



Volkshochschule

Amrum e. V.

# Programm

Winter 2019/2020



## Inhaltsverzeichnis

Öömrang – Amrumer Friesisch für Anfänger ...	2
Öömrang – Friesische Konversation für Fortgeschrittene .....	3
Englisch – Freies Sprechen für Anfänger und Fortgeschrittene .....	3
Deutsch für Anfänger und leicht Fortgeschrittene .....	4
Illustration .....	5
Tablet und Smartphone .....	5
Herbstliche Gemüseküche mit Kürbis und Co.	6
Weihnachtsbäckerei .....	6
Indische Küche .....	7
Frühlingserwachen: Salate, Dips und frisches Gemüse .....	7
Standard und Disco Fox für Paare .....	8
Theater-Workshop .....	8
Neu auf Amrum .....	9
Doppelkopf .....	9
Fahrt ins Museum Kunst der Westküste in Alkersum/Föhr .....	10
Herbstreise 2020 .....	10
Achtsamkeit – Stress reduzieren, genussvoll leben .....	11
Vortrag über Permakultur .....	12
Kurse der VHS Föhr .....	12
Die Volkshochschule Amrum e. V. ....	13

## Liebe Amrumerinnen und Amrumer, liebe Gäste und Freunde der VHS,

die Amrumer VHS ist nun über 40 Jahre alt und konnte schon viel auf der Insel bewegen. Das persönliche Engagement der Kursleiter und die Freude, anderen Menschen etwas beizubringen, sie zu unterhalten und zu informieren, ist die Grundidee unserer kleinen VHS.

Wir freuen uns über alle Mitbürger und Urlauber, die uns mit ihrem Wissen und ihren Kenntnissen unterstützen und bereichern. Scheut Euch nicht, uns anzusprechen – wir sind dankbar für jede Idee.

Das aktuelle Kursprogramm findet Ihr auch im Internet auf [www.vhs-amrum.de](http://www.vhs-amrum.de). Dort melden wir Änderungen und neue Kursangebote, die es nicht mehr ins gedruckte Heft geschafft haben. Schaut deshalb bitte ab und zu auf unserer Website nach. Vielleicht ist ja gerade der richtige Kurs für Euch eingestellt worden.

Viel Vergnügen mit unserem neuen VHS-Programm – wir freuen uns auf alle Teilnehmer!

Matthias Theis  
für den Vorstand der VHS Amrum e. V.

## Öömrang – Amrumer Friesisch für Anfänger

Einstieg ins Öömrang – das Friesisch, welches auf Amrum gesprochen wird. Ein Streifzug der Vokabeln, der durch den Amrumer Alltag hilft. Zum Beispiel: Fragen stellen, Essen und Einkaufen, Zahlen und Zeiten, Farben und Klamotten ... Ein bisschen Grammatik, viel Sprechen üben und viel Spaß. Kursteilnehmer sind am Ende in der Lage auf Öömrang Smalltalk zu machen und selbstständig kleine Texte zu schreiben.

**Dozentin:** Andrea Hölscher

**Termine:** Samstags, 11. + 18. + 25. Januar und 1. Februar 2020

**Zeit:** jeweils 14:00–17:00 Uhr

**Ort:** Öömrang Skuul, Nebel

**Teilnehmer:** mindestens 6 Personen

**Kursgebühr:** 50 Euro

**Mitbringen:** Stift, Papier, ein Getränk für ein Püuschen

**Verbindliche Anmeldung bei:** Andrea Hölscher, Tel.: 1226



## Öömrang – Friesische Konversation für Fortgeschrittene

Voraussetzung ist, dass Ihr den Grundkurs bereits absolviert habt.

**Dozent:** Klaus „Jesse“ Jessen

**Beginn:** Januar/Februar 2020, 10 Abende

**Ort:** Öömrang Skuul, Nebel

**Teilnehmer:** mindestens 6 Personen

**Kursgebühr:** 50 Euro

**Verbindliche Anmeldung und Terminabsprache bei:** Klaus „Jesse“ Jessen, Tel.: 28 68

---

## Englisch – Freies Sprechen für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir lernen, wie einfach es ist, die englische Sprache zu sprechen und sie gerne und mit Leichtigkeit zu nutzen.

