

# Gesellschaft



Gesellschaft



Kultur



Beruf



Gesundheit



Sprachen

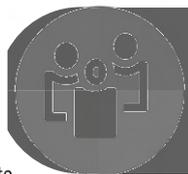


vhs club INTERNATIONAL

# Gesellschaft

Volkshochschulen arbeiten politisch und konfessionell unabhängig.

Die gesellschaftsbezogenen Themen der Volkshochschule Erlangen orientieren sich an der Lebensrealität der Menschen. Bildungsangebote im Programmbereich Gesellschaft erklären Zusammenhänge, liefern Informationen und zeigen eigene Partizipations- und Handlungsmöglichkeiten für das gesellschaftliche und politische Handeln auf.



## **Markus Bassenhorst**

Telefon (0 91 31) 86 29 58  
markus.bassenhorst@stadt.erlangen.de

**Geschichte, Politik und Zeitgeschehen, Nachhaltigkeit, Philosophie, Verbraucherwissen, Lebensraum Natur**



## **Sabine Roth**

Telefon (0 91 31) 86 19 60  
sabine.roth@stadt.erlangen.de

**Pädagogik und Elternbildung, Grundbildung**



## **Dr. Dunja Schneider**

Telefon (0 91 31) 86 27 44  
dunja.schneider@stadt.erlangen.de

**Menschen mit Behinderung, vhs barrierefrei**



## **Dr. Elisabeth Preuß**

Telefon (0 91 31) 86 31 36  
elisabeth.preuss@stadt.erlangen.de

**Alter und Vorsorge, Politik und Zeitgeschehen, Ehrenamt, vhs in den Stadtteilen**



## **Dr. Susanne Stemmler**

Telefon (0 91 31) 86 32 22  
susanne.stemmler@stadt.erlangen.de

**Studium generale, Politik und Zeitgeschehen**



## Studium generale

# Menschen und Rechte

Unser Leben ist durchdrungen von Regeln und Gesetzen. Gleichwohl werden Rechte permanent verletzt – und damit Menschen: Kinder, Arbeiter\*innen, Transmenschen, indigene Völker, aber auch Straftäter\*innen und Menschen in Kriegsgebieten, um die es hier exemplarisch gehen soll, erfahren massive Einschränkungen in ihren Rechten. Die Menschenrechte zu schützen und wiederherzustellen, ist Aufgabe von Politik und Gerichten. Menschenrechtsverletzungen gehen keineswegs nur mit internationalen Krisen einher, sondern finden auch vor Ort und auf nationaler Ebene statt. Nürnberg als Stadt der Menschenrechte leistet hier wichtige Arbeit. Wie immer im Studium generale berichten auch diesmal wieder Expert\*innen aus verschiedenen Berufsfeldern über ein Thema, das uns alle angeht – und abendfüllenden Diskussionsstoff bietet.



Im Studium generale der vhs Erlangen findet seit über zehn Jahren jedes Semester ein politischer, gesellschaftlicher und philosophischer Diskurs zu Themen unserer Zeit statt. Wir wollen hinterfragen, weiterdenken, Lösungsmöglichkeiten diskutieren. Grundlage hierfür ist das wissenschaftlich fundierte Wissen, das Expertinnen und Experten allgemeinverständlich in ihren Beiträgen vermitteln. In unserer historischen Aula kommen Sie über aktuelle und zeitlose Themen ins Gespräch.

- **23S201001**  
Dozententeam  
**Studium generale**

## Menschen und Rechte

Dienstag, 14. März 2023, Ralf E. Peisl

### **Haft fürs Schwarzfahren, Geldstrafe fürs Rasen: Das widersprüchliche Verkehrsstrafrecht**

Wenn man mit dem Gesetz in Konflikt gerät, dann meistens im Straßenverkehr. Vor dem Verkehrsgericht landen selten die klassischen Kriminellen, sondern Verkehrssünder wie Sie und ich - mit oftmals nicht

nachvollziehbaren Rechtsfolgen. Warum muss man sich im Verkehrsstrafrecht selbst belasten? Weshalb können Menschen fürs Schwarzfahren eingesperrt werden, fürs Parkvergehen mit dem Luxusauto aber nicht? Ein Unfall mit tödlichem Ausgang und der Fahrer kommt mit Bewährung davon. Fahrverbote und Führerscheinentzug - bestraft wird damit die gesamte Familie. Ein Ausflug ohne Kraftfahrzeug in die Rätsel strafrechtlicher Wertungen.

Dienstag, 21. März 2023, Philipp Graebke

### **Wie internationale Gerichte Menschenrechte schützen**

Menschenrechtsverletzungen sind alltäglich und allgegenwärtig und das nicht nur in Kriegszeiten oder in diktatorischen Regimen "am anderen Ende der Welt", sondern auch in Deutschland. Der Vortrag gibt einen historischen und juristischen Überblick über den nationalen und internationalen Menschenrechtsschutz - von seinen Anfängen bis zu den heute etablierten Standards. Die Nürnberger Prozesse haben hierzu wesentlich beigetragen. Dargestellt werden insbesondere die internationalen Gerichte, die über die Einhaltung dieser Standards wachen: vom Internationalen

Strafgerichtshof in Den Haag bis zum Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte in Straßburg.

Dienstag, 28. März 2023, Martina Mittenhuber

### **Die Bedeutung der Menschenrechte in Städten und Gemeinden**

Menschenrechte zu achten, zu schützen und zu gewährleisten, ist eigentlich als Staatenaufgabe definiert; man spricht von einer Pflichtentrias. Und doch übernehmen immer mehr Kommunen menschenrechtliche Verpflichtungen explizit in ihre Agenda - aus der Erkenntnis heraus, dass viele Menschenrechte und Grundfreiheiten zuallererst auf kommunaler Ebene umgesetzt werden. Die Stadt Nürnberg hat sich bereits im Jahr 2001 das Leitbild einer Stadt des Friedens und der Menschenrechte gegeben und sogar eine eigene Stabsstelle dafür geschaffen. Wie sie dieses Leitbild umsetzt und in vielen Bereichen mit Leben füllt, wird in dem Vortrag aufgezeigt.

Dienstag, 18. April 2023,

Prof. Dr. Dr. h.c. Franz Streng

### **Strafrechtliche Sanktionen - Gesellschaftliche Erwartungen und wissenschaftliche Befunde**

Bürger\*innen assoziieren mit Strafverfahren weniger prozessuale Details oder die juristische Einordnung der Tat, sondern das, was für den überführten Täter "herauskommen" kann oder soll - also die strafrechtlichen Sanktionen. Dabei denkt man zunächst an Freiheitsstrafen, obwohl die Palette der Ahndungen viel größer ist. Maßgeblich sind die Schwere der Tat sowie die Verhinderung weiterer Verbrechen oder Vergehen. Zur Frage der Strafzwecke und Sanktionswirkungen ist von Kriminolog\*innen in den letzten Jahrzehnten viel geforscht worden. Die Befunde lassen den verbreiteten Ruf nach harten Strafen als problematisch erscheinen.

Dienstag, 25. April 2023, Stephanie Rupp

### **Schick gekleidet - aber nicht auf Kosten von Menschen**

Unsere Schränke quellen über damit: Hosen, Röcke, Pullis, Mäntel - oft in Läden gekauft, die es in jeder Stadt gibt. Doch woher kommen unsere Anziehsachen, für die wir oft nur ein paar Euro ausgegeben haben? Bilder der eingestürzten Textilfabrik Rana Plaza in Bangladesch und von anderen abgebrannten Großnahereien in Indien haben uns erschüttert. Die Bekleidungsindustrie gelobte Besserung, was die Arbeitsbedingungen von Menschen in den oft armen Ländern betrifft. Inwiefern wurden diese guten Vorsät-

ze eingehalten? Was hat die internationale Arbeitsorganisation ILO in Genf unternommen? Was die Bundesregierung? Und wie haben die Behörden in den Produktionsländern reagiert? Der Vortrag gibt Tipps, wie man sich nachhaltig kleiden kann und zeigt, dass faire Kleidung nicht immer teuer sein muss.

Dienstag, 2. Mai 2023, Dr. Quincy Stemmler

### **Umweltzerstörung und Menschenrechte in Lateinamerika**

Metalle, Erdöl, Tropenhölzer: Viele Rohstoffe, die für die deutsche Wirtschaft und unser alltägliches Leben unersetzlich sind, stammen aus Lateinamerika. Dort geht ihre Produktion jedoch oft mit Umweltzerstörung und Menschenrechtsverletzungen einher. Kinder erkranken durch verseuchtes Grundwasser, Bauern werden von ihrem Land vertrieben und Umweltaktivist\*innen bedroht. Wie hängt diese Situation mit unserem Konsum im Globalen Norden zusammen? Was muss sich ändern? Was wird bereits dagegen unternommen? Anhand der Beispiele Peru und Kolumbien soll darauf eingegangen werden. Dabei kommen konkrete Fälle aus Praxis und wissenschaftlichen Studien zur Sprache und werden diskutiert.

Dienstag, 9. Mai 2023, Prof. Dr. Georg Glasze

### **Menschenrechtsverletzungen und Geodaten**

Die Datafizierung der Welt eröffnet neue Chancen zur Dokumentation von Menschenrechtsverletzungen - in Situationen und Regionen, die aus Sicherheitsgründen kaum zugänglich sind. Das wird aktuell in der Ukraine sichtbar, von wo aus Videos, Fotos und Augenzeugenberichte in die sozialen Medien gelangen, aber auch Aufnahmen von Satelliten geben Einblicke in das Kriegsgeschehen. Zahlreiche Initiativen bemühen sich, aus diesen Datenquellen zuverlässige Informationen abzuleiten und damit auch potenzielle Kriegsverbrechen zu dokumentieren. Ein Forschungsprojekt der FAU, in dem die Politikwissenschaften mit der Digitalen und Politischen Geographie kooperieren, beschäftigt sich mit den Grenzen und Herausforderungen dieser Geodatennutzung.

Dienstag, 16. Mai 2023, Ronja Heß

### **Menschenrechte und Geschlecht - Geschichte, Perspektiven und aktuelle Herausforderungen**

Geschlecht spielte unter den Menschenrechten von Beginn an eine zentrale Rolle. Die Geschichte der Frauenbewegung ist eng verbunden mit der Geschichte der Menschenrechte. Gleichzeitig wurde das, was wir heute unter Menschenrechten verstehen, ak-

tiv von Frauen mit- und umgestaltet. Seit einigen Jahrzehnten kämpfen aber nicht mehr nur Frauen für ihre Rechte auf Gleichheit und Selbstbestimmung, sondern auch trans- und intergeschlechtliche Menschen. Der Vortrag beschäftigt sich mit der Beziehung zwischen Menschenrechten und Geschlecht sowie mit aktuellen Herausforderungen im Zusammenhang mit Gleichberechtigung und geschlechtlicher Vielfalt.

Dienstag, 23. Mai 2023, Birgitta Lechner

### **Kinderrechte - heute und morgen**

Dass Kinder als kleinste und verletzlichste Mitglieder unserer Gesellschaft besonders geschützt werden müssen, kann nicht oft genug betont werden. So sind die Kinderrechte seit 1989 in der UN-Kinderrechtskonvention festgeschrieben. Der Deutsche Bundestag ringt darum, diese Kinderrechte im Grundgesetz zu verankern. Doch wie sieht die juristische Situation von Kindern aus? Werden ihre Wünsche in Scheidungsverfahren ausreichend berücksichtigt? Wurde ihre Situation in Coronazeiten angemessen in die politischen Abwägungen einbezogen? Der Vortrag beleuchtet verschiedene Facetten der Kinderrechte und gibt Einblicke in die Arbeit des Kinderschutzbundes Erlangen.

### **Referent\*innen:**

Prof. Dr. Georg Glasze, Institut für Geographie, FAU  
Philipp Graebke, Lehrstuhl für Strafrecht,  
Strafprozessrecht, Internationales Strafrecht und  
Völkerrecht, FAU

Ronja Heß, Institut für Deutsches, Europäisches und  
Internationales Recht, FAU

Birgitta Lechner, Juristin, Kinderschutzbund Erlangen

Martina Mittenhuber, Leiterin Stabsstelle Menschen-  
rechtsbüro & Gleichstellungsstelle der Stadt Nürnberg

Rechtsanwalt Ralf E. Peisl LL.M., Nürnberg

Stephanie Rupp, Gesundheits- und Nachhaltigkeits-  
managerin, Nürnberg

Dr. Quincy Stemmler, Politikwissenschaftler und  
Medienreferent, Köln

Prof. Dr. Dr. h.c. Franz Streng, Forschungsstelle für  
Kriminologie und Sanktionenrecht, FAU

Moderation: Dr. Susanne Stemmler, vhs Erlangen

Dienstag, 19.00–21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 14. März 2023

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

9 Abende, 90,- €



## Geschichte

### ■ 23S201011

Susanne Grethlein

#### **Jahreskreisfeste: Rituale, Räucherwerk und Symbolik der Feste (Vortrag)**

Unsere Vorfahren feierten acht große Feste im Jahr. Die Jahreskreisfeste bestehen aus den vier astronomisch festgelegten Sonnenfesten. Dazu kommen Lichtmess, Walpurgis, Schnitterfest und Allerseelen. Im Vortrag beleuchten wir die jeweiligen Feste, ihre Rituale und Symbolik und sehen uns die dazugehörigen Räucherpflanzen an.

Montag, 13. März 2023

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S201012

Hartmut Heisig M.A.

#### **Ludwigskanal und Eisenbahn. Erlangens Aufbruch ins Industriezeitalter (Vortrag)**

Ludwigskanal und Eisenbahnbindung waren ab der Mitte des 19. Jahrhunderts Voraussetzung, dass Erlangen sich zur Industriestadt entwickelte. Noch Anfang des 19. Jahrhunderts galt die Hugenottenstadt als eine der ärmsten Kommunen Bayerns. Um 1900 waren Medizintechnik, Bier und Elfenbeinkämme aus der Regnitzstadt weithin begehrt. Während der Kanal nicht die hohen Erwartungen erfüllte, erwies sich die Bahn als Antriebsfeder des wirtschaftlichen Aufschwungs. Am Bahnhof trafen zeitweise drei Eisenbahnlinien aufeinander. Der reich bebilderte Vortrag erinnert an ein entscheidendes Kapitel der Erlanger Verkehrsgeschichte.

Dienstag, 14. März 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S201013

Daniel Hahn M.A.

#### **Die vergessenen Friedhöfe (Vortrag)**

Seit Jahrhunderten prägen sie das Bild unserer Städte und Dörfer. Nimmt man sie im Stadtbild oft weniger wahr, sind sie auf dem Land weitaus präsenter. Orte der Trauer, des Gedenkens und für nicht wenige Menschen schlicht Aufenthaltsorte, mit schattigen Bänken und viel Raum zum Beobachten und Nachsinnen. Doch gibt es in unserer Region auch an Orten Friedhöfe, wo man sie wohl niemals vermuten würde. Meist weit abseits bekannter Wege trifft man oft unverhofft auf sie, bewegt sich gar in ihnen, ohne zu wissen wo man gerade ist. Lernen sie einige dieser rätselhaften Plätze kennen, ihre unglaubliche Geschichte. Daniel Hahn bietet in diesem Semester auch zwei Exkursionen zu besonders beeindruckenden Friedhöfen an.

Montag, 27. März 2023

18.30–20.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S201014

Prof. Dr. Klaus Buchenau

#### **Das deutsch-serbische (Miss-)Verständnis. Ein historischer Überblick (Vortrag)**

Serbien wird in der deutschen Öffentlichkeit oft kritisch gesehen, dasselbe gilt oft auch umgekehrt. Warum ist das so und was wäre für ein besseres wechselseitiges Verständnis nötig? Der Vortrag beleuchtet die schmerzhaftesten Punkte im deutsch-serbischen Verhältnis, darunter den Ersten und Zweiten Weltkrieg, die jugoslawischen Auflösungskriege der 1990er und nicht zuletzt die Situation im heutigen Europa.

Dienstag, 21. März 2023

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



### ■ 23S201015

Prof. Dr. Andreas Frewer M.A.

#### **Verbrechen gegen die Menschlichkeit in der HuPfla (Vortrag)**

Ein Vortrag über Annemarie Wettley, Werner Leibbrand und die NS-„Euthanasie“. A. Wettley wurde 1944 an die Heil- und Pflegeanstalt (HuPfla) abgeordnet. Sie schrieb zur Aufarbeitung ihrer Erlebnisse Artikel und ein Romanfragment. W. Leibbrand wurde 1945 von den Amerikanern als Direktor der HuPfla eingesetzt. Er war einziger deutscher Sachverständiger im Ärzteprozess und gründete das Institut für Medizingeschichte. Beide sind Autoren im Band „Um die Menschenrechte der Geisteskranken“, der die Verbrechen erstmals publizierte. Bis heute gibt es schwierige Debatten zum Gedenken an die „Euthanasie“.

Donnerstag, 30. März 2023

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S201016

Dr. Joachim Albrecht

#### **Im Reich des Priesterkönigs: Weltbilder im mittelalterlichen Europa (Vortrag)**

Jenseits der bekannten Welt, wer lebte da? Die Blemmyer, die Skiapoden und die Mantikoren. Und irgendwo im hintersten Orient erstreckte sich das Reich des Priesterkönigs Johannes. Den hatte zwar noch niemand gesehen, aber er schrieb trotzdem einen munteren Brief an den Kaiser von Byzanz. Die Vorstellungen des europäischen Mittelalters vom Rest der Welt erscheinen heute ein wenig seltsam. Welches Bild von der Erde existierte damals in den Köpfen? Und was wussten die Menschen damals von den anderen Weltregionen wie dem Orient, Asien und Afrika?

Mittwoch, 16.00–17.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 19. April 2023

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

2 Nachmittage, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S201017

Geschichte für Alle e.V. Hartmut Heisig M.A.

#### **Geheimnisvolle Altstadt. Vergessene Orte in Erlangens ältestem Quartier (Rundgang)**

Einige Jahrhunderte älter als die Hugenottenstadt ist der nördliche Stadtkern Erlangens, die Altstadt. Das große Feuer im Jahre 1706 veränderte das Gesicht des einst mittelalterlichen Ortes. Wie Brautradition, Heiliger Martin und Eisenbahn diesen Teil der Stadt prägten, ist bei unserem Rundgang zu erfahren. Ebenso warum die beiden Schwesternstädte trotzdem lange Zeit verschiedene Welten blieben, indem wir den alten Rechten und Traditionen der Altstadt nachspüren.

Treffpunkt: Martin-Luther-Platz, vor der Altstädter Kirche

Samstag, 20. Mai 2023

15.00–17.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10,- €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S201018

Sabrina Freund, M.A.

