

::: Die folgenden Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem Stadtmuseum Das TOR statt.

Die Mauer ist gefallen, die DDR war Vergangenheit – und wie ging's weiter?

Referentin: Dr. phil. Sabine Kittel

An was erinnern wir uns, wenn wir vom Fall der Mauer und der Wiedervereinigung sprechen, – an die Freude der Menschen, an Familienzusammenführung, an neue Freiheiten? Oder fällt uns eher Kritisches ein, das Ende der SED und der Stasi oder der dramatische wirtschaftliche Umbruch und die sozialen Folgen?

Eines ist jedenfalls unbestritten, für die damaligen DDR-Bürgerinnen und -Bürger stand plötzlich alles auf dem Kopf: Arbeitsplätze weg, Sicherheiten weg, viele Konsummöglichkeiten – aber kein Geld, um die Waren zu kaufen. Bald machte sich die Erfahrung breit, dass die Deutschen, obwohl sie dieselbe Sprache sprachen, in zwei unterschiedlichen Welten mit unterschiedlichen Werten gelebt hatten. Die vertraute Heimat war weg – und was würde kommen? Der Vortrag stellt Interviews mit ehemaligen DDR-Bürgerinnen und -Bürgern vor, die im Rahmen eines Forschungsprojektes zur DDR-Vergangenheit geführt wurden.

Coesfeld, Mittwoch, 06.11.2019

19.00 - 20.30 Uhr

WBK Forum, Raum rechts 1. Etage

2 Ustd., 4,50 EUR

Unter den Straßen ... Archäologische Funde in Coesfeld

Referentin: Sarah Koppelman

Dass eine Baustelle in der Innenstadt nicht nur Neues bedeutet, sondern auch jahrhundertealte Bürgerhäuser, Scherben, Handwerkerabfälle, ja sogar ein Kloster ans Tageslicht bringen kann, dass zeigen die archäologischen Baubegleitungen in der Bernhard-von-Galen-Straße und in der Münsterstraße. In Coesfeld findet heute ein Leben mit und an der Berkel statt - die Ausgrabungen belegen, dass diese enge Bindung bis ins Hochmittelalter zurückreicht. Wie aber sah der Alltag der Coesfelder im Mittelalter und der Neuzeit aus? Wie muss man sich Ernährung, Infrastruktur, Haushaltsgeschirr, handwerkliche Tätigkeiten oder die Innenausstattung der Häuser vorstellen? Besonders für die Zeit ab dem 15. und 16. Jahrhundert geben die Ausgrabungsergebnisse Antworten auf diese Fragen. Sie verdeutlichen die wechselvolle Geschichte in die wir uns heute einreihen.

100-150 S

Coesfeld, Dienstag, 26.05.2020

18.00 - 20.15 Uhr

Stadtmuseum "Das Tor" Coesfeld

3 Ustd., 8,50 EUR

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Frauen und Bauhaus

Referentin: Jutta Meyer zu Riemsloh M.A.

In einer Zeit, in der beruflicher Erfolg den Männern vorbehalten war, gelang es allein Gunta Stölzl (1897 – 1983) als Frau, den Titel „Bauhaus-Meister“ zu erlangen. Sie kam zum Wintersemester 1919 an das Weimarer Bauhaus, nachdem sie zwischen 1914 und 1916 die Kunstgewerbeschule in München besucht hatte und weitere zwei Jahre als Rotkreuzschwester tätig gewesen war. Insgesamt blieb Stölzl 12 Jahre am Bauhaus, als Studentin, als Gesellin, als Werkmeisterin und schließlich ab 1926 in Dessau als Leiterin der Weberei.

1931 verließ sie das Bauhaus Richtung Schweiz und produzierte als selbstständige Handweberin Stoffe für die Industrie sowie textile Objekte für den individuellen Bedarf.

Der Vortrag gibt einen Überblick über das gesamte Lebenswerk Gunta Stölzls:

Frühe Zeichnungen, Web-Entwürfe und Wandbehänge, dazu Gebrauchstextilien, Möbelstoffe, Vorhangstoffe und Wandbespannungen bis hin zu Krawatten- und Kleiderstoffen.

Coesfeld, ab 08.10.2019 (11x)

dienstags, 19.00 Uhr

WBK Forum, Raum rechts 1. Etage

Eintritt frei

::: Treffpunkt Literatur

Sommerprogramm

„Wenn Overbeck kommt...“

Lesung mit Roland Jankowsky

Überraschende Wendungen, groteske Situationen und Wortwitz kennzeichnen die Kurzkrimis, die der Schauspieler Roland Jankowsky vorträgt. Der Humor kommt nie zu kurz, auch wenn munter gemordet und gestorben wird. Die Mischung macht's. In einer der Geschichten erfahren wir zum Beispiel, dass Globuli mitunter unerwartete Nebenwirkungen haben können.

Overbeck ist aus den Wilsberg- Filmen bekannt und beliebt, trotz oder gerade wegen der vielen Fettnäpfchen, in die er tritt. „Bei Lesungen mit Roland Jankowsky entstehen nicht nur Bilder im Kopf. Da laufen ganze Filme...“, urteilt die Presse. Schon seit zwanzig Jahren setzt er für die Rolle des Overbeck die Sonnenbrille auf, aber nicht bei seinen Krimilesungen. Da möchte er seinem Publikum in die Augen schauen.

100-060 W

Coesfeld, Donnerstag, 25.07.2019

19.30 - 21.00 Uhr

WBK Forum, Raum rechts 1. Etage

9,00 EUR

„Vom Anfang bis zum Ende der Liebe“

Literatur und Musik mit dem Quartett

Das Quartett spannt einen Bogen vom ersten Flirt über die Höhen und Tiefen von Beziehungen bis zu ihrem Ende durch Auseinanderleben. Im Wechsel von Rezitation und Gesang werden Liebeslieder, Gedichte und Geschichten, die mal romantisch, erotisch, humorvoll oder bitterböse sind, zu Gehör gebracht.

Jenny Heimann und Harald Schönfelder rezitieren Texte von Brecht, Gernhardt und Kaleko. Balladen und Gedichte von der Minne bis Udo Jürgens werden von Pianist Harald Sumik völlig neu interpretiert und vom Sänger Freddie Pieper auf seine ganz eigene, mitreißende Art vorgetragen.

100-070 W

Coesfeld, Dienstag, 13.08.2019

19.30 - 21.00 Uhr

Stadtbücherei, Erdgeschoss

9,00 EUR

„Kein Wunder“

Lesung mit Frank Goosen

Frank Goosen ist Urbochumer, Schriftsteller, Kabarettist und Fußballfan. Er ist im Vorstand des VFL, was immer reichlich Stoff für seine Kabarettprogramme gab.

