

**Volkshochschule Norderstedt**  
Rathausallee 50 22846 Norderstedt

Fon 040 / 535 95 900  
Fax 040 / 535 95 904  
E-Mail [info@vhs-norderstedt.de](mailto:info@vhs-norderstedt.de)  
Internet [www.vhs-norderstedt.de](http://www.vhs-norderstedt.de)

Ihr/e Ansprechpartner/in:  
**Iris Schulz**

E-Mail:  
[schulz@vhs-norderstedt.de](mailto:schulz@vhs-norderstedt.de)

Fon direkt 040 / 535 95 906  
Fax direkt 040 / 535 95 904

12.01.2010

Volkshochschule Norderstedt • Postfach 1980 • 22809 Norderstedt

## Frühjahr-/ Sommersemester 2010

1. **Lernen macht glücklich**
2. **Unsere Kurse zum Thema Glück**
3. **Alles rund um die VHS: Zahlen, Daten, Fakten**

### 1. Lernen macht glücklich

#### **Studien belegen, dass Lernen Glück bedeuten kann**

Immer häufiger fallen Begriffe wie „Learn-Life-Balance“ oder „Lebenslanges Lernen“ – doch was bedeutet das eigentlich? Die Antwort darauf ist ganz einfach: Glück! Denn laut verschiedener Umfragen ist es nicht das große Geld, das uns glücklich macht.

Eine Studie der Bertelsmann Stiftung zum Beispiel ergab, dass die Freiheit von Geldsorgen nur für 31 Prozent der Deutschen Glück bedeutet, während ihnen neben einem sicheren Arbeitsplatz (56 Prozent) die Glücksfaktoren Freunde (64 Prozent) und Partnerschaft (63 Prozent) viel wichtiger waren. Und: Für 40 Prozent der Befragten entsteht Glück dadurch, immer wieder Neues lernen zu können. Sich immer weiter zu qualifizieren und weiterzubilden ist sogar für 80 Prozent der Antwortenden eine Selbstverständlichkeit.

Warum das so ist, könnten die vier „Lerndimensionen“ erklären, die die UNESCO schon 1996 in der Kommission „Bildung für das 21. Jahrhundert“ unter Jacques Delors entwickelt hat. Wenn diese vier Bereiche nämlich in Balance sind, stehen die Chancen gut, zufrieden und glücklich zu sein:

**1. Lernen zu wissen:** In einer Gesellschaft, in der wir mit nützlichem und unnützen Wissen geradezu überflutet werden, müssen wir „wissen“, wie und wo man Bildung und Wissen bekommt, das qualitativ hochwertig und aktuell ist. – Für die VHS bedeutet das: Wir beraten Sie auf diesem Weg und halten dabei unsere Qualität!

**2. Lernen zu handeln:** Gerade im Beruf geht heutzutage nichts mehr ohne ständige Weiterbildung und Qualifizierung, egal ob das im Bereich der Sprachen, der so genannten „Soft Skills“ oder bei berufsspezifischen Themen ist. – Für die VHS bedeutet das: Wir haben genau in diesen Bereichen ein großes Angebot für Sie,

PRESE  
SEM  
ITTE  
ILUNG

kooperieren mit Firmen und sind damit Bildungspartner Nummer 1 der Norderstedter Wirtschaft!

**3. Lernen zusammen zu leben:** Unsere Gesellschaft verändert sich. Sie wird multikultureller, aber auch in ihrer Struktur älter. Mit dem demographischen Wandel umzugehen, neugierig auf andere zu sein und lernen, miteinander zu leben, ist ein weiterer Generalschlüssel zum eigenen Wohlbefinden und zum Glück mit sich und den anderen. – Für die VHS bedeutet das: Wir erweitern nicht nur Ihren Horizont, sondern setzen in jedem unserer Kurse auf ein miteinander, das unser Leben bereichert.

**4. Lernen, das bzw. sein Leben zu gestalten:** Eine Balance zu finden zwischen Beruf und Privatleben, die Welt entdecken, sich selbst finden... Alles das gehört natürlich auch zum Glücklichsein. – Für die VHS bedeutet das: Wir setzen durch unser riesiges Kursangebot Akzente – unter anderem in den Bereichen Kultur, Sport, Wellness, Kreativität und Entspannung.