#### **"Kommt mit Sammeltransport...." Überregionale Verflechtungen der NS-"Euthanasie" (Vortrag)**

Der Vortrag beleuchtet die überregionale Dimension der NS-Krankenmorde an Patientinnen und Patienten der Heil- und Pflegeanstalt Erlangen und geht auf verschiedene Einweisungsarten und Sammeltransporte ein, welche sie in die Erlanger Anstalt brachten. Woher kamen die Menschen, die später von Erlangen aus in eine Tötungsanstalt der "Aktion T4" gebracht wurden oder der "Hungerkost" zum Opfer fielen? Aus welchen Kliniken wurden sie in die Anstalt verlegt? Der Vortrag versucht, das Schicksal und die Wege der Opfer nachzuzeichnen.

Mittwoch, 21. Juni 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## ■ 23S201019

Nils Pickert

### **Volldampf hinter den Kulissen - was passiert eigentlich alles bei einer Museumsbahn? (Vortrag)**

Sonntags gemütlich mit dem Dampfzug durch das Wiesenttal - so kennt man die Dampfbahn Fränkische Schweiz. Was aber alles vor, während und nach einer Zugfahrt so alles hinter den Kulissen passiert, kennen nur wenige. Wir wollen einen kurzen Einblick in unsere Arbeit geben, vom Zugbetrieb über die Streckenpflege bis zur Restauration unserer Fahrzeuge.

Donnerstag, 29. Juni 2023

19.00–20.15 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Die perfekte Geschenkidee

In drei verschiedenen Motiven zeigt sich der Erlanger City-Gutschein im Scheckkartenformat. Dieses Geschenk erfreut sich mittlerweile größter Beliebtheit. Der Einkaufsgutschein eröffnet den Beschenkten eine über 100.000-fache Auswahlmöglichkeit in über 200 Annahmestellen.

Nie wieder nach einem passenden Geschenk suchen! Der Einkaufs- und Genussgutschein ist mit seiner großen Branchenvielfalt - Kaufhäusern, Buchläden, Baumärkten, Cafés, Feinkostgeschäften, Restaurants, Apotheken, Gärtnereien, alles rund um Freizeit, Sport und Spiel, einer Tankstelle, Kino, Theater u. v. m - ein individuelles Geschenk, dass keinen Wunsch offen lässt.

Die Gutscheine gibt es im Wert von 10 €, 20 € und 50 €. Verpackt mit Kartenhalter und himmelblauem Briefumschlag veredelt sich das Geschenk im Nu und ist blitzschnell zur Hand.

### Infos & Kontakt

Erhältlich sind die Gutscheine in der Tourist-Information Erlangen, Goethestraße 21 a, (09131) 8951-0, tourist@etm-er.de, und in weiteren 13 Verkaufsstellen.

## City-Gutschein Erlangen



## Das Geschenk zu jedem Anlass

(Geburtstag, Hochzeit, Weihnachten)

[www.erlangen.info](http://www.erlangen.info)

Herausgeber



Exklusivpartner



Partner





## Exkursionen

Bitte beachten Sie, dass auch für unsere Exkursionen eine Anmeldung im Vorfeld erforderlich ist. So können wir Ihnen im Bedarfsfall eine ausführliche Beschreibung zur Anreise zukommen lassen.

### ■ 23S201020

Kornelius Schlehlein/  
Arne Marenda

#### **Rundgang auf dem ehemaligen Reichsparteitagsgelände in Nürnberg**

Warum wurde ausgerechnet Nürnberg als Stadt der Reichsparteitage ausgesucht? Welche Veranstaltungen fanden dort statt? Wer waren die Teilnehmenden? Welche Rolle spielte die Architektur auf den Parteitage? Wie erlebten die Besucherinnen und Besucher die Reichsparteitage? Diesen und anderen Fragen wird auf dem Rundgang auf dem ehemaligen Reichsparteitagsgelände in Nürnberg nachgegangen. Der Rundgang beginnt vor dem neuen Kassencontainer des Dokumentationszentrums: Von dort geht es zum Luitpoldhain, dem ältesten "Aufmarschgelände der Parteitage", über den Innenhof der unvollendeten Kongresshalle zur "Großen Straße". Von dort führt uns der Weg über den "Silbersee" entlang am Dutzendteich zum Zeppelinfeld und endet an der Zeppelintribüne. Bei Interesse kann nach dem Rundgang selbstständig die Interimsausstellung für die Zeit der Umbaumaßnahmen im Dokumentationszentrum besucht werden (Eintritt im Museum vor Ort).

Treffpunkt: Nürnberg, Bayernstr. 110 (Kassencontainer des Dokumentationszentrums)

*In Kooperation mit DoKuPäd und den mittelfränkischen Volkshochschulen*

Samstag, 1. April 2023

10.00–12.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

9,– €

Eine Anmeldung ist bis zum 27. März erforderlich und nur über die vhs Oberasbach-Roßtal möglich ([www.vhs-oberasbach-rosstal.de](http://www.vhs-oberasbach-rosstal.de)).

Eine Anmeldung bis spätestens 27. März ist erforderlich.

### ■ 23S201021

Daniel Hahn M.A.

#### **Hinterm Schlüsselstein (Exkursion)**

Eine ehemalige Burg liegt mitten in unwegsamem Gelände, umgeben von steilen Abhängen und tiefen

Schluchten. Bis heute ist sie nur über steile Anstiege zu erreichen. Jeder Winkel wurde ausgenutzt um hier eine stattliche Wehranlage zu bauen, die zum Stammhaus einer berühmten Familie wurde. Alle Bereiche des Lebens wurden berücksichtigt, doch: wo wurden die Toten bestattet? Ein konventionelles Begräbnis war dort nicht möglich. Unweit des Schlüsselsteins liegt ein geheimnisvoller Friedhof aus einer anderen Zeit.

Treffpunkt: Am Friedwald in Ebermannstadt

Sonntag, 23. April 2023

13.00–17.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10,– €

### ■ 23S201022

Daniel Hahn M.A.

#### **Der „Festungsfriedhof“ auf dem Rothenberg (Exkursion)**

Mögen Sie die alten Friedhöfe in Schottland oder Irland, mit ihren typischen Grabsteinen und Kreuzen? Immer wieder zog der alte Festungsfriedhof Maler und Dichter an. An hellen Frühlingstagen scheint er seinem Namen alle Ehre zu machen und strahlt eine besinnliche Ruhe aus. Bei stürmischem Herbstregen und in rauen Winternächten erscheint er jedoch wie die Kulisse eines Gruselfilms. Das kleine Areal liegt wie eine friedliche Insel in einer unheilvollen Umgebung: in der nahen Festung und in dem sie umgebenden Wald haben sich kaum vorstellbare Grausamkeiten ereignet. Rundweg, 5 km

Treffpunkt: Am Berggasthof Rothenberg in Schnaittach

Sonntag, 30. April 2023

12.30–16.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10,– €

### ■ 23S201023

Daniel Hahn M.A.

#### **Durch die Hölle in Bamberg (Exkursion)**

Hinter den bekannten Sehenswürdigkeiten im Westen der Altstadt wird es bald sehr still. Jenseits von St. Jakob, dort wo die letzten Häuser Bambergs stehen, wird der beginnende Steigerwald sichtbar. Kaum ein Tourist verirrt sich dorthin. Für Einheimische ein romantisches Rückzugsgebiet in reizvoller Lage, für uns eine historische Schatzkammer. Hier liegen nicht nur

die Ursprünge Bambergers, sondern noch vieles mehr, was die Stadt in völlig anderem Licht erscheinen lässt.  
 Rundweg: Knapp 8 km  
 Treffpunkt: An der Kirche St. Urban in Bamberg

Sonntag, 14. Mai 2023  
 13.30–18.00 Uhr  
 Treffpunkt wie im Kurstext angegeben  
 10,- €

### ■ 23S201024

Daniel Hahn M.A.

#### **Das unheimliche Gräfenberg (Exkursion)**

Gräfenberg ist ein beliebtes Ausflugsziel. Doch erst bei genauerem Hinsehen lässt sich hier viel Rätselhaftes entdecken. Der Ort hat eine sehr bewegte Geschichte - voller unheimlicher Begebenheiten und Rätsel. Einige davon verbergen sich bei den riesigen Steinbrüchen um Guttenburg und in den nördlichen Wäldern. Doch soweit muss man gar nicht gehen, denn alleine die Altstadt hat genügend zu bieten. Warum verschwanden hier immer wieder spurlos Einwohner? Warum taucht der Ort gar im berühmten Parsifal auf und wohin sollte eigentlich die Eisenbahn führen, die heute hier endet? Rundweg: 6 km  
 Treffpunkt: NORMA-Markt in Gräfenberg (Am Schönfeld 4)

Sonntag, 18. Juni 2023  
 13.00–17.00 Uhr  
 Treffpunkt wie im Kurstext angegeben  
 10,- €

### ■ 23S201025

Daniel Hahn M.A.

#### **Grenzgänger, Gestaltwandler und Gebetsstätten. Rund um Schloss Thurn (Exkursion)**

Sonderbare Erscheinungen gibt es an der Bezirksgrenze bis heute. Seit Jahrhunderten hatte sich hier immer wieder Merkwürdiges ereignet - etwa die Wundergesichter am Himmel über Heroldsbach im letzten Jahrhundert, zu denen Zehntausende pilgerten. Heute sind es eher Indianer, Cowboys und mittelalterliche Feuerkünstler im nahen Freizeitpark. Doch gibt es hier noch weitaus mehr zu entdecken. Ein breites Spektrum an Wundern erwartet Sie in diesem wenig bekannten Wandergebiet. Rundweg: 10 km. Es besteht die Möglichkeit zur Einkehr. Treffpunkt: Waldparkplatz am Main-Donau-Kanal

Sonntag, 9. Juli 2023  
 13.00–18.00 Uhr  
 Treffpunkt wie im Kurstext angegeben  
 10,- €

### ■ 23S201026

Daniel Hahn M.A.

#### **Die Rückseite von Forchheim (Exkursion)**

Durch den „Weinberg“ und den Stadtwald nach Burk. Entdecken Sie die unbekannteste Gegend im Westen der Stadt. Fremde trifft man hier kaum. Hin und wieder begegnen einem einheimische Spaziergänger, die sich bald im großen Forst verlieren. Kommen Sie mit auf einen kulturhistorischen Spaziergang der ganz besonderen Art, mit vielen naturhistorischen und landschaftlichen Höhepunkten. Wer hier nicht gewesen ist, kennt Forchheim nicht wirklich. Die Einkehr in einem schönen Biergarten ist am Ende möglich. Spaziergang: knappe 4 km  
 Treffpunkt: Am Oberen Waldparkplatz.

Sonntag, 23. Juli 2023  
 13.30–17.00 Uhr  
 Treffpunkt wie im Kurstext angegeben  
 10,- €

### ■ 23S201027

Peter Friedmann

#### **Führung über den jüdischen Friedhof in Erlangen**

Der jüdische Friedhof auf der Bubenreuth zugewandten Seite des Burgbergs hat eine bewegte und bewegende Geschichte. 1891 in einer interreligiösen Feier eingeweiht, wurde er schon vor dem 50. Jahrestag seiner Eröffnung geschändet. Auf dieser Führung tauchen Sie ein in die Geschichte des Friedhofs, aber auch in die Geschichten der hier begrabenen Menschen, die nach jüdischem Glauben auf dem Friedhof ihre ewige Ruhe gefunden haben. Treffpunkt: Abzweigung zum jüdischen Friedhof am westlichen Ende der Rudelsweiherstraße. Männer werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen.

*In Kooperation mit der Jüdischen Kulturgemeinde Erlangen*

Donnerstag, 17.00–18.30 Uhr  
 Beginn: Donnerstag, 6. Juli 2023  
 Treffpunkt wie im Kurstext angegeben  
 Eintritt frei  
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Politik und Zeitgeschehen

### ■ 23S201041

Conny Steigleder

#### **Die neue Frau in der Gesellschaft vor 100 Jahren und heute (Vortrag)**

Dieser Vortrag spürt den vergessenen Künstlerinnen und verkannten Designerinnen am BAUHAUS nach. Gesellschaftlicher und politischer Aufbruch in Weimar: 1919 wird in dieser Kleinstadt die neue Republik proklamiert und wenig später eine neue Schule eröffnet. Das erste Mal ziehen Frauen in Parlamente ein. Walter Gropius wird an seiner Bauhaus-Schule überrascht, denn im ersten Semester schreiben sich mehr weibliche als männliche Studierende ein. Doch wie steht es tatsächlich um die Gleichstellung der modernen Frau am Bauhaus? Wieso kennen wir höchstens Namen wie Oskar Schlemmer, Wassily Kandinsky, Paul Klee oder Johannes Itten? Wo sind die Künstlerinnen bei diesem Neuanfang geblieben? Ein Beitrag zum Programm am Weltfrauentag.

*In Kooperation mit dem Büro für Chancengleichheit und Vielfalt*

Dienstag, 7. März 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S201042

Georg Escher

#### **Entthront China die USA? (Vortrag)**

Wohin geht China? Chinas Staatspräsident Xi Jinping hat sich zuletzt eine Machtfülle gesichert wie einst Mao Zedong. Xi hat die "Große Wiedergeburt der chinesischen Nation" als Ziel ausgegeben. Bis zum Jahr 2049, zum 100. Geburtstag der Volksrepublik, soll China die Weltmacht Nr.1 sein und die USA überholt haben. Dabei geht es längst nicht nur um wirtschaftliche Macht, für die das Projekt der Neuen Seidenstraße das zentrale Element ist. Pekings Führung will als globale Macht auch sein autoritäres Gesellschaftsmodell etablieren - als Gegenpol zu westlicher Dekadenz und Zerstrittenheit. Unverhohlen droht Peking mit der Einverleibung Taiwans und beansprucht den Großteil des Südchinesischen Meeres. Lässt sich ein neuer großer Krieg noch vermeiden?

Montag, 20. März 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S201043

Victoria Knobloch

#### **Auf den Spuren Buddhas (Fotovortrag)**

Der Vortrag gibt Einblicke in die Philosophie des tibetischen Buddhismus und zeigt, welche Einflüsse diese Perspektiven auf unser Zusammenleben haben können. Der Vortrag ist eine Mischung aus philosophischem Vortrag und Fotovortrag - wobei der Schwerpunkt auf der buddhistischen Philosophie liegt. Was kann uns der Buddhismus gerade in der heutigen schwierigen Zeit mitteilen? Die tibetisch buddhistischen Lehren haben die Kraft unser Leben zu transzendieren, sodass wir zu uns selbst finden können, frei werden können und uns dadurch intensiver in das Leben einbinden können. Es geht darum, uns psychophysisch in voller Kraft als menschliche Wesen zu entwickeln und zu entfalten.

*In Kooperation mit dem Muslimischen Bildungswerk Bayern e.V.*

Donnerstag, 23. März 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



### ■ 23S201044

Nicoletta De Rossi

#### **Entdeckungsreise durch Italien (Vortrag)**

Italien ist seit Jahrzehnten das Herzensreiseland für Deutsche. Wie alles begann und wie sich das touristische Angebot in den letzten Jahren auf der italienischen Halbinsel entwickelt und geändert hat, entdecken wir auf einer Reise durch die Regionen Italiens. Neben berühmten Badeorten und alpinen Skigebieten gilt es, die weniger bekannten Borghi und die Gegenden im Landesinneren zu entdecken. Was lieben die Deutschen an Italien? Was verbindet Italiener und Deutsche? Und was können sie voneinander lernen?

Mittwoch, 29. März 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S201045

Rolf Syrigos

#### **Die Bahn verstehen (Vortrag)**

Wer beim Thema Bahn sagt: "Ich verstehe nur Bahnhof!", der ist bei diesem Vortrag genau richtig! Hier geht es nicht um die Planung von Zugreisen oder den Fahrkartenkauf am Automaten oder im Internet. Vielmehr wird der hoch komplexe Kosmos Bahn in seiner ganzen Vielfalt durchleuchtet - historisch, technisch, finanziell und politisch. Bahnunternehmen und ihre Kunden sind heute oft gleichermaßen überfordert: Sie stöhnen unter einer überbordenden Bürokratisierung, die europaweit die rasante technische Entwicklung des Systems Schiene begleitet.

Mittwoch, 26. April 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S201046

Prof. Dr. Julia Obertreis

#### **„Endlich angekommen“ – Migration aus der Ukraine nach Deutschland (Vortrag)**

Nach dem Beginn der russischen Invasion in die Ukraine am 24.02. kamen bis Ende Oktober 2022 über eine Million Menschen aus der Ukraine nach Deutschland. Der Vortrag beleuchtet die Situation der Geflüchteten vor historischem Hintergrund. Unter den

Emigrationswellen des 20. Jahrhunderts ragt die der politischen Emigration in den Jahrzehnten nach der Oktoberrevolution von 1917 heraus. Während des Nationalsozialismus und Zweiten Weltkriegs wurden zudem über eine Million Ukrainerinnen und Ukrainer als Zwangsarbeiter („Ostarbeiter“) nach Deutschland deportiert. Wie haben Menschen aus der Ukraine Deutschland und die Deutschen erlebt? Welche Schwierigkeiten hatten bzw. haben sie? Letztlich wird es auch um die Frage gehen, wie das heutige Zusammenleben in Deutschland besser gestaltet werden kann.

Donnerstag, 4. Mai 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S201047

Prof. Dr. Heiner Bielefeldt/Sabine Klotz

#### **Singen für Europa (Workshop)**

Am 9. Mai findet der Europatag statt - ein Anlass, das historische Friedensprojekt der europäischen Einigung einmal richtig zu feiern. Eine Auswahl von bekannten Liedern in mehreren Sprachen soll uns die wunderbare Vielfalt Europas vor Augen und vor allem zu Ohren bringen. Alle sind zum Mitsingen bei Klavierbegleitung herzlich eingeladen. Auch Maien-Lieder werden vorkommen.

Dienstag, 9. Mai 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S201048

Friederike Hahn

#### **Fair Play/Fair Work. Für einen Arbeitsplatz ohne sexuelle Belästigung. (Workshop)**

Blöde Anmache, sexistische Sprüche, unangenehme Nachrichten oder unschöne Berührungen gehören leider zum Arbeitsalltag von vielen Menschen. Oft ist es schwer, die erfahrene Grenzüberschreitung selber ernst zu nehmen und diese anderen mitzuteilen. Wir wollen darüber reden, wie wir uns trauen können, diese Grenzen auszusprechen und auf welche Hilfesysteme wir zurückgreifen können, wenn unsere Grenzen missachtet werden. Wir möchten auf die Rechte Be-



treffener aufmerksam machen und gemeinsam überlegen, wie wir diese stärken und begleiten können. Dieser Workshop thematisiert Grenzüberschreitungen am Arbeitsplatz und möchte Betroffene und Unterstützer\*innen dazu ermächtigen, sich zu wehren und für einander einzustehen.