Sein neuer Roman ist eine wunderbare Komödie über eine Zeit, in der es mehr Deutschlands gab, als man brauchte. Erzählt wird von der Subkultur Westberlins und von der Dissidentenszene im Osten. Goosen zeichnet drei junge Menschen, die gerade ihren ganz eigenen Aufbruch organisieren.

Aber auch zu Hause im Ruhrgebiet ist nichts mehr, wie es mal war. Film, Musik, Klubs und Kneipen - alles ist jung und in Bewegung. Da kann man sich trefflich streiten, welche Welt mehr zu bieten hat: die alte tief im Westen oder die hinter der Mauer am anderen Ende des Landes.

100-080 W

Coesfeld, Dienstag, 20.08.2019

19.30 - 21.00 Uhr

Volksbank Coesfeld, Kupferstraße

9,00 EUR

„Bis das Blut gefriert“

Lesung mit Christoph Tiemann

Christoph Thiemann ist seit mehr als zehn Jahren als Sprecher beim WDR zu erleben, für das Fernsehen steht er als „Thiemann testet“ vor der Kamera.

Seine Lesung ist die Einladung zu einer schaurigen Reise durch die düsteren Welten der Literatur. Mit Leichtigkeit schlüpft der Schauspieler von einer Rolle in die nächste: er haucht schizophrenen Mördern neues Leben ein, lässt mysteriöse Gestalten diabolisch kichern und lockt mit der säuselnden Stimme einer englischen Lady junge Männer ins Verderben. Diese Kurzgeschichten verschlagen die Zuhörer in die düsteren Abgründe unterschiedlicher literarischer Epochen. In der besonderen Atmosphäre der Bischofsmühle erschafft Tiemann zusammen mit seinem Pianisten ein „Ein-Mann-Kino für die Ohren“.

100-090 W

Coesfeld, Donnerstag, 29.08.2019

19.30 - 21.00 Uhr

Bischofsmühle Coesfeld

2 Ustd., 9,00 EUR

kunst:reise zum LWL-Museum für Kunst und Kultur Münster

William Turner. Horror und Delight.

Jutta Meyer zu Riemsloh M.A.

Erstmalig nach zwei Jahrzehnten sind in Deutschland wieder Werke von William Turner zu sehen, des wohl bedeutendsten britischen Landschaftsmalers der Romantik. Die Ausstellung stellt die Reisen Turners in die Schweiz und nach Italien in den Fokus. Zudem wird der Bogen von den künstlerischen Anfängen an der Royal Academy bis zu den grandiosen Arbeiten des Spätwerks gespannt, die in ihrer einzigartigen Verbindung von Licht und Farbe von der stilistischen Freiheit des Künstlers zeugen und auch heute noch durch ihre Modernität bestechen. Das Meer ist eines der zentralen Themen im Werk von Turner, das er in „Seestücken“ fortlaufend bearbeitet. Immer ist das Meer Gegenstand einer eindringlichen, manchmal dramatischen Erzählung, die den Betrachter mit der Urgewalt der Elemente und ihren todbringenden Kräften konfrontiert.

Die Ausstellung ist eine Kooperation mit der Tate, London.

100-125 W

Samstag, 09.11.2019

10.45 - 12.15 Uhr

Eigenanreise

21,00 EUR

Treffpunkt Foyer LWL Museum 10:45 Uhr

Beginn der Führung 11:00 Uhr, 90 Minuten

Beginn einer 2. Führung 11:15 Uhr, 90 Min

Anmeldeschluss: 01.11.2019. Ihr Platz ist reserviert, wenn eine Anmeldung vorliegt.

Provenienzforschung - Der Raubkunst auf der Spur

Referentin: Eline Van Dijk

Woher kommen eigentlich die Objekte in der Sammlung eines Museums? Das untersucht die Provenienzforschung.

Im LWL-Museum für Kunst und Kultur in Münster werden zurzeit die Erwerbungen für die Galerie der Moderne des Hauses untersucht, die maßgeblich in den 1950er und 1960er Jahren aufgebaut wurde. Zur damaligen Zeit war das Bewusstsein für die Notwendigkeit einer lückenlos nachvollziehbaren Herkunft der Werke keine Selbstverständlichkeit. So ergibt sich die zum Teil dürftige Kenntnis über die Biografien vieler Sammlungsobjekte, bevor sie Museumseigentum wurden. Das Forschungsprojekt, gefördert vom Deutschen Zentrum Kulturgutverluste, soll diese Lücken nach Möglichkeit schließen.

Der Vortrag führt in das Thema der Provenienzforschung ein. Dabei gibt die Referentin Einblicke in diesen spannenden kunsthistorischen Arbeitsbereich und beleuchtet Methodik und Herausforderungen der Provenienzforschung. Eline van Dijk arbeitet als Referentin für Provenienzforschung am LWL-Museum für Kunst und Kultur, Münster.

Coesfeld, Dienstag, 05.11.2019

19.00 - 20.30 Uhr

WBK Forum, Raum rechts 1. Etage

2 Ustd., 4,50 EUR

::: Gartenreisen

Frühlingslust im Garten / Sommeroasen / Spätsommerliche Gräsergärten

Sommerliche Gartenschätze im Bergischen Land

Kursleitung: Susanne Hallekamp

Die Tagestour führt dieses Mal ins Bergische. Es werden insgesamt drei Privatgärten mit unterschiedlichen Größen, Ausrichtungen und Gestaltungsideen besucht. Auf dem Weg dorthin ist der erste Stopp in einem Garten, der im Schatten der Zeche Zollverein liegt und durch die Verwendung vieler historischer Baustoffe den Besucher verzaubert. Später erhalten die Teilnehmenden aus erster Hand Tipps eines Schülers der berühmten englischen Gartengestalterin Beth Chatto und wandeln durch einen Traumgarten mit verschiedenen Gartenzimmern. Inspirationen für den eigenen Garten sind also garantiert.

100-144 W

Coesfeld, ab 03.08.2019 (1x)

samstags, 8.00 - 18.00 Uhr

59,00 EUR

Rosen- und Staudenträume in Ostfriesland

Kursleitung: Susanne Hallekamp

Damit Sie in Ruhe planen können, hier auch schon ein Ausblick auf das Jahr 2020:

Ein idyllisch gelegener Bauernhof mit entsprechendem Bauerngarten, großem Rosengarten und üppig bepflanzten Staudenrabatten inspiriert und gibt Anreiz für den eigenen Garten. Anschließend

erleben Sie Themengärten, die mit viel Liebe und Gespür von fachlicher Hand geschaffen wurden. Moderne Elemente sind mit historischen kombiniert und auch das mediterrane Flair fehlt nicht. Ganz zum Schluss dieser schönen Reise besuchen die Teilnehmenden einen gewachsenen Garten, der nach eigenen Ideen und unter der Einbeziehung der umgebenden Landschaft gestaltet wurde und viele Überraschungsmomente bietet.

