

# Lokales & Regionales

## Cuxhaven in der Weimarer Republik und der NS-Zeit Historischer Stadtrundgang

In der Zeit zwischen 1918 bis 1933 veränderte sich das Gesicht der Stadt Cuxhaven: Aus einer Militärstadt wurde eine Industriestadt. Viele Bauten und Häuser zeugen von diesem Wandel. Der Stadtrundgang will mit dem Besuch und der Erklärung dieser Zeugnisse an damalige Ereignisse erinnern und das Verständnis für die historischen Besonderheiten Cuxhavens vertiefen.

Hans-Jürgen Kahle, der diesen Stadtrundgang leitet, ist ein profunder Kenner der neuen Geschichte Cuxhavens, er hat dazu viele Schriften veröffentlicht und ist dafür mit der Schlossmedaille der Stadt Cuxhaven geehrt worden.

## Der Ortsname Cuxhaven – Über Herkunft und Bedeutung des Wortbestandteils Cux

Bis in die jüngste Zeit ist den meisten historisch interessierten Bürgern nicht bekannt, wie schwierig es sich gestaltet, eine eindeutige und zweifelsfreie Antwort auf die Frage zu liefern, die mit der Herkunft und Bedeutung des Namens *Cuxhaven* verbunden ist. Der Ortsname *Cuxhaven* scheint zunächst auf eine landschaftliche Entwicklung zurückzuführen zu sein, die mit dem Bau eines neuen Deiches im Jahre 1570 steht. Tatsächlich jedoch gibt es für *Cuxhaven* keine einfachen Erklärungsversuche, wie der Referent in seinem Vortrag zeigt. Ein spannendes, komplexes und vielschichtiges Thema.

## Neu in Cuxhaven

### Kurs für Neubürger/innen in Zusammenarbeit mit dem Freiwilligenzentrum

Sie sind neu in Cuxhaven oder vor geraumer Zeit hierher gezogen? Sie möchten mehr über die Stadt Cuxhaven, ihre Geschichte, Kultur, Wirtschaft etc. wissen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig: Das Freiwilligenzentrum und die VHS der Stadt Cuxhaven möchten Ihnen an geselligen und informativen Abenden die Stadt vorstellen. Bei hoffentlich schönem Frühlingswetter werden wir themenspezifische Stadtrundgänge unternehmen, werden Informationen zur Bedeutung des Fisches und der Seefahrt, aber auch zur Geschichte, zur Kultur geben und Ihnen die Möglichkeiten des Freiwilligenengagements in unserer Stadt vorstellen. Am ersten Abend beginnen wir mit dem Kennen lernen und der Vorstellung des Programms.

- ▷ 16.04.2018: Die Stadt Cuxhaven und ihre Geschichte, mit Stadtrundgang
- ▷ 23.04.2018: Cuxhaven, Stadt an Elbe und Nordsee, mit Stadtrundgang zu maritimen Themen
- ▷ 07.05.2018: Cuxhaven mit seinen kulturellen Einrichtungen und Angeboten
- ▷ 14.05.2018: Cuxhaven, die Schiffe, der Fisch und ein ganz neues Museum (Forum Maritim des Fördervereins Schifffahrtsgeschichte Cuxhaven e. V. im Museum *Windstärke 10*)
- ▷ 28.05.2018: Cuxhavens Orte der Begegnung



## WRACK & FISCHEREIMUSEUM CUXHAVEN

Von den Gefahren auf See, von Schiffbruch und dem Kampf ums Überleben, aber auch von der harten Arbeit an Bord der Fischdampfer erzählt das mitten im Fischereihafenengebiet gelegene Museum *Windstärke 10*. In der authentischen Atmosphäre von zwei Fischpackhallen aus den 1930er Jahren erwartet den Besucher eine spannende Ausstellung mit Inszenierungen, zahlreichen Filmen und interaktiven Einheiten. Das 4.000 qm große Museum ist ebenerdig angelegt und familienfreundlich mit Angeboten für Kinder und großem Spielbereich.

## Windstärke 10 – Ausstellung Cuxhaven und der Fisch Ausstellungsführung mit anschließender Tasse Kaffee

Was wäre Cuxhaven ohne die Fischindustrie? Der Fang und die Verarbeitung von Fisch brachten Wohlstand in die Stadt und haben ihre Entwicklung maßgeblich beeinflusst. Auch heute noch leben etwa 1.500 Cuxhavener direkt vom Fisch. Grund genug für das Museum *Windstärke 10*, dem Thema eine große Sonderausstellung zu widmen.

