



# Pressedienst

9. Januar 2018

17/2018 „Und selbst?“ - Feinherbe und honigsüße Geschichten

**Jule Vollmer stellt ihren neuen Erzählband in der  
Stadtbibliothek vor**

18/2018 VHS und Verbraucherzentrale klären auf

**„Mein digitaler Begleiter“: Datenschutz und  
Kostenfallen beim Smartphone**

*Terminwiederholung; PM 713/2017*

**VHS-Seminar „Povernapping - leicht gemacht“**





9. Januar 2018

17/2018

„Und selbst? - Feinherbe und honigsüße Geschichten“

## **Jule Vollmer stellt ihren neuen Erzählband in der Stadtbibliothek vor**

Die in Witten lebende Schauspielerin und Autorin Jule Vollmer feiert seit Jahren nicht nur große Erfolge mit ihren literarisch-musikalischen Satireprogrammen. Auch als Verfasserin von Kurzgeschichten hat sie sich mittlerweile einen Namen gemacht. Am Freitag, 26. Januar, präsentiert sie um 19.30 Uhr in der Stadtbibliothek, Im Ort 2, ihren im vergangenen Herbst erschienenen Erzählband „Und selbst?": feinherbe und honigsüße Geschichten“.

Ihre Texte sind heitere sowie tragikomische Geschichten aus dem Alltagsleben ihrer Protagonisten. Sie schreibt zum Beispiel über den Nachlass einer Budenbesitzerin, die Schrebergartenfreundschaft und den Fußballaberglauben im Revier, aber auch über Frauen, die sich beherzt gegen die Unwägbarkeiten des Lebens stemmen. Mit satirischem Blick und gesunder Selbstironie gelingt es Jule Vollmer, das jeweils Besondere dieser Begegnungen und Erfahrungen in den Fokus zu rücken. Musikalisch begleitet der Pianist Elmar Dissinger die Lesung.

Karten zu 8 EUR sind sowohl im Vorverkauf als auch an der Abendkasse erhältlich.





9. Januar 2018

18/2018

VHS und Verbraucherzentrale klären auf

## **„Mein digitaler Begleiter“: Datenschutz und Kostenfallen beim Smartphone**

Am Dienstag, 23. Januar, von 17.00 bis 18.30 Uhr laden die Volkshochschule und die Verbraucherzentrale zum kostenlosen Vortrag „Mein digitaler Begleiter“ in der Verbraucherzentrale, Mühlengasse 4, ein. Es geht um Datenschutz und Kostenfallen beim Smartphone.

Das Smartphone ist aus unserer Lebenswelt nicht mehr wegzudenken. Mit ihm halten wir Kontakt zu unseren Lieben, lesen Nachrichten, informieren uns über das Wetter, die Verkehrslage und die Abfahrtszeiten von Bus und Bahn, vertreiben uns die Langeweile mit Online-Spielen und können sogar unsere Tickets und Parkscheine mit ihm bezahlen. Das Smartphone ist eben viel mehr als nur ein Telefon, es ist ein kleiner Computer, der uns ständig mit dem Internet verbunden hält.

Diese ständige Verbindung mit dem Internet hat aber auch ihren Preis. Es werden jede Menge Daten gesammelt. Welche Daten das sind, was sie über uns verraten und für wen sie interessant sind, steht im Mittelpunkt des Vortrags. Außerdem gibt der Referent Tipps zur datensparsamen und sicheren Nutzung des Smartphones.

Die Teilnahme ist kostenlos, lediglich eine kurze Anmeldung bei der VHS ist notwendig: 02305 / 54884-10, [vhs@castrop-rauxel.de](mailto:vhs@castrop-rauxel.de)





# Pressedienst

9. Januar 2018

*Terminwiederholung; PM 713/2017*

## **VHS-Seminar „Powernapping - leicht gemacht“**

Wer nachmittags oft müde wird und merkt, wie seine Leistungsfähigkeit absinkt und die Augenlider bleischwer werden, dem empfiehlt die Volkshochschule, es mal mit Powernapping zu versuchen.

Diese schnelle Entspannungsmethode, die im Alltag nur maximal 20 Minuten Zeit kostet und ganz schnell wieder Kraft verschafft, können Interessierte am Samstag, 20. Januar, von 10.00 bis 14.00 Uhr im Kurs „Powernapping - leicht gemacht!“ im Berufsbildungszentrum (BBZ) der VHS im Stadtteil Dingen, Westheide 63, erlernen.

Kursleiterin Melanie Müller zeigt, wie man Powernapping in den Alltag einbauen kann. Dabei helfen Elemente aus der Progressiven Muskel Relaxation, der Klangmeditation und der Traum- und Phantasiereise. Anschließend können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer diese Methoden nutzen und besser und schneller entspannen - ob am Arbeitsplatz, unterwegs oder daheim.

Die Teilnahmegebühr beträgt 15 EUR. Anmeldung bei der VHS, Widumer Straße 26, Tel. 02305 / 54844-10, E-Mail [vhs@castrop-rauxel.de](mailto:vhs@castrop-rauxel.de).