100-145 S

Coesfeld, Samstag, 20.06.2020

8.00 - 18.00 Uhr

Parkplatz WBK

59,00 EUR

Hat Europa eine Zukunft?

Referent: Dr. Reinhard Schreiner

Europa steckt in einer tiefen Krise. Nur wer die Geschichte der europäischen Einigung und die Rolle Konrad Adenauers in diesem Prozess kennt, kann ermessen, was erreicht worden ist. Vor allem junge Leute fragen sich, was Europa ihnen bringt. Das bis heute Erreichte ist für sie eine Selbstverständlichkeit.

Die Europäische Union steckt ebenfalls in einer Krise und wird von Europakritikern und Rechtspopulisten in die Zange genommen. Dabei haben wir es der beispiellosen Erfolgsgeschichte der Europäischen Integration zu verdanken, dass es in den EU-Mitgliedstaaten seit mehr als 70 Jahren keinen Krieg mehr gegeben hat. Ob Freiheit, Frieden, Wohlstand und Gerechtigkeit – nie ging es den Bürgern besser. In der Anfangsgeschichte der europäischen Einigung hat Konrad Adenauer, der erste deutsche Bundeskanzler und einer der bedeutendsten Staatsmänner, eine entscheidende Rolle gespielt. Ohne ihn wäre es im Jahr 1957 nicht zur Unterzeichnung der Römischen Verträge gekommen, die heute als Geburtsstunde Europas gelten. Nur wer diese Geschichte kennt, kann ermessen, was erreicht worden ist: Die beispiellose Integrationsleistung Europas ist für die meisten längst zur Selbstverständlichkeit geworden.

100-250 S

Coesfeld, Dienstag, 29.10.2019

19.00 - 20.30 Uhr

Ehemalige Synagoge, Versammlungsraum

2 Ustd., 5,00 EUR

SES Senior Experten Service - Eine Frau im Einsatz für die gute Sache!

Referentin: Annette Kuhn

Die Hände in den Schoß legen und den Blumen beim Wachsen zuschauen? Viele Menschen in den letzten aktiven Berufs Jahren wünschen sich für die nachberufliche Lebensphase sicher mehr Zeit für Hobbys und Familie, mehr Muße fürs Lesen und Reisen. Dennoch möchten viele ihre Energie, ihre Berufs- und Lebenserfahrung auch weiter sinnvoll einsetzen. Sich im Ehrenamt engagieren - nur wie?

Im Senior Experten Service haben sich über 11.000 Menschen mit großer Expertise aus ihrem Berufsfeld und teilweise mit Verantwortung als Führungskräfte versammelt. Sie leisten ehrenamtlich Hilfe zur Selbsthilfe bei Einsätzen im In- und Ausland. Sie beraten bei Bedarf Menschen in kleinen und mittleren Unternehmen, egal ob Dienstleistung oder Produktion. Sie unterstützen in Schule und Ausbildung, sowohl die Lehrer als auch die jungen Menschen.

Wie kann man mitmachen? Welche Qualifikation benötigt man? Wie bewirbt man sich beim SES? Annette Kuhn stellt ihre Einsätze in Afrika und Asien für den SES vor.

100-510 W

Coesfeld, Dienstag, 17.03.2020

19.00 - 20.30 Uhr

Ehemalige Synagoge, Versammlungsraum

2 Ustd., 5,00 EUR

Steinreich, vogelfrei!

Zwei Frauen überqueren die Alpen auf eigenen Wegen.

Referentin: Dorothee Reiß

Glücklich der Mensch, der Träume hat! Und noch glücklicher, wenn sich, wie für Gabriele Reiß, einer davon erfüllt. Die „alpenverrückte“ Ruhrgebietsfrau und Buchautorin hat in Begleitung ihrer Wanderfreundin mit gründlicher Vorbereitung, Mut und Hingabe die Alpen in 5 Groß-Etappen überquert; in Eigenregie, auf eigener Route: 700 km von Starnberg bis Bardolino, über Mittenwald, Inntal, Stubaital, Brenner, Jaufen, Passeiertal, Etschtal, Brenta-Dolomiten, Arco, Torbole, Malcesine.

Tolle Sache, möchte man meinen, für Zeitgenossen, die jung und fit sind – aber weit gefehlt! Als Gabriele Reiß mit ihren Zipperlein, wie sie ihre gesundheitlichen ‚Problemzonen‘ nennt, in Bardolino ankam, war sie 62 J. alt und Rentnerin. Beeindruckende Bilder sich wandelnder Berglandschaften, Anekdoten und Texte aus ihrem fesselnden Reisebericht fügt sie zu einem Alpen-Abend zusammen, der Sehnsucht weckt.

115-500 W

Coesfeld, Mittwoch, 20.11.2019

19.00 - 20.30 Uhr

WBK Forum, Raum rechts 1. Etage

2 Ustd., 8,00 EUR

Auf den Spuren der chinesischen Seidenstraße

Referentin: Annemarie Berlin

In den Jahren 2015 und 2017 war die Havixbeckerin Annemarie Berlin auf den Spuren der alten chinesischen Seidenstraße unterwegs. Diese alten Karawanenwege sind heute wieder in den Medien präsent, seit man versucht, diese alten Handelsrouten als „Neue Seidenstraße“ wieder zu reaktivieren.

Die alte chinesische Seidenstraße verläuft durch die autonome Provinz Xinjiang im äußersten Westen von China und grenzt an Indien, Pakistan, Afghanistan, Tadschikistan, Kirgisistan, Kasachstan, Russland und die Mongolei.

Atemberaubende Landschaften und Begegnungen mit Menschen verschiedenster Kulturen sind Höhenpunkte einer unvergesslichen Reise, beschwerlich aber unvergleichlich.

Die beeindruckende Bergwelt des Karakorum-, Kunlun- und Pamirgebirges mit den gewaltigen Siebentausendern (Muztagh Ata 7546 m, Kongur 7719 m) sowie das auf 3.600 m liegende Hochland der Nomaden am Karakulsee, aber auch die unglaubliche Weite der zweitgrößten Wüste der Welt, der Taklamakan-Wüste, hinterlassen bleibende Eindrücke.

Knotenpunkte der Seidenstraße (z.B. Xian mit der Terrakotta-Armee, Kashgar mit dem berühmten Sonntagsmarkt, Turfan, die tiefste Stadt in China und auch Hetian am Rande der Taklamakan) sind Treffpunkte vieler Kulturen (z.B. Uiguren, Kasaken, Mongolen, Kirgisen, Usbeken, Russen und Chinesen).

Dienstag, 19.05.2020

19.30 - 21.00 Uhr

Ehemalige Synagoge, Versammlungsraum

2 Ustd., 4,50 EUR

Wirtschaft und Ethik. Gibt es eine Wirtschaftsethik?

Referent: Dr. Thomas Ebers

108-100 W

Coesfeld, Mittwoch, 09.10.2019

19.00 - 20.30 Uhr

WBK Forum, Raum rechts 1. Etage

2 Ustd., 5,00 EUR

Wo sind all die Blumen hin?

