

Volkshochschule bietet neues Programmheft

Vielfältiges Kursangebot für das Frühjahrssemester

OSTKREIS. Die Volkshochschule Ostkreis bietet das neue Programmheft, das in Supermärkten, Banken oder Bürgerbüros in Burgdorf, Isernhagen, Lehrte, Sehnde und Uetze zur kostenfreien Mitnahme bereit liegt. Es werden dort regelmäßig Hefte nachgelegt – sollten diese dennoch einmal vergriffen sein, wird das Heft auf Anforderung auch gerne zugesandt: Telefon (05132) 500 00. Die Internetseite www.vhs-ostkreis-hannover.de bietet ebenfalls Übersicht. Hier kann man sich um die Uhr für Kurse anmelden. In der Programmstruktur zusammengefasst sind Kurse zur Rubrik „Gesellschaft, Geschichte und Politik“, „Pädagogik, Erziehung und Kommunikation“, „Computer, Tablet, Smartphone, ChatGPT und KI“, „Kulturelle Bildung und Kreatives Gestalten“ und „Sprachen“.

Weil die Digitalisierung sich nicht nur im beruflichen Umfeld rasant weiterentwickelt, werden vermehrt auch Kurse für den alltäglichen Gebrauch mobiler Endgeräte angeboten. Deswegen ist die Kursreihe „Digital im Alltag“ speziell darauf ausgerichtet, nicht technikaffine Menschen in die digitale Welt einzuführen und ihre Kompetenzen in diesem Bereich zu erweitern. Die Reihe besteht aus mehreren sorgfältig konzipierten Kursen, die eine breite Palette an Themen abdecken. Von der E-Mail-Kommunikation und Internetnutzung bis hin zur Verwendung von Smartphones und SmartHome-Systemen.

Die Volkshochschule Ostkreis bietet beispielsweise vielfältige inspirierende Kreativkurse an wie den „Einstiegskurs Kalligrafie“ oder einen „Zeichenkurs für Anfänger“. Für handwerklich Interessierte gibt es die Möglichkeit, im Kurs „Eichenstelen kreativ gestalten“ mit Säge und Bohrmaschine ganz handfest Eigenes zu schaffen oder im Kurs „Papierschritt und Faltkunst“ seine eigene Feinmotorik zu entdecken. Die zahlreichen Nähkurse werden ergänzt mit dem Kurs „Raumwunder-die Tasche BINZ“.

GLAUBENSSACHE

Alles hat seine Zeit

Als Kind fand ich sie großartig: Die mutige Momo, die nichts erschrecken kann, die nur so überschäumt vor Lebensfreude, die sich von Herzen über und mit ihren Freunden freut. Das gleichnamige Kinderbuch von Michael Ende habe ich verschlungen. Nun sind die Jahre ins Land gegangen und ich finde mich in einem Theatersessel wieder. Momo auf der Bühne, eine großartige Inszenierung, nur zu empfehlen. Ein Blick ins Publikum. Die Geschichte scheint auch Erwachsenen etwas zu sagen. Das ist wohl ein Geheimnis von Kinderbüchern. Standig ovations, der Vorhang fällt, wir gehen noch in eine Bar. Ich denke an meine ToDo-Liste, die nicht enden will. Für mich nur ein Espresso, bestelle ich. So viel zu tun. Ich weiß gar nicht, wo oben ist und unten. Die Martiné-Vorstellung hätte ich mir eigentlich nicht leisten

können. Okay. Ein Freund schaut mich schief an. Du hast schon verstanden, warum es in dem Stück geht, oder? Er erinnert mich an Bepo, den Straßenkehrer, der in seiner Arbeit unterzugehen scheint. So viel zu tun. Wie soll scher das nur schaffen? Sein Lifehack lautet: Nicht die ganze Straße anschauen, sondern den nächsten Schritt und den nächsten und den nächsten. Wir lachen. Das tut gut. Ein neues Jahr liegt vor uns. 365 Tage, 8760 Stunden, 525.600 Minuten und 31.536.000 Sekunden, die gelebt werden wollen. Lachen, weinen, lieben, hassen, neu anfangen und Abschied nehmen, streiten und versöhnen. All das hat seine Zeit. Und dabei: Bepo nicht vergessen und die Zeit genießen, das nehme ich mir vor. Und bald wieder ins Theater zu gehen.

