist kostenlos.

Was können Sie von diesem Vortragsangebot erwarten?

Die einzelnen Vorträge werden als Livestream zur Verfügung gestellt, was den Vorteil hat, dass Sie von überall oder daheim teilnehmen können. Sie können die Vorträge in Echtzeit mitverfolgen und haben gleichzeitig die Möglichkeit, an Fragerunden und Diskussionen per Onlinechat teilzunehmen.

Weitere Infos erhalten Sie bei Gabriele Grote,

Tel. 05931 9373-47.

Die drei Ringe - Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind

09.03. So 19:30 - 21:00 Uhr **kostenfrei**

Zukunft des Fliegens

13.03. Do 19:30 - 21:00 Uhr **kostenfrei**

Pop-up-Propaganda:

Epikrise der russischen Selbstvergiftung

16.03. So 19:30 - 21:00 Uhr **kostenfrei**

Wasser für die Welt -

klimaresilientes Wassermanagement

25.03. Di 19:30 - 21:00 Uhr **kostenfrei**

Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario

27.03. Do 19:30 - 21:00 Uhr **kostenfrei**

Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

08.04. Di 19:30 - 21:00 Uhr **kostenfrei**

Die Vermittlung von universitärem Wissen im Mittelalter

09.04. Mi 19:30 - 21:00 Uhr **kostenfrei**

A matter of taste -

wie kommt der Geschmack in unser Essen?

10.04. Do 19:30 - 21:00 Uhr **kostenfrei**

Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

04.05. So 19:30 - 21:00 Uhr **kostenfrei**

Psychologie der Internetnutzungsstörungen

07.05. Mi 19:30 - 21:00 Uhr **kostenfrei**

Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien

14.05. Mi 19:30 - 21:00 Uhr **kostenfrei**

Digital. Kriminell. Menschlich: eine Cyberstaatsanwältin berichtet

25.06. Mi 19:30 - 21:00 Uhr **kostenfrei**

Volkshochschule
Meppen

Jetzt
anmelden!

Programm
Gesellschaftliches Leben
Semester 2025- I

EXKURSIONEN



„Stürme des Lebens“

Eine Pilgerreise auf der Via Jutlandica, Deutschlands nördlichstem Jakobsweg - mit Gepäcktransfer

43-003

Die Via Jutlandica führt uns von Schleswig über Eckernförde, Kiel, Preetz und Plön nach Lübeck. Sie folgt einer alten Handelsroute, die schon im Mittelalter sowohl für Händler als auch für Pilger von großer Bedeutung war und ist ein wichtiger nordeuropäischer Zubringer zum Jakobsweg nach Santiago de Compostela. In einer Gruppe von bis zu 10 Teilnehmenden werden wir uns sieben Tage - nur mit einem Tagesrucksack - auf den Weg durch diese wunderschöne, abwechslungsreiche, Landschaft machen. Der **tägliche Gepäcktransfer** bringt unser Gepäck zu den jeweiligen Unterkünften.

Das Leben fordert uns immer wieder heraus. So manches Mal bläst uns der Wind ins Gesicht, bringt uns aus dem Gleichgewicht. Vielleicht verlieren wir den Halt unter den Füßen und fangen an zu schwimmen. Es gibt Bojen, die uns halten, Rettungsanker, die manchmal aus dem Nichts auftauchen und dann scheint am Ende vielleicht wieder die Sonne. Was sind unsere Bojen und Rettungsanker? Wie halten wir den Stürmen stand? Woran erkennen wir, dass sich das Meer wieder beruhigt und die Sonne für uns wieder scheint? Diesen und ähnlichen Fragen möchten wir uns achtsam und wertschätzend nähern.

Die Via Jutlandica ist dabei ein guter und hilfreicher Weg, da sie durch ihren Wegverlauf in der Nähe zur Ostsee, durch die Wälder und Flussregion der Schwentine und die Seenlandschaft der Holsteinischen Schweiz über ein maritimes Flair verfügt. Der Weg sorgt für abwechslungsreiche Etappen und bietet uns viele Gelegenheiten, sich dem Thema wohlwollend zu nähern. Achtsamkeitsübungen, Lieder und Textimpulse aus verschiedenen weltanschaulichen Traditionen begleiten uns. Diese Pilgerreise bietet uns die Gelegenheit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. In der Gruppe können wir erfahren, wie wohltuend und stärkend die Gemeinschaft ist.