Referent: Dr. Detlev Kröger

Die Artenvielfalt auf unserem Planeten ist in großer Gefahr. Das ist das aktuelle Ergebnis der IPBES (Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services) zur Pariser Artenschutzkonferenz im Anfang Mai 2019, basierend auf einer 3-jährigen Arbeit von 450 Forschern: "Der Verlust von Arten, Ökosystemen und genetischer Diversität ist bereits jetzt eine globale und generationenübergreifende Bedrohung für das Wohlergehen der Menschheit."

Die Rote Liste wird immer länger! Besonders interessant dabei: Der Artenverlust betrifft nicht nur die Urwälder Südamerikas oder Südostasiens, sondern findet direkt vor unserer Haustür statt.

Man sieht es besonders deutlich an der heimischen Feld- und Ackerflur. Getreidefelder wie man sie früher sah, blau von Kornblumen, sind heutzutage ein Betriebsunfall und auf unzureichende Saatgutreinigung zurückzuführen. Selbst der unermüdliche Klatschmohn wird weniger. Ackerränder leiden unter viel zu häufiger Mahd- und Herbizidverdriftung. Auch die Weg- und Straßenränder werden zu häufig gemulcht. Dabei haben sie einen größeren Flächenanteil als die Gesamtzahl aller Nationalparks und Naturschutzgebiete in ganz Deutschland. Grünlandflächen sind fast immer auf Ertrag ausgerichtet und werden intensiv bewirtschaftet.

Der Vortrag weist auf die Problematik des Verlustes der Randstreifen und auch von ehemals artenreichem Grünland als Lebensraum für die Tierwelt hin.

Im Vortrag werden die heimischen Blühpflanzen der Region mit Ihren typischen Bewohnern und ihre aktuelle Gefährdung vorgestellt. Es ist dem Referenten ein besonderes Anliegen den Teilnehmern die gewöhnlichen, noch relativ häufigen Wildblumen sowie auch einige Naturschätze des Münsterlandes nahe zu bringen.

Ziel ist es, ein Bewusstsein zu schaffen, der Natur wieder mehr Raum zu geben, getreu dem Motto: „Man schützt nur das, was man liebt und man liebt nur das, was man kennt.“

Nicht das eines Tages manche gar nicht mehr verstehen, was mit dem Lied: „Sag mir wo die Blumen sind“ damals gemeint war.

Coesfeld, Dienstag, 24.09.2019

19.00 - 20.30 Uhr

WBK Forum, Raum rechts 1. Etage

2 Ustd., 4,50 EUR

Insektensterben

Referent: Dr. Detlev Kröger

Nach einer Studie von Krefelder Entomologen in 2013 ist die Biomasse der Insekten seit den 1990er Jahren um 80 % zurückgegangen. Betroffen sind alle Arten von Insekten, vom Schmetterling über die Fliegen bis zu den Wildbienen.

Die Gründe für den Rückgang der Insekten sind vielfältig. Als wesentlichen Grund für den dramatischen Verlust an Biomasse und Biodiversität benannten die Forscher den Verlust von Lebensräumen, hauptsächlich verursacht durch die intensivierte Landwirtschaft. Ein weiterer Faktor ist die Verwendung von Pestiziden, da sie direkt wirken. Neuerdings wird auch die Lichtverschmutzung genauer untersucht.

Da Insekten Nahrung für andere Tiere wie Amphibien, Säugetiere und Vögel darstellen, wirkt sich das verringerte Nahrungsangebot auch direkt auf die Tierwelt aus. Der parallel festgestellte Rückgang der heimischen Vogelwelt, besonders der Feldvögel wie Kiebitz, Feldlerche und Rebhuhn hat seine Ursache im verringerten Nahrungsangebot.

Auch die hohe Ökosystemdienstleistung der Wildbienen als Bestäuber soll nicht unerwähnt bleiben. Die domestizierte Honigbiene ist allerdings nicht wirklich gefährdet, da deren Bestand nicht nur von naturgegebenen Faktoren abhängig ist.

In dem Vortrag soll gezeigt werden, welche Anstrengungen unternommen werden müssen, um das Insektensterben einzudämmen. Was kann eine Agrarreform, so wie sie der NABU fordert, leisten? Was kann jeder einzelne tun, um Insekten einen Lebensraum z.B. im eigenen Garten zu ermöglichen.

Ein möglichst umfassender Schutz der gesamten Artenvielfalt ist ein Gebot im Sinne der Vorsorge für eine intakte und lebenswerte Umwelt. Er ist zugleich eine Verpflichtung gegenüber den eigenen Nachfolgegenerationen.

Im Vortrag werden einige heimischen Insekten, ihr Lebensraum und ihre aktuelle Gefährdung vorgestellt. Es ist dem Referenten ein besonderes Anliegen, den Teilnehmern Möglichkeiten aufzuzeigen, was jeder einzelne tun kann.

Ziel ist es, ein Bewusstsein zu schaffen, der Natur wieder mehr Raum zu geben, getreu dem Motto: „Man schützt nur das, was man liebt und man liebt nur das, was man kennt.“

Coesfeld, Dienstag, 17.03.2020

19.00 - 20.30 Uhr

WBK Forum, Raum rechts 1. Etage

2 Ustd., 4,50 EUR

Plastikfrei leben...

Weihnachten ... müllfrei?

Referentin: Birgitta Bolte

Weihnachten müllfrei!? Alle Jahre wieder türmen sich erschreckende Müllberge nach den Weihnachtsfeiertagen auf. Kartons, Plastikfolien, Styropor, Lametta, Geschenkpapier, Verpackungen aus der Küche... . Das Fest der Liebe wird zur Abfallorgie. Wie man diese Materialflut vermeiden kann, verrät Birgitta Bolte.

Welche Geschenkideen, welches Festessen, welche Vorfreude bleiben, wenn man Plastik und Müll vermeiden möchte? Was kommt in den Adventskalender? Muss man Geschenke unverpackt unter den Baum legen?

Birgitta Bolte gibt Tipps für ein ressourcenschonendes Weihnachtsfest – das sie selber vorlebt.

100-400 W

Coesfeld, Dienstag, 19.11.2019

19.00 - 20.30 Uhr

WBK Forum, Raum rechts 1. Etage

2 Ustd., 4,50 EUR

Der weiße Ring

Referent: Martin Stricker

Der Referent wird in seinem Vortrag die Tätigkeit des Weißen Ringes vorstellen und Methoden erläutern, wie man/frau den Gaunern "ein Schnippchen schlägt".

111-040 W

Coesfeld, Dienstag, 05.11.2019

15.00 - 16.30 Uhr

WBK, kleiner Vortragsraum, Erdgeschoss rechts

2 Ustd., 4,50 EUR

::: In Kooperation mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V.

