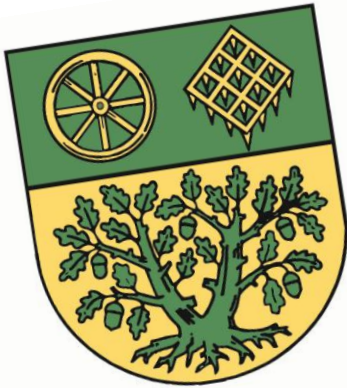


Fortbildung – Kontaktpflege - Freizeitgestaltung

Volkshochschule

Rickert

auch in Alt Duvenstedt



Programm Herbst 2024



Volkshochschule Rickert e.V.

Anschrift:	VHS Rickert e. V. An der Sportkoppel in der Ortsbegegnungsstätte 24782 Rickert
Telefon u. WhatsApp:	0174-5899 341
E-Mail:	info@vhs-rickert.de (Neue E-Mail Adresse!)
Homepage:	www.vhs-rickert.de
Instagram:	vhs.rickert
Bankverbindung:	VR Bank Schleswig-Mittelholstein eG IBAN: DE03 2169 0020 0005 5440 25 BIC: GENODEF1SLW
Vorstand:	Gudrun Kutrieb (Vorsitzende), Kirsten Suhr (stellv. Vorsitzende), Indra Puck (Geschäftsstellenleiterin), Karola Kruse (Kassenführerin), Dirk Schröder (Schriftführer)
Beirat:	Jörg Suhr, Sabine Seibt, Antonie Schwark, Gerhard Gruchot, Arnold Ingwersen
Druck:	Rendsburger Druck & Verlagshaus GmbH & Co. KG, Osterrönfeld
Ferien:	Herbst: 21.10. – 01.11.2024 Weihnachten: 19.12.2024 – 07.01.2025

Besuchen Sie uns im Internet

Sie können unser Programm und unsere vollständigen Teilnahmebedingungen auch im Internet unter **www.vhs-rickert.de** lesen. Außerdem besteht die Möglichkeit sich dort das Anmeldeformular herunterzuladen und auszudrucken.

Anmeldungen

Sie haben verschiedene Wege und Möglichkeiten sich anzumelden. Der sicherste Weg ist, wenn Sie uns Ihre Anmeldung **schriftlich** zukommen lassen.

Des Weiteren nehmen wir Ihre Anmeldung auch gern per **E-Mail über WhatsApp oder Instagram** als Foto vom Anmeldeformular entgegen. Allerdings müssen wir Sie dann darauf hinweisen, dass wir den **Datenschutz nicht gewährleisten** können.

Termin Vorankündigungen der VHS Rickert e.V.

Wildschweinessen:	06.02.2025
Mitgliederversammlung:	20.03.2025

Vorwort

Liebe Mitglieder, Dozent/-innen und Freund/-innen der Volkshochschule Rickert!

Das Herbst Semester steht vor der Tür und wir präsentieren Ihnen das aktuelle Programm der VHS Rickert. Ansprechende Veranstaltungen bieten die Möglichkeit neue Kenntnisse zu erwerben und Kontakte zu knüpfen. Wir wünschen ihnen viel Spaß und Freude dabei Neues zu sehen oder zu lernen. Die Räumlichkeiten der Ortsbegegnungsstätte stehen wieder zur Verfügung und an dieser Stelle bedankt sich die VHS bei der Gemeinde Rickert für diese Unterstützung.

Anmeldungen nehmen wir gerne entgegen wie gewohnt:

- per Post an VHS Rickert, An der Sportkoppel, 24782 Rickert
- in den dortigen Briefkasten einwerfen
- per E-Mail an info@vhs-rickert.de

und neu:

- bei WhatsApp oder Instagram als Foto vom Anmeldeformular, mit dem Hinweis, dass wir den Datenschutz nicht gewährleisten können.

Wir freuen uns auf Sie!

Kirsten Suhr

Kinder & Jugendliche

Kinderbacken in der Vorweihnachtszeit

Wir stimmen uns auf Weihnachten ein..., es werden Leckereien zubereitet und Rezepte ausprobiert.

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter

Kurs: 11/24
Leitung: Kirsten Suhr und Gudrun Kutrieb
Termin: Dienstag, 19.11.2024, 15:00 Uhr
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 12,00€ (bitte in bar entrichten)
Alter: ab 6 Jahren

Tanzen

Die ersten 15 Minuten machen wir Aufwärmübungen. Dann suchen wir zusammen für den Kurs ein Lied aus und erarbeiten daraus einen Tanz. Falls nichts gefunden werden sollte habe ich einige im Kopf.

Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringt euch etwas zu trinken sowie Socken mit.