*In Kooperation mit dem Frauennotruf Erlangen*

Mittwoch, 24. Mai 2023

17.00–19.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S201049

Georg Escher

#### **Saudis versus Iran: Erzfeinde in der islamischen Welt (Vortrag)**

Auch wenn das Mullah-Regime im Iran derzeit mächtig unter Druck steht, an dem Urkonflikt in der islamischen Welt hat das bisher nichts geändert. Dort bekämpfen sich, wie zuletzt in Syrien, zwei Regionalmächte und ziehen die ganze Region in kriegerische Auseinandersetzungen: hier die wahhabitisch-sunnitischen Saudi-Herrscher, dort die ebenso fundamentalistischen schiitischen Ayatollahs im Iran. Dass sie wurden, was sie sind, daran haben auch westliche Mächte ungut mitgewirkt. Die Frage ist: Gibt es Auswege aus dieser Erzfeindschaft? Und wie können die aussehen?

Donnerstag, 15. Juni 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S201050

Karin Reinke-Denker

#### **Die Geschichte der Odd Fellows-Logen (Vortrag)**

„Odd-Fellow“ - wörtlich übersetzt bedeutet so viel wie „komischer Kauz“ oder „seltsamer Geselle“, womit wir schon ein klein wenig auf der richtigen Spur sind, denn die Odd Fellow - Logen sind seit der ersten Hälfte des 18. Jahrhunderts in England als eine Art Notgemeinschaft von Handwerkern nachzuweisen. Ein Anklang an den Grundgedanken von Freimaurer Logen - bei denen es sich ja im Ursprung auch um den Zusammenschluss von Handwerksmeistern handelt, liegt nah - dennoch sind die Odd-Fellows keine Freimaurer. Was die Odd Fellows bewegt und wer sie sind, erfahren Sie bei diesem Vortrag. Der Vortrag findet im Logenhaus der Erlanger Freimaurerloge in der Universitätsstraße 25 statt.

*In Kooperation mit der Freimaurerloge "Libanon zu den 3 Cedern" Erlangen, der Odd Fellows Noris-Loge und der Odd Fellows Frieden-Rebekka Loge.*

Samstag, 17. Juni 2023

11.00–13.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S201051

Dr. Dr. h.c. Peter Thomas

#### **Ungarn, ein Fremdkörper in Europa? (Vortrag)**

Die deutschen Medien vermitteln gegenwärtig ein irritierendes Bild von Ungarn. Dieser Vortrag hat zum Ziel, wenn nicht Zustimmung, so doch Verständnis hierfür zu vermitteln. Die Ungarn, als mitteleuropäische Nation mit großer Geschichte, mit asiatischen Wurzeln, mit einer sehr fremden Sprache, sind seit Jahrhunderten fest in Westeuropa verankert. Sie haben einen starken Nationalstolz entwickelt, der sich aus ihrer Geschichte speist sowie aus ihren vielfältigen weltweit wirkenden Errungenschaften und Werken.

Montag, 19. Juni 2023

19.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich

### ■ 23S201052

Christian Müller-Eickhoff

#### Die weiteste Reise (Vortrag)

Die Reise zum Mond ist die weiteste Reise, die Menschen je unternommen haben. Was zeichnet diese Reise aus? Wie fliegt man eigentlich zum Mond? Warum ist das so viel schwieriger als zum Beispiel der Flug zur internationalen Raumstation? Und warum sind Menschen nicht schon längst zu anderen Planeten gereist? Der Vortrag möchte einen Einblick in die physikalischen und menschlichen Herausforderungen, aber auch einen Ausblick in die Zukunft der Raumfahrt zu anderen Himmelskörper geben.

Montag, 19.00–20.30 Uhr

Beginn: Montag, 26. Juni 2023

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S201053

Josef Weber

#### Die Stadt-Umland Bahn StUB – Erlangens Verkehrswege im Wandel (Vortrag)

Das Thema Mobilität ist in Erlangen untrennbar mit der Stadt-Umland-Bahn (StUB) verbunden. Schon 1911 wurden erste Überlegungen angestellt, die Städte Nürnberg und Erlangen über das Knoblauchsland miteinander zu verbinden. 1991 kamen erste Konzepte für eine moderne StUB auf den Tisch unter Einbeziehung des Wirtschaftsstandortes Herzogenaurach. Bis heute wird diskutiert, ob die StUB notwendig ist - und wann sie mit welcher Streckenführung in Betrieb genommen werden kann. Das Thema polarisiert in der Stadt. Die einen sehen das Projekt als Chance, die anderen als überflüssigen Eingriff in die Umwelt. Baureferent Josef Weber wird einen Überblick über den Stand der Dinge geben und seine Vision von einer regionalen Wissenschafts- und Wirtschaftsachse darlegen, für die ein zukunftsfähiges Verkehrskonzept und Verkehrsmittel notwendig sind.

Dienstag, 4. Juli 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S201054

Evelyn Peppler

#### Ein Wohnprojekt gründen – Ermutigung zum Schritt in die Zukunft des Wohnens (Workshop)

Zusammen wohnen mit mehreren Generationen, gute Nachbarschaft erleben, ansprechenden Wohnraum in Gemeinschaft schaffen: das sind Visionen, die bei vielen Menschen Anklang finden. Wie setzt man die ersten Schritte? Wie bleibt es nicht beim ersten Schritt, sondern was braucht es, damit sich eine Gruppe Gleichgesinnter findet, den Weg gemeinsam geht und zum Ziel kommt? Welche Unterstützung von Experten ist notwendig? Eine Gruppe aus Erlangen hat sich auf genau diesen Weg gemacht und baut zur Zeit in Büchenbach. Bevor es jedoch ans Planen und Bauen geht, sind Schritte der Gemeinschaftsbildung notwendig. Diese sind mit einer Prise Mut und methodischer Unterstützung zu schaffen.

Mittwoch, 5. Juli 2023

18.00–20.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S201055

Oliver Mayer-Rüth

#### Politik und Gesellschaft in der Türkei und Deutschland (online-Vortrag)

Der Journalist Oliver Mayer-Rüth berichtete in der ersten Hälfte der 2000er Jahre unter anderem vom Krieg im Irak sowie aus Afghanistan und aus Pakistan. Von Anfang 2016 bis Ende 2022 wechselte er in das ARD-Studio in Istanbul, wo er - gemeinsam mit einem kleinen Team - Beiträge für Sendungen wie die „Tagesschau“, die „Tagesthemen“ und den „Weltspiegel“ produzierte. Wegen des Angriffskrieges der Russischen Föderation auf die Ukraine berichtete er seit Ende März 2022 einige Wochen aus der Ukraine. Dieser Vortrag ist ein Beitrag zum Jubiläumsjahr der Städtepartnerschaft zwischen Erlangen und Besiktas.

*In Kooperation mit dem Verein Erbes e.V.*

Mittwoch, 12. Juli 2023

19.00–20.30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



# WERKraumKÜCHE

KREATIVE KÜCHEN



## WERKraumKÜCHE ERLANGEN

Daimlerstr. 21a · 91058 Erlangen  
Tel.: +49 (0)9131.908 900-0

## WERKraumKÜCHE FORCHHEIM

Pilatus Campus 3 · 91301 Forchheim  
Tel.: +49 (0)9191.7 32 30 3-0

[info@werk-raum-kueche.de](mailto:info@werk-raum-kueche.de) · [www.werk-raum-kueche.de](http://www.werk-raum-kueche.de)



werkraumkueche



werkraumkueche



werk.raum.kueche

Rikscha-Station  
in der  
Büchenbacher  
Anlage



# Die vhs im Erlanger Westen



Gesellschaft

Ca. zwei Mal pro Monat **Tablet- und Smartphone-Sprechstunde in der Scheune und im Bodelschwing-Haus.** Bitte erkundigen Sie sich bei der Volkshochschule nach den aktuellen Terminen.

23S204004 Phillip Elb  
**Rollator-Training  
(praktische Übung am Bus)**  
Samstag, 6. Mai 2023

23S204036 Astrid Stiller  
**„Make it simple“ Make up schnell,  
einfach, natürlich**  
Dienstag, 25. April 2023

23S204037 Astrid Stiller  
**„Ladylike“ – gepflegt durch den Alltag**  
Donnerstag, 4. Mai 2023

23S204038 Astrid Stiller  
**Make up für den größeren Auftritt**  
Freitag, 26. Mai 2023

23S302010 Dr. Annette Scherer  
**Pablo Picasso**  
Freitag, 10. März 2023

23S507103 Bettina Lang  
**Fitness Gymnastik**  
Ab Mittwoch, 8. März 2023

23S507104 Bettina Lang  
**Fitness Gymnastik**  
Ab Mittwoch, 8. März 2023

23S507109/10 Corinna Mürbeth  
**Gesundheitstraining TigerMoves®**  
Ab Donnerstag, 9. März 2023

23S507111 Corinna Mürbeth  
**Fitness ab 60**  
Ab Dienstag, 7. März 2023

23S508301 Manfred Kress  
**Tanzen mehr als nur ein gemeinsames Hobby**  
Ab Dienstag, 7. März 2023

23S604220 Lydia Triacca-Gradert  
**Französisch B1 – Leichte Konversation**  
ab Dienstag, 7. März 2023

23604301 Lydia Triacca-Gradert  
**Französisch – Cours de Conversation**  
Ab Mittwoch, 8. März 2023

**Unsere Lernorte:**  
Bodelschwingh-Haus, Habichtstr. 14  
Albert-Schweizer-Gymnasium, Dompfaffstr. 111  
Gemeindezentrum St. Xystus, Kolpingweg 16  
Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32  
Grundschule Büchenbach, Dorfstr. 21  
AWO-Sozialzentrums in Erlangen-Büchenbach,  
Büchenbacher Anlage 27  
Stadtteilhaus „Die Scheune“ Odenwaldallee 2

Bestellen Sie unseren  
Newsletter

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



# Nachhaltigkeit

## ■ 23S202011

Nils Pickert

### **Mit dem Elektroauto nach Portugal - das ist sicherlich anstrengend (Vortrag)**

Elektroautos sind nicht alltagstauglich, auf der Langstrecke ungeeignet und überhaupt sind Diesel viel besser - das hört man immer wieder. In diesem Vortrag hören wir über die Erlebnisse zweier Fahrten mit einem Tesla nach Portugal (2021 und 2022), wie man so eine Reise plant und ob es wirklich Probleme gab.

Donnerstag, 23. März 2023

19.00–20.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich

## ■ 23S202012

Katharina Fittkau

### **Wie kommt der Regenwald in meinen Einkaufswagen? (Workshop)**

Unsere Supermärkte sind voll mit Waren, die aus den Regenwaldländern zu uns kommen. Einige dieser Waren sind mit verantwortlich für die Zerstörung der Regenwälder. Neben ihrer Bedeutung für den Artenschutz sind die Regenwälder immens wichtig für unser Klima. Auch wenn die Regenwälder weit weg sind, so ist unser Alltag doch eng mit ihnen verflochten. An diesem Abend begeben wir uns auf Spurensuche und lernen, was jeder von uns für den Erhalt dieses einzigartigen Lebensraums beitragen kann.

Veranstaltungsort: Weltladen Erlangen, Neustädter Kirchenplatz 7

Donnerstag, 30. März 2023

19.00–21.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## ■ 23S202013

Klaus Helgert

### **Verkehr auf Augenhöhe (Vortrag)**

Nach wie vor dominiert der motorisierte Individualverkehr unsere Verkehrsflächen. Wie könnte ein Verkehr auf Augenhöhe für alle Verkehrsteilnehmer:innen aussehen? Der Vortrag gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Teil wird aufgezeigt, dass der KFZ Verkehr nach wie vor massiv bevorzugt wird. Andere Verkehrsarten müssen mit dem zurechtkommen, was der motorisierte Individualverkehr übriglässt. Im zweiten Teil werden einfache und praktikable Möglichkeiten vorgestellt, wie man den Rad- (und auch den Fußverkehr) stärken kann.

*In Kooperation mit dem adfc*

Mittwoch, 19. April 2023

19.00–20.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## ■ 23S202014

Katharina Fittkau

### **Konsumkritische Stadtführung**

Quer durch die Innenstadt, auf den internationalen Spuren unseres Konsums: Globalisierung ist längst ein Teil unseres Alltags geworden. Wir folgen den Spuren ganz alltäglicher Verbrauchsgüter, die auf ihrem Weg in das Geschäft um die Ecke oft die ganze Welt bereisen. Und wir wollen zeigen, welche Alternativen wir Konsument\*innen haben und wie wir durch unser Verhalten Einfluss auf weltweit agierende Unternehmen ausüben können.

Treffpunkt: Weltladen Erlangen, Neustädter Kirchenplatz 7

Mittwoch, 27. Mai 2023

18.00–19.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



### ■ 23S202015

Johanna Wiglinghoff/  
Jo Seuss

#### **REINTRETEN! Warum Radfahren glücklich macht und dabei hilft, die Welt zu retten (Lesung)**

Alle reden von der Verkehrswende, doch viele denken nur an den Wechsel vom dicken Turbodiesel zum fetten E-Auto. Das kann nicht funktionieren. Wer ernsthaft den Klimawandel stoppen möchte, muss mehr Rad fahren. „REINTRETEN!“ heißt der Titel des Buches, das 2022 im Fürther Verlag Edition ElfzuEins erschienen ist. So heißt auch das Motto von elf Autor:innen zwischen 27 und 78 Jahren, die darin ihre persönliche Fahrradstory erzählen. Es sind bewegende Geschichten, die zum Umsteigen animieren. Jo Seuß und Johanna Wiglinghoff stellen das Buch vor, beide lesen auch aus ihren Texten.

Donnerstag, 19.00–20.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 18. Mai 2023

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S202017

Katharina Fittkau

#### **Wasser ist Leben – Wasser ist ein Menschenrecht (Workshop)**

In gemütlicher Atmosphäre stellen wir das Thema Wasser in den Mittelpunkt. Es gibt viele Informationen rund um das flüssige Gold, zu den globalen Zusammenhängen der Wasserverteilung, Wasserknappheit in Zeiten des Klimawandels, zu virtuellem Wasser und den Einflüssen durch unseren Konsum. Gemeinsam suchen wir nach Strategien für einen gerechten Umgang mit dem kostbaren Gut.

*In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck*

Dienstag, 16.00–17.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 23. Mai 2023

Kulturpunkt Bruck Froebelstr. 6, Garten

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S202018

Heinz Horbaschek/  
Dr. Karl-Peter Frohmader

#### **Bewertung regenerativer Energien (Vortrag)**

Es wird die Nutzung unterschiedlicher regenerativer Energien für die Anwendungen Stromerzeugung, Mobilität und Heizung bewertet. Klares Ziel ist die Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern. Der Energieträger muss dabei in Zukunft v.a. der Strom sein. Bei der Nutzung von Sonnenenergie, Windenergie und Bioenergien gibt es unterschiedliche Verfahren der Gewinnung, der Umwandlung, des Transports, der Speicherung und der Nutzung beim Endverbraucher. Im Vortrag wird u.a. auf den Flächenbedarf, die Effizienz und die Umwelteinflüsse der unterschiedlichen Verfahren eingegangen. Wo steht Bayern heute, was muss dringend getan werden?

*In Kooperation mit dem Bund Naturschutz Kreisgruppe Erlangen*

Mittwoch, 19.00–20.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 14. Juni 2023

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Mehr Garten in der Stadt 2023

### ■ 23S202020

Thomas Kappauf

#### **Herstellung von Terra preta für Hobbygärtner\*innen (Workshop)**

Das Gärtnern der Zukunft greift auf eine klimafreundliche, effektive, einfache und nachhaltige Bodenverbesserung im Garten zurück - ganz ohne Torf, Kunst- oder zugekauften organischen Dünger. Der Workshop zeigt, wie man aus eigenem Gehölzschnitt aus dem Garten Pflanzenkohle mit dem Kontiki-Ofen herstellt. Mit Nährstoffen (z.B. Brennesseljauche) aufgeladen, wirkt diese wie ein Dauerdünger und langfristiger Bodenverbesserer, der Leben und Humusgehalt im Boden steigert. Eine Einführung in die Wirkungsweise, Anwendungsmöglichkeiten, Dosierung und in das Potential für den Klimaschutz rundet das Praxisseminar ab. Der Verkohlungsprozess dauert: Zeit genug für fachliche Inputs, Austausch und Kontakte knüpfen - beim parallelen Gemüseintopf kochen oder Grillen auf dem Ofen.

*In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck*

Samstag, 18. März 2023

14.00–17.00 Uhr

Kulturpunkt Bruck Froebelstr. 6, Garten

10,- €

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Arbeitshandschuhe, Astschere, ggf. Handsäge und evtl. Grillgut, Brot und Salat.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S202021

Katrin Simon

#### **Im Garten aktiv! Für Klima, Vielfalt und Wohlbefinden. (Vortrag)**

Gärten sind besondere Orte, die viele Möglichkeiten bieten, das Klima zu beobachten, sich für die biologische Vielfalt zu engagieren und dabei über die eigene Umwelt zu lernen. Durch eine geschickte Gestaltung kann Wasser versickert und besser im Boden gespeichert werden. Ein bewusster Umgang mit Wasser, Boden und Pflanzen, das Arbeiten mit Kompost und der Verzicht auf Pestizide bieten direkte Erfolge in Form einer eigenen Ernte und einer besonderen Garten-Atmosphäre. Eine auf den Standort abgestimmte Pflanzenauswahl, dichter Bewuchs und ausgewählte Mulch-Materialien sind hierfür wichtig.

Donnerstag, 23. März 2023

19.00–20.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S202022

Klaus Wißmath

#### **Naturgemäßer Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis (Workshop)**

Alles zu Schnittmaßnahmen, -werkzeugen und -methoden, Wuchsgesetzen, Pflanzung und Pflanzschnitt, Erziehungs- und Erhaltungsschnitt sowie zur Altbaumpflege: Nach dem Theorieteil am Vormittag treffen wir uns am Nachmittag auf dem Arche Bauernhof bei Erlangen. Dort schneiden wir einen neu gepflanzten Apfelbaum (Pflanzschnitt) und einen ca. 10-jährigen Apfelbaum (Erziehungsschnitt) mit anschließender Diskussion. Geeignete Werkzeuge werden vorgestellt. Eigene Werkzeuge werden nicht benötigt. Klaus Wißmath ist zertifizierter Landschaftsobstbaumpfleger.