Die Revolution 1918/19 als Weichenstellung deutscher Geschichte

Referent: Prof. Dr. Bernd Faulenbach

Die revolutionäre Umwälzung 1918/19, an deren Anfang Philipp Scheidemann vom Balkon des Reichstagsgebäudes die „deutsche Republik“ ausgerufen hat, ist von manchen Zeitgenossen und Historikern, von rechts und von links, kritisch gesehen worden. Bei der Beurteilung des teilweise tragischen Geschehens kommt es jedoch darauf an, die Zeitkonstellation mit ihren Ambivalenzen realistisch einzuschätzen und die grundlegende Weichenstellung 1918/19 mit in den Blick zu nehmen. Immerhin beginnt mit der Novemberrevolution die Geschichte der Demokratie in Deutschland. Deshalb geht es in diesem Vortrag nicht nur um die Entscheidungsprozesse in Berlin und anderen revolutionären Zentren, sondern auch um die Folgen für die Weimarer Republik und die deutsche Geschichte im 20. Jahrhundert.

Prof. Dr. Bernd Faulenbach ist Zeithistoriker an der Ruhr-Universität in Bochum. Er hat zu vielfältigen Themen der Geschichte des 20. Jahrhunderts publiziert. Er ist Vorsitzender des Vereins „Gegen Vergessen - Für Demokratie“ und Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V.

115-030 W

Coesfeld, Dienstag, 01.10.2019

19.00 - 20.30 Uhr

WBK Forum, Raum rechts 1. Etage

4,50 EUR

Für Mitglieder des Volksbundes ist der Eintritt frei.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!

Homöopathie in der Behandlung der gängigsten Erkrankungen

Referent: Dr. rer. nat. Stephan Barrmeyer

In dem Vortrag werden Entstehung und Entwicklung der Homöopathie, sowie das Gedankengut und die Philosophie Samuel Hahnemanns dargestellt. Es werden Fragen wie: Was ist eine Potenz? Warum und wie wird potenziert? Ist weniger wirklich mehr und wenn ja, warum? beantwortet. Des Weiteren wird die Behandlung gängiger Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen mit homöopathischen Arzneimitteln besprochen.

116-015 S

Coesfeld, Mittwoch, 15.01.2020

19.00 - 20.30 Uhr

WBK Forum, Raum rechts 1. Etage

Eintritt frei

Weitere Vortragsveranstaltungen in Kooperation mit den Christophorus-Klinken Coesfeld:

Mi. 18.09.2019 / 19:00 Uhr

Gefäßerkrankungen – von kalten Füßen bis zum Schlaganfall

Dr. Middendorf

Christophorus-Kliniken

Mi. 30.10.2019 / 19:00 Uhr

Kann man Hämorrhoiden aussitzen? Erkrankungen des Enddarmbereichs

Dr. Roßmüller

Christophorus-Kliniken

20.11.2019 / 19:00 Uhr

Plötzlicher Herztod (im Rahmen der Herzwoche)

Hr. Emmerich

Volkshochschule

15.01.2020 / 19:00 Uhr

Homöopathie in der Behandlung der gängigsten Erkrankungen

Dr. Barrmeyer

Volkshochschule

19.02.2020 / 19:00 Uhr

Man ist, was man isst. Volkskrankheiten und Ernährung

Dr. Lux

Familienbildungsstätte

18.03.2020 / 19:00 Uhr

Radiologie von damals bis jetzt (mit Besichtigung der „Apparate“ der Radiologischen Klinik)

Dr. Vockelmann

Christophorus-Kliniken

22.04.2020 / 19:00 Uhr

Knieprobleme? Neue Wege zum beschwerdefreien Gehen

Dr. Jakob

Volkshochschule

27.05.2020 / 19:00 Uhr

Was tun bei Kindernotfällen?

Dr. Wüller

Familienbildungsstätte

17.06.2020 / 19:00 Uhr

Schuppenflechte und chronisch entzündliche Darmerkrankungen

Dr. Kemper; Prof. Schiller

Familienbildungsstätte

Weitere Vortragsveranstaltungen in Kooperation mit den Christophorus-Klinken Coesfeld in Billerbeck und Nottuln:

Erste Hilfe kinderleicht: Was tun bei kindlichen Notfällen?

Referenten: Dr. med. Daniel Wüller, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Oberarzt und Susanne Hagedorn, Assistenzärztin der Kinder- und Jugendklinik.

Kinder sind aktiv und wollen die Welt entdecken! Dabei bleibt vielleicht der eine oder andere Sturz nicht aus. Oder es tritt eine Kinderkrankheit auf. Wie reagiere ich als Betreuungskraft dann richtig? Viele Menschen schrecken vor der 1. Hilfe zurück, dabei kann man wenig verkehrt machen. Der Referent unterstützt im Erkennen von Notfallsituationen bei Säuglingen und Kleinkindern und informiert über Maßnahmen bei Verbrennungen, Vergiftungen oder auch Bewusstlosigkeit. Was kann ich tun, wenn akut Pseudokrapp, Asthma oder auch Allergien auftreten?

Wenn die Beine schwer werden ... Krampfadern?

Referent: Dr. med. Kay Schrameyer, Oberarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

In Deutschland leiden viele Menschen unter Krampfadern - rund ein Viertel der Bevölkerung. Dabei sind Frauen wesentlich stärker von dieser Venenerkrankung betroffen als Männer. In einem Vortrag über diese „Volkskrankheit“ beleuchtet der Referent Ausprägungen, Ursachen und Therapiemöglichkeiten (konservativ oder operativ) der Erkrankung, die der Fachmann Varicosis nennt.

Ist plötzlicher Herztod vermeidbar?

Dr. med. Markus Emmerich, Oberarzt der Med. Klinik 2 – Kardiologie – der Christophorus-Kliniken

Ein plötzlicher Herztod gehört neben Herzinfarkt und Krebserkrankungen in Westeuropa zu den häufigsten Todesursachen. Einer von neun Männern ist gefährdet an plötzlichem Herztod zu sterben, bei Frauen ist die Quote ein wenig tiefer. Neben stoffwechselbedingten Faktoren gehören hoher Blutdruck, Fettwerte, Diabetes und Rauchen zu den Risikofaktoren. Der Referent gibt Hinweise zur Vorbeugung und zur Unterstützung im Erkennen von Alarmzeichen.

Gefäßkrankungen – Von kalten Füßen bis zum Schlaganfall

Referent: Dr. med. Felix Middendorf, Oberarzt, Facharzt für Chirurgie, Gefäßchirurgie, Endovascularer Chirurg

Das Gefäßnetz des Menschen erinnert an einen Baum: Von der Aorta aus verzweigen die Arterien bis hin zu den feinsten Äderchen, die dünner als ein menschliches Haar sind. Die Venen fördern das Blut zum Herzen zurück. Erkrankungen dieses Systems stellen ein immer größer werdendes Problem dar: Schafensterkrankheit, Gefäßverschluss, Schlaganfall, Thrombose oder Krampfadern. Schmerzen in den Extremitäten müssen also nicht unbedingt ein orthopädisches Problem sein. Der Referent gibt einen Überblick über Gefäßkrankungen und geht auf therapeutische Möglichkeiten ein.