Wir, zwei erfahrene Pilgerbegleiterinnen, bieten Ihnen den persönlichen Rahmen, in dem eine individuelle und intensive Begleitung möglich ist. Die Unterbringung erfolgt in Hotels, Gasthäusern und Jugendherbergen im Doppelzimmer. Wir laden Sie ein, sich gemeinsam mit uns auf die Reise zu begeben. Mit Ihren Füßen, Ihren Gedanken und Ihrem Herzen.

Für mehr Informationen zur Reise melden Sie sich gerne bei Maren Schmitz unter der Telefonnummer 05931 9373-34.

Teilnehmende: max. 10

Kostenfreie Stornierung und Anmeldeschluss 31.07.2025

Dozenten: Susanne Kothe; Frauke Kirschnick
13.09.2025 16.00 Uhr bis 20.09.2025 8.00 Uhr  **1.195 €**

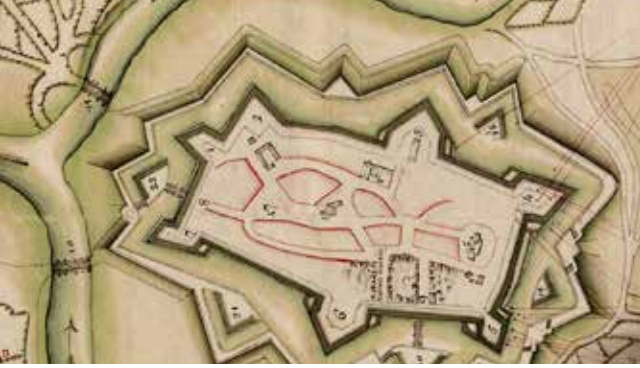
Folgende Leistungen sind in der Kursgebühr enthalten: Reiseleitung, 7 x Übernachtung im DZ mit Frühstück, Kurtaxe, 7x Lunchpakete, täglicher Gepäcktransfer, 4 Fahrten mit der Fähre, 1 Zugfahrt von Plön nach Lübeck, 2 Transferfahrten mit dem Taxi. Eine Gebührenermäßigung kann nicht gewährt werden.

Treffpunkt: Deutscher Hof, Domziegelhof 14, 24837 Schleswig
Die An- und Abreise sind selbst zu organisieren. Die Bildung von Fahrgemeinschaften oder auch eine gemeinsame Anreise mit dem Zug ist nach Absprache möglich.



Es begleiten Sie: Susanne Kothe, zertifizierte Pilgerbegleiterin, Pädagogin und Bildhauerin, und Frauke Kirschnick.

GESCHICHTE UND ZEITGESCHEHEN



Stadtgeschichte

Vortrag „Geschichte der Festung Meppen“

11-100

Nachdem die vollberechtigte Stadt Meppen 1360 vom Münsteraner Bischof das Recht dazu erhalten hatte, entstand bald darauf die erste Stadtbefestigung: eine rechteckige, vielleicht mit Palisaden verstärkte Wallanlage, ein umlaufender Wassergraben und vier Stadttore: Hase-, Ems-, Mark- und Merschporte. Die Anlage scheint

Mitte des 16. Jahrhundert bereits mit Rondellen verstärkt worden zu sein, die dann zeitgemäß zu Bastionen ausgebildet wurden. In den 1580er Jahren geriet die Festung in den Strudel des Spanisch-Niederländischen Krieges. Der Ausbau zur modernen Festungsanlage mit Bastionen, Ravelins, Hornwerken, vorgeschobenen weiteren Wall- und Grabenanlagen mit Glacis, Escarpe und Contrescarpe erfolgte in den Jahren 1633 bis 1663, in der die Festung abwechselnd von protestantischen und katholischen Truppen besetzt war. 1633 bis 1638 war Meppen in schwedischer Hand. In dieser Ausbauphase erhielten einzelne Teile der Anlage entsprechende Namen: Schweden-Schanze, Schanze Gustav, Schanze Christina, Schanze Helena und Schanze Eleonora. Nach der listenreichen nächtlichen Eroberung der Festung Meppen durch kaiserliche Truppen im Mai 1638 kam Meppen wieder in katholische Hand. Stadt und Festung hatten noch unter zwei Stadtbränden und Artilleriebeschuss zu leiden, bevor der Frieden kam und sich ab um 1660 der Münsteraner Fürstbischof Christoph Bernhard von Galen daran machte, zur Abwehr u. a. der protestantischen Niederlande Meppen zur Landesfestung auszubauen. Die Befestigung erhielt in dieser Zeit ihre endgültige - barocke - Ausdehnung und Gestalt, die sie bis zu ihrem Ende behalten sollte. Im Vortrag werden die ereignisreiche über 400-jährige Geschichte der Festung Meppen nachgezeichnet und auch auf das Schicksal einzelner Festungswerke nach der Schleifung im Jahr 1762 eingegangen, sowie der Weg zur späteren und bis heute engagiert verfolgten touristischen Inwertsetzung der Anlage skizziert.