Samstag, 10.00–17.30 Uhr

Beginn: Samstag, 25. März 2023

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

25,- €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S202023

Julie Mildenberger/Katrin Simon

#### **Pflanzen im Spannungsfeld unserer Ernährung (Führung)**

Pflanzen sind eine wichtige Grundlage unserer Ernährung. Im Tropengewächshaus des Botanischen Gartens der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg findet sich eine große Bandbreite tropischer Nutzpflanzen, die wir meistens nur aus dem Supermarkt kennen: Zuckerrohr, Banane, Kaffee, Maniok oder Zimt. Auf der Führung werden bekannte und unbekanntere Pflanzen, die wir im Alltag für unsere Ernährung nutzen, vorgestellt. Hintergründe zu ihrem Anbau und Informationen zu den Auswirkungen unseres Konsumverhaltens sowie Möglichkeiten zu einem nachhaltigen Einkaufsverhalten runden die Führung ab. Dabei reicht das bunte Programm vom Unterschied zwischen Cassia-Zimt und Echtem Zimt und den nachhaltigen Anbaubedingungen von Bananen in Mischkulturen bis hin zum Kennenlernen von unbekannteren Pflanzen, wie beispielsweise der südameri-



kanischen Baumtomate, die auch Tamarillo genannt wird.

Treffpunkt: Botanischer Garten

*In Kooperation mit dem Botanischen Garten der FAU*

Sonntag, 23. April 2023

11.00–13.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist nur unter der E-Mail: Anmeldung unter [bg-fuehrungen@fau.de](mailto:bg-fuehrungen@fau.de) unter Nennung der Kursnummer und des Datums möglich

### ■ 23S202024

Stefan Mümmeler

#### **Der insektengerechte Garten - So setzen Sie Artenschutz im eigenen Garten um (Vortrag)**

In diesem Vortrag können Sie sich Anregungen holen, wie man auf kleiner Fläche möglichst vielen Insekten gute Lebensvoraussetzungen bieten kann. Hintergrundwissen und Informationen zu den Bedürfnissen und Lebenszyklen von Wildbienen, Schmetterlingen und anderen Insekten ermöglichen jedem Besucher mit einfachen Mitteln selber aktiv zu werden.

Mittwoch, 19.00–20.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 17. Mai 2023

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S202025

Ben Förtsch

#### **Der großartige Mikrowald (Vortrag und Führung)**

Der großartige Mikrowald - Schwammstadt, Biodiversität und Klima-Resilienz. Es bedarf neuer Konzepte, um auch in Städten grüne Oasen zu schaffen und langfristig zu erhalten. Der Mikrowald ist eines der erfolgsversprechenden Konzepte. Wie ein solcher Wald aufgebaut ist, woher das Konzept stammt und wie er in der Praxis aussehen kann, wird im Erlanger Hotel Luise erfahrbar. Dort, wo früher ein ungenutztes Hochbeet stand, wurde ein Mikrowald mit über 200 Baumsetzlingen nach der Methode von Dr. Akira Miyawaki gepflanzt. Ben Förtsch, Geschäftsführer des Hotels und begeisterter Nachhaltigkeits-Akteur, führt in das Thema ein und führt durch den jungen Mikrowald. Treffpunkt: Hotel Luise, Sophienstraße 10, 91052 Erlangen, Rezeption

Mittwoch, 19.00–20.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 24. Mai 2023

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S202026

Sabine Knuff

#### **Natur im Garten - für eine lebenswerte Zukunft (Vortrag)**

Standortgerecht pflanzen und pflegen, Lebensräume für heimische Wildtiere schaffen, natürliche Ressourcen sinnvoll verwenden: Das ist Natur-im-Garten. Die Referentin zeigt in ihrem Vortrag anhand vieler Bilder aus ihrem Privatgarten, wie das funktioniert. Sie bietet auch eine Gartenführung an, um das Thema zu vertiefen.

Mittwoch, 19.00–21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 21. Juni 2023

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S202027

Sabine Knuff

#### **Gärtnern im Klimawandel (Workshop)**

Europaweite Dürre und große Hitze: der letzte Sommer hat deutlich gezeigt, wohin die Reise geht. Wie können wir auch weiterhin lebendige, blühende Gärten genießen, die zugleich mit dem veränderten Klima zurechtkommen? Welche Möglichkeiten haben wir, den Boden zu schützen und zunehmend knappe Ressourcen sinnvoll zu nutzen? Im Workshop erarbeiten wir Strategien, mit denen wir unsere Gärten bestmöglich auf den Klimawandel vorbereiten können.

Samstag, 10.00–12.00 Uhr

Beginn: Samstag, 24. Juni 2023

Parkplatz Kleingartenanlage "Gartenfreunde Sieglitzhof", Sieglitzhofer Straße

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S202033

Stefan Strasser

#### **Obstbaumschnitt - Der Johanni-Schnitt (Workshop)**

Theoretisch und praktisch wird die Technik des Obst-

baumschnitts demonstriert. Zugleich wird im Kurs das Pflegen und Schärfen der Schneidwerkzeuge gezeigt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bringen ihr eigenes Werkzeug mit - soweit vorhanden: Beipass-Handschere, Beipass-Astscherer (Amboss-Scheren sind nicht geeignet) und Obstbaumsäge.

Stefan Strasser ist Gründungspräsident von Natur im Garten Deutschland e. V. und Botschafter von Natur im Garten International. Als Gartenexperte ist er bekannt aus den Sendungen "MDR Garten" und "Querbeet" des BR.

Veranstaltungsort ist die Lilien-Arche in der Gustav-Adolf-Straße 2 in 91056 Erlangen.

Samstag, 10.00–13.00 Uhr

Beginn: Samstag, 10. Juni 2023

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

20,- €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S202035

Claus Heuermann

#### **Viren, Rost & Fäule – Pflanzenkrankheiten und ihre globalen Folgen (Führung)**

Viele Ereignisse in der Weltgeschichte sind eng mit Pflanzenkrankheiten und deren Folgen verbunden: Die Kartoffelfäule führte im 19. Jahrhundert zur potato famine, die wiederum ausschlaggebend für Einwanderungswellen aus Irland nach Amerika war. Der Pilz *Claviceps purpurea*, besser bekannt als Mutterkorn, produziert im Roggen ein Gift, das Halluzinationen auslöst - das synthetische Halluzinogen LSD ist ein Abkömmling dieses Giftes. Heute gefährdet das TR4 Virus unsere Bananen-Produktion und auch unsere heimischen Wälder sind immer neuen Schaderregern und Pflanzenkrankheiten ausgesetzt. Bei der Führung soll anhand historischer Beispiele auf die Bedeutung gesunder Pflanzen für die globale Ernährungssicherung in der Gegenwart und Zukunft hingewiesen werden.

Treffpunkt: Botanischer Garten

*Kooperation mit dem Botanischen Garten der FAU*

Donnerstag, 6. Juli 2023

18.00–19.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist nur unter der E-Mail: Anmeldung unter [bg-fuehrungen@fau.de](mailto:bg-fuehrungen@fau.de) unter Nennung der Kursnummer und des Datums möglich.

### ■ 23S202036

Ursula Kern

#### **"Urban Gardening" und Klimawandel - Die etwas andere Gartenführung (Führung)**

„Urban Gardening“ ist mehr als nur „Garteln in der Stadt“. Während eines Streifzugs durch den Interkulturellen Gemeinschaftsgarten „UnserGarten Bruck“ zeigt die Gartlerin Ursula Kern an vielen praktischen Beispielen, was im Gemeinschaftsgarten für das Klima getan wird und wo - wie beim Garteln - in Zukunft auch ein Umdenken stattfinden muss.

*In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck*

Mittwoch, 18.00–20.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 12. Juli 2023

Kulturpunkt Bruck Froebelstr. 6, Garten

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S202037

Stefan Strasser

#### **Gärtnern ohne Wasser (Workshop)**

Der Bio-Gärtner Stefan Strasser gibt viele wertvolle Informationen zum ressourcenschonenden und sinnvollen Gießen im Garten. Der bewusste Umgang mit dem wertvollen Nass wird in Zeiten des Klimawandels immer wichtiger. Jede Pflanze hat ihre eigenen Vorlieben und kann in Bezug auf den Wasserhaushalt ein wenig "erzogen" werden. Aber auch ein Blick in die Zukunft bleibt nicht aus: Wie werden Gärten aussehen, wenn es immer trockener wird, was sind die hierfür geeigneten Pflanzen?

Stefan Strasser ist Gründungspräsident von Natur im Garten Deutschland e. V. und Botschafter von Natur im Garten International. Als Gartenexperte ist er bekannt aus den Sendungen "MDR Garten" und "Querbeet" des BR.

Veranstaltungsort ist die Lilien-Arche in der Gustav-Adolf-Straße 2 in 91056 Erlangen.

Samstag, 10.00–13.00 Uhr

Beginn: Samstag, 15. Juli 2023

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15,- €

Eine Anmeldung ist erforderlich.



## Lebensraum Natur

### ■ 23S202701

Julia Krüger

#### **Wiesen wieder wilder machen – Braunkehlchen Vogel des Jahres 2023 (Vortrag)**

Am Beispiel des Braunkehlchens lassen sich die Probleme und dadurch bedingte Bestandsabnahmen vieler Wiesenbrüter verdeutlichen. Im Vortrag werden das Aussehen des kleinen Singvogels mit der braunen Kehle vorgestellt, auch seine Stimme und mit wem es verwandt ist. Ebenso seine Verbreitung, sein Zugverhalten und seine Ansprüche an den Lebensraum. Nahrung und Fortpflanzung runden die Allgemein-fakten zu dem Vogel ab. Der Bestand des Braunkehlchens in Deutschland und speziell in Bayern wird dargestellt und auf gefährdende Faktoren eingegangen. Was können wir tun um den Vogel zu schützen und seinen Bestand zu sichern?

*Eine Kooperation mit dem Landesbund für Vogelschutz Erlangen*

Mittwoch, 8. März 2023

19.00–20.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

### ■ 23S202702

Lukas Sobotta

#### **Zugvögel: aus Franken in die Welt (Vortrag)**

Migration ist in der Vogelwelt seit Jahrtausenden eine feste Größe. Erfahren Sie, wohin die Vögel ziehen, warum sie ziehen und vor allem wie sie den Weg finden. Lukas Sobotta, aktives Mitglied beim LBV in Erlangen und Vogelberinger der Vogelwarten Radolfzell und Helgoland, nimmt Sie mit auf die fantastische Reise von uns vertrauten Zugvögeln, wie Weißstorch und Rauchschwalbe, die ihre fränkische Kinderstube verlassen und in die große Welt aufbrechen - nur um ein Jahr später in Ihre Heimat wiederzukommen und um den Zyklus von Neuem zu beginnen.

*Eine Kooperation mit dem Landesbund für Vogelschutz Erlangen*

Donnerstag, 20. April 2023

19.00–20.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

### ■ 23S202703

Ulrike Maisel

#### **Was fliegt denn da? Wildbienen im Frühling! (Führung)**

Bei schönem Wetter können wir im April am Weihergrundstück einiges beobachten: Hummelköniginnen auf Nistplatzsuche, Mauerbienen-Weibchen, die nach der Paarung ihre Brutzellen im Insektenhotel anlegen oder die Männchen der Frühlingspelzbiene, die ihre Lieblingspflanze, das Lungenkraut umschwirren, in der Hoffnung auf ein Rendezvous mit einem Weibchen. Die Führung möchte Eindrücke der faszinierenden Lebensweise und Artenvielfalt der Wildbienen vermitteln, die durch den Rückgang ihrer Lebensräume und mangelndes Blütenangebot bedroht sind. Treffpunkt: Weihergrundstück der Naturschutzgemeinschaft Erlangen e. V., Barthelmeßstraße 32, 91056 Erlangen.

Sonntag, 23. April 2023

10.30–12.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S202704

Dr. Andreas von Lindeiner

#### **Die Rückkehr des Wolfs nach Deutschland (Vortrag)**

Seit dem Jahr 2000 leben wieder Wölfe in Deutschlands freier Wildbahn. Doch der große Beutegreifer polarisiert: Viele Menschen fasziniert die Rückkehr dieser streng geschützten Tierart. Andererseits fürchten z.B. Nutztierhalter um die Sicherheit ihrer Herden. In dem Vortrag werden die Biologie, die aktuelle Bestandssituation, aber auch die verschiedenen Probleme und Lösungsansätze für das Management des Wolfes sowohl aus Sicht der Nutzer wie aus der Sicht des Naturschutzes vorgestellt. Der Referent ist Landesfachbeauftragter des LBV.

*Eine Kooperation mit dem Landesbund für Vogelschutz*

Mittwoch, 10. Mai 2023

20.00–21.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei



## ■ 23S202705

Wolfgang Maisel

### **Führung durchs Biberrevier am Steinforstgraben (Führung)**

Bei Beginn der Dämmerung ist der Biber als nachtaktiver Baumeister in seinem Revier unterwegs. Mit etwas Glück können wir ihn dabei beobachten, wie er seine Umwelt gestaltet und somit für viele Tierarten neuen Lebensraum schafft. Es wird dabei mit Tierpräparaten die Lebensweise dieser beeindruckenden Tiere erläutert, aber auch die Probleme werden aufgezeigt, die mit der Wiedereinbürgerung des Bibers einhergehen.

Treffpunkt: Weihergrundstück der Naturschutzgemeinschaft Erlangen e. V., Barthelmeßstraße 32, 91056 Erlangen

Freitag, 18.30–20.30 Uhr

Beginn: Freitag, 16. Juni 2023

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10,- €

## Naturkundliche Exkursionen

### ■ 23S202710

Diana Härpfer

#### **Wildkräuterwanderung**

Nach den Wintermonaten fängt es in der Natur an zu sprießen und zu grünen. Nun kann man frische Wildkräuter schon in Hülle und Fülle finden, essen und Vitamine tanken. Ganz nebenbei haben die meisten auch noch enormen gesundheitlichen Wert und können auch als Heilkräuter verwendet werden. Dies und vieles mehr erfährt man auf dieser Wanderung in der näheren Umgebung von Erlangen. Unter fachlicher Anleitung kann gesammelt werden und es werden Tipps gegeben, wie man Kräuter verwendet und verwertet und sie in eine gesunde Mahlzeit oder ein Pesto verwandelt. Zur Weiterfahrt ins Sammelgebiet werden Fahrgemeinschaften gebildet. Treffpunkt: Großparkplatz Innenstadt gegenüber Parkhaus

Sonntag, 26. März 2023

9.00–13.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

20,- €

### ■ 23S202711

Diana Härpfer

#### **Wildkräuter für Heilsäfte, Heilliköre, Öle und Essig**

Die wohltuende Wirkung von Kräuterlikören ist schon seit Großmutterzeiten bekannt. Auch heute noch bewähren sich alte Rezepturen auf Wildkräuterbasis. Sie haben nicht nur einen Heilaspekt, auch schmeckt das Erzeugnis ganz ausgezeichnet. Wer Alkohol vermeiden möchte, steckt die Heilkraft und das Aroma der gesammelten Kräuter in Essig oder Öle, die man zum Würzen verwenden kann. Die fertigen Liköre, Essige oder Öle geben übrigens auch ein gutes Geschenk ab. Gegen einen Aufpreis von 6 € ist es möglich, seine Produkte unter Anleitung anzusetzen, dann Schraubgläser mitbringen.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Meilwald, "Handtuchwiese"

Sonntag, 7. Mai 2023

9.00–13.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

20,- €

**■ 23S202712**

Diana Härpfer

**Wildblüten und Wildkräuter**

Um die Mittsommerzeit gibt es jetzt Vieles in Hülle und Fülle. Wildkräuter entwickeln nun ihr intensives Aroma, Büsche und Sträucher stehen in voller Blüte. Aus ihnen lassen sich leckere und außergewöhnliche (vegane) Aufstriche, Pesto, Sirup und vieles mehr, herstellen. Auch der gesundheitliche Aspekt kommt zum Tragen: Die meisten (blühenden) Kräuter, Sträucher, Büsche und Bäume sind wahre Strauch- und Baumapotheken, derer man sich nur bedienen muss. Dies und vieles mehr wird auf dieser Wanderung unter fachlicher Anleitung vorgestellt.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Meilwald "Handtuchwiese"

Sonntag, 18. Juni 2023

9.00–13.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

20,– €

**■ 23S202713**

Diana Härpfer

**Wildkräuter ganz nebenbei  
(Fahradexkursion)**

Wenig beachtet, dabei so wertvoll: Auf dieser Exkursion sollen gezielt Wildkräuter aufgesucht werden, die ganz nebenbei bei jedem Spaziergang gesammelt werden können. Man wird überrascht sein, was schon kurz vor der Haustür und am Wegrand so alles zum Essen wächst.

Bitte mit dem Fahrrad kommen.

Sonntag, 9. Juli 2023

9.00–13.00 Uhr

Treffpunkt Großparkplatz Innenstadt gegenüber Parkhaus

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20,– €



## Alter und Vorsorge

Mit zunehmendem Alter ändert sich auch unser Alltag. Was uns früher leicht fiel, stellt nun eine Herausforderung dar. Ihre Volkshochschule bietet Ihnen in vielen Lebensbereichen Unterstützung: praktisches oder rechtliches Wissen - und damit mehr Sicherheit bei den Veränderungen, die das Alter uns bringt.

### Mobilität

#### ■ 23S204001

Dominik Walter

#### Fahrkartenautomat und VGN-App

Teilhabe an vielen Veranstaltungen in möglichst allen Lebenssituationen sollte selbstverständlich sein, scheitert aber manchmal an einfachen Barrieren wie Automaten oder online-Anwendungen im öffentlichen Nahverkehr. Wie benutze ich den neuen Fahrkartenautomat im ÖPNV? Welche Vorteile bringt mir die VGN-App? Wo kann ich den Umgang mit beidem üben? Dieser Kurs beantwortet diese Fragen, ein erfahrener Mitarbeiter der ESTW erklärt Schritt für Schritt die Funktionen, und wer sein Smartphone mitbringt, kann alles im Kurs üben.

*In Kooperation mit dem Seniorenbeirat und den ESTW*

Montag, 20. März 2023

15.00–16.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

#### ■ 23S204002

Daniela Geyer/

Bettina und Burkhard Große/

Simone Voll

#### Rollator-Training (Übungsparcours im Innenhof der vhs)

Der Rollator als Hilfsmittel erfreut sich steigender Beliebtheit. Viele, die einen Rollator kaufen, sind erstaunt, wie viel mehr Mobilität der Rollator schenkt. So mancher bereut, ihn nicht schon eher angeschafft zu haben. Bei allen Vorteilen: Die Handhabung im Bus, bei Stufen oder Steigungen will gelernt sein. In diesem Kurs baut die Polizei einen Übungsparcours auf. Sie können in verkehrssicherer Lage im Innenhof der vhs üben, wie Hindernisse oder Unebenheiten überwunden werden können. Außerdem gibt es eine Schnupperstunde für Rollatorgymnastik

*In Kooperation mit der Polizeiinspektion Erlangen, dem Seniorenamt, dem Seniorenbeirat und dem TV 1848 Erlangen*

Freitag, 5. Mai 2023

10.00–11.30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

#### ■ 23S204003

Philipp Elb

#### Rollator-Training (praktische Übung am Bus)

Der Rollator bringt vielen Menschen verlorene Mobilität und damit Lebensqualität zurück. Mit Rollator und Bus sind viele Orte und Veranstaltungen in der Stadt gut erreichbar. An diesem Samstag wird an einem Bus der ESTW in fast verkehrsfreier Umgebung praktisch geübt, wie Sie sicher in einen Bus ein- oder aus-

### Notfalldose

Sie gibt im Notfall Auskunft über den Gesundheitszustand und informiert über wichtige Telefonnummern von Kontaktpersonen. Einsatzkräfte von Rettungsdiensten empfehlen die Notfalldose im Kühlschrank aufzubewahren.