Von den Anfängen des Seefischmarktes 1908 bis zu den heutigen fischverarbeitenden Betrieben spannt sich der Bogen dieser abwechslungsreichen Schau. Sie erzählt von der harten Arbeit in der Fischindustrie, vom Wandel der Verarbeitungsmethoden, von neuen Produkten und dem ständigen Kampf, am Markt zu bestehen.

Ein größerer Teil der Ausstellung ist den Fischerwerkerinnen gewidmet, die zur Arbeit 'im Fisch' nach Cuxhaven kamen. Anhand von originalen Exponaten, historischen Fotos und aufwendigen Inszenierungen führt die Ausstellung in die Geschichte der Cuxhavener Fischindustrie. Sie zeigt aber auch, wie vielfältig und innovativ die Fischverarbeitung hier bei uns heute ist.



### Kurs-Nr. 201 ▶ Wochenendseminar

Hans-Jürgen Kahle  
Samstag, 02.06.2018, 14:30-16:45 Uhr  
VHS, Raum 004  
€ 7,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 15 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 25. Mai 2018«

### Kurs-Nr. 202 ▶ Einzelveranstaltung

Peter Bussler  
Montag, 12.02.2018, 19:30-21 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 5,00 | 1 Termin | 2 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
»Anmeldung bis 09. Februar 2018«

### Kurs-Nr. 203

Beate Haas-Heinrich  
Montag, 09.04.2018, 18:30-20:45 Uhr  
VHS, Raum 001  
€ 45,00 | 6 Termine | 18 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
»Anmeldung bis 03. April 2018«  
weitere Termine:  
jeweils montags, 18:30-20:45 Uhr  
▷ Montag, 16.04.2018, Treffpunkt:  
Fahrradgeschäft 'Radhaus' am Ritzebüttler Markt, Südersteinstr. 38  
▷ Montag, 23.04.2018, Treffpunkt:  
Klappbrücke am Schleusenpriel/Zollkaje  
▷ Montag, 07.05.2018, Treffpunkt:  
Kunstverein, Segelckestr. 25  
▷ Montag, 14.05.2018, Treffpunkt:  
Forum Maritim des Fördervereins Schifffahrtsgeschichte Cuxhaven e. V. im Museum *Windstärke 10*  
▷ Montag, 28.05.2018, Treffpunkt:  
Mehrgenerationenhaus, Abendrothstr. 25



Ohloggestr. 1 • 27472 Cuxhaven  
Telefon: 04721-590710  
www.windstaerke10.net

### Öffnungszeiten

April bis Oktober: täglich 10-18 Uhr  
November bis März: täglich 10-17 Uhr  
(außer montags)

### Kurs-Nr. 204 ▶ Einzelveranstaltung

Jenny Sarrazin  
Mittwoch, 24.05.2018, 15-16:30 Uhr  
Ohloggestr. 1, 27472 Cuxhaven  
€ 4,00 | 1 Termin | 2 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
maximal 20 Teilnehmer/innen  
»Anmeldung bis 17. Mai 2018«  
Treffpunkt Museumseingang

**Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 205**

Beate Ulich  
 Freitag, 06.04.2018, 18-20:15 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 7,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 »Anmeldung bis 30. März 2018«

**Zwischen Elbe und Weser – Leben an der Küste  
 Lichtbildervortrag**

Zu ihrem neuen Lichtbildervortrag 'Zwischen Elbe und Weser – Leben an der Küste' lädt Fotografin Beate Ulich aus Wremen ein. Im Mittelpunkt des kurzweiligen Vortrags stehen die Ortschaften und Besonderheiten der Wurster Nordseeküste im Laufe der Jahreszeiten. Aber es wird auch ein Blick auf die andere Seite der Weser geworfen, zum Bau des Wertunnels vor 17 Jahren und den Guss einer neuen Glocke für die Dorumer Kirche. Kleine Geschichten über die Eigenarten der Landschaft und der Menschen lockern den Bilderbogen auf. Der Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer und die Leuchttürme in der Weser sind zu sehen. Bilder aus dem Ahlenmoor mit dem Informationszentrum und der Moorbahn werden gezeigt, der Torfabbau, das alte Torfwerk und die Renaturierung einiger Moorflächen. Von Cuxhaven sind Eindrücke von den Dreharbeiten zum ARD-Zweiteiler 'Der Untergang der Pamir' sowie ein Streifzug durch den Fischereihafen festgehalten. Ein Ausflug nach Neuwerk und Helgoland, Wetterkapriolen wie Wirbel- und Schneestürme sowie atemberaubende Fotos von Sturmfluten runden den Vortrag ab.

**Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 206**

Anna Schwarz  
 Mittwoch, 11.04.2018, 14-15:30 Uhr  
 Am Alten Hafen 2, 27472 Cuxhaven  
 € 5,00 | 1 Termin | 2 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 20 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 11. April 2018«

**Cuxhavener Betriebe stellen sich vor  
 Das Maritime Sicherheitszentrum**

Das *Maritime Sicherheitszentrum* ist ein Kommunikations- und Kooperationsnetzwerk für die maritime Sicherheit. Seit 2007 werden die in maritimen Sicherheitsfragen beteiligten Organisationen des Bundes und der Küstenländer mit ihren jeweiligen fachlichen Kompetenzen in einem *Gemeinsamen Lagezentrum See* gebündelt. In ihm werden Informationen ausgetauscht und auf der Basis gemeinsamer Lageerkennnisse Einsätze koordiniert mit dem Ziel, die Sicherheit der Schifffahrt und der Küste zu erhöhen. Nach 4 Jahren Bauzeit ist 2017 der Neubau des MSZ auf dem Gelände des Wasserstraßen- und Schifffahrtsamtes Cuxhaven eröffnet worden.



Aus Sicherheitsgründen ist eine Besichtigung des Hauses nicht möglich.

**VHS-Kino  
 Mittwoch ist Kinotag!**

**Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 207**

Rudolf Rothe  
 Mittwoch, 18.04.2018, 17-19:30 Uhr  
 Staatliche Seefahrtschule Cuxhaven  
 € 6,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 20 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 11. April 2018«

**Die Seefahrtschule stellt sich vor  
 Besichtigung der Schule – Ausbildungsmöglichkeiten in der Seefahrt**

Die Staatliche Seefahrtschule Cuxhaven, direkt am Seedeich, erinnert schon äußerlich durch Form, maritime Exponate und Radarmast an ein modernes Schiff. Das Gebäude birgt heute nach vielen Veränderungen sehr viel Hightech als Grundlage einer optimalen Ausbildung. Die Schule beinhaltet jetzt zwei Schulformen in denen alle Lehrgänge ohne Einschränkung auch für Frauen offen stehen:

- ▷ die zweijährige berufsqualifizierende Berufsfachschule zum Schiffsbetriebstechnischen Assistenten (SBTA) und
- ▷ die Fachschule Seefahrt, für die nautische, technische Ausbildung und für die Fischereiausbildung zum Schiffsoffizier.

**Bitte auch bei  
 Einzelveranstaltungen an die  
 ANMELDUNG denken!**

**Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 208**

Timo Eichler  
 Donnerstag, 24.05.2018, 18-19:30 Uhr  
 Berufsfeuerwehr Cuxhaven, Schulstr. 3,  
 27474 Cuxhaven  
 € 5,00 | 1 Termin | 2 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 20 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 17. Mai 2018«



**Die Berufsfeuerwehr Cuxhaven  
 stellt sich vor**

Wer Einblicke in die Tätigkeiten der Berufsfeuerwehr Cuxhaven, u.a. mit Höhenrettung, Rettungsdienst, Schiffsbrandbekämpfung und Wattrettung erhalten möchte, ist hier genau richtig. Nach einer Vorstellungspräsentation wird ein Rundgang durch die Feuerwache mit Erläuterung der Fahrzeuge und der Rettungsleitstelle stattfinden. Zum Abschluss wird die Möglichkeit für Fragen gegeben.

Schulungsraum Berufsfeuerwehr, Treffpunkt Haupteingang Schulstraße 3, Parken für Besucher auf dem Gelände möglich

**Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 209**

Andreas Lesch  
 Donnerstag, 26.04.2018, 18-20:15 Uhr  
 VHS, Raum 302  
 € 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 »Anmeldung bis 17. April 2018«

**Küstenschutz durch Deichbau –  
 von der Vergangenheit in die Zukunft  
 Vortrag mit Diskussion**

Ein geschichtlicher Abriss der Entwicklung der Küstenregion von ihrer Entstehung bis zur heutigen bekannten Küstenlinie, oft auch detaillierter am Beispiel der Entwicklung des Landes Wursten, führt die Kursteilnehmer/innen zu den heutigen gesetzlichen Grundlagen des Küstenschutzes und des Deichbaus. Hier wird an Beispielen auch des Landes Wursten der heutige moderne Deichbau dargestellt und die erforderliche Deichunterhaltung. Eine geschlossene Deichlinie stellt auch besondere Anforderungen an die Binnenentwässerung.