**Dozentin:** Theda Bieber

**Beginn:** 1. Dezember 2019

**Zeit:** 19:00 Uhr

**Teilnehmer:** mindestens 6 Personen

**Kursgebühr:** 50 Euro

**Verbindliche Anmeldung und Ortsabsprache bei:** Theda Bieber, Tel.: 0171/67 22 693 oder E-Mail: [theda1979@gmail.com](mailto:theda1979@gmail.com)

## Deutsch für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

**Dozentin:** Marlena Warpechowska

**Beginn:** Freitag, 25. Oktober 2019, 10 Abende

**Zeit:** 18:30 Uhr

**Ort:** Öömrang Skuul, Nebel

**Teilnehmer:** mindestens 6 Personen

**Kursgebühr:** 50 Euro

**Verbindliche Anmeldung bei:**

Marlena Warpechowska, Tel.: 0160/640 54 62  
(gerne auch über WhatsApp)

---

## Abendfeuer

Gedankenaustausch, Erfahrungsaustausch und Diskussion in gemütlicher Runde zu Kultur, Literatur, Musik und Wein. Mit gutem Essen und Trinken.

**Mit:** Matthias Theis

**Beginn:** Termine und Zeiten nach Absprache

**Ort:** Smäswai 7, Nebel

**Kursgebühr:** Umlage nach Aufwand

**Verbindliche Anmeldung und nähere Einzelheiten bei:** Matthias Theis, Tel.: 96 84 20

## Illustration

Nach einer Geschichte fertigt Ihr Skizzen oder Zeichnungen an und lasst dabei Eure Phantasie spielen.

**Mit:** dem Künstler Felix Karweick

**Beginn:** Januar/Februar 2020

**Teilnehmerzahl:** mindestens 6 Personen

**Gebühr:** 50 Euro

**Verbindliche Anmeldung und Terminabsprache bei:** Felix Karweick,  
Tel.: 0173/76 56 825.

---

## Tablet und Smartphone

**Dozent:** Dirk Hermann

**Beginn:** ab Januar 2020, Termine und Zeiten werden noch bekanntgegeben

**Ort:** Öömrang Skuul, Nebel

**Teilnehmer:** mindestens 6 Personen

**Kursgebühr:** 50 Euro

**Mitbringen:** eigenes Tablet und Smartphone

**Verbindliche Anmeldung und Terminabsprache bei:** Dirk Hermann,  
Tel.: 0175/33 27 506

## Herbstliche Gemüseküche mit Kürbis und Co.

**Kursleiterin:** Claudia Mößmer

**Beginn:** Donnerstag, 24. Oktober 2019,  
4 Abende, jeweils donnerstags

**Zeit:** 19:00 Uhr

**Ort:** Küche Öömrang Skuul, Nebel

**Kursgebühr:** 45 Euro plus Kochumlage

**Verbindliche Anmeldung bei:** Claudia Mößmer,  
Tel.: 0171/53 45 282

---

## Weihnachtsbäckerei

Wir backen an zwei Abenden eine bunte Gebäckmischung.

**Kursleiterin:** Claudia Mößmer

**Termine:** Mittwoch, 04. Dezember und  
Donnerstag, 05. Dezember 2019

**Zeit:** 18:30 Uhr

**Ort:** Küche Öömrang Skuul, Nebel

**Kursgebühr:** 15 Euro plus Backumlage

**Verbindliche Anmeldung bei:** Claudia Mößmer,  
Tel.: 0171/53 45 282



## Indische Küche

**Kursleiterin:** Claudia Mößmer

**Beginn:** Donnerstag, 09.01.2020,  
4 Abende, jeweils donnerstags

**Zeit:** 19:00 Uhr

**Ort:** Küche Öömrang Skuul, Nebel

**Kursgebühr:** 45 Euro plus Kochumlage

**Verbindliche Anmeldung bei:** Claudia Mößmer,  
Tel.: 0171/53 45 282

---

## Frühlingserwachen: Salate, Dips und frisches Gemüse

Schnell und gut.