### Notfallordner

In einer Notfallsituation sind Angehörige oft sehr zeitnah gefordert, eine Vielzahl organisatorischer Dinge auf den Weg zu bringen. Die Notfallmappe strukturiert wichtige Unterlagen. Gegen geringe Schutzgebühr ist beides im Seniorenamt der Stadt Erlangen und in allen Anlaufstellen in den Stadtteilen erhältlich. Terminvereinbarungen bitte unter 09131- 86 2260



**Seniorenamt**  
Eine Abteilung des Sozialamtes

steigen. Bitte beachten Sie: Der Termin wird als Übung vor dem Haupteingang des AWO-Sozialzentrums in Erlangen-Büchenbach, Büchenbacher Anlage 27, stattfinden.

*Eine Kooperation mit den ESTW AG, dem Seniorenamt, dem Seniorenbeirat und dem AWO-Sozialzentrum*

Samstag, 6. Mai 2023

10.00–12.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Bitte mitbringen: Eigenen Rollator (falls vorhanden)

### ■ 23S204004

Philipp Elb

#### **Rollator-Training (praktische Übung am Bus)**

Der Rollator bringt vielen Menschen verlorene Mobilität und damit Lebensqualität zurück. Mit Rollator und Bus sind viele Orte und Veranstaltungen in der Stadt gut erreichbar. An diesem Samstag wird an einem Bus der ESTW in fast verkehrsfreier Umgebung praktisch geübt, wie Sie sicher in einen Bus ein- oder aussteigen. Bitte beachten Sie: Der Termin wird als Übung in der Sebaldussiedlung, am Wendekreis am Max-Planck-Institut in der Staudtstrasse stattfinden.

*Eine Kooperation mit den ESTW AG, dem Seniorenamt, dem Seniorenbeirat und dem Nachbarschaftsbüro für Senior\*innen für Sebalduß / Rathenau Erlangen des Malteser Hilfsdienstes*

Samstag, 24. Juni 2023

10.00–12.00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S204005

Petra Nossek-Bock

#### **Das Magazin "sechs+sechzig": Ein Erfolgsprojekt!**

Seit mehr als 20 Jahren erscheint das Magazin "sechs+sechzig" vier Mal im Jahr kostenlos in der Tageszeitung und ist aus der Region nicht wegzudenken. Es gilt als Leitmedium für Menschen jenseits der Lebensmitte, greift aber auch Themen auf, die generationenübergreifend interessant und wichtig sind. In dem Magazin geht um jeden Aspekt der späteren Lebensetappe, einstige Tabuthemen wie Sexualität im Alter eingeschlossen. Doch wer sind die Macher\*innen des Magazins und wie haben sie es geschafft, sich über die Jahre eine treue Leser\*innenschaft zu erhalten? Wie haben sich die Inhalte im Laufe der Zeit geändert und wie sieht die Zukunft des Magazins aus, das längst auch online auftritt? Darüber spricht Petra Nossek-Bock von der Chefredaktion und Mitbegründerin von "sechs+sechzig" in ihrem kurzweiligen Vortrag.

Mittwoch, 15.00–16.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 14. Juni 2023

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### Digital unterwegs

#### ■ 23S204006

Dozent\*innenteam

#### **Sprechstunde für Probleme mit Smartphone und Tablet**

Haben Sie eine Frage zu Ihrem Smartphone oder Tablet?



## Bestens umsorgt in Heroldsberg!

### Wir bieten Ihnen:

- Stationäre Pflege • Hauseigene Parkanlage
- Kurzzeitpflege • Demenzpflege • Hauseigener Minibus

Sportplatzweg 6e  
90562 Heroldsberg  
Telefon: 0911 56777-0  
E-Mail: [gruendlach@korian.de](mailto:gruendlach@korian.de)  
[www.bestens-umsorgt.de](http://www.bestens-umsorgt.de)

 **Haus Phönix**  
GRÜNDLACH

Diese Sprechstunde soll allen, die Smartphone oder Tablet besser nutzen möchten, genau das erklären, was sie in ihrer Lebenssituation brauchen. Die Sprechstunden finden in mehreren Stadtteilen statt, in Stadtteilhäusern oder Pflegeeinrichtungen. Bitte erkundigen Sie sich nach Angeboten in Ihrer Nähe im Servicebüro der vhs, Friedrichstraße 19 oder telefonisch unter (0 91 31) 86 26 68.

*Eine Kooperation mit dem Amt für Stadtteilarbeit, dem Seniorenamt, dem Bodelschwingh-Haus und dem Seniorennetz Erlangen*

Eintritt frei

Es sind die jeweils gültigen Zugangsregeln zu beachten.

### ■ 23S204007

Marlene Neumann

#### **Einführung E-Books, E-Book-Reader und Onleihe**

Überlegen Sie, sich einen E-Book-Reader anzuschaffen oder zu verschenken? Haben Sie bereits einen E-Book-Reader, aber manches ist Ihnen noch ein Rätsel? Oder möchten Sie einfach wissen, wie das so funktioniert? Lassen Sie sich von Diplombibliothekarin Marlene Neumann aus der Stadtbibliothek Erlangen aufklären. Sie stellt Ihnen verschiedene E-Book-Reader vor. Sie erfahren, wie E-Books, elektronische Zeitschriften und Hörbücher auf Computer, Reader, Tablet oder Smartphone geladen und gelesen oder gehört werden können. Außerdem erfahren Sie, wie Sie in der Erlanger Stadtbibliothek über [www.franken.onleihe.de](http://www.franken.onleihe.de) digitale Medien kostenlos ausleihen können: 50.000 E-Books, Hörbücher, aktuelle Zeitungen und Zeitschriften stehen für Sie bereit.

*In Kooperation mit der Stadtbibliothek Erlangen*

Montag, 12. Juni 2023

10.00–11.30 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S204008

Richard Scholl

#### **Themenfrühstück: Keine Angst vor der Digitalisierung!**

Sie selbst oder Ihre Familienmitglieder sind 60+ und nutzen keine mobilen Geräte? Oft liegt der Grund dafür in möglichen Gefahren, aber auch in der Angst, etwas Neues auszuprobieren, oder man denkt einfach „ich bin doch zu alt dafür“. Ob Smartphone, Tablet, PC oder auch eine smarte Armbanduhr, all diese Geräte gehören heute zu unserem Leben, sind erlernbar und das in jedem Alter. Bei diesem Themenfrühstück zeigt der Referent verschiedene Gründe der Nicht-Nutzung auf und erklärt die Vorteile auch für überzeugte „Verweigernde“ der mobilen Geräte. Sie erfahren mehr über die Einsatzmöglichkeiten digitaler Helfer sowie über verschiedene Angebote in Erlangen, wo und wie man sich digital schlau machen kann. Danach können Sie in einer kleinen Gruppe und bei einem leckeren Frühstück Fragen stellen und sich austauschen.

*In Kooperation mit dem Seniorenbeirat und dem SeniorenNetz Erlangen*

Freitag, 23. Juni 2023

9.30–11.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

5,- €

Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Gebühr von 5,- € beinhaltet ein kleines Frühstück.



## **Libby – Die Bibliotheks-Lese-App**

**Leihen Sie mit Libby eAudios und englische eBooks aus.**

Infos unter: <https://franken.overdrive.com>



**OverDrive®  
Verbund Franken**



## Tablet- und Smartphone-Sprechstunde

Haben Sie Fragen zu Ihrem Tablet oder Smartphone?  
Sie wollen Züge buchen, virtuelle Vorträge hören oder Emails mit einem Anhang versenden?  
Sie möchten online mit Ihren Bekannten sprechen und sie dabei anschauen?  
Sie haben Lust, gemeinsam im Internet Scrabble oder Rommé zu spielen?  
Oder Sie haben einfach das Bedürfnis, Ihre Geräte besser kennenzulernen und neue Apps zu entdecken?

Die vhs bietet in mehreren Erlanger Stadtteilen individuelle Tablet- und Smartphone-Sprechstunden für Seniorinnen und Senioren an. Rufen Sie uns an, um zu erfahren, wo Sie in Ihrer Nähe beraten werden! Telefon (09131) 86-26 68.

Oder kommen Sie ins vhs-Service-Büro in der Friedrichstraße 19.

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



## "Ja!" zu mir selbst!

### ■ 23S204009

Susanne Heydrich

#### Zu den Quellen meiner Kraft (Vortrag)

Freude entsteht spontan, wenn wir in unserer Kraft sind. Doch geht es Ihnen auch so, dass die Selbstfürsorge gelegentlich auf der Strecke bleibt? Ich dachte, mit dem Alter wird das anders. Ich werde dann weise und gelassen sein oder so ähnlich. Allerdings erlebe ich immer wieder, dass ich selbst dafür sorgen muss, glücklich und gestärkt zu sein, denn die Herausforderungen werden weder weniger, noch einfacher. Sobald man jedoch (Eigen-)Verantwortung übernimmt, inne hält, sich selbst bewusst wird, nimmt man die Zügel wieder in die Hand und kommt in Kontakt mit der Selbstwirksamkeit. Dann kann man sie finden, die eigenen Quellen der Kraft. Lassen Sie sich einladen und inspirieren.

Freitag, 17. März 2023

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S204010

Günter Heimpel

#### Wie das Generationengespräch gelingt (Vortrag)

Die Gesellschaft in Deutschland altert. Zu den Hochbetagten ab 85 Jahren zählten 1991 knapp 1,2 Millionen Menschen. Ihre Zahl stieg bis 2021 insgesamt auf 2,6 Millionen. Das bedeutet auch, dass immer mehr Kinder Verantwortung für ihre Eltern übernehmen wollen. Wir empfinden es als ganz normal, wenn Eltern mit ihren Kindern reden. Wie ist das aber, wenn die Eltern alt werden und wir Kinder in die Rolle der Eltern hineinwachsen? Jeder, der vor der Situation steht, dass er mit und für die Eltern handeln muss, weiß, wie schwer das ist.

Mittwoch, 19. April 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S204011

Susanne Heydrich

#### Die Macht der Entscheidung (Vortrag)

Unser Leben besteht aus Entscheidungen und sie haben die Veränderung gleich mit im Gepäck. Selbst wenn wir schon auf viele Jahre Erfahrung zurückblicken dürfen, kostet das Kraft, Energie und verlangt uns Mut ab. Zwischen den Möglichkeiten zu schwächen, schwächt und blockiert die Energie.

Erich Kästner schrieb: "Es gibt nichts Gutes, außer man tut es." Ziele können richtungsweisend sein und Orientierung bieten, doch wie geht Zielarbeit? Widerstände und Hindernisse machen uns das Leben schwer und wir wissen meist besser, was wir nicht wollen. In der Entscheidung liegt Macht und Magie sowie die Möglichkeit zu Entwicklung und Freiheit.

Freitag, 21. April 2023

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S204012

Susanne Heydrich

#### Ein JEIN ist keine Lösung

Auch mit dem Älterwerden wird es nicht leichter, Entscheidungen zu treffen. An diesen vier Terminen haben Sie die Möglichkeit, an Ihrem konkreten Ziel oder Veränderungswunsch zu arbeiten, denn Coaching bringt Klarheit. Sie werden erfahren, wie Zielarbeit funktioniert, denn Ziele setzen Handlungen in Gang. Sie begegnen dem inneren "Schweinehund", er ist für die "Aufschieberitis" mitverantwortlich. Sie erstellen ein Visionboard, so fällt die Orientierung leichter und die Eingabe ins (mentale) "Navi" wird konkret. Der Transfer in den Alltag bildet den Abschluss. Ein JEIN ist eben keine Lösung. Dieser Kurs führt Sie zur Erkenntnis, dass Sie kraftvoller und mächtiger sind, als Sie vielleicht meinen.

Freitag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Freitag, 28. April 2023

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

4 Abende, 44,- €

Eine Anmeldung ist erforderlich.



## „Make-up your days“ - für junggebliebene Frauen, die es wissen wollen

Werden Sie innerhalb von drei Schminke-workshops zum Make-up-Profi für Ihr Gesicht. Grundlage ist eine Gesichtsvermessung, so dass Sie vom Blitz-Make-up bis hin zum Make-up für den etwas größeren Auftritt alle Tricks einer Make-up-Artistin und Visagistin beherrschen. Die Kurse sind auch einzeln buchbar.

### ■ 23S204013

Astrid Stiller

#### „Make it simple“ - schnell, einfach und natürlich

Das Blitz-Make-up ist Schwerpunkt im ersten Kurs. Vorzüge hervorheben und einen strahlenden ebenmäßigen, frischen Teint zaubern. Sie erfahren, wie Rötungen und Pigmentflecke perfekt kaschiert werden und Sie ihre Augen zum Strahlen bringen mit einem monochromen Make-up. Das perfekte Make-up für Frauen mit wenig Zeit zum Durchatmen.

Bitte mitbringen: Standspiegel, vorhandene Pinsel, evtl. Haarband oder Klammern. Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen. (Hochwertige Pinsel können auch im Kurs erworben werden. Pinsel zum Ausleihen, Leihgebühr 5,00 €). Materialkosten von 8,00 € sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Dienstag, 25. April 2023

17.00–20.00 Uhr

Albert-Schweitzer-Gymnasium, Mensa, Dompfaffstr. 111, 91056 Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

30,- €

### ■ 23S204014

Astrid Stiller

#### „Ladylike“ - gepflegt und elegant durch den Alltag

Tages-Make-up abgestimmt auf Kleidung und Anlass. Wie korrigieren und definieren wir die perfekte Braue und wie lasse ich Schlupflider verschwinden? All das sind Inhalte dieses Kurses für Frauen mit Lust auf stilvolle Natürlichkeit.

Bitte mitbringen: Standspiegel, vorhandene Pinsel, evtl. Haarband oder Klammern. Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen. (Hochwertige Pinsel können auch im Kurs erworben werden. Pinsel zum Ausleihen,

Leihgebühr 5,00 €). Materialkosten von 8,00 € sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Donnerstag, 4. Mai 2023

17.00–20.00 Uhr

Albert-Schweitzer-Gymnasium, Mensa, Dompfaffstr. 111, 91056 Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

30,- €

### ■ 23S204015

Astrid Stiller

#### „Best of“ – das Make-up für den etwas größeren Auftritt

Make-up ist kein Fremdwort für Sie und Sie haben bereits geübte Hände? Nun wollen Sie endlich wissen, wie ein Abend-Make-up richtig geschminkt wird.

Smokey Eyes oder das klassische Beauty-Make-up? Sie suchen das für Sie passende aus und der große Auftritt kann kommen. Schwerpunkt hier ist die Gesichtsvermessung und die Beautytechnik beim Augen-Make-up. Den Abschluss macht das perfekte Lippen-Make-up und es werden Tricks und Tipps gezeigt, wie man ein Make-up besonders haltbar macht.

Bitte mitbringen: Standspiegel, vorhandene Pinsel, evtl. Haarband oder Klammern. Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen. (Hochwertige Pinsel können auch im Kurs erworben werden. Pinsel zum Ausleihen, Leihgebühr 5,00 €). Materialkosten von 8,00 € sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Freitag, 17.00–20.00 Uhr

Beginn: Freitag, 26. Mai 2023

Albert-Schweitzer-Gymnasium, Mensa, Dompfaffstr. 111, 91056 Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

30,- €



## Rechtliche Themen im Alter

### ■ 23S204016

Birgit Basten-Grimm

#### Die Patientenverfügung (Vortrag)

Es kann jeden Menschen in jedem Alter treffen, dass er in einen lebensbedrohlichen Zustand gerät. Eine Patientenverfügung ist eine Vorsorgemaßnahme für eine solche Situation. In diesem Vortrag geht es neben Formulierungshilfen um die Verbindlichkeit einer Patientenverfügung für die behandelnden Ärzt\*innen. Auch die Rolle von Angehörigen, Bevollmächtigten und Betreuer\*innen wird ausführlich besprochen.

Mittwoch, 15. März 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S204017

Birgit Basten-Grimm

#### Erbrecht kompakt (Seminar)

Viele Menschen schrecken vor einer Auseinandersetzung mit erbrechtlichen Themen zurück. Andererseits liegt ihnen die Absicherung ihrer nächsten Angehörigen sehr am Herzen - auch über den Tod hinaus. An zwei Abenden geht es um die individuelle, optimale Vorsorge. In diesem Kompaktkurs wird alles zum Erbfall und seinen Folgen besprochen, so z.B. die gesetzliche Erbfolge und die Möglichkeiten, davon abzuweichen. Was geschieht mit dem Nachlass, wenn kein Testament vorhanden ist? Wer ist pflichtteilsberechtigt? Was ist ein "Berliner Testament"?

Wie regelt man Vermächtnisse, Auflagen und Testamentsvollstreckung?

Mittwoch, 22. März 2023

19.00–20.30 Uhr

Mittwoch, 29. März 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 20,- €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S204018

Ursula Diezel

#### Die Patientenverfügung (Vortrag)

Leben retten und erhalten - um jeden Preis? "Patientenverfügungen" (auch Patiententestamente genannt) sind schriftliche Erklärungen, in denen Patient\*innen ihre Auffassung über künstliche Lebensverlängerung darlegen. Neben Formulierungshilfen wird die Frage beantwortet, wie verbindlich solche Verfügungen für die behandelnden Ärzte sind, welche Rolle andere Personen (Angehörige, gesetzlich bestellte Betreuer\*innen, Bevollmächtigte) und sonstige Aspekte für eine Entscheidung spielen. Die Patientenverfügung wird vorgestellt und erläutert, wie praktisch zu verfahren ist.

*In Kooperation mit dem Hospiz Verein Erlangen e.V.*

Dienstag, 28. März 2023

10.00–11.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



## Beratung und Hilfe rund um das Thema Pflege

Stadt Erlangen



**individuell ● umfassend ● neutral ● kostenfrei**

in den neuen barrierefreien Räumlichkeiten in der **Nägelsbachstraße 38**.