## Besuch in den letzten deutschen Dörfern im südsibirischen Altai-Gebiet

Mit einem etwas betagten Auto machte sich der Referent, Peter Bussler, von Novokuznetsk aus auf die 750 km lange Strecke, die in ein abgelegenes Gebiet der Kulunda-Steppe nahe der Grenze zu Kasachstan führt. Das Ziel war die im Juli 1991 mit finanzieller Unterstützung der Bundesregierung neu gegründete 'Deutsche Nationale Rajon Halbstadt'. Ausschlaggebend für die Gründung dieses Verwaltungsbezirks war, der dort lebenden, überwiegend deutschstämmigen Bevölkerung eine neue Heimstatt sowie gleichzeitige Alternative zur Ausreise nach Deutschland zu bieten.

Im Gründungsjahr (1991) betrug die Einwohnerzahl dieses Gebietes 20.500, von denen 18.400 Menschen deutschstämmig waren. Zwar hat sich die Einwohnerzahl im Großen und Ganzen nicht verändert, doch ist der Anteil der deutschstämmigen und zugleich Deutsch sprechenden Siedler vor allem aufgrund der gewaltigen Spätaussiedlerwelle in den 1990er Jahren auf unter zehn Prozent zusammengeschrumpft.

## Recht

### Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

#### Vortrag mit Diskussion

Wer denkt schon – wenn es einem gut geht – daran, dass sich alles von heute auf morgen ändern könnte? Ein Unfall, eine schwere Krankheit oder auch das Nachlassen der geistigen Kräfte im Alter können Sie in eine Situation bringen, in der Ihnen selbstverantwortliches Handeln verwehrt ist, sinnvolle Entscheidungen nicht mehr getroffen werden können und Sie deshalb auf die Hilfe und Mitwirkung anderer Menschen angewiesen sind. Für diesen Ausnahmefall können Sie mit einer Betreuungs- u. Patientenverfügung sowie einer Vorsorgevollmacht Vorkehrungen treffen.

In dem Vortrag geht es um folgende Fragen:

- ▷ Wer trifft verbindliche Entscheidungen und sorgt für mein Wohl, wenn ich infolge Alters und/oder Krankheit nicht mehr in der Lage bin, selbst zu entscheiden?
- ▷ Wie kann ich für einen würdigen Tod sorgen und eine künstliche, intensiv-medizinische Lebensverlängerung verhindern?
- ▷ Wie kann ich rechtzeitig für eine von mir beabsichtigte Erbfolge sorgen?

### Leistungen der Pflegeversicherung – Informationen zur Entlastung pflegender Angehöriger

#### Vortrag mit Diskussion

Mit der Pflege eines Angehörigen nimmt die pflegende Person sehr viel Verantwortung auf sich und schränkt sich oft bei den eigenen Bedürfnissen sehr ein.

Der Vortrag gibt einen Überblick darüber, wie und welche Form der Hilfe im häuslichen Pflegefall zur Verfügung stehen:

- ▷ Wann liegt Pflegebedürftigkeit vor, welcher Pflegegrad ist zu erwarten,
- ▷ welche Leistungen und Entlastungsangebote erhält man von der Pflegekasse,
- ▷ welche Wohnumfeldveränderungen sind für eine optimale Pflege erforderlich bzw. sinnvoll und
- ▷ welche Fördermittel können dafür in Anspruch genommen werden?

Gerne können Sie Ihre persönlichen Fragen vorbringen.

### Erben und Vererben nach der Erbschaftssteuerreform

#### Vortrag mit Diskussion

Die Erbschaften in Deutschland erreichen in den letzten Jahren neue Rekorde und liegen derzeit mit einem jährlichen Gesamtvolumen von ca. 300 Milliarden Euro auf einem neuen Höhepunkt. 17 Prozent der niedersächsischen Erben erhalten mehr als 100.000 Euro.