Wenn die Schulter schmerzt – Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Referent: Dr. med. Dirk Sven Jakob, Chefarzt der Chirurgischen Klinik 2 - Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie - der Christophorus-Kliniken

Die Schulter ist bemerkenswert – bietet sie doch als Gelenk den größten Bewegungsumfang. Doch dadurch ist sie nicht besonders stabil – und somit anfällig für Verschleiß und Verletzungen. Viele Menschen leiden deshalb unter Schulterschmerzen. Dr. Jakob stellt in seinem Vortrag die häufigsten Erkrankungen im Bereich des Schultergelenks vor, z. B. die „Kalkschulter“, Risse der Rotatorenmanschette und das Impingementsyndrom. Anschließend berichtet er über die verschiedenen Behandlungsformen und die neuen Entwicklungen in der Schulterprothetik. Im Anschluss an den Vortrag ist Gelegenheit mit dem Referenten ins Gespräch zu kommen.

Zuckerkrankheit im Selbstmanagement

Referent: Martin Bökamp, Oberarzt der Medizinischen Klinik 1

Die Krankheit Diabetes bedeutet für Betroffene immer eine Einschränkung ihrer bisherigen Essgewohnheiten. Der Referent berichtet über viel Nützliches im Umgang mit Diabetes im Alltag sowie über Hilfsmittel zur Bestimmung des Zuckerwertes.

Eine kleine Friedensreihe in Kooperation mit der Friedensinitiative Nottuln

„Lust auf Zukunft!“ Positive Visionen und Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Zeiten.

Die Zeiten sind schwierig geworden, ja auch gefährlich. Arm und Reich driften auseinander, die Klimakatastrophe zeigt schon ihr zukünftiges Gesicht, die Spannungen in Europa nehmen zu, der Kalte Krieg lässt uns schon frieren, ein neues atomares Wettrüsten droht, die Zukunft eines gemeinsamen Hauses Europa steht auf dem Spiel... Die Reihe ließe sich fortsetzen. Nicht verwunderlich, wenn Menschen da resignieren, wenn so richtig keine Hoffnung auf eine bessere Welt, die doch mal möglich schien, aufkommt. Und was tun? Rückzug ins Private? Aufgeben? Nein!

Die Volkshochschule Coesfeld und die Friedensinitiative Nottuln laden zu dieser kleinen Zukunftsreihe herzlich ein.

120-000 W

Nottuln, ab 30.09.2019

montags, 19.30 - 21.00 Uhr

2 Ustd., 5,00 EUR

Zukunft im Frieden - Filmpräsentation "Autark leben"

Referent: Frank Farenski

Dieser Film stärkt und motiviert die Energiewende und das Selbstbewusstsein der Zivilgesellschaft. Bürger/innen können mehr, als ihnen Regierungen und Konzerne zutrauen.

Ohne Energiewende geht der Klimawandel weiter, gibt es keine Energie für die wachsende Weltbevölkerung und provoziert steigende Flüchtlingsströme.

Wer sich autark macht, gewinnt mehr Sicherheit für sein eigenes Leben und mehr Selbstbewusstsein. Dieses sind einige Botschaften des Films.

Der Film regt zu Diskussionen an und es ist immer gut, wenn Bürger/innen sich zusammensetzen und miteinander sprechen. Dafür soll dieser Film eine Anregung sein. Frank Farenski ist freier TV-Journalist, 50 Jahre alt und mit seinen beiden Kinofilmen "Leben mit der Energiewende 1+2+3" nun auch noch Filmemacher. Viele Jahre hat er ausschließlich für das öffentlich-rechtliche Fernsehen gearbeitet. Vor allem für 3sat, aber auch ZDFinfo und die ARD. Zurzeit arbeitet er aber ausschließlich für sein Projekt "Leben mit der Energiewende", auch wenn er im nächsten Jahr wieder einen Film für das Fernsehen plant. Auf seiner Website www.newslab.de finden sich viele Arbeitsproben aus seinen Filmen. Dort hat er auch seine Philosophie erläutert.

120-001 W

Nottuln, Dienstag, 10.09.2019

19.30 - 21.00 Uhr

Alte Amtmannei, 1. OG, Großer Saal

2 Ustd., 5,00 EUR

Zukunft im Frieden – Entspannungspolitik ist möglich

Referent: Martin Hoffmann

Heute ist die breite gesellschaftliche und parteiübergreifende Debatte über Entspannungspolitik notwendiger denn je, um zu helfen, die Konfrontation in Europa zu beenden und die europäischen Krisen zu bewältigen und – mit Nutzen für die ganze Welt – eine Zone gesamteuropäischer "gemeinsamer Sicherheit" durch Zusammenarbeit aller Staaten von Vancouver bis Wladiwostok durchzusetzen. Für eine Initiative "Neue Entspannungspolitik jetzt!"

Die Tätigkeitsbereiche des Deutsch-Russischen Forums widerspiegeln die Vielfalt der gemeinsamen Projekte zwischen Deutschen und Russen und zeugen davon, welch hoher Stellenwert der deutsch-russischen Partnerschaft gesellschaftsübergreifend beigemessen wird. In der herausragenden Wahrnehmung der Forumsidee durch Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Kultur und die Medien drückt sich die besondere strategische Qualität der wechselseitigen Beziehungen beider Länder aus. Martin Hoffmann ist geschäftsführendes Vorstandsmitglied des Deutsch-Russischen Forums e.V. Im Rahmen seines Studiums der Slavistik und Geschichte in Münster studiert er 1986 ein halbes Jahr in Moskau. Ab 1990 arbeitet Hoffmann als Leiter für Seminar- und Bildungsreisen mit den Länderschwerpunkten Russland, Amerika und China.

1992 wechselt Hoffmann zu dem vom Auswärtigen Amt und vom Bundespresseamt geförderten Verein für deutsch-russische Beziehungen „ARGE-OST“.