Wir empfehlen eine Terminvereinbarung.

**Telefon 0 91 31 – 86 23 29**

E-Mail: [pflegestuetzpunkt@stadt.erlangen.de](mailto:pflegestuetzpunkt@stadt.erlangen.de)

[www.erlangen.de/pflegestuetzpunkt](http://www.erlangen.de/pflegestuetzpunkt)

Die Beratung erfolgt auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause.

gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



Träger: Stadt Erlangen,  
gesetzliche Kranken- und Pflege-  
kassen, Bezirk Mittelfranken

### ■ 23S204019

Birgit Basten-Grimm

#### Betreuungsrecht (Vortrag)

In Deutschland stehen mehr als eine Million Menschen unter rechtlicher Betreuung - und es werden mehr. Was bedeutet das für die Betroffenen und für ihre Angehörigen? Welche Voraussetzungen hat eine rechtliche Betreuung, und wer kann Betreuer\*in werden? Was dürfen Betreuer\*innen, was nicht? Dieses wichtige Rechtsgebiet wird hier in Grundzügen verständlich erklärt.

Donnerstag, 30. März 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S204020

Ursula Diezel

#### Die Bestattungsvorsorge (Vortrag)

Jemand, der einen geliebten Menschen verloren hat, befindet sich in einer emotionalen Ausnahmesituation. Auch jemand, der schon zu Lebzeiten für seine eigene Bestattung Vorsorge treffen will, trifft tiefgehende Entscheidungen. Sie fragen sich, wer sich zum Schluss um Ihre Angelegenheiten kümmern wird? Sie möchten Ihren Angehörigen diese Sorge abnehmen? An diesem Vormittag erhalten Sie alle wesentlichen Informationen rund um die Bestattung.

*In Kooperation mit dem Hospiz Verein Erlangen e.V.*

Dienstag, 18. April 2023

10.00–11.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S204021

Marion Pliszewski/

Alexander Kulla

#### Letzte-Hilfe-Kurs - das kleine 1 x 1 der Sterbebegleitung (Seminar)

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Obwohl die meisten Menschen sich wünschen, zuhause zu sterben, stirbt der größte Teil der Bevölkerung in Krankenhäusern und Pflegeheimen. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich über die Themen rund um Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

*In Kooperation mit NetHPV, dem Netzwerk für Hospiz- und Palliativversorgung in Erlangen und Erlangen-Höchstadt*

Samstag, 29. April 2023

13.30–17.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

20,- €

Eine Anmeldung ist erforderlich.



# Klinikbesuchsdienst Erlangen

Allein im Universitätsklinikum,  
im Waldkrankenhaus oder in Pflegeheimen?  
Wir kommen zu Besuch!

E-Mail: [kontakt@klinikbesuchsdienst-erlangen.de](mailto:kontakt@klinikbesuchsdienst-erlangen.de)  
Telefon 09131 85-33338



## ■ 23S204022

Birgit Basten-Grimm

### Die Pflegeversicherung (Vortrag)

Der Mensch als Pflegefall - diese Vorstellung schieben viele weit von sich weg. Dabei kann es jeden treffen, in jedem Alter. Dann gilt es, Hilfe zu organisieren. Gut, wenn man dann schon in Grundzügen informiert ist, wo es Hilfestellung gibt, was auf einen zukommt und welche Ansprüche man als Pflegebedürftige\*r bzw. als Angehörige\*r hat.

*In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Erlangen*

Mittwoch, 10. Mai 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## ■ 23S204023

Richard Jost

### Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung (Vortrag)

Durch Krankheit oder Unfall kann jeder von uns täglich mit der Situation konfrontiert sein, die eigenen rechtlichen Angelegenheiten nicht mehr allein erledigen zu können. Eine rechtzeitig erteilte Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung stellt sicher, dass die eigenen Wünsche und Vorstellungen auch dann Berücksichtigung finden, wenn man sich selbst nicht mehr dazu äußern kann. Es erleichtert Familien und Angehörigen, notwendige Entscheidungen im Sinne der Betroffenen zu treffen.

*In Kooperation mit dem Betreuungsnetz Erlangen e.V.*

Mittwoch, 21. Juni 2023

15.00–16.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Lebenslust statt Altersfrust

Angebote für junggebliebene Senior\*innen

Wir gehen ins zweite Semester mit unserem Programm für junge bzw. junggebliebene Senior\*innen. Die heutigen Rentnergenerationen sind geistig und körperlich fit und haben noch viele aktive Jahre vor sich. Viel Zeit, in der Wünsche, Träume und "Was ich schon immer mal machen wollte" in Erfüllung gehen

können. Vielleicht aber haben Sie sich darüber noch keine Gedanken gemacht und wollen erst einmal den Arbeitsalltag hinter sich lassen. Für einen gelungenen Ruhestand geben wir in unserem Programm keine Patentrezepte, denn jeder Mensch kann unter "gelungen" etwas anderes verstehen. Wir wollen inspirieren, anregen und darüber hinaus informieren, was es noch Neues für die Zukunft geben könnte.

## ■ 23S204030

Evelyn Pepler

### Anders Wohnen im Alter: gemeinschaftlich und aktiv

Ab 50 beginnt für viele eine andere Sichtweise auf das eigene Leben. Vieles ist schon geschafft, das Arbeitsleben neigt sich dem Ende entgegen. Wie geht Leben im Alter? Seit ein paar Jahren entstehen neue Formen des Zusammenlebens: Mehrgenerationenhäuser, Wohnprojekte, Senioren-WGs. Ein Ansatz für so eine Gemeinschaft ist das Wohnprojekt RaumTeiler. In der Gründungsphase, die auch dem Kennenlernen dient, werden bauliche Gestaltung und eine Vision der Art und Weise des späteren Zusammenlebens erarbeitet und diskutiert. Welche Voraussetzungen und Schritte für die Realisation eines solchen Wohnprojekts nötig sind, zeigt dieser Vortrag von Evelyn Pepler, Geschäftsführerin des RaumTeiler-Projekts.

*In Kooperation mit dem Seniorenbeirat*

Donnerstag, 23. März 2023

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## ■ 23S204031

Monika Nickles

### Rente - und was nun? Selbstreflexion und Blick in die Zukunft (Workshop)

Auf alles bereiten wir uns vor - auch auf den Ruhestand? Das wird wunderbar: Endlich ausschlafen, Zeitunglesen, nicht auf die Uhr schauen müssen. Eine herrliche Vorstellung - die manchen aber auch ein bisschen Angst macht. Ist Ruhestand Erlösung oder/und Herausforderung? Der Ausstieg aus dem Berufsleben geht auch einher mit einem Bedeutungsverlust, mit dem Wegfall von Kontakten und Kommunikation. Gut, wenn Sie sich frühzeitig Gedanken darüber machen: Was interessiert mich denn wirklich, womit möchte ich mich zukünftig beschäftigen?

Wenn Sie diese Frage noch nicht eindeutig beantworten können, kein Problem. Der Workshop will Sie für die Herausforderung der neuen Lebensphase sensibilisieren, will Anregungen geben und informieren.

*In Kooperation mit dem Seniorenbeirat*

Samstag, 25. März 2023

10.30–14.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S204032

#### **Chancen auf dem Arbeitsmarkt für Ältere - als Rentner\*in weiterarbeiten**

Der Eintritt in die Rente ist getan! Für viele ein neuer Lebensabschnitt, der nach einem langen Arbeitsleben mit Freiheit und Selbstbestimmung einhergeht. Aber nicht alle Rentner\*innen sehen nur die positiven Aspekte. Die Gründe für eine Weiterarbeit sind durchaus unterschiedlich. So ist z.B. die Rente knapp und ein Zusatzverdienst würde die Haushaltskasse aufbessern. Mit Unterstützung des Arbeitgebers könnte man als qualifizierte Fachkraft, evtl. bei reduzierter Arbeitszeit, weiter beschäftigt werden. Wir besprechen heute u.a. die Frage, welche Zugangsmöglichkeiten es in den Arbeitsmarkt für Senior\*innen gibt.

*In Kooperation mit dem Seniorenbeirat*

Donnerstag, 27. April 2023

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S204033

Elvira Werner

#### **“Lass Dich nicht unterkriegen!“ Wie können wir den „Ruhestand“ gut gestalten?**

Neue Lebenssituationen mit ihren Herausforderungen bewältigen wir am besten, wenn wir uns die Erkenntnisse der sog. Resilienz-Forschung nutzbar machen. Wichtig sind vor allem stabile emotionale Bindungen, unterstützende soziale Bindungen; Erfahrungen von Selbstwirksamkeit und sozialer Verantwortung, - am besten schon vorbeugend. Welche Möglichkeiten gibt es, diese Erkenntnisse in den Alltag zu übernehmen? Wie gestalten wir unsere Lebensumstände so, dass wir „den Jahren Leben geben“ können? Dazu gibt es Beispiele und praktische Übungen und viel Raum für

Ihre Fragen und Erfahrungen. Elvira Werner, Diplom-Psychogerontologin, freut sich auf die Begegnung mit Ihnen!

*In Kooperation mit dem Seniorenbeirat*

Mittwoch, 17. Mai 2023

18.00–20.00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S204034

Karin Grüsser/

Tanja Stark-Kantar

#### **Ehre, wem Ehre gebührt: Engagement für die Gesellschaft**

Rund 30 Millionen Menschen in Deutschland setzen sich für das Gemeinwohl ein. Die Gründe für ein Ehrenamt sind so vielseitig wie die Menschen selbst. Aber Sie können Gutes tun und auch eigene Bedürfnisse verwirklichen: sich für gesellschaftliche Belange einsetzen, neue Kontakte schließen und eigene Talente und Fähigkeiten einsetzen. Sie können Gemeinschaft erleben, Einfluss auf etwas nehmen, was Ihnen schon immer am Herzen lag.

An diesem Abend informieren Sie Karin Grüsser und Tanja Stark-Kantar vom städtischen Büro für Bürgerbeteiligung und Ehrenamt über die Möglichkeiten und Handlungsfelder eines bürgerschaftlichen Engagements in der Stadt Erlangen.

*In Kooperation mit dem Seniorenbeirat*

Donnerstag, 29. Juni 2023

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

# Verbraucherwissen

## Finanzen und Verbraucherschutz

### ■ 23S204102

Frank Hofmann

#### Finanzprodukte - einfach erklärt (Vortrag)

Um Geld möglichst sicher anlegen zu können braucht es ein grundsätzliches Verständnis, wie gängige Finanzprodukte funktionieren. Was verbirgt sich also hinter Begriffen wie „ETF“ oder „Aktioptionen“? Wie funktionieren Aktien überhaupt? Was hat es mit festverzinslichen Wertpapieren auf sich? Was sind Bitcoins? Diese und viele andere Begriffe aus der Welt der Finanzbranche werden anschaulich und praxisnah erläutert. Holen Sie sich Ideen und Impulse. Machen Sie sich schlau, damit Sie mitreden und eigenverantwortlich Entscheidungen treffen können.

Montag, 18.30–20.00 Uhr

Beginn: Montag, 17. April 2023

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

10,- €

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S204104

Verena Zepfer

#### Tipps und Tricks rund ums Geld (Vortrag)

Wir möchten alle, dass am Ende des Monats noch Geld übrig ist. Doch welche Möglichkeiten gibt es, auch angesichts steigender Preise bei Lebensmitteln und Benzin? Gemeinsam verschaffen wir uns einen Überblick, was Supermärkte mit Psychologie zu tun haben, und wie wir unser Gehirn und unseren Geld-

beutel in Einklang bringen. Auskommen mit dem Einkommen - und vielleicht noch etwas übrig haben, das wäre das Ziel! Die unabhängige finanzielle Beratung der Schuldenberatung der Caritas bietet diese Möglichkeit.

Donnerstag, 22. Juni 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S204106

Harald Lambert

#### Digitaler Nachlass - Schon zu Lebzeiten vorsorgen (Vortrag)

Was passiert mit accounts, Profilen, Konten, Postfächern und Co., wenn man sich nicht mehr darum kümmern kann? Das Internet mit seinen vielfältigen Angeboten und Möglichkeiten ist in der heutigen Zeit praktisch nicht mehr wegzudenken. Fast jeder besitzt ein Postfach im Internet, verwendet die sog. sozialen Medien oder wickelt diverse, alltägliche Transaktionen über das Internet ab. Was passiert aber, wenn man sich selbst nicht mehr kümmern kann? Erhalten auch Bevollmächtigte oder gesetzlich bestellte Vertreter Zugang zu den den Postfächern? Und was geschieht im Erbfall mit diesem "digitalen Nachlass"? Der Vortrag zeigt den aktuellen Stand zu diesem hochaktuellen Thema auf und vermittelt praktische Hinweise zur rechtlichen Gestaltung hilfreicher Verfügungen, aber auch zu konkreten Umgangsformen mit den eigenen digitalen Daten und "Fußspuren" im Internet.



Mit dem ErlangenPass erhalten Personen, die in Erlangen wohnhaft sind und Sozialleistungen erhalten, viele Vergünstigungen, z. B. bei kulturellen und sportlichen Angeboten, bei Apotheken und im Einzelhandel. Auch Busfahrkarten sind um 50% reduziert.

Alle Angebote finden Sie in der Broschüre „Gut beraten – günstig leben“.

Infos unter [www.erlangenpass.de](http://www.erlangenpass.de)  
oder unter (09131) 86 19 39



Donnerstag, 22. Juni 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Haus und Wohnen

### ■ 23S204112

Thomas Brüchert

#### **Brandschutz / Gefahren im eigenen Zuhause - vorbeugende Maßnahmen (Vortrag)**

Immer öfter erfährt man aus den Medien von folgenreichen Brandgeschehen, deren Ursache mit der sich weiter verbreitenden Akku-Technologie einhergeht. Ziel der Veranstaltung ist es, über alltägliche Gefahren im privaten Haushalt zu informieren und Beispiele aus der Praxis zu geben. Gleichzeitig sollen den Teilnehmern Hilfestellungen an die Hand gegeben werden, um sich vor solchen Schadensereignissen besser zu schützen.

*In Kooperation mit der Feuerwehr Erlangen*

Dienstag, 25. April 2023

10.00–11.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S204113

Susanne Grethlein

#### **Richtig entrümpeln - so wird's was (Vortrag)**

*"Altes" loslassen und "Neues" willkommen heißen*

Wer hat das nicht zu Hause: unaufgeräumte Schubläden und Regale, Schränke voll mit Kram? Erfahren Sie, wie Sie sich mit Schwung und voller Elan von unnötigem Ballast befreien und wieder Ordnung und Energie in Ihr Leben bringen. Sie werden lernen, "Altes" loszulassen, um Raum zu schaffen, damit Sie "Neues" willkommen heißen können.

Die Referentin ist zertifizierte Feng Shui-Beraterin und stellt diese Methode zur Diskussion.

Montag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 12. Juni 2023

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S204114

Susanne Grethlein

#### **Ganzheitliches Wohnen für mehr Wohlbefinden und Vitalität (Vortrag)**

Unser Zuhause sollte ein Rückzugsort von den Anforderungen des täglichen Lebens, der Hektik im Alltag und der Überflutung von Eindrücken sein. Wenn Ihre Wohnung eine freundliche und positive Ausstrahlung hat, kann sie dies sein. Ein Ort, der Entspannung und ein Ort, an dem Sie täglich neue Energie und Lebensfreude tanken können. Der Vortrag beleuchtet die verschiedenen Stressoren, wie Sie diesen entgegenwirken können und gibt Werkzeuge an die Hand, um Ihre Lebensräume kraftvoll, lebendig und ausgewogen zu gestalten.

**APP NUTZEN UND GELD SPAREN!**

Kennen Sie schon das GEWOBAU-Mieterportal? Als angemeldete Mieter\*innen sind Sie dort immer informiert und erhalten Neuigkeiten von der GEWOBAU ganz schnell und unkompliziert im Netz und per App.

Laden im  App Store

JETZT BEI  Google Play



**GEWOBAU**  
Wohnungsgesellschaft der Stadt Erlangen mbH

gewobau-erlangen.de  
/mieterportal

Montag, 18.00–19.30 Uhr  
Beginn: Montag, 26. Juni 2023  
Friedrichstr. 17, Aula  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
10,- €  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Qualifiziertes Ehrenamt

### ■ 23S204510

Jutta Jürgen

#### Rhetorik für Blaulichtorganisationen

Sprachliche Werkzeugkiste - so kommen Sie und Ihr Thema gut an. Spontan frei reden - wirkungsvoll vortragen - Einwände aufnehmen und sinnvoll reagieren - kompetent und sympathisch wirken. Mit einer Fülle an praktischen Übungen bestücken Sie Ihre rhetorische Werkzeugkiste und packen genau das hinein, was Ihnen am besten hilft. Das wird ergänzt um drei theoretische Modelle. Wir wollen gemeinsam sicherstellen, dass Sie das Gelernte auch in zukünftigen Situationen anwenden können. An den beiden Tagen werden wir einen regen Austausch haben. So erleben Sie, was jetzt schon gut gelingt und was noch ausgebaut werden kann. Das macht stark und Lust auf „mehr davon“. Diese Unterlagen bekommen Sie mit: die Präsentation, den persönlichen Aktionsplan und die Struktur zur Gesprächs- oder Vortragsvorbereitung. Das sichert die weitere Anwendung der erworbenen Kenntnisse.

Der Kurs findet in der Feuerwache Erlangen, Äußere-Brucker-Straße 32 statt.

Samstag, 10.00–14.00 Uhr  
Beginn: Samstag, 22. April 2023  
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben  
2 Vormittage, Eintritt frei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.



**vhs**

Volkshochschule  
Erlangen

## Ermäßigungen

Die Volkshochschule Erlangen gewährt Ermäßigungen von **20%, 50% und 75%** für zahlreiche Personengruppen. Nicht ermäßigbar sind Studienreisen, Exkursionen, Materialkosten, Auslagen und Kurse, die als „nicht ermäßigbar“ im Programmheft gekennzeichnet sind.

Einzelheiten finden Sie unter:

[www.vhs-erlangen.de/service/ermaessigungen.html](http://www.vhs-erlangen.de/service/ermaessigungen.html)



■ **23S204512**

Josef Renner

**Gründung eines Vereins – was gibt es zu beachten? (Seminar)**

In dem Seminar für gemeinnützige, eingetragene Vereine erhalten Sie Erläuterungen zum Ablauf einer Vereinsgründung, zur Einbeziehung des Finanzamtes und den rechtlichen Überlegungen zur Erstellung einer passenden Vereinssatzung. Innerhalb des Seminars können Sie jederzeit Fragen an den Seminarleiter zu Ihren eigenen oder allgemeinen Gründungsproblemen stellen. Im Rahmen des Seminars erhalten Sie zudem Musterdokumente für die Vereinsgründung (Gründungsprotokoll und eine Ausfüllanleitung). Der Dozent Josef Renner von der Kanzlei Campbell Hörmann aus München ist spezialisierter Jurist betreffend gemeinnützige Körperschaften und betreut umfassend gemeinnützige Organisationen.