Dozent: Burghardt Sonnenburg
02.04. Mi 18:30 - 21:45 Uhr  **14 €**

VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 2-01



Geschichte, Landschaft und Kultur Ostpreußen

11-101

Dozent Dr. Detlef Neuhaus beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema, bereist das Land regelmäßig und kennt nahezu jeden Winkel Ostpreußens. Ostpreußen war bis 1945 eine Provinz im Nordosten des damaligen Deutschen Reiches. Gemäß den Beschlüssen der Potsdamer Konferenz wurde das Gebiet zunächst unter polnische bzw. russische

Verwaltung gestellt. Heute ist der südliche Teil legitimer Teil Polens, die Schaffung der russischen Exklave Kaliningrad im Norden hat bis heute eine große machtpolitische Relevanz. Nach Ende des Krieges gelangten viele Vertriebene und Flüchtlinge auch ins Emsland, wo sich eine besondere Beziehung zum Ermland entwickelte, das sich innerhalb Ostpreußens durch seine tief katholische Prägung auszeichnete.

Am ersten Vortragsabend erhalten Sie Wissen zur spannenden, bis ins Mittelalter zurückreichenden **Geschichte** bis 1945. Dr. Neuhaus veranschaulicht dies u. a. mit Kartenmaterial sowie eigene Fotos aus der heutigen Zeit und vermittelt Wissen zur strategischen Bedeutung der russischen Exklave Kaliningrad heute.

Beeindruckenden **Landschaften** (Ostseeküste, Binnenland, masurische Seen), verschiedene Städte (darunter Heilsberg, poln. Lidzbark Warminski [Partnerstadt von Werlte]; Wormditt, poln. Orneta [Partnerstadt von Herzlake]; Königsberg, russ. Kaliningrad) und Dörfer werden Sie am zweiten Abend kennenlernen.

Am dritten Abend beschäftigen wir uns mit den typischen **architektonischen Merkmalen** (erhaltene Burgen, Schlösser, Stadttore), stellen den Vergleich Ermland-Emsland als katholische Regionen in protestantischem Umfeld an. Hinweise auf herausragende Leistungen von **Einzelpersonen** (Kant, Siegfried Lenz, etc.) sowie **kulinarische „Erinnerungen“** wie Königsberger Klopse und Tilsiter Käse runden die Themenreihe ab.

Sie haben selbst familiäre Wurzeln in Ostpreußen? Teilen Sie es uns/dem Dozenten gerne vorab mit.

Dozent: Dr. med. Detlef Neuhaus
28.04. Mo 19:00 - 20:30 Uhr
12.05. Mo 19:00 - 20:30 Uhr
26.05. Mo 19:00 - 20:30 Uhr  **7,50 €**

VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 2-01

TREFFPUNKT

Mitten im Leben

Stammtisch für unternehmungslustige Witwen und Witwer sowie Alleinlebende

MEPPEN
16-002

- In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Meppen -

Lieber gemeinsam als einsam! Unser Stammtisch lädt Sie ein, neue Kontakte zu knüpfen und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Teilen Sie Alltagstipps und profitieren Sie von der Erfahrung anderer. Zusammen werden beim ersten Termin die Interessenslagen besprochen und daraufhin festgelegt, welche Freizeitaktion zukünftig unternommen werden können. Vielleicht wird es ein gemeinsames Kochen, ein Spieleabend, eine kleine

Wanderung, Radtour oder ähnliches - es gibt so viele großartige Möglichkeiten. Mit guten Freunden im Leben geht so manches nicht nur schöner, sondern auch einfacher und wird günstiger: So beim gemeinsam Kochen, bei Ausflügen oder durch Gruppenermäßigungen.