## 2. Unsere Kurse zum Thema Glück

### **Von der Philosophie bis zum speziellen Glückstraining**

Passend zum Thema unseres Programmheftes haben wir spezielle Kurse mit im Angebot, die nicht nur – wie alle anderen Kurse auch – glücklich machen, sondern sich speziell mit diesem Thema befassen. Das Glück durch berufliche Erfüllung steht am 30. und 31. Januar im Seminar „Karriere-Expedition: Finden Sie heraus, was Sie glücklich und dadurch erfolgreich macht“ im Mittelpunkt. Kern des Seminars wird eine umfassende Persönlichkeitsanalyse sein, die uns ermöglicht, uns mit all unseren Stärken und Interessen besser kennen zu lernen – und damit den Weg zum Traumberuf besser finden zu können.

Stärker von der philosophischen Seite soll das Thema „Glück“ am 13. und 14. Februar beleuchtet werden, wenn wir uns im Kurs „Was ist Glück“ mit den wichtigsten philosophischen Gedanken zum Thema vertraut machen. Da geht es dann zum Beispiel um so spannende Fragen, ob wir glücklich sein können, ohne es bewusst zu merken.

Eine konkrete „Anleitung zum Glücklichsein“ bietet das gleichnamige Seminar mit dem Obertitel „Glückstraining“ am 7. und 8. Mai. Denn unser Dozent Dr. Jan Kruse ist überzeugt: Glück ist erlernbar, trainierbar und selbst bestimmbar! Nicht die Lebensumstände prägen das Glück, sondern unsere Lebenseinstellung – und an der können wir schließlich etwas ändern. – Ein Seminar, das glücklich macht!

## 3. Alles rund um die VHS: Zahlen, Daten, Fakten

### **Riesiges Angebot mit über 150 neuen Kursen**

Mit 670 Kursen bietet die VHS Norderstedt, übrigens die zweitgrößte Volkshochschule in Schleswig-Holstein, wieder ein umfassendes, hochwertiges Programm für alle Interessierten an. Unsere Programmbereiche gliedern sich dabei wie immer in Gesellschaft (61 Kurse), Beruf (125 Kurse), Sprachen (185 Kurse), Gesundheit (175 Kurse), Kultur (63 Kurse) und den Spezialbereich (61 Kurse).

Insgesamt werden wir im Frühjahrs-/ Sommersemester 12.000 Unterrichtsstunden, 23 Bildungsurlaube und 170 Kurse mit neuem Inhalt anbieten, darunter unter anderem Kochkurse zum Thema „Cholesterinarme Kost“ oder mexikanische, karibische und kreolische Küche, Gesundheitskurse gegen Schlafstörungen, ein Besuch im Landesmuseum Schleswig, ein Seminar zum Thema Benimmregeln, eines über Humor im Job, ganz zu schweigen von all unseren neuen Angeboten im kreativen Bereich und rund um das Thema Sport.

Aufgrund der Wetterverhältnisse wird die Verteilung der aktuellen Programme an die Norderstedter Haushalte noch bis Ende der Woche andauern.

Es liegt außerdem im VHS-Center und in der Stadtbücherei aus. Unter [www.vhs-norderstedt.de](http://www.vhs-norderstedt.de) finden sich alle Kurse und die wichtigsten und aktuellsten Informationen im Internet. Informieren und anmelden können sich interessierte Kursteilnehmer ebenfalls online. Auskünfte erhalten Sie natürlich auch telefonisch unter 040/ 535 95 / 900 - 903, per Fax unter 040/ 535 95 - 904 und in unserem VHS-Center, Rathausallee 50.

Eine Individuelle und kostenlose Einstufungsberatung für Sprachkurse in Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch finden statt am Mi., 20., Di., 26. und Do., 28. Januar 2010 von 17.30 bis 19.30 Uhr in der VHS im Rathaus. Eine Terminvereinbarung wird angeraten (040- 535 95 900).

Einstufungstermine für die Integrationskurse sind nach einer vorherigen Terminvereinbarung unter (040/535 95 900 jeweils donnerstags von 15 bis 18 Uhr vorgesehen.

Mit freundlichen Grüßen  
Ihre Volkshochschule Norderstedt

Iris Schulz