**Kursleiterin:** Claudia Mößmer

**Beginn:** Donnerstag, 27.02.2020,  
4 Abende, jeweils donnerstags

**Zeit:** 19:00 Uhr

**Ort:** Küche Öömrang Skuul, Nebel

**Kursgebühr:** 45 Euro plus Kochumlage

**Verbindliche Anmeldung bei:** Claudia Mößmer,  
Tel.: 0171/53 45 282

## Standard und Disco Fox für Paare

Für alle tanzbegeisterten Paare von 9–90 Jahren.

**Kursleiter:** Ingrid und Friedrich Frech aus Wetzlar

**Beginn:** 03., 04. und 06. September 2019

**Zeit:** 19:30–21:00 Uhr

**Ort:** Seeheim, Norddorf

**Teilnehmer:** mindestens 6 Personen

**Kursgebühr:** 25 Euro pro Person

**Verbindliche Anmeldung bei:** Ute Feddersen-Hansen, Tel.: 96 82 72

---

## Theater-Workshop

**Kursleiterinnen:** Miriam Traulsen und Martina Hoff

**Beginn:** Anfang 2020, Termine und Uhrzeit werden noch bekanntgegeben

**Ort:** Öömrang Skuul, Nebel

**Teilnehmer:** mindestens 6 Personen

**Kursgebühr:** 50 Euro

**Verbindliche Anmeldung und Terminabsprache bei:** Miriam Traulsen, Tel.: 99 52 21

## Neu auf Amrum

Kennenlernen, Informations- und Erfahrungsaustausch in ungezwungener Atmosphäre für alle, die neu nach Amrum gezogen sind.

**Leitung:** Gaby Theis

**Beginn:** Termine und Zeiten nach Absprache

**Kontaktaufnahme und nähere Informationen bei:** Gaby Theis, Tel.: 96 84 20

---

## Doppelkopf

Wir lernen das interessante Kartenspiel „Doppelkopf“ kennen und zu spielen.

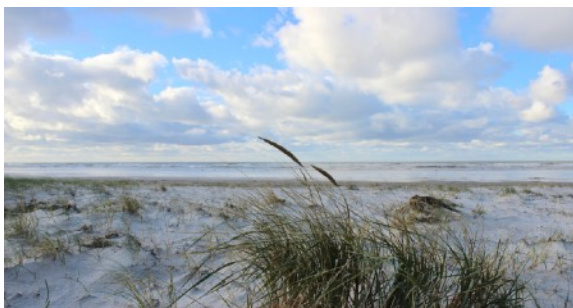
**Mit:** Matthias Theis

**Termin:** ab Januar 2020

**Ort:** Öömrang Skuul

**Gebühr:** 20,00 Euro

**Verbindliche Anmeldung und Terminabsprache bei:** Matthias Theis, Tel.: 96 84 20



## Fahrt ins Museum Kunst der Westküste in Alkersum/Föhr

Christa Langenhan bietet wieder eine Fahrt ins Alkersum-Museum an. Das Museum zeigt ganz verschiedene Blickwinkel auf das Meer. Mit Führung und Shuttlebus.

**Fahrt:** Dienstag, 10. März 2020

**Zeit:** 9:30 Uhr Abfahrt ab Wittdün;  
Rückfahrt 16:00 Uhr ab Wyk

**Gebühr:** nach Umlage;  
Fährfahrkarte bitte selbst rechtzeitig besorgen

**Verbindliche Anmeldung bei:**

Christa Langenhan, Tel.: 96 10 42 oder  
E-Mail: m.langenhan.amrum@gmail.com

---

## Herbstreise 2020

Die Herbstreise 2020 ist in Planung. Das Ziel: Rumänien, Siebenbürgen und die Moldauklöster.

**Fahrt:** Oktober 2020

**Teilnehmer:** mindestens 30 Personen

**Reiseleitung:** Gaby Theis

**Wer schon neugierig ist, kann sich bei Gaby Theis melden:** Tel.: 96 84 20

### Achtsamkeit – Stress reduzieren, genussvoll leben

Unser Alltag ist oft einfach nur stressig, und wir haben den Eindruck, nur zu funktionieren, nicht zu leben. In diesem Kurs geht es darum, was Achtsamkeit überhaupt bedeutet und wie wir sie im Alltag mit einfachen Mitteln und kostenlos umsetzen können, um den Stress zu reduzieren und Genuss und Lebensqualität zu steigern.

