



Volkshochschule
Rapperswil-Jona

Programm Sommer-Semester 2010

März 2010 – September 2010

Im neuen Programm finden Sie wiederum verschiedene interessante Vorträge: über Stress, Paarbeziehung und die Roboter Europameisterschaft, die dieses Jahr in Rapperswil stattfindet. Zudem werden Ihnen die neuesten Grabungsergebnisse von „Centum Prata“ präsentiert. Die Kulturreise führt dieses Jahr ins Neuenburgische.

„Können wir uns vor Stress schützen“

Referentin: Frau Prof. Dr. rer. nat. Ulrike Ehlert
Ordinaria für Klinische Psychologie und Psychotherapie
an der Universität Zürich

Ort: Hochschule Rapperswil, Hörsaal 5.002

Zeit: Dienstag, 9. März 2010, 20.00 Uhr

Jeder von uns erlebt Stress. Aber jeder anders. Es gibt inzwischen eine Vielzahl von Untersuchungen, aus denen hervorgeht, dass subjektiv erlebter Stress mit körperlichen Veränderungen einhergeht. Bei lang anhaltendem und/oder sehr belastendem Stress können körperliche oder seelische Erkrankungen auftreten. Allerdings gibt es auch Schutzfaktoren vor Fehlanpassungen an Stress und wir können präventiv etwas gegen Stress unternehmen. Diese verschiedenen Facetten von Stress werden anhand von empirischen Befunden vorgestellt und diskutiert.

Frau Prof. Dr. rer. nat. Ulrike Ehlert ist in Ebermannstadt (Deutschland) geboren und studierte Psychologie und Soziologie an der Universität in Trier, promovierte 1988 und habilitierte sich 1999. Sie ist zudem Psychotherapeutin und Supervisorin für Kognitive Verhaltenstherapie.

Frau Ehlert ist seit 1999 Ordinaria für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität in Zürich. Sie leitet zudem die Arbeitsgruppe für Verhaltensneurobiologie am Zentrum für Neurowissenschaften der Universität und ETH Zürich, die Postgraduale Weiterbildung in Kognitiver Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin sowie das Ambulatorium für Kognitive Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin im Psychotherapiezentrum der Universität Zürich.

Eintritt: Fr. 14.–

(red. Fr. 11.–)

Paar(-Lebens)lauf

Welches sind die Stolpersteine? – Wie können wir sie aus dem Weg räumen?

**Beziehungsmuster und Kommunikationsstile von Paaren.
Veränderungen, Krisen, Lösungsstrategien und Therapie.**

Referentin: *Frau lic. phil. Martina Hirzel-Wille
Psychotherapeutin FSP, Pfäffikon SZ*
Ort: *Hochschule Rapperswil, Hörsaal 5.002*
Zeit: *Dienstag, 20. April 2010, 20.00 Uhr*

Keiner anderen Beziehungsform kommt eine so herausragende Bedeutung zu wie der Ehe oder der eheähnlichen Partnerschaft. Zu Beginn der Paarbeziehung steht zumeist die Vision von der „grossen Liebe“. Was aber geschieht, wenn der Alltag einkehrt? Wie entwickeln sich Rollen und Muster des Zusammenlebens? Wie tragen Paare Konflikte aus? Wie gehen wir um mit Veränderungen und Krisen? Was führt oft (und heute immer öfter) zur Trennung? Aber auch: Was lässt Paare zusammen bleiben? Und wie werden sie gemeinsam alt?

Martina Hirzel-Wille, lic.phil, ist ausgebildete Schauspielerin und Buchhändlerin. Nach dem Psychologiestudium an der Universität Zürich bildete sie sich anschliessend zur personenzentrierten Psychotherapeutin (C.R. Rogers) aus. Heute führt sie in Pfäffikon SZ eine eigene Praxis.