Und damit möglichst viele der zu vererbenden Werte in der Familie verbleiben und nicht beim Fiskus landen, ist es wichtig, den 'richtigen' Weg beim Erben und Vererben zu gehen. Der Vortrag zeigt auf, welche Wege nach der Erbschaftssteuerreform möglich und sinnvoll sind; ein weiterer Schwerpunkt wird zudem die Problematik des Vererbens in sog. 'Patchwork'-Familien sein.

### Trennung und Scheidung ab 50 plus

#### Vortrag mit Diskussion

Die Zahl der Ehescheidungen, bei denen die Ehepartner weit über 50 Jahre alt oder bereits im Rentenalter sind, hat sich in den letzten Jahren fast verdoppelt. Der Vortrag der Fachanwältin für Familienrecht behandelt u.a. folgende Fragen, die sich im Falle einer Trennung und Scheidung ab 50+ stellen:

- ▷ Wer zieht aus, wer bekommt welches Vermögen?
- ▷ Muss Unterhalt gezahlt werden, wird die Rente geteilt?
- ▷ Soll ich mich scheiden lassen oder ist es eventuell besser, nur getrennt zu leben?
- ▷ Welche Vorteile, welche Risiken gibt es dabei?

#### Kurs-Nr. 210 ▶ Einzelveranstaltung

Peter Bussler  
Montag, 19.02.2018, 19:30-21 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 5,00 | 1 Termin | 2 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
»Anmeldung bis 16. Februar 2018«

#### Kurs-Nr. 211 ▶ Einzelveranstaltung

Peter K. Allmrodt  
Donnerstag, 15.03.2018, 19:30-21:45 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
»Anmeldung bis 08. März 2018«

Bitte auch bei  
Einzelveranstaltungen an die  
ANMELDUNG denken!

#### Kurs-Nr. 212 ▶ Einzelveranstaltung

Vera Horeis  
Dienstag, 10.04.2018, 18-21:15 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
»Anmeldung bis 03. April 2018«

... das könnte Sie auch interessieren:  
**Steuerpflicht für Rentner/innen**  
siehe S. 27 – Kurs Nr. 602

#### Kurs-Nr. 213 ▶ Einzelveranstaltung

Peter K. Allmrodt  
Donnerstag, 26.04.2018, 19:30-21:45 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
»Anmeldung bis 19. April 2018«

#### Kurs-Nr. 214 ▶ Einzelveranstaltung

Andrea Reinkemeier  
Dienstag, 29.05.2018, 19-20:30 Uhr  
VHS, Café/Bistro  
€ 5,00 | 1 Termin | 2 UStd.  
(keine Ermäßigung)  
»Anmeldung bis 22. Mai 2018«

Aus Kostengründen  
verschickt die VHS in der Regel  
**keine Anmeldebestätigung**

**Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 215**

Andrea Reinkemeier  
 Dienstag, 19.06.2018, 19-20:30 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 5,00 | 1 Termin | 2 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 »Anmeldung bis 12. Juni 2018«

**Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 216**

Dirk Saul  
 Freitag, 27.04.2018, 15-17:30 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 8,00 | 1 Termin | 3 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 »Anmeldung bis 20. April 2018«

Bitte auch bei  
 Einzelveranstaltungen an die  
**ANMELDUNG denken!**

**Das Eigenheim bei Trennung und Scheidung**

**Vortrag mit Diskussion**

Kommt es zwischen Ehepartnern zu einer Trennung oder Scheidung, ist die Frage, was mit dem gemeinsamen Wohneigentum geschehen soll, eine der strittigsten und emotional sehr belasteten Streitfragen. Die typischen Fragen in einer solchen Trennungssituation sind:

- ▷ Wer darf das Eigenheim nach der Trennung (weiter) nutzen?
- ▷ Muss an den/die andere(n) Partner/in bei weiterer Nutzung Miete gezahlt werden?
- ▷ Wer trägt die Lasten, die noch auf der Immobilie liegen?
- ▷ Kann die Immobilie von einem der Ehepartner übernommen werden oder muss letztendlich verkauft werden und was passiert, wenn ein Ehepartner sich weigert, das Haus zu verkaufen?

Auf diese und weitere Fragen zum Thema gibt der Vortrag Antworten und stellt anhand von Beispielen aus der Praxis tragfähige Lösungsmöglichkeiten vor.

**Vereinsrecht (Grundlagen und Vertiefung)**

**Vortrag mit Diskussion**

Wer einen Verein gründen will oder ehrenamtlich in einem Verein arbeitet, dem stellen sich zahlreiche juristische Fragen. Diese betreffen nicht nur den Verein, sondern auch die Personen, die sich dort engagieren.