Mindestteilnehmerzahl: 6

Kurs: 12/24
Leitung: Sonja Sturcz
Beginn: Montag, 02.09.2024, 16:30 - 18:00 Uhr, 6 Nachmittage alle 2 Wochen
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 50,00€
Alter: 12 - 16

Weitere Kursangebote für Kinder und Jugendliche siehe **Kreatives:**

K21/24: Keramik bemalen und **K22/24: Papierwerkstatt - Weihnachtskarten**

Reisen & Kultur

Reisebericht Kuba



Kuba ist die größte Insel der Karibik und hat die meisten Facetten in der Karibik zu bieten. Sei es die fluoreszierende bunte laute Stadt Havanna, die Tabakbauern in Viñales, die alte Kolonialstadt Trinidad, die malerische Stadt Santiago de Cuba als Wiege vieler Musikgenres, die diese karibische Nation berühmt gemacht haben, das kleine charakteristische Fischerdorf Baracoa oder die weißen Sandstrände von Guardalavaca.

Die Kubaner mit ihrer herzlichen offenen Art, die rhythmische Musik aus der Karibik und das köstliche traditionelle Essen brachten uns unvergessliche Eindrücke. Viele Kubaner erzählten uns von sich und ihrem Alltag, aus einer für uns völlig unbekanntem Welt. Das war eine der wertvollsten Erfahrungen, die wir aus unserer Kubareise mitnehmen konnten.

Kurs: 13/24
Leitung: Angelika und Peter Hofstätter
Termin: Donnerstag, 21.11.2024, 19:00 Uhr
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 5,00€ (bitte in bar entrichten)

Raumnachtsspaziergang mit der Kräuterhexe Ruth

Im Dezember beginnen sie und am 6. Januar enden sie: Die 12 geheimnisvollen Nächte „zwischen den Zeiten“. Was hat es mit ihnen auf sich? Welche Geschichten erzählt man sich darüber? Und welche Bräuche entstanden, die uns zum Teil heute noch begleiten? Darüber sprechen wir, im Schein der Laternen, während eines winterlichen Spazierganges, teils entlang des nebeligen Nord-Ostsee-Kanals, teils entlang der Eider und durch den Wald.

Wer möchte, kann gerne eine Laterne mitbringen.

Altersempfehlung: ab 12 Jahren

Kurs: 14/24
Leitung: Ruth Schulze (Kräuterhexe Ruth)
Termin: Samstag, 14.12.2024, 15:30 Uhr, Dauer ca. 2 Stunden
Start: Nähe Conventgarten, weitere Informationen bei Anmeldung
Gebühr: 12,00€

Nordic Walking „Schnupperkurs“

Das Laufen mit Nordic Walking Stöcken bringt als Ausdauertraining ein großes Potenzial. Durch die Bewegung kommst Du zu einem positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System und nebenbei macht es viel Spaß und Freude. Das Laufen an der frischen Luft und in der Natur stärkt zusätzlich noch das Immunsystem. Packt Eure Stöcker ein, ich freue mich auf Euch.

Mindestteilnehmerzahl: 6

Kurs: 15/24
Leitung: Katrin Wähling
Beginn: Dienstag, 03.09.2024, 9:30 - 10:30 Uhr, 4 Vormittage
Start: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 20,00€

Kurs: 16/24
Leitung: Katrin Wähling
Beginn: Montag, 02.09.2024, 16:00 - 17:00 Uhr, 4 Nachmittage
Start: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 20,00€

Kräuterwanderung mit der Kräuterhexe Ruth am NOK

Heilwirkungen, Rezepte, die Anwendung in der Küche, alte Bräuche, Mythologie, Märchen, Signaturenlehre.....die Welt der Wildkräuter ist vielseitig und geheimnisvoll. In Rendsburgs reizvoller Umgebung, entlang des Nord-Ostsee-Kanals und der Eider, tauchen wir in diese Welt voller Vielfalt ein.

Kurs: 17/24
Leitung: Ruth Schulze (Kräuterhexe Ruth)
Termin: Samstag, 07.09.2024, 15:00 Uhr, Dauer ca. 2 Stunden
Start: Nähe Conventgarten, weitere Informationen bei Anmeldung
Gebühr: 12,00€

Sicherheit

Sicherheitsberatung für Senioren

Was soll bei dem Lehrgang vermittelt werden:

- Wie verhalte ich mich bei Schockanrufen?
- Was ist mit Mails von der Bank, Post, Amazon..., die mich auffordern, auf einen Link zu gehen?
- Wie entwickle ich ein sicheres Passwort?
- Wie kann ich mich vor Taschendiebstahl schützen?
- Wie kann ich mich vor Einbrechern schützen?
- Wie kann ich mich alleine auf meinem Nachhauseweg sicher fühlen?

Kurs: 18/24
Leitung: Jens Stender
Termin: Dienstag, 17.09.2024, 16:30 Uhr
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 3,00€ (bitte bar entrichten)

Kreatives

Basteln mit Serviettentechnik

Verwandelt mithilfe der Serviettentechnik ein schlichtes Holztablett zu einem wunderschönen Dekorationselement, welches man auch täglich benutzen kann.