120-002 W

Nottuln, Montag, 07.10.2019

19.30 - 21.00 Uhr

Rupert-Neudeck-Gymnasium, Forum

2 Ustd., 5,00 EUR

Zukunft im Frieden

Zukunft statt Zocken - Gelebtes Modell eines humanen Wirtschaftens von morgen

Referent: Wolfgang Kessler

Die Wirtschaft wächst, der Konsum blüht. Doch viele Menschen spüren, dass es so nicht weitergehen kann. Unser Wirtschafts- und Lebensstil stößt an Grenzen; die Kluft zwischen Arm und Reich wächst. Der Zusammenhalt der Gesellschaft ist bedroht, die Umwelt wird zerstört. Weltweit wächst die Gewalt. In dieser Lage sind Alternativen gefragt. In seinem Vortrag zeigt der Ökonom, Publizist und Buchautor Dr. Wolfgang Kessler gelebte Wege zu einem anderen Wirtschaften und Arbeiten, zu einer nachhaltigen Lebensweise, zu einer humaneren Welt auf. Wolfgang Kessler ist Wirtschaftswissenschaftler. Er arbeitete wissenschaftlich beim Internationalen Währungsfonds in Washington. Seit seiner Rückkehr ist er als Publizist tätig. Er war von 1999 bis 2019 Chefredakteur von Publik-Forum. 2007 wurde er mit dem Internationalen Bremer Friedenspreis ausgezeichnet "für sein öffentliches Wirken für Frieden, Gerechtigkeit und Bewahrung der Schöpfung".

Er ist Autor zahlreicher Bücher. Ganz aktuell: „Die Kunst, den Kapitalismus zu verändern“. Kessler war Gast in mehreren Talkshows und Rundfunksendungen.

120-003 W

Nottuln, Montag, 07.10.2019

19.30 - 21.00 Uhr

Rupert-Neudeck-Gymnasium, Forum

2 Ustd., 5,00 EUR

Zukunft im Frieden

Die Vision - Ein würdiges Leben für alle Menschen! Welche Ideen und Theoreme dazu lieferte Karl Marx?

Referent: Prof. Dr. Michael Quante

"Alle Verhältnisse umzuwerfen, in denen der Mensch ein erniedrigtes, ein geknechtetes, ein verlassenes, ein verächtliches Wesen ist ". Mit diesen Worten umschreibt Karl Marx sein Ziel. Sein 200. Geburtstag im vergangenen Jahr soll Anlass sein, über die Anliegen dieses einflussreichen Gesellschaftstheoretikers nachzudenken. Der münstersche Philosoph Michael Quante, der sich auch als Marx-Forscher einen Namen gemacht hat, ordnet diesen „umstrittenen“ Denker in seinen historischen Kontext ein. Er prüft dabei die Aktualität der Ergebnisse seiner historisch-gesellschaftlichen und ökonomischen Analyse, denn die vielen aktuellen Krisen der globalisierten Welt motivieren dazu, sich die Marxsche Kritik des Kapitalismus erneut zu betrachten. Angesichts des massiven Unrechts, das im Namen des Marxismus begangen worden ist und in manchen Teilen der Welt weiterhin verübt wird, kann eine solche Wiedervorlage nicht unkritisch sein. Dieser Vortrag geht deshalb auf eine Spurensuche: Es gilt, das Denken von Karl Marx aus dem Bauschutt des Marxismus zu befreien und seine Theorie ohne vorschnelle Polemik oder unkritische Verehrung zu verstehen. So wird sichtbar dass Marx' radikale Kritik in seiner philosophischen Anthropologie verankert ist, die auf einem Verständnis des guten und würdevollen Lebens beruht. Damit steht Karl Marx in der Tradition des abendländischen Humanismus. Aktuell ist er, so die zentrale These dieses Vortrags, weil er auch für uns heute noch ein unbequemer Denker ist, der uns und unsere eigene Lebensführung auf den Prüfstand stellt. Professor Dr. Dres. h.c. Michael Quante ist Professor für Praktische Philosophie, Sprecher des Centrums für Bioethik an der Westfälischen Wilhelms-Universität sowie Prorektor für Internationales und Transfer der WWU.

Seine Hauptarbeitsgebiete sind der Deutsche Idealismus (insbesondere Hegel und Marx), die Philosophie der Person, Ethik und biomedizinische Ethik. Seine zahlreichen Arbeiten sind in mehrere Sprachen übersetzt worden.

120-004 W

Nottuln, Montag, 28.10.2019

19.30 - 21.00 Uhr

Rupert-Neudeck-Gymnasium, Forum

2 Ustd., 5,00 EUR

Zukunft im Frieden - Eine neue Utopie für Europa

Referent: Sven Giegold

Wie können wir eine positive Perspektive für Europa entwickeln? Wie können wir Europa neu denken? Wie können wir eine neue Lust der Menschen auf Europa entfachen? Das europäische Parlament stärken? Ein Parlament, das eine Regierung kontrolliert, die Grenz-, Finanz- und Steuerfragen sowie Sozialpolitik einheitlich regelt. Eine gemeinsame europäische Demokratie? Europa als Sozialgemeinschaft? Eine europäische Republik?

Europa als eine weltoffene Staatengemeinschaft, gewollt und akzeptiert von der Mehrheit der Europäer. Seit 2009 ist Giegold als Abgeordneter im Europäischen Parlament und nun Sprecher der Abgeordneten von Bündnis 90/Die Grünen sowie finanz- und wirtschaftspolitischer Sprecher seiner Fraktion Die Grünen/EFA. Dabei vertritt er die Bürgerinnen und Bürger aus Nordrhein-Westfalen. Er wurde 1969 auf Las Palmas de Gran Canaria geboren. Nach dem Abitur in Hannover studierte er Wirtschaftswissenschaften, Erwachsenenbildung und Politik in Lüneburg, Bremen und Birmingham. Im Anschluss daran hat er einen Master in Wirtschaftspolitik und Wirtschaftsentwicklung an der University of Birmingham mit Auszeichnung abgeschlossen. Später studierte er noch weiter an der Uni Bremen und verbrachte 2004/2005 ein Jahr als Gast am Fachbereich für Wirtschaftswissenschaften der Universität Paris XIII.

120-005 W

Nottuln, Montag, 28.10.2019

19.30 - 21.00 Uhr

Rupert-Neudeck-Gymnasium, Forum

2 Ustd., 5,00 EUR

Nachhaltiges Einkaufen bei Regio Nette - Ein Besuch

Referentin: Birgitt Schlatter

Jeder Deutsche produziert im Jahr ca. 450 Kilogramm Müll. Ein großer Teil davon ist Verpackungsmüll. Bei nachhaltigem Einkauf gilt für diesen Verpackungsmüll die Devise:

vermeiden, vermindern, verwerten. In dieser Reihenfolge! Am besten vermeidet man Verpackungsmüll, indem man eigene Behälter für lose Ware zum Einkaufen mitbringt oder passende Mehrwegbehälter erwirbt. Aus Kunststoff bestehende Einwegverpackung ist im Durchschnitt ca. 60 Tage im Gebrauch. Danach, falls sie nicht verbrannt wird, vermüllt sie 50 bis 500 Jahre lang die Kontinente und Meere. Die Menge des recyclingfähigen, sortenreinen Plastikmülls aus Privathaushalten ist gering. Anfangs vielleicht ein wenig aufwendiger, gewöhnt man sich nach regelmäßiger Wiederholung schnell an die neuen Gewohnheiten. Bei Regio-Nette in Nottuln finden Sie eine breite Palette frischer und hochwertiger Biowaren, Biokost- und Naturprodukte. 98,5% der verpackten Produkte sind Bio zertifiziert und genau die Waren, die in einem Bioladen zu finden sind. Die Naturkostprodukte, bei denen eine Zertifizierung aus unterschiedlichen Gründen nicht möglich ist, entsprechen ebenfalls höchsten Ansprüchen an unverfälschter, natürlicher Reformhausqualität.