- ▷ Wie gründe ich einen Verein?
- ▷ Wie gestalten wir die Satzung?
- ▷ Welche Aufgaben hat der Vorstand?

Die Veranstaltung bietet nach einer knappen Wiederholung der Grundlagen des Vereinsrechts eine weitergehende Vertiefung der Materie. Dabei geht es um die Rechte und Pflichten der ehrenamtlich tätigen Vereinsmitglieder/innen. Wie sieht z.B. die Haftung von ehrenamtlich Tätigen und ihre Absicherung bei Personen- und Sachschäden aus?

Auf diese und weitere Fragen der Teilnehmenden gibt der Vortrag Antworten.

**Frauenfrühstück**

**Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven**

Gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven lädt die VHS auch in diesem Semester alle interessierten Frauen – besonders auch Frauen, die ‚neu‘ in Cuxhaven sind – ein, sich in lockerer Atmosphäre zum gemeinsamen Frühstück zu treffen. Jedes Frauenfrühstück steht unter einem bestimmten Thema, zu dem eine kompetente Referentin eingeladen ist. Nach einem Kurzreferat besteht ausreichend Gelegenheit zur Diskussion und um eigene Fragen zu stellen.

Die Zahl der Teilnehmerinnen ist auf 30 begrenzt; melden Sie sich rechtzeitig an.



**Einzelveranstaltung ◀ Kurs-Nr. 301**

Claudia Broadhurst  
 Samstag, 17.03.2018, 9-12 Uhr  
 VHS, Café/Bistro  
 € 10,00 | 1 Termin | 4 UStd.  
 (keine Ermäßigung)  
 maximal 30 Teilnehmer/innen  
 »Anmeldung bis 09. März 2018«

**Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst – gewaltfrei kommunizieren und die eigenen Bedürfnisse mit denen der anderen vereinbaren**

Wenn ich mehr Zeit hätte, würde ich ... Wenn nicht so viel zu tun wäre, könnte ich ...

Viele Frauen sind es gewohnt, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zurückzustellen, weil immer das gerade wichtiger ist, was beim anderen anliegt: Hilfe bei den Schularbeiten, Bügeln der Hemden, Krankenbesuch bei den alten Eltern, Treppe putzen, die Haustiere versorgen, und natürlich der Job ... die Liste ließe sich sicher beliebig fortsetzen. Dabei kann es so einfach sein, (auch) die eigenen Bedürfnisse im Blick zu behalten: Ich brauche mir nur genau so viel Aufmerksamkeit zu schenken wie meinen Kindern, dem Partner, der Situation am Arbeitsplatz oder in der Familie. Wie das gelingen kann, wollen wir beim Frauenfrühstück erforschen.

**Weiterbildung in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft'**

Agentur für Wirtschaftsförderung  
 Kapitän-Alexander-Str. 1  
 27472 Cuxhaven  
 Tel. 04721-599-619.

Unter bestimmten Voraussetzungen besteht für Frauen und Männer aus dem Landkreis Cuxhaven und der Stadt Cuxhaven die Möglichkeit einer **Bezuschussung von Kursen bis zu 50 %** aus den Bereichen:  
 ▷ EDV/Sprachen/Weiterbildung und Beruf



- 302 Wie mache ich mich erfolgreich selbstständig?
- 303 Von der Idee zur einwandfreien Umsetzung – juristisches und praktisches Rüstzeug für einen erfolgreichen Unternehmensstart
- 304 Ihr Sprungbrett zurück in den Beruf – Berufliches Comeback
- 305 Das Unternehmen im Griff! – Sortieren, dokumentieren, analysieren
- 526 Office English (A2/B1)
- 527 Business English – A refresher! (B2)
- 601 Steuertipps für Existenzgründer und Freiberufler
- 610 EDV für Anfänger mit Windows
- 611 Word 2010 – Grundlagen
- 612 Word 2010 – Vertiefung
- 613 Word 2010 – Serienbriefe
- 614 Einführung in die Textverarbeitung mit Libre Office Writer
- 615 Excel – Grundlagen
- 616 Excel – Workshop und Übungen für die Praxis
- 617 Word und Excel – fit fürs Büro
- 618 Power-Point-Workshop“
- 619 Präsentationen mit Libre Office