

# Pressemitteilung

## „Handeln für den Wandel“ mit der vhs Osnabrücker Land: Das neue Programm für das Frühjahr 2024 ist da!

**Osnabrück.** Es gibt wieder jede Menge Kurse, Seminare und Workshops mit spannenden Weiterbildungsthemen. Auf mehr als 200 Seiten präsentiert die Volkshochschule Osnabrücker Land (vhs) ihr Programm für das Frühjahr 2024 – und dies ist unter dem Motto „Handeln für den Wandel“ reich gefüllt mit Zukunftsthemen, Anregungen für neue Sichtweisen und Aha-Erlebnissen. Das druckfrische Programmheft liegt ab sofort in Rathäusern, Sparkassen sowie in der Geschäftsstelle und allen Außenstellen der vhs aus. Die neuen Kurse starten ab dem 1. Februar 2024, Anmeldungen sind schon jetzt online auf [vhs-osland.de](http://vhs-osland.de) möglich.

### Weiterbildung für heute und morgen

„Wie lässt sich Weiterbildung so entwickeln, das Bürgerinnen und Bürger den gesellschaftlichen Wandel mitgestalten können? Das ist die Frage, die uns bei der Planung dieses Semesterangebotes beschäftigt hat“, berichtet Jörg Temmeyer, Geschäftsführer der vhs. Denn um auf aktuelle soziale, ökonomische und ökologische Herausforderungen reagieren zu können, brauche es Wissen und Können. Darauf ausgerichtet sind nun vielfältige Angebote quer durch die verschiedenen Programmbereiche, die Trendthemen aufgreifen und wichtige Future Skills, Schlüsselkompetenzen für die Herausforderungen der Zukunft, vermitteln.

### **Kleine Schritte für mehr Nachhaltigkeit**

Ob umweltfreundliches Heizen, eigener Gemüseanbau oder das Thema E-Mobilität, in den Umweltkursen erfahren Interessierte, welche Möglichkeiten es gibt, den ökologischen Handabdruck (das positive Gegenstück zum negativen Fußabdruck) zu verbessern. Einen Anfang für eine nachhaltigere Lebensweise kann man auch bei der Ernährung machen: Wer zu saisonalem und regional angebautem Obst und Gemüse greift und häufiger auf Fleisch verzichtet, sorgt für geringere CO<sub>2</sub>-Emissionen. Die neuen vegetarischen und veganen Kochkurse der vhs setzen an diesem Punkt an und liefern abwechslungsreiche Rezeptideen für den heimischen Speiseplan, von Gerichten der ayurvedischen vegetarischen Küche bis zum „Drei-Gang-Menü Plant Based“.

### **Aktiv für die Gesundheit und das Wohlbefinden**

Das Verständnis von Gesundheit unterliegt ebenso einem gesellschaftlichen Wandel. Durch Schnelllebigkeit und erhöhten Stress gewinnen Strategien zur Stressbewältigung und die Stärkung der persönlichen Resilienz immer mehr an Bedeutung. Von Qi Gong im Freien über Achtsamkeitsmeditation bis zu Neurozentriertem Training – mit einer großen Bandbreite an Kursangeboten zur gesundheitlichen Vorsorge, zur mentalen Gesundheit und Entspannung trägt die vhs dieser Entwicklung Rechnung. Darüber hinaus ergänzen vielseitige Sport- und Bewegungsangebote, wie Zumba, Dance-Fitness oder Rudern, das Frühjahrsprogramm.

### **Neue Blickwinkel und Zukunftstechnologien**

Wer waren die „Mütter des Grundgesetzes“? Wie kann man sich selbst für rassistische Erscheinungsformen sensibilisieren und Diskriminierungen entgegenwirken? Neue Sichtweisen, anregende Diskussionen und Konzepte für ein harmonisches Miteinander warten im Bereich Politik und Gesellschaft. Auch die Kursangebote der Programmsparte EDV laden dazu ein, sich mit neuen Blickwinkeln auf Technologien und Zukunftstrends auseinanderzusetzen. So können Teilnehmende z. B. lernen, ihr „Smart Home“ sicher einzurichten oder die Potenziale von Künstlicher Intelligenz für ihr persönliches Arbeitsfeld ausloten. Der kompetente Umgang mit digitalen Medien wird in Kursen der Digitalen

Grundbildung sowie anwendungsbezogenen Aufbaukursen geschult.

Daneben bietet die vhs erneut Unterstützungsangebote für alle Biografiestufen, von der Sprachförderung in der Kita über die Lernförderung in Schulen bis zu einem umfangreichen Deutsch- und Integrationskursangebot sowie vielen Fremdsprachenkursen.

„Die Menschen in ihren Fähigkeiten stärken und ihr selbstwirksames Handeln fördern – das ist Kern der Volkshochschularbeit und spornt uns an, ein vielfältiges, zeitgemäßes Programm zu kreieren“, hält Jörg Temmeyer fest.

Bei Fragen zur Buchung und zum Programm stehen der Kundenservice der vhs Osnabrücker Land montags bis freitags von 9 bis 13 Uhr unter der Durchwahl 0541 501-7777 und der E-Mail [info@vhs-osland.de](mailto:info@vhs-osland.de) sowie die Ansprechpartner/-innen in den Regional- und Außenstellen zur Verfügung.

*Bildhinweis Foto 1 – Programmheft und Plakat:*

Stellen das neue vhs-Programm mit aktuellen Trends und bewährten Weiterbildungsangeboten für alle Altersgruppen vor: Jörg Temmeyer (Geschäftsführer), Daniela Kerkesner (Kundenservice) und Kirstin Fechtner (Programmbereichsleitung Gesundheit und Fremdsprachen) (von links nach rechts). Foto: Hermann Pentermann/ vhs Osnabrücker Land.

*Bildhinweis Foto 2 – Anregender Austausch zum neuen Programm im vhs-Team:*

Freuen sich auf das Frühjahrssemester und tauschen sich über das neue Angebot aus: Daniela Kerkesner (Kundenservice), Kirstin Fechtner (Programmbereichsleitung Gesundheit und Fremdsprachen) und Jörg Temmeyer (Geschäftsführer) (von links nach rechts im Vordergrund), Britta Burgard (Marketingleitung) und Nils Erpenbeck (IT) (von links nach rechts im Hintergrund). Foto: Hermann Pentermann/ vhs Osnabrücker Land.