Kurs: 19/24
Leitung: Katrin Wähling
Termin: Donnerstag, 19.09.2024, 19:00 Uhr
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 8,00€
Materialkosten: 10 – 12 € (bitte beides in bar entrichten)

Kreatives Herbstbasteln

Wir binden einen Kranz aus Naturmaterialien und Trockenblumen zum Aufhängen am Fenster oder Haustür. Ich freue mich auf einen kreativen Abend mit Euch.

Kurs: 20/24
Leitung: Katrin Wähling
Termin: Dienstag, 24.09.2024, 19:00 Uhr
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 8,00€
Materialkosten: 15,00€ (bitte beides in bar entrichten)

Keramik bemalen

Es gibt verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten mit denen du dein Einzelstück erschaffen kannst. Es macht Spaß und ist Yoga für die Seele. Keramik bemalen kann jeder, auch ohne Vorkenntnisse und besonderer Begabung. Dieser Kurs ist für Erwachsene und Kinder. Wir bemalen einen Becher und einen Teller.

Kurs: 21/24
Leitung: Katrin Wähling
Termin: Mittwoch, 25.09.2024, 15:30 Uhr
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 8,00€
Materialkosten: 12,00€ (bitte beides in bar entrichten)

Papierwerkstatt – Weihnachtskarten

Wir gestalten schöne Weihnachtskarten mit unterschiedlichen Techniken.

Es ist für jede*n etwas dabei.

Keine Vorkenntnisse erforderlich, dieser Kurs ist für Erwachsene und Kinder.

Mindestteilnehmerzahl: 6

Kurs: 22/24
Leitung: Anja Engler
Termin: Freitag, 13.12.2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 12,00€ inkl. Materialkosten (bitte in bar entrichten)

Geselligkeit

Mama allein unterwegs

Wir wollen mit Euch Mamas Party machen – allein. Ein bisschen zumindest. Wir ermöglichen Euch einen coolen, gemütlichen Abend vor Ort. Ohne Kinder ausgehen – tanzen, Musik hören, quatschen. Keine Angst, wir fangen schon früh an, denn wir wissen, der nächste Morgen geht mit Kindern auch wieder früh los.

Kurs: 23/24
Leitung: Karola Kruse
Termin: Samstag, 16.11.2024, 19:30 Uhr
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 7,00€ (inkl. Begrüßungsgetränk)

VHS on Tour

Blick hinter die Kulissen unseres Stadttheaters in Rendsburg.



Faszinierende Einblicke in die Geheimnisse und Abläufe eines Theaterbetriebes. Wir erfahren wie Bühnenbilder entstehen, die Technik funktioniert und welche Arbeiten im Hintergrund geleistet werden. Anschließend sehen wir die Komödie „Alle meine Männer“ von Ray Cooney. Freuen sie sich auf einen humorvollen und unterhaltsamen Theaterabend.

Kurs: 24/24
Leitung: Kirsten Suhr
Termin: Sonntag, 17.11.2024, 15:30 Feuerwehrgerätehaus Treffpunkt
Führung: 16:00 Uhr
Komödie: 18:00 Uhr
Gebühr: 26,50€

Anmeldungen bitte verbindlich bis zum 01.11.2024

Fahrradtour "Rund um den Bistensee"

Über verschlungene Wege kommen wir an vielen sehenswerten Landschaftspunkten vorbei. Während der ca. 30 bis 35km langen Strecke ist eine Einkehr zur Stärkung geplant. Die Teilnehmenden fahren eigenverantwortlich und auf eigene Rechnung mit.

Kurs: K 25/24
Leitung: Jörg Suhr
Termin: Sonntag, 01.09.2024, 13.30 Uhr
Start: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 3,00€ (bitte in bar entrichten)

Anmeldungen bitte bis zum 25.08.2024

Anmeldung

bitte senden Sie die Anmeldung an:

VHS Rickert e. V. An der Sportkoppel in der Ortsbegegnungsstätte · 24782 Rickert

Semester	Kursnummer
----------	------------

Bezeichnung

Name*, Vorname*	VHS-Mitglied <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
-----------------	---

Altersgruppe	< 16	16–18	19–25	26–35	36–50	51–64	> 65
--------------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------

weiteres Familienmitglied aus demselben Haushalt	VHS-Mitglied <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
--	---

Altersgruppe*	< 16	16–18	19–25	26–35	36–50	51–64	> 65
---------------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------

Anschrift*

Telefon (tagsüber)

E-Mail*

Die Bedingungen für Anmeldung und Teilnahme habe ich zur Kenntnis genommen

Datum	Unterschrift
-------	--------------

Einzugsermächtigung*

Hiermit ermächtige ich die VHS-Rickert e.V. zum einmaligen Einzug des Entgelts für den oben angegebenen Kurs von meinem folgenden Konto

IBAN

Bank	Betrag
------	--------

Datum	Unterschrift
-------	--------------

*zwingende Angaben