Samstag, 6. Mai 2023

10.00–16.30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **23S204514**

Prof. Dr. Karsten Meyer LL.M.

**Buchhaltung und Steuerklärung im Verein**

Eine ordentliche Buchhaltung gehört zu den wichtigsten Pflichten, die der Vorstand eines Vereins zu erfüllen hat. Denn sie ist Grundlage für Steuererklärungen und Rechenschaftsberichte.

Nicht jeder Vorstand hat hierzu aber Vorkenntnisse. In dem Seminar wird deshalb erläutert, wie die Buchhaltung im Verein zu führen ist, damit sie korrekt ist und ihre Zwecke erfüllen kann. Dabei werden insbesondere die Anforderungen an Buchhaltung, Aufzeichnungen und Belegverwaltung erläutert. Dazu wird beschrieben, was rund um die Steuererklärung zu beachten ist, unter anderem, welche Steuererklärungen der Verein abgeben muss und wie die Elektronische Steuererklärung (Elster) genutzt wird.

In dem Seminar beantwortet der Referent auch Fragen der Teilnehmer\*innen.

Samstag, 17. Juni 2023

10.00–14.00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**vhs**  
Volkshochschule  
Erlangen

 [www.facebook.com/vhs.Erlangen](https://www.facebook.com/vhs.Erlangen)

 [www.instagram.com/vhserlangen](https://www.instagram.com/vhserlangen)

 [www.twitter.com/vhserlangen](https://www.twitter.com/vhserlangen)

# Grundbildung & Alphabetisierung

## ■ 23S219012

Verena Adebahr

### Besser Lesen und Schreiben

In diesem Kurs üben wir das Lesen und Schreiben von kleinen Texten. Das Lerntempo bestimmen die Teilnehmer\*innen selbst. Für Teilnehmer\*innen mit Deutsch als Erstsprache.

Montag, 13.00–14.00 Uhr

Beginn: Montag, 6. März 2023

Friedrichstr. 17, Raum 19

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

16 Nachmittage, Eintritt frei



**vhs**

Volkshochschule  
Erlangen

## Ermäßigungen

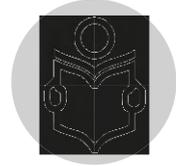
Die Volkshochschule Erlangen gewährt Ermäßigungen von **20%, 50% und 75%** für zahlreiche Personengruppen.

Nicht ermäßigbar sind Studienreisen, Exkursionen, Materialkosten, Auslagen und Kurse, die als „nicht ermäßigbar“ im Programmheft gekennzeichnet sind.

Einzelheiten finden Sie unter:

[www.vhs-erlangen.de/service/ermaessigungen.html](http://www.vhs-erlangen.de/service/ermaessigungen.html)





# Besser lesen und schreiben

**Sie haben Probleme beim Lesen und Schreiben?**

**Dann melden Sie  
sich bei uns.**



**Allgemeine Beratung  
und Information**

Sabine Roth  
vhs Erlangen  
Fachbereich Grundbildung  
Tel: (09131) 861960  
E-Mail: [sabine.roth@stadt.erlangen.de](mailto:sabine.roth@stadt.erlangen.de)

**Unterricht  
in kleinen  
Gruppen**

Foto: © iStockphoto.com

## Pädagogik und Elternbildung

Melden Sie ein (Groß-)Elternteil bzw. die erwachsene Begleitperson an und buchen Sie dann das Kind dazu. Bei Erkältungssymptomen ist die Teilnahme am Kurs nicht gestattet.

### PEKiP

Das **Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)** ist ein Konzept der Gruppenarbeit für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr.

Die Bewegungsspiele des PEKiP stellen eine aktivierende Lernform dar. Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren Sie, welchen Anregungen Ihr Kind gerne folgt. Durch die Fachkraft angeleitet unterstützen Sie seine natürliche Entwicklung. Im PEKiP dürfen sich die Babys ohne Kleidung in einem gut beheizten Raum wohlfühlen und erste Kontakte zu Gleichaltrigen erleben.

Das PEKiP ist mit seinem situations- und erfahrungsbezogenen Ansatz ein konkreter Beitrag zur Stärkung junger Familien.

#### ■ 23S250001

Uta Kuntz-Gärber

#### **PEKiP-Bewegungsspiele für Babys im 1. Lebensjahr (geb. von 10/22 bis 02/23)**

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 3 - 7 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 10.45–12.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 2. Mai 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 84,- €

zzgl. 3,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Bitte Handtuch als Unterlage für das Baby mitbringen.

#### ■ 23S250002

Uta Kuntz-Gärber

#### **PEKiP-Bewegungsspiele für Babys im 1. Lebensjahr (geb. von 05/22 bis 09/22)**

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 8- 12 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 9.00–10.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 2. Mai 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 84,- €

zzgl. 3,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Bitte Handtuch als Unterlage für das Baby mitbringen.

#### ■ 23S250003

Sudi Zhang-Michl

#### **PEKiP-Bewegungsspiele für Babys im 1. Lebensjahr (geb. von 09/22 bis 11/22)**

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 5 - 7 Lebensmonaten.

Treffpunkt:

GoWi27 - Familienstützpunkt Büchenbach Süd  
Goldwitzerstraße 27, 91056 Erlangen

Wenn Sie in Büchenbach wohnen und Interesse an diesem Kurs haben, dann schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an: [vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de)  
Ermäßigung mit Erlangen-Pass möglich.

Freitag, 9.00–10.30 Uhr

Beginn: Freitag, 28. April 2023

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

9 Vormittage, 63,- €

zzgl. 3,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Bitte Handtuch als Unterlage für das Baby mitbringen.

#### ■ 23S250004

Sudi Zhang-Michl

#### **PEKiP-Bewegungsspiele für Babys im 1. Lebensjahr (geb. von 12/22 bis 02/23)**

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 2 - 4 Lebensmonaten.

Treffpunkt:

GoWi27 - Familienstützpunkt Büchenbach Süd  
Goldwitzerstraße 27, 91056 Erlangen

Wenn Sie in Büchenbach wohnen und Interesse an diesem Kurs haben, dann schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an: [vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de)  
Ermäßigung mit Erlangen-Pass möglich.

Freitag, 10.45–12.15 Uhr

Beginn: Freitag, 28. April 2023

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

9 Vormittage, 63,- €

zzgl. 3,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Bitte Handtuch als Unterlage für das Baby mitbringen.



## Musikgarten

Das Konzept des "Musikgarten" umfasst das 1.-4. Lebensjahr des Kindes:

**Musikgarten für Babys** (6.-18. Lebensmonat),  
**Musikgarten Phase I.** (18.-36. Lebensmonat),  
**Musikgarten Phase II.** (3- und 4-jährige Kinder)

Alle Kinder bringen von Geburt an musikalisches Potenzial mit. Wie sich die musikalischen Fähigkeiten entwickeln, hängt im hohen Maß von der Förderung in den ersten Lebensjahren ab. Im "Musikgarten" werden die Kinder auf spielerische Weise in die Welt der Musik eingeführt: durch gemeinsames Singen, Fingerspiele, Tanzen und Bewegungen zur Musik, Schaukel-, Kitzel- und Schmusseverse, das Spielen mit einfachen Instrumenten wie Klanghölzern, Glöckchen oder Rasseln sowie genaues Hinhören.

Jede Kurseinheit "Musikgarten für Babys" setzt sich zusammen aus ca. 30 Minuten konzentriertem Programm und ca. 15 Minuten Zeit für das Baby zur Orientierung und für die Eltern zum Austausch mit der Kursleitung.



23S310005

**Miriam Stein**  
**Die gereizte Frau**  
 Was unsere Gesellschaft mit meinen Wechseljahren zu tun hat  
**(Lesung und Gespräch)**

Mittwoch, 8. März, 19 Uhr  
 (Internationaler Frauentag)  
 vhs, Friedrichstr. 19,  
 Historischer Saal

## Dienstagskurse

### ■ 23S250020

Silvia Cuesta

**Musikgarten für Babys I. (geb. von 03/22 bis 09/22)**

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 6 - 12 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 11.15–12.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 74,50 €

### ■ 23S250021

Silvia Cuesta

**Musikgarten für Babys II. (geb. von 09/21 bis 03/2022)**

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 12 - 18 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 10.15–11.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 74,50 €

### ■ 23S250022

Silvia Cuesta

**Musikgarten: Phase I. (geb. von 03/21 bis 09/21)**

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 18 - 24 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 16.45–17.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 74,50 €



### ■ 23S250023

Silvia Cuesta

#### **Musikgarten: Phase I. (geb. von 09/20 bis 03/21)**

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 24 - 30 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 15.45–16.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 74,50 €

### ■ 23S250024

Silvia Cuesta

#### **Musikgarten: Phase I. (geb. von 03/20 bis 09/20)**

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 30 - 36 Lebensmonaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 14.45–15.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 74,50 €

## **Freitagskurse**

### ■ 23S250025

Silvia Cuesta

#### **Musikgarten - Geschwisterkurs**

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an 3- bis 4-jährige Kinder und einem Geschwisterkind zwischen 1-7 Jahren (max. 2 Kinder) mit einem Elternteil.

Freitag, 14.00–14.45 Uhr

Beginn: Freitag, 10. März 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 90,- €

### ■ 23S250026

Silvia Cuesta

#### **Musikgarten - Geschwisterkurs**

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an 3- bis 4-jährige Kinder und einem Geschwisterkind zwischen 1-7 Jahren (max. 2 Kinder) mit einem Elternteil.

Freitag, 15.00–15.45 Uhr

Beginn: Freitag, 10. März 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 90,- €

### ■ 23S250027

Silvia Cuesta

#### **Musikgarten: Phase II.**

Für Eltern und ihr 3- bis 4-jähriges Kind.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Freitag, 16.00–16.45 Uhr

Beginn: Freitag, 10. März 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 74,50 €

### ■ 23S250028

Silvia Cuesta

#### **Musikgarten: Phase II.**

Für Eltern und ihr 3- bis 4-jähriges Kind.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Freitag, 17.00–17.45 Uhr

Beginn: Freitag, 10. März 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 74,50 €

## vhs und Walderlebniszentrum (WEZ)

Wir sind im Wald unterwegs und treffen uns deshalb **pünktlich** am Eingang des Walderlebniszentrums am Franzosenweg.

Bitte melden Sie jedes Kind einzeln an und sorgen Sie dafür, dass für jedes Kind eine erwachsene Bezugsperson dabei ist. Geschwisterkinder können leider nicht mitgenommen werden. Bitte unterstützen Sie unsere Kursleitung entsprechend und halten Sie sich an die Regeln. Wenn die 1:1-Betreuung von Kind-Erwachsenen nicht gewährleistet ist, darf die Kursleitung Sie von der Teilnahme am Kurs ausschließen.

### ■ 23S250030

Katja Ehmcke

#### **Waldwichtel unterwegs - Waldbaden im Frühling (Kurs)**

Für 8 Erwachsene mit ihrem (Enkel-)Kind im Alter zwischen 18 und 30 Monaten.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Unterwegs sein im Wald inspiriert und beruhigt. Das funktioniert schon mit den Kleinsten. Gemeinsam durchstreifen wir den Wald. Wir erleben mit allen Sinnen den Einzug des Frühlings rund um das Walderlebniszentrum (WEZ). Dabei testen wir unsere Bewegungsmöglichkeiten aus, balancieren, klettern und springen. Lieder und Fingerspiele begleiten uns.

Wichtig: Das Kind muss bereits sicher laufen können! Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Mittwoch, 9.30–11.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 19. April 2023

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Vormittage, 34,- €

zzgl. 3,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Das Entgelt schließt das eigene (Enkel-)Kind ein.

### ■ 23S250031

Katja Ehmcke

#### **Waldwichtel suchen Osterboten**

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Die Natur erwacht wieder, erste Blüten und zartes Grün umgeben uns im Wald.

Bald ist Ostern und die Waldwichtel begeben sich auf Spurensuche. Gemeinsam entdecken wir Osterboten, singen, hören eine Geschichte - und verbringen einen bewegten Nachmittag im Wald.

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Mittwoch, 29. März 2023

15.00–17.00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,- €

zzgl. 1,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Das Entgelt schließt das eigene (Enkel-)Kind ein.

Keine Ermäßigung möglich.

### ■ 23S250032

Katja Ehmcke

#### **Waldwichtel in der Bewegungswerkstatt**

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Es ist wieder viel los im Wald: Die Vögel zwitschern, erste Schmetterlinge sind unterwegs, es ist Frühling und die Waldwichtel ziehen los in die Bewegungswerkstatt. Freut euch auf einen bewegten Waldnachmittag rund ums Walderlebniszentrum (WEZ) mit verschiedenen Stationen und Aufgaben.

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Mittwoch, 19. April 2023

15.00–17.00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,- €

zzgl. 1,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Das Entgelt schließt das eigene (Enkel-)Kind ein.

Keine Ermäßigung möglich.



### ■ 23S250033

Katja Ehmcke

#### Land Art bei den Waldwichteln

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Waldwichtel sind unglaublich kreativ. Zu jedem Fundstück aus dem Wald fällt ihnen etwas Tolles ein. Ihr habt auch tolle Ideen? Dann kommt mit in den Wald und lasst uns eine kleine Ausstellung mit verschiedenen Naturmaterialien gestalten.

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Mittwoch, 3. Mai 2023

15.00–17.00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,- €

zzgl. 1,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Das Entgelt schließt das eigene (Enkel-)Kind ein.

Keine Ermäßigung möglich.

### ■ 23S250034

Katja Ehmcke

#### Sommeranfang bei den Waldwichteln

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Sommerduft liegt in der Luft, es summt, brummt und schwirrt! Rund um das Walderlebniszentrum (WEZ) starten wir mit Bewegung, Liedern und Wissenswerten in den Sommer.

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Mittwoch, 21. Juni 2023

15.00–17.00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,- €

zzgl. 1,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Das Entgelt schließt das eigene (Enkel-)Kind ein.

Keine Ermäßigung möglich.

### ■ 23S250035

Katja Ehmcke

#### Waldwichtel im Reich der Käfer

Für 8 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren.

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Es kribbelt und krabbelt im Wald - die Käfer sind unterwegs. Seid gespannt, welche Panzerwagen der Tierwelt wir im Wald entdecken werden. Gemeinsam gestalten wir einen tierischen Familiennachmittag mit Liedern und Bewegung, mit Geschichten und Wissenswerten.

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Mittwoch, 19. Juli 2023

15.00–17.00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,- €

zzgl. 1,- € Materialgeld an die Kursleiterin

Das Entgelt schließt das eigene (Enkel-)Kind ein.

Keine Ermäßigung möglich.

## Geschwisterkurse im WEZ

### ■ 23S250036

Verena Blauen

#### Pfeil und Bogen - ein Geschwisterkurs im WEZ

Für maximal 6 (Groß-)Eltern mit ihren (Enkel-)Kindern im Alter von 4 - 8 Jahren. Maximal 2 Kinder pro Erwachsener.

Spielerisch werden wir das nötige Baumaterial für einen Pfeil und einen Bogen im Wald sammeln. In einzelnen Schritten basteln wir gemeinsam unser Naturspielzeug. Welcher Pfeil kommt am weitesten? Wer trifft in die Mitte der Baumzielscheibe?

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Freitag, 21. April 2023

15.30–17.30 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.



15,- €

zzgl. 1,- € Materialgeld pro Kind an die Kursleiterin  
Das Entgelt schließt die eigenen (Enkel-)Kinder ein.  
Keine Ermäßigung möglich.

■ **23S250037**

Verena Blauen

**Pfeil und Bogen - ein Geschwisterkurs im WEZ**

Für maximal 6 (Groß-)Eltern mit ihren (Enkel-)Kindern im Alter von 4 - 8 Jahren. Maximal 2 Kinder pro Erwachsener.

Spielerisch werden wir das nötige Baumaterial für einen Pfeil und einen Bogen im Wald sammeln. In einzelnen Schritten basteln wir gemeinsam unser Naturspielzeug. Welcher Pfeil kommt am weitesten? Wer trifft in die Mitte der Baumzielscheibe?

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, feste Schuhe, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Samstag, 22. April 2023

11.00–13.00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,- €

zzgl. 1,- € Materialgeld pro Kind an die Kursleiterin  
Das Entgelt schließt die eigenen (Enkel-)Kinder ein.  
Keine Ermäßigung möglich.

■ **23S250038**

Verena Blauen

**Ich baue ein Insektenhotel für den Garten - ein Geschwisterkurs im WEZ**

Für maximal 6 (Groß-)Eltern mit ihren (Enkel-)Kindern im Alter von 4 - 8 Jahren. Maximal 2 Kinder pro Erwachsener.

Wir wollen auf spielerische Art, Naturmaterialien aus dem Wald für ein Insektenhotel sammeln. Gemeinsam besprechen wir die Funktion der Naturwohnstätte und gestalten kleine aber feine Nützlinghotels. Der Kreativität werden keine Grenzen gesetzt. Auch das Spielen im Wald werden wir nicht zu kurz kommen lassen.

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs.

Bitte mitbringen: Eine leere und ausgewaschene Konservendose für jedes Kind, wettergerechte Kleidung

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Freitag, 12. Mai 2023

15.30–17.30 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,- €

zzgl. 1,- € Materialgeld pro Kind an die Kursleiterin  
Das Entgelt schließt die eigenen (Enkel-)Kinder ein.  
Keine Ermäßigung möglich.

■ **23S250039**

Verena Blauen

**Ich baue ein Insektenhotel für den Garten - ein Geschwisterkurs im WEZ**

Für maximal 6 (Groß-)Eltern mit ihren (Enkel-)Kindern im Alter von 4 - 8 Jahren. Maximal 2 Kinder pro Erwachsener.

Wir wollen auf spielerische Art, Naturmaterialien aus dem Wald für ein Insektenhotel sammeln. Gemeinsam besprechen wir die Funktion der Naturwohnstätte und gestalten kleine aber feine Nützlinghotels. Der Kreativität werden keine Grenzen gesetzt. Auch das Spielen im Wald werden wir nicht zu kurz kommen lassen.

Wir sind bei jedem Wetter draußen unterwegs.

Bitte mitbringen: Eine leere und ausgewaschene Konservendose für jedes Kind, wettergerechte Kleidung  
Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg (WEZ)

Samstag, 13. Mai 2023

11.00–13.00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,- €

zzgl. 1,- € Materialgeld pro Kind an die Kursleiterin  
Das Entgelt schließt die eigenen (Enkel-)Kinder ein.  
Keine Ermäßigung möglich.