Henrik Heinicke



Henrik Heinicke ist Pastor in der St.-Pankratius-Kirchengemeinde Burgdorf. Foto: Hartmann-Lotz

Volkshochschule Ostkreis Hannover

Vernissage mit Xin Schubert am 15. März 2025

Programm

Februar 2025 - August 2025

www.vhs-ostkreis-hannover.de

Burgdorf Isernhagen

Lehrte Sehnde Uetze

Das neue VHS-Programmheft liegt an den bekannten Ausgabestellen zur Verfügung. Foto: VHS Ostkreis Hannover

An zwei Sonnabenden im „Theater der Generationen“ kann man seine eigenen schauspielerischen Talente entdecken, worum es in dem Stück geht, Aus einer sich neu gründenden Gruppe interessierter Laienschauspieler sollen verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten mit viel Spaß und Heiterkeit auspro-

biert werden. Spannende Reisevorträge über Irland, die Toskana oder die Nordsee mit ihren Inseln und Halligen runden das kulturelle Angebot ab. Programm-Highlight ist die Vernissage der chinesischen Künstlerin Xin Schubert am 15. März von 16 bis 19 Uhr in der

VHS Burgdorf. Xin Schubert begeistert mit ihren Werken in Acryl- und Wasserfarben und ihren filigran gestalteten Motiven aus der Natur. Parallel zur Vernissage wird die Künstlerin Einblicke in die traditionelle Kunst der Kalligrafie geben. Die VHS Ostkreis hat eins ihrer Werke auf der Ti-

telseite des Programmhefts verwendet.

Wer mehr Ruhe und Entspannung in der Hektik des Alltags sucht, findet in der Rubrik Yoga und Entspannungstechniken ebenfalls neue Kursangebote wie beispielsweise Autogenes Training, Vitalfitness und Rückhalt und Yoga der verschiedenen Schulen. Daneben werden aber auch die klassischen Bewegungskurse wie Wirbelsäulengymnastik, Rückenfit, Pilates, Fitness und Gesundheit und vieles andere mehr angeboten. Im Rahmen des Programms „Tanz Dich fit!“ wird eine alternative Möglichkeit angeboten, den eigenen Gesundheitszustand zu verbessern.

Für alle, die schon immer einmal eine neue Fremdsprache erlernen wollten, enthält das neue Programmheft verschiedene Kurse für Anfänger. Im Angebot sind die Sprachen Englisch, Dänisch, Finnisch, Italienisch, Schwedisch, Persisch und Koreanisch. Einige Sprachkurse werden auch als Online-Kurse angeboten. Unsere besonderen Angebote sind Bildungsurlaube in Voll- oder Teilzeit in Galway/Irland und Schwedisch in Söderköping und Helsingborg/Schweden.

Wer besonders schwierige Grammatikstrukturen in der italienischen Sprache festigen und vertiefen möchte, ist gut beraten, unsere thematisch unterlegten Auffrischkurse zu besuchen. Einblicke in die Kultur und Geschichte Sardinien bieten drei Abendveranstaltungen, die mit fingerfood und einer kleinen Weinprobe ergänzt werden.

Die sehr gut nachgefragten Kurse zu „Plattdüütsch“ wurden mit auf Jahreszeiten bezogenen Angeboten erweitert. Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die in Kurse für Fortgeschrittene neu einsteigen möchten, empfiehlt die VHS vorab die kostenfreie Sprachberatung zu nutzen, insbesondere auch für die Deutschkurse: Telefon (05132) 500 00. Am Mittwoch, 22. Januar, ab 18 Uhr wird ein Beratungstermin für Fremdsprachen in der VHS in Burgdorf, Bergstraße 4, angeboten.

Kyu-Prüfungen im Karate Dojo

LEHRTE. 13 Karateka im Verein Karate Dojo Lehrte haben ihre Prüfung zum nächsten Kyu, Gürtel, erfolgreich absolviert. Durch Fleiß und Ausdauer beim Training entwickelten sie ihre Techniken weiter und festigten ihre Grundlagen in der Kampfkunst Karate.