Eintritt: Fr. 14.–

(red. Fr. 11.–)

Roboter Europameisterschaften in Rapperswil

Referent: *Heinz Domeisen, Professor für Mechatronik und
Automatisierungstechnik, Hochschule Rapperswil.
Organisator der Eurobot 2010 in Rapperswil-Jona.*
Ort: *Diners Club Arena (Eisstadion), Rapperswil*
Zeit: *Donnerstag, 27. Mai 2010, 19.30 Uhr*

Seit 1998 werden Schweizer und Europameisterschaften für autonome Roboter durchgeführt. Die Meisterschaften 2010 finden in Rapperswil-Jona statt. Seit Anfang sind jeweils auch Studententeams der Hochschule Rapperswil mit dabei.

Zwischen 200 und 300 Teams von technischen Hochschulen sowie auch Roboterclubs nehmen daran teil. Die Aufgabenstellung ist jedes Jahr neu, aber immer müssen die Roboter (in der Grösse einer Kaffeemaschine) völlig selbständig (Fernsteuerung ist nicht erlaubt) gegen andere Teams antreten. Dies bedeutet, jedes Jahr neue Strategien zu entwickeln und einen neuen Roboter zu bauen. Behindern bzw. Beschädigen des gegnerischen Roboters ist verboten.

Die drei besten Teams jedes Landes nehmen an den Europameisterschaften teil.

Anlässlich der Meisterschaften für autonome Roboter gibt uns der Referent zuerst eine Einführung in die Aufgabenstellungen für diesen Roboterwettbewerb sowie einen Überblick über die allgemeine Robotertechnik und informiert uns auch über den aktuellen Stand dieser faszinierenden Technologie.

Nach diesem Referat haben wir die Möglichkeit, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen: Wir nehmen teil an den Qualifikationsspielen zu den Schweizer- und Europameisterschaften der Eurobot2010, und können dabei auch in direkten Kontakt mit den Mitgliedern der Roboterteams treten und sie bei den Arbeiten an ihrem Roboter beobachten.

Eintritt frei.

Verfluchen – Opfern – Räuchern

Der römische Tempelbezirk von Kempraten.

Referent: Pirmin Koch, lic.phil., Archäologe,
Kantonsarchäologie St. Gallen

Ort: Hochschule Rapperswil, Hörsaal 5.002

Zeit: Dienstag, 1. Juni 2010, 20.00 Uhr

Bei den Ausgrabungen 2009 in der Seewiese in Kempraten entdeckte die Kantonsarchäologie St. Gallen einen römischen Tempelbezirk. Dabei konnten zwei Tempel freigelegt werden. Der grössere war noch gut erhalten. Zum Vorschein kamen Fragmente von Inschriften, Fluchtäfelchen und weitere Gaben an die Götter. Im Vortrag wird die neue Fundstelle vorgestellt und erste Forschungsergebnisse präsentiert. Die Funde geben uns einen Einblick in das Verhältnis der antiken Menschen zu ihren Göttern

Pirmin Koch – Grabungsleitung – wird einen weiteren Mosaikstein in „unserer“ Römergeschichte setzen. Nach dem "Tag des offenen Grabens" im Oktober 2009 an der Zürcherstrasse werden uns die neuen Ergebnisse präsentiert.

Eintritt: Fr. 14.–

(red. Fr. 11.–)

Kulturreise 2010: Samstag 4. und Sonntag 5. September 2010

Neuenburger Jura

Die diesjährige Kulturreise führt uns in den Neuenburger Jura.

Am Samstag beginnen wir diesen Ausflug mit einem Marsch durch die Rebberge von Twann nach Ligerz, von wo wir mit dem Schiff auf die Petersinsel gelangen. Im alten Kloster gibt's das Mittagessen und anschliessend bringt uns das Schiff nach La Neuveville. Weiter geht's nach Neuchâtel, wo uns unter kundiger Führung die Altstadt gezeigt wird; hier werden wir auch übernachten.

Am Sonntag überqueren wir den Jura über den Vue des Alpes nach La Chaux-de-Fonds und weiter zur unterirdischen Höhle von Le Locle. Beim einzigartigen Etang de Gruyère werden wir verpflegt und zum Abschluss besuchen wir das schöne Städtchen St. Ursanne.

InteressentInnen können sich beim Präsidenten schon melden (055 210 65 52 oder info@vhs-rapperswil-jona.ch).
