

['Familienyoga mit Lachyoga'](#) oder ein ['Yoga-Workshop für Männer'](#) sind Trendthemen aus dem Bereich 'Gesundheit', ebenso wie ['Brotbacken mit und ohne Gluten'](#) oder ['Kochen mit Algen – dem Nahrungsmittel der Zukunft?'](#).

Sie leisten gute Arbeit, aber niemand würdigt sie? Anni Hausladen, Meisterin der 'Kunst des Klüngelns', wird im Seminar ['Stell Dein Licht auf den Scheffel!'](#) Frauen helfen, sich die Anerkennung zu verschaffen, die sie erfolgreich macht. ['Was ist ein Mensch wert?'](#) Zu dieser Fragestellung diskutieren drei Experten – vielleicht auch mit Ihnen?

Vorträge wie ['Rechtsfragen in Patchwork-Familien'](#), ['Sammlung Gurlitt - Kunst verboten, beschlagnahmt, verkauft'](#) oder ['Chat & Co. - Suchtgefährdung im Internet?!'](#) klären auf und bereichern bzw. unterstützen Sie. Bei unserem ['Besuch beim General-Anzeiger Bonn'](#) erleben Sie u.a. live eine Redaktionssitzung und können anschließend beurteilen, ob es sich bei Tageszeitungen um 'Lügenpresse' handelt.

Ganz in der Nähe und dennoch vielen unbekannt ist die ['Quarzgrube Brenig'](#). Bei unserer Exkursion hören Sie Wissenswertes über Geschichte und Natur des heutigen Naturschutzgebietes. Wie Sie auch im heimischen Garten die Artenvielfalt, insbesondere auch der Insekten, unterstützen können, erfahren Sie bei den Veranstaltungen ['Singende und summende Gärten'](#).

Integration bedeutet nicht nur, dass Zugewanderte die deutsche Sprache lernen und sich mit hiesigen Werten und Traditionen vertraut machen. Sie gelingt dann leichter, wenn auch Einheimische Kulturen und Sprachen anderer Länder kennenlernen. Wir empfehlen Ihnen beispielsweise ['Spielen verbindet: Carrom – die indische Version des Billard'](#) oder ['Chinesisch – eine Einführung'](#).

Kunsthandwerklich Interessierten empfehlen wir ['Dekoratives Nähen im skandinavischen Stil'](#) oder ['Kreatives Gestalten mit Stahl'](#).

Unsere besonderen Tipps aus dem Bereich Arbeitsleben/Computer: ['Cloud-Computing'](#), ['Tourenplanung mit GPS-Geräten'](#) und ['Kaufmännische Buchführung'](#).

Alle Veranstaltungen finden Sie auf unserer [Homepage](#) und in unserem Blätterkatalog. Dort können Sie sich auch am schnellsten anmelden. Gedruckte Programmhefte mit Anmeldekarten werden ab heute verteilt und liegen dann wie gewohnt in zahlreichen Geschäften, Banken, Sparkassen sowie den Rathäusern in der Gemeinde Alfter und der Stadt Bornheim sowie in der VHS-Geschäftsstelle aus.

Wir wünschen Ihnen für das neue Jahr 2018 alles Gute. Bleiben Sie gesund, aktiv und erfolgreich. Mögen unsere Veranstaltungen Ihnen dabei helfen!