Im Verein Karate Dojo Lehrte wird traditionelles Shotokan-Karate gelehrt. Eine Kampfkunst, die sich durch starke, dynamische Techniken und den

Verzicht auf Trefferwirkung auszeichnet. Auch die Tigergruppe, die jüngsten Karateka des Dojos, im Alter ab vier Jahre, stellten sich ihrer ersten Prüfung und erhielten jeweils ihren weiß-gelb Gurt. Die Stärkung des Selbstbewusstseins, der Konzentration, der Ausdauer und des sozialen Verhaltens begleiten die Kinder auf ihrem Karate-Weg. Ein Ausgleich von mentaler und körperlicher Stärke als Grundlage

für eine gute Selbstverteidigung. Neue Kurse beginnen jetzt. Ansprechpartner ist der Dojo Leiter Riad Kheirallah (6.DAN): Telefon 0171 18 88 889; weitere Informationen www.karate-dojolehrte.de.

Der Verein Karate Dojo Lehrte ist Mitglied im Deutschen Sportbund (DSB) und im Deutsch-Japanischen Karate Bund (DJKB), es beteiligt sich an Gewaltpräventionen und dem Projekt „Kinder stark machen“.

19. JANUAR | 15 UHR

ZUSAMMEN WACHSEN

GASTSTÄTTE „ZUM BAHNHOF“ IN UETZE-DEDENHAUSEN

MUSIK: SIMON KÖHLER

MIT DR. MICHAEL STEINKE UND DJENABOU DIALLO-HARTMANN

UNSEREM BUNDESTAGSKANDIDATEN FÜR LEHRTE, SEHNDE UND UETZE

UNSERER LANDTAGSABGEORDNETEN

Öffnungszeiten Mo Ruhetag Mi und Sa 7-12.30 Uhr Di, Do, Fr 7-18.00 Uhr

Unsere Angebote vom 14.01. bis 18.01.2025

Rinderschmorbraten aus der Jungbullenkeule kg € **15⁹⁹**

Rippenbraten dickfleischig kg € **6⁹⁹**

Familienspieß XXL küchentfertig vorbereitet, verschiedene Varianten kg € **13⁹⁰**

Pfannenschlag herzhaft würzig 100 g € **0⁹⁹**

Delikatessleberwurst frisch, geräuchert oder Mini 100g € **1⁷⁹**

Heidevesper herzhaft im Geschmack 100 g € **1⁹⁹**

Montag, 13.01.2025
Ruhetag

Dienstag, 14.01.2025
Paprika-Hackklopse mit Puztasöbe und Butterreis € **Port. 6⁹⁰**

Mittwoch, 15.01.2025
Hänigser Pfannenschlag mit Gewürzgerke und Drillingen € **Port. 7⁰⁰**

Donnerstag, 16.01.2025
Steckrübeneintopf mit Kasselerwürfel € **Port. 4³⁰**

Freitag, 17.01.2025
Putenschnitzel mit Soße Hollandaise, Brokkoli und Salzkartoffeln € **Port. 8⁹⁰**

Samstag, 18.01.2025
Spanferkelbraten mit kräftiger Soße € **Port. 7⁵⁰**

Unser Feierabendmenü für Dienstag, den 14.01.2025 von 16.30 bis 18.00 Uhr
Schachliktopf in herzhafter Soße mit Kartoffelwedges Port. **7,50 €**

Steindamm 26 · 31311 Hänigsen
Telefon: 05147-978550

Mail: info@fleischerei-hoppe.de
Internet: www.fleischerei-hoppe.de

1+1+1=2

DAS RECHNET SICH!

VERLÄNGERUNG!
LETZTER TAG SAMSTAG 18.1.2025

3 PAAR NEHMEN ABER NUR 2 PAAR ZAHLEN!

polch

Schuhe seit 1896

Hannoversche Neustadt 45 | 31303 Burgdorf
Tel. 0 51 36 - 88 15-0 | Geöffnet Mo-Fr 10-18.30/Sa 10-16h

SCHENKE LEBEN, SPENDE BLUT.

Mo., 13. Jan. | 15:30 - 19:30 Uhr
Grundschule
Im Wiesengrund 3, **Ahlten**

Mo., 13. Jan. | 16:00 - 19:00 Uhr
Löwenzahnschule
Ackersbergstraße 6, **Dollbergen**

Mi., 15. Jan. | 15:00 - 19:30 Uhr
Rotkreuz-Zentrum
Ringstraße 9, **Lehrte**

Jetzt QR-Code scannen und einen Termin reservieren!

SPENDE BLUT BEIM ROTEN KREUZ

Nicht vergessen:

Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe:

Donnerstag, 12.00 Uhr