120-050 W

Nottuln, Donnerstag, 10.10.2019

16.00 - 18.15 Uhr

Alte Amtmannei, 1. OG, Großer Saal

3 Ustd., 5,00 EUR

Führung durch die Blaudruckerei und den historischen Ortskern Nottuln

In der nachweislich ersten westfälischen Blaudruckerei Kentrup, mitten im historischen Ortskern von Nottuln, ist ein altes Kulturerbe lebendig, das bis heute seine Faszination nicht verloren hat. 2019 wurde der Blaudruck in die Liste des UNESCO Welterbes aufgenommen. Im ältesten Stiftsdorf des Münsterlandes werden noch heute nach dieser alten überlieferten Technik unverwechselbare Produkte aus Naturfaser in traditioneller Handwerkskunst gefertigt. Eine persönliche Führung durch die malerische Manufaktur zeigt, wie mit Originalmodellen und Farbzusammensetzungen, Motiven und Mustern aus dem 17. Jahrhundert Textilgestaltung modern und zeitgemäß interpretiert wird.

Anschließend wird bei einem Laternenrundgang in der Dämmerung die Geschichte des Stiftsdorfes Nottuln lebendig. Spannend, amüsant und romantisch von der Jungsteinzeit über das Hochmittelalter und den Barock bis hin zur Gegenwart werden die Gäste auf eine Zeitreise mitgenommen.

120-060 W

Nottuln, Dienstag, 26.11.2019

16.00 - 18.15 Uhr

3 Ustd., 9,00 EUR

::: AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG

Seht auf diesen Planeten!

- Eine Ausstellung mit Werken aus den Kursen von Kursleiterin Karola Wortmann

Ausstellung zur Eröffnung der Klimaschutzwoche des Kreises Coesfeld.

200-001 W

Nottuln, ab 12.09.2019 (1x)

donnerstags, 17.00 - 19.30 Uhr

Frenkingshof, Speichergebäude

Eintritt frei

::: AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG

Das Seniorenatelier stellt sich vor

- Eine Ausstellung mit Werken aus den Kursen von Kursleiterin Karola Wortmann

200-002 W

Coesfeld, Mittwoch, 09.10.2019

18.00 - 19.30 Uhr

Volkshochschule, 1. Etage

2 Ustd., Eintritt frei

Up-Cycling! Aus Alt mach Neu!

Kursleitung: Hedwig Exner

Die Verwendung von Recyclingmaterialien ist nicht nur ein ökologisches Statement, sondern auch die Möglichkeit, individuelle Produkte anstatt industriell produzierter Massenware zu schaffen. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern darum, etwas Tolles mit den eigenen Hängen zu fertigen - für sich selbst oder als ausgefallenes Weihnachtsgeschenk. Im Kurs erfahren Sie mehr über das Thema Up-cycling und bekommen Anregungen für eigene Projekte.

Außerdem werden kleine Portemonnaies aus Tetrapacks und Schokoladenverpackung hergestellt.

Bitte folgende Materialien zum Kurs mitbringen: Lineal, Schokoladenverpackung, Tetrapacks (bitte vorher auswaschen).

206-060 W

Coesfeld, Samstag, 09.11.2019

10.00 - 14.30 Uhr

VHS, Kellergeschoss, Raum 0.27

6 Ustd., 18,00 EUR

Stimme und Präsenz

Wirksamer Einsatz der Sprache

Kursleitung: Karin Zimny

Wer seine persönliche Stimme kennt, weiß um ihre Wirkung und Stärken. Sprachpräsenz heißt, dass wir den Raum innerlich wie äußerlich nutzen, um flexibel, dynamisch und effektiv zu agieren. Kenntnisse aus der Atmungslehre, der Körpersprache sowie Techniken und Improvisationsübungen aus der Schauspielkunst zeigen Möglichkeiten auf, die Stimme schonend und gleichzeitig wirksam einzusetzen.

Mit unterschiedlichen Stimmtempi, Lautstärken, Klangfarben zeigen wir Präsenz.

Der natürliche Atemrhythmus, führt zu einer Lockerheit und authentischen Gelassenheit. Aktuelle Emotionen und Körpersprache können in die Stimmgebung eingebracht werden. So wirken Sie direkter, klarer und ehrlicher und gewinnen an Ausstrahlung.

Freuen Sie sich auf einen Wellnesstag für Ihre Stimme und Lachmuskeln. Denn: Sprechen macht Spaß! Genießen Sie spannende und entspannende Momente nicht nur mit Ihren Resonanzkörpern.

Referentin: Karin Zimny, Dipl. Sozialpädagogin, Sängerin, Kabarettistin

500-010 S

Coesfeld, Samstag, 07.03.2020

10.00 - 17.00 Uhr

VHS, 1. Etage, Raum 2.12

8 Ustd., 60,00 EUR

Workshop: Methoden und Tools für ein neues Zeitmanagement

Persönliche Ressourcen für ein entspanntes Leben entdecken

Kursleitung: Birgit Mindrup

Jeder neue Tag startet mit 24 "frischen" Stunden. Es ist eine höchst individuelle Angelegenheit, wie Sie diese 24 Stunden verbringen wollen. Überlassen Sie die Entscheidung über Ihren Tagesverlauf zu oft den Mitmenschen oder kurzfristigen Ereignissen, spüren Sie das an einem Gefühl nagender Unzufriedenheit. Wenn Sie den Tag zufrieden beenden möchten, mit dem Gefühl etwas bewegt zu haben, müssen Sie das für sie Wesentliche immer wieder neu ansteuern. Die Beschäftigung mit folgenden Fragen hilft auf Kurs zu bleiben:

- Was sind Ihre Lebensziele? Was bedeutet für sie Lebensqualität?
- Welche unterschiedlichen Organisationsstrukturen gibt es und welche passen zu Ihrer Persönlichkeit?
- Was sind die wichtigsten Techniken, um während der Arbeitszeit produktiv zu sein und in der Freizeit entspannen zu können?
- Wie behalten Sie in Zeiten wachsender Komplexität den Überblick?

Bei der Beschäftigung mit diesen Fragen helfen anschauliche Modelle für ein gelungenes Zeitmanagement, auf die Sie später leicht zurückgreifen können.

500-075 S

Coesfeld, Samstag, 11.01.2020

9.00 - 14.00 Uhr

VHS, 1. Etage, Raum 2.15

6 Ustd., 39,00 EUR