Unsere Kursleitende hat viel Erfahrung im Kontext der Gruppenbildung und Vernetzung von Menschen. Gemeinsam lässt sich so manches leichter bewältigen und mehr Freude erleben.

Wir freuen uns auf Sie! Das Leben ist zu schön, um es allein zu verbringen.

Dozentin: Carmen Schwägerl
20.03. Do 18:00 - 20:15 Uhr
03.04. Do 18:00 - 20:15 Uhr
24.04. Do 18:00 - 20:15 Uhr
08.05. Do 18:00 - 20:15 Uhr
22.05. Do 18:00 - 20:15 Uhr
05.06. Do 18:00 - 20:15 Uhr  **66 €**

VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 1-29

Weitere Kosten können je nach inhaltlicher Absprache (Eintrittsgelder, Verpflegung o. ä.) anfallen.

Emsland
16-003

Stammtisch für Alleinerziehende - In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft des Landkreises Emsland -

Herzlich willkommen beim „Stammtisch für Alleinerziehende“ - Ein Raum für Unternehmungen und des Gemeinschaftsgefühls! Dieser Kurs bietet eine offene und einladende Plattform, um sich zu vernetzen und sich **ohne Kind mal einfach als Erwachsener zu fühlen.** Der Stammtisch ist mehr als nur ein Kurs. Er ist eine Gelegenheit sich zu stärken, Freundschaften zu schließen und gemeinsam zu wachsen. Zusammen werden beim ersten Termin die Interessenslagen besprochen und daraufhin festgelegt, welche Freizeitaktion zukünftig unternommen werden können. Vielleicht wird es ein gemeinsames Kochen, ein Spieleabend, ein Kinobesuch, eine kleine Radtour oder ähnliches - es gibt so viele großartige Möglichkeiten. Unsere Kursleitende ist vor einigen Jahren ins Emsland gezogen und hat viel Erfahrung im Kontext der Gruppenbildung und Vernetzung von Menschen. Der Kurs wendet sich vor allem an Alleinerziehende. Andere Mütter/Väter sind auch willkommen. **Wir freuen uns sehr darauf, Sie bei unserem neuen Stammtisch kennenzulernen.**

Dozentin: Carmen Schwägerl
04.04. Fr 09:00 - 11:15 Uhr
16.05. Fr 09:00 - 11:15 Uhr
30.05. Fr 09:00 - 11:15 Uhr
13.06. Fr 09:00 - 11:15 Uhr
27.06. Fr 09:00 - 11:15 Uhr  **48 €**

Ein zusätzlicher Termin wird nach Rücksprache stattfinden. VHS Meppen, Freiherr-vom-Stein-Str. 1, Raum 1-29
Weitere Kosten können je nach inhaltlicher Absprache (Eintrittsgelder, Verpflegung o. ä.) anfallen.
Alternativ wird bei ausreichender Teilnahme auch ein Nachmittag - / oder Abendkurs angeboten. Melden Sie sich hierfür gerne bei Maren Schmitz unter der Telefonnummer 05931 3973-34 oder per E-Mail maren.schmitz@vhs-meppen.de

RUND UM DAS EHRENAMT



Zeit für ältere Menschen Qualifizierung zur freiwilligen

Emsland
11-150

Seniorenbegleitung - Seniorenbegleitung in Kooperation mit dem Landkreis Emsland -Seniorenstützpunkt- und der Vitus Kontaktstelle Ehrenamt -

Immer mehr Menschen fühlen sich im Alter einsam, leben allein und wünschen sich Kontakte und Alltagshilfen. Durch ambulante Pflegedienste werden sie zwar versorgt und bekommen die nötige Pflege - doch kommt das soziale Leben oftmals zu kurz. Für diese Aufgaben können DUO-Seniorenbegleitungen zum Einsatz kommen:

Im **Vordergrund steht die gemeinsame Freizeitgestaltung**, die das alltägliche Leben interessant und lebenswert macht, Spaziergänge, Ausflüge, Einkaufen oder Behördengänge. Sie leisten somit einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Lebensqualität für Menschen, die im Alter eigenständig und selbstbestimmt bleiben möchten.

DUO Seniorenbegleiter/innen sind ehrenamtlich tätige Personen, die einen Teil ihrer freien Zeit an hilfsbedürftige ältere Menschen verschenken- ein spannendes Engagement, dass viele positive Erlebnisse und Begegnungen ermöglicht.

Die diesjährige Qualifizierung findet als inklusiver Kurs statt.