**Kursleiterin:** Birte Vogel

**Beginn:** 01.11.2019, vier Termine,  
immer freitags

**Zeit:** 15:30 (bzw. so, dass Teilnehmende von  
Föhr die letzte Fähre zurück nehmen können)

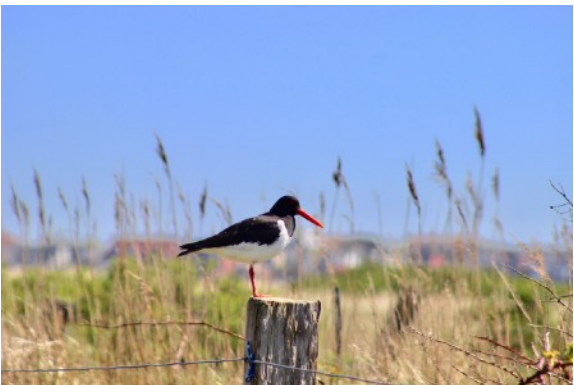
**Ort:** Öömrang Skuul, Nebel

**Teilnehmer:** mindestens 6 Personen

**Kursgebühr:** 40 Euro

**Mitbringen:** Schreibsachen

**Verbindliche Anmeldung bei:** Birte Vogel,  
Tel.: 998 977 67



## Vortrag über Permakultur

Ein Vortrag von Claudia Jung zum Thema Permakultur im Garten: Gartengestaltung, nachhaltiges Leben, nachhaltiges Wirtschaften.

**Termin:** Januar 2020 (genauer Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben);

Dauer: ca. 1 ½ Stunden

**Ort:** St. Clemens Hüs, Postwai, Nebel

**Eintritt:** frei

**Anmeldung bei:** Claudia Jung, Tel.: 50 64 60  
oder: 0162/454 62 31

---

## Kurse der VHS Föhr

Wir freuen uns, dass die Zusammenarbeit mit der VHS Föhr weitergeht! Sie haben für uns einige ihrer Kurse zeitlich so gelegt, dass alle Amrumerinnen und Amrumer im Anschluss jeweils die letzte Fähre wieder nach Hause nehmen können. Sämtliche Reisen der VHS Amrum und der VHS Föhr stehen allen Menschen von der jeweils anderen Insel ebenfalls zur Teilnahme offen.

Alle Informationen zu den Föhrer Kursen und Reisen findet Ihr im Kursheft der VHS Föhr oder im Internet unter [www.vhs-foehr.de](http://www.vhs-foehr.de). Bei Interesse meldet Euch bitte direkt dort an!

## Die Volkshochschule Amrum e. V.

Die Volkshochschule Amrum e. V. (VHS) ist eine gemeinnützige Bildungseinrichtung und eine Einrichtung zur Erwachsenenbildung. Sie soll die Menschen durch bezahlbare Weiterbildungsangebote beim lebenslangen Lernen unterstützen. Ihre Angebote stehen allen Menschen offen, mit und ohne Behinderung, unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion, Weltanschauung, Herkunft, sozialem Status oder Bildungsabschluss. Die VHS wurde 1977 gegründet und zählt z. Zt über 120 Mitglieder.

## Teilnahme an den Angeboten

An den Angeboten der VHS kann teilnehmen, wer über 15 Jahre alt ist. In Einzelfällen kann auch ein höheres oder niedrigeres Mindestalter festgesetzt werden.

## Bei der VHS unterrichten

Unterrichten darf, wer Kenntnisse und Fähigkeiten hat, die andere nicht haben, und wer Freude daran hat, das eigene Wissen anderen weiterzugeben.

## Mitglied werden

Mitglied der Volkshochschule Amrum e. V. kann jeder Mensch werden, der das 16. Lebensjahr vollendet hat. Die Aufnahme als Mitglied ist beim Vorstand des Vereins zu beantragen (s. a. [www.vhs-amrum.de](http://www.vhs-amrum.de)).



## Impressum

**Volkshochschule Amrum e. V.**  
Matthias Theis (1. Vorsitzender)

Smäswai 7

25946 Nebel auf Amrum

Telefon: 04682 – 96 84 20

E-Mail: [m.theis-amrum@web.de](mailto:m.theis-amrum@web.de)

Website: [www.vhs-amrum.de](http://www.vhs-amrum.de)

Layout & Fotos: Birte Vogel