## Elternratgeber

### ■ 23S250050

Katja Ehmcke

#### **Die Familien-Kräuter-Hausapotheke von A(nis) bis Z(innkraut) (Vortrag)**

Heilpflanzen von Anis bis Zinnkraut für die ganze Familie stehen im Mittelpunkt dieses Vortrags. Mit dem Einsatz von Heilkräutern lässt sich die Abwehr stärken bzw. kann man Erkältungssymptome, Verdauungsbeschwerden und Einschlafstörungen lindern. Erläutert werden die verschiedenen Pflanzeninhaltsstoffe und ihre Wirkung. Außerdem werden Heilkräuterrezepte für bestimmte Indikationen vorgestellt.

Die Referentin ist Diplom-Biologin und Erwachsenenbildnerin.

Donnerstag, 16. März 2023

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S250051

Carolin Deutschmann

#### **Family-Life-Balance - Alltagsorganisation für Familien**

Die anderen schaffen gefühlt viel mehr in 24 Stunden? Bei Ihnen herrscht ständig Chaos und das letzte Mal "Me-Time" liegt schon eine ganze Ewigkeit zurück? In diesem Vortrag erfahren Sie etwas über Zeitmanagement im Familienalltag, Alltagsstrukturen, sogenannte Wunderwaffen, wo die Stolpersteine im Alltag liegen und was das große Geheimnis für einen funktionierenden Familienalltag ist. Optional bleibt im Anschluss noch Zeit für eine Fragerunde.

Donnerstag, 27. April 2023

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S250052

Carolin Deutschmann

#### **Mental Load - nein danke! (Workshop)**

Max. 8 Teilnehmer\*innen.

Wir empfehlen die vorherige Teilnahme am Vortrag "Family-Life-Balance".

Ihre „To Do“-Liste ist lang und Sie haben 1.000 Dinge im Kopf - nur nichts vergessen! Alles bleibt an Ihnen hängen, die Familie verlässt sich komplett auf Sie? Alle zeren an Ihnen - jeder in eine andere Richtung. Und dann bekommen Sie auch noch zu hören „Kannst du mich bitte daran erinnern ...“

Sie kennen das? Sie sind damit nicht alleine! In diesem Workshop lernen Sie Prioritäten zu setzen, Aufgaben abzugeben und Ihren Mental Load zu reduzieren. Sie erfahren, wie man in ein paar Minuten viel (aber nicht alles) schafft, wo die Stolpersteine im Alltag liegen und dass Organisation das A und O ist. Gestärkt können Sie nach diesem Vormittag den Familienalltag neu strukturieren und haben wieder mehr Zeit für sich.

Samstag, 6. Mai 2023

10.00–12.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

25,- €

### ■ 23S250053

Simone Balatinac

#### **Mobilität und Flexibilität in der Kommunikation mit Kindern (Workshop)**

In diesem Kommunikationsworkshop erlernen Eltern und Menschen, die mit Kindern arbeiten, den kommunikativen Umgang mit Kindern und jungen Erwachsenen, die an chronischen Schmerzen leiden. Damit die Kinder im Alltag, abseits von ihren ständigen Begleitern „Angst und Depression“, wieder gut zurechtkommen, erarbeiten Sie zusammen mit Simone Balatinac, Fachärztin, Schmerztherapeutin, Coach und Anästhesistin, verschiedene Konzepte.

Eingesetzt werden Techniken aus der Idiolektik, der Hypnotherapie und der Traumatherapie.

Es wird aktiv in Zweiergruppen geübt und im Nachgang supervidiert.

Montag, 8. Mai 2023

19.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



### ■ 23S250054

Dr. Johannes Wilkes

#### **Nächtlicher Fluglärm - eine Gefahr für die Gesundheit? (Vortrag)**

Da der Nürnberger Flughafen kein Nachtflugverbot kennt und die Hauptflugroute über Erlangen führt, klagen viele Bürger\*innen, darunter auch Familien mit Kindern, über den nächtlichen Lärm. Lärmbedingte Schlafstörungen sind nicht nur ein lästiges Übel sondern stellen auch eine chronische Gefahr für die Gesundheit dar. In diesem Vortrag wird aus der Sicht eines Arztes auf die wissenschaftliche Datenlage eingegangen und mögliche Lösungsansätze werden skizziert.

Donnerstag, 11. Mai 2023

19.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S250055

Carolin Deutschmann

#### **Geschwisterbeziehungen - ein lebenslanges Projekt im Trainingsfeld Familie**

Wie werden Geschwister zu einem Team? Was können Eltern dafür tun, um die Beziehung zu fördern und was sollte vermieden werden?

Mit Praxisbeispielen aus dem Familienalltag gehen wir Streitigkeiten auf den Grund. Sie erhalten leicht im Alltag umzusetzende Tipps und können somit das Verhalten Ihrer Kinder besser hinterfragen. Im Anschluss bleibt noch Zeit für eine Fragerunde.

Mittwoch, 21. Juni 2023

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 23S250056

Carolin Deutschmann

#### **Ich kann das! Was dem Selbstbewusstsein eines Kindes gut tut (Workshop)**

Max. 8 Teilnehmer\*innen

In diesem Workshop besprechen wir zunächst, warum es so wichtig ist, den Selbstwert Ihres Kindes zu stärken. Wir erarbeiten gemeinsam, welche Erfahrungen Ihr Kind braucht, damit sich sein Selbstwert positiv entwickeln und wie Sie das in Ihren Familienalltag integrieren können.

Wir reden über die Kraft des Mentaltrainings und besprechen Praxisbeispiele, aus denen Ihr Kind gestärkt hervorgeht.

Mithilfe des hier erarbeiteten Materials unterstützen Sie Ihr Kind in der Entwicklung und sind ihm ein starker Partner auf dem Weg ins Leben.

Samstag, 1. Juli 2023

10.00–12.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

25,- €

### ■ 23S250057

Jörg Iglar

#### **Wie zahlt sich die Elternzeit aus? (Vortrag)**

Dieser Vortrag bietet einen groben Überblick über die aktuell gültige Gesetzgebung und bestehende Regelungen zu Mutterschutz, Arbeitsrecht in der Schwangerschaft, Elterngeld etc. Wie und wo können die entsprechenden Unterstützungen beantragt werden?

Welche Fristen sind wichtig? Welche Hilfestellungen gibt es in der Stadt Erlangen, die in dieser Lebenssituation zusätzlich unterstützen? Der Vortrag richtet sich hauptsächlich an Schwangere und Mütter mit Kindern.

Es findet keine einzelfallbezogene Rechtsberatung statt.

Mittwoch, 8. März 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

## vhs in Kooperation mit "KidsSafe"

Um Ihr Kind vor Gefahren und Bedrohungen im Alltag zu schützen, lernt Ihr Kind grundlegende Verhaltensmuster und Fähigkeiten, um in einer Gefahrensituation mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen, richtig reagieren zu können. Wie verhalte ich mich, wenn mich an der Bushaltestelle oder auf dem Schulweg jemand anspricht oder ich aufgefordert werde, in ein fremdes Fahrzeug einzusteigen? Im Kurs zeigt und erklärt ein professioneller KidsSafe®-Trainer Ihrem Kind einzelne Übungen. Alle Inhalte sind leicht verständlich, einfach und schnell umsetzbar. Das Üben macht auch noch jede Menge Spaß! Nach dem Kurs stehen das Teilnehmer\*innen-Zertifikat sowie wichtige Eltern-Tipps als Download bereit. Zum Kurs wird benötigt: bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein möglichst festes Kissen, eine Wäscheklammer sowie ein Übungspartner (z. B. Eltern oder Geschwister).

### ■ 23S250070

Rainer Frank

#### **KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler\*innen 1. - 6. Klasse (Online-Kurs)**

**Dieser Kurs findet nicht live statt.** Es handelt sich um eine Aufzeichnung, bei der Ihr Kind aktiv mitmacht. Alle Teilnehmer\*innen können die Aufzeichnung des Kurses zwei Wochen lang beliebig oft abspielen. Sie erhalten die Zugangsdaten und eine kurze Anleitung ca. 3 - 4 Tage vor Kursbeginn per E-Mail zugesendet.

Donnerstag, 16. März 2023

15.00–17.30 Uhr

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

20,- €

### ■ 23S250071

Rainer Frank

#### **KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler\*innen 1. - 6. Klasse (Online-Kurs)**

**Dieser Kurs findet nicht live statt.** Es handelt sich um eine Aufzeichnung, bei der Ihr Kind aktiv mitmacht. Alle Teilnehmer\*innen können die Aufzeichnung des Kurses zwei Wochen lang beliebig oft abspielen. Sie erhalten die Zugangsdaten und eine kurze Anleitung ca. 3 - 4 Tage vor Kursbeginn per E-Mail zugesendet.

Montag, 10. Juli 2023

15.00–17.30 Uhr

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

20,- €



## vhs und Ulli's Schwimmschule

Die Kurse von Ulli's Schwimmschule finden in der Georg-Zahn-Schule (Privatbad; Buslinie 293; Haltestelle Schenkstraße) statt. Das Wasser des Bades unterliegt regelmäßigen Kontrollen durch das Gesundheitsamt. Es sind Preisanpassungen aufgrund steigender Energiepreise möglich.

### ■ 23S250080

Team Ulli's Schwimmschule

#### **Schwimmkurs für Kinder ab 4 Jahren mit Elternteil (Anfänger\*innen)**

Max. 5 Kinder mit Begleitperson. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrkraft erlernen Kinder spielerisch Grundfertigkeiten im Brustschwimmen. Warmes Wasser, kleine Gruppen und die ungestörte Atmosphäre im Schwimmbad schaffen für das Erreichen dieses Zieles günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h., das Kind traut sich, zu tauchen und vom Beckenrand ins Wasser zu springen. Falls die Kursleitung erkrankt oder einen wichtigen Termin hat, wird sie von einer qualifizierten Lehrkraft aus dem Team der Schwimmschule vertreten.

Dienstag, 13.30–14.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 25. April 2023

Schulzentrum Spardorf

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Nachmittage, 195,- €

### ■ 23S250081

Team Ulli's Schwimmschule

#### **Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren (Anfänger\*innen)**

Text siehe Kursnr. 22W250080

Max. 7 Kinder je Kursleiter\*in. Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Freitag, 16.20–17.00 Uhr

Beginn: Freitag, 28. April 2023

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Schwimmhalle  
10 Nachmittage, 185,- €

## Kindergeburtstag im Pfalzmuseum Forchheim

Verwüstete Wohnung am Kindergeburtstag?  
Wir haben die Lösung! Schatzsuche,  
Schmuck herstellen, Schmieden oder  
doch lieber ein schaurig schöner Streifzug?

Einfach buchen, erleben und genießen!



Kapellenstr. 16 · 91301 Forchheim · Telefon: 09191 714-327 · kaiserpfalz.forchheim.de

# Montessori-Pädagogik

## ■ 23S250090

Team Montessori-Schule Erlangen

### **Montessori - Pädagogik - Schule als Lebensraum**

Der Begriff der "Schule als Lebensraum" spricht für sich und deutet auf ein erweitertes Bild von Lernen und Leben. Die Trennung zwischen Schule als "Lernraum" und Freizeit als "Lebensraum" wird aufgehoben. Die Schüler\*innen sollen in ihrem Schulgebäude Lernen und Leben vereinbaren können.

Die Referent\*innen aus dem pädagogischen Team informieren an diesem Abend darüber, wie die Montessori-Schule ihren Schulalltag im Lebensraum Schule gestaltet und Kinder und Jugendliche auf eine sinnvoll erlebte Zukunft vorbereitet und bis zum Abitur begleitet.

Dieser Vortrag kann, abhängig vom Infektionsgeschehen, online stattfinden.

Mittwoch, 19. April 2023

19.00–20.30 Uhr

Montessori-Schule, Artilleriestr. 23, Aula

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## ■ 23S250091

Gabriele Dimitrovici

### **"Die Mathematik mit anderen Augen entdecken und verstehen" (Montessori-Seminar)**

In jedem Kind steckt ein mathematischer Geist. Kleine Kinder lieben das Sortieren, Muster zu entdecken, Zusammenhänge zu erkunden und vor allem große Zahlen. Die mathematischen Materialien der Montessori-Pädagogik bieten eine fundamentale Grundlage, die Bereiche der Mathematik zu verstehen und anzuwenden. Es werden dabei gemeinsam verschiedene Materialien erkundet und deren vielfältige Einsatzmöglichkeiten im tägliche Einsatz kennengelernt. Das Seminar richtet sich insbesondere an Inhaber\*innen des Montessori-Diploms und pädagogische Fachkräfte. Gerne können an dieser Veranstaltung aber auch interessierte Laien, Eltern ohne professionelle pädagogische Vorbildung, Studierende und andere an der Montessori-Pädagogik Interessierte teilnehmen.

Bitte mitbringen: Papier (A4), Buntstifte, Bleistift, Schere, Klebestift und ein Lineal (30 cm)

Gabriele Dimitrovici ist Montessori-Pädagogin und wird den Montessori-Diplom-Lehrgang 2023 - 2025 leiten.

Samstag, 13. Mai 2023

9.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

72,- €

Keine Ermäßigung möglich.

## ■ 23S250095

Gabriele Dimitrovici/

Jasmina Bozovic/

Heidi Gottschalk

### **Info-Abend: Montessori-Diplom-Lehrgang 2023 - 2025**

Die Volkshochschule Erlangen plant einen neuen Montessori-Diplom-Lehrgang in Kooperation mit der Deutschen Montessori-Vereinigung e.V., in den 20 Interessierte aufgenommen werden können. Voraussetzung ist, dass sich ausreichend Interessierte für den Lehrgang anmelden. Der Lehrgang geht über 24 Monate, wird berufsbegleitend angeboten und ersetzt keine staatlich anerkannte Berufsausbildung. Er wendet sich an pädagogische Fachkräfte und interessierte Laien. Lehrgangsleitung ist Gabriele Dimitrovici. An dem Info-Abend erhalten Sie eine kurze Einführung in die Grundlagen der Montessori-Pädagogik und alle relevanten Informationen zu Organisation, Konzept, Zeitplan und Kosten des Lehrgangs.

Die verbindliche Anmeldung zum Lehrgang beginnt nach dem Info-Abend am 12. Mai 2023 und endet am 30. September 2023. Der geplante Lehrgangstart ist am Wochenende vom 17./ 18.11.2023. Nähere Informationen erhalten Sie bei Heidi Gottschalk, Tel. (0 91 31) 86 18 81 oder Jasmina Bozovic, Tel. (0 91 31) 86 18 95, E-Mail: vhs.schulkooperationen@stadt.erlangen.de.

Freitag, 12. Mai 2023

18.00–20.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



## Für Menschen mit Behinderung

Die folgenden Kurse sind besondere Angebote für Menschen mit einer Einschränkung. In den Kursen wird speziell auf eine barrierearme Gestaltung des Programms geachtet und es besteht der Raum, um auf einzelne Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen zu können. Sie finden hier Veranstaltungen, die sich mit den Bedürfnissen von Menschen mit Behinderung auseinandersetzen und die das Zusammenleben von Menschen mit und ohne Behinderung fördern. Bei Fragen zur Barrierefreiheit wenden Sie sich bitte an Dr. Dunja Schneider, Tel. (0 91 31) 86 27 44, (Montag - Donnerstag)

E-Mail: [dunja.schneider@stadt.erlangen.de](mailto:dunja.schneider@stadt.erlangen.de).

**Weitere Informationen** entnehmen Sie bitte unserer Website: <https://www.vhs-erlangen.de/service/fuer-menschen-mit-behinderung.html>

### Kurse in Kooperation mit der Lebenshilfe Erlangen e.V.

Weitere Angebote in Kooperation mit der Lebenshilfe Erlangen e.V. finden Sie im Programmbereich Gesundheit.

#### ■ 23S260001

Inga Gluch

#### **Partyküche & Fingerfood**

Leckere Gerichte, die gut gelingen. Einfaches und Festliches.

Die Anmeldung erfolgt nur über die Offene Behindertenarbeit, Tel. (0 91 31) 9 20 71 81.

Samstag, 13.30–18.00 Uhr

Beginn: Samstag, 4. März 2023

Lebenshilfe, Anderlohrstr. 31, Schulküche

5 Nachmittage, 5,- €

zzgl. 35,- € Materialkosten

#### ■ 23S260002

Inga Gluch

#### **Kochkurs: Kochen und backen, was allen schmeckt**

Gerichte, die nicht jeder kennt: Süßes und Deftiges, Einfaches und Festliches. Dieser Kochkurs eignet sich für Menschen mit geistiger Behinderung und für nichtbehinderte Menschen, die mit ihnen zusammen kochen möchten.

Die Anmeldung erfolgt nur über die Offene Behindertenarbeit, Tel. (0 91 31) 9 20 71 81.

Samstag, 9.00–13.30 Uhr

Beginn: Samstag, 4. März 2023

Lebenshilfe, Anderlohrstr. 31, Schulküche

5 Vormittage, 5,- €

zzgl. 35,- € Materialkosten

#### ■ 23S260003

Simone Hartmann

#### **Lust und Liebe (Seminar)**

In diesem Seminar geht es um den Körper der Frau und um den Körper des Mannes. Es geht um Sexualität und um Wünsche. Um Möglichkeiten und um Grenzen. Ich erzähle etwas zu diesen Themen. Wir können über alles sprechen, was wichtig ist. Alle Fragen sind erlaubt. Eingeladen sind Menschen, die neugierig sind und mehr über sich selbst und über Sexualität wissen möchten.

Die Anmeldung erfolgt nur über die Offene Behindertenarbeit, Tel. (0 91 31) 9 20 71 81.

*In Kooperation mit der Lebenshilfe Erlangen e.V.*

Freitag, 5. Mai 2023

16.00–18.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

## Hinweise zur Barrierefreiheit an der vhs Erlangen

### Die vhs Erlangen bietet:

- barrierefreien Zugang zu den Räumlichkeiten im vhs-Gebäude Friedrichstraße 19–21 und zu den ebenerdigen Räumen in den vhs-Gebäuden Friedrichstraße 17 und Wilhelmstraße 2f.
- barrierefreien Zugang in einer Reihe externer Unterrichtsgebäude (z.B. Treffpunkt Röthelheimpark, Dreycedern, CBBE, wabene) sowie das Angebot, Veranstaltungen – wenn möglich – zu verlegen, falls der Zugang nicht barrierefrei sein sollte
- für Menschen, die gehörlos sind, auf Anfrage Vorträge mit Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache (DGS) und die Unterstützung durch eine Kommunikationsassistentin bei der Teilnahme an Kursen
- für Menschen mit Hörbehinderung auf Anfrage eine mobile FM-Anlage für Vorträge und Diskussionen im Historischen Saal und im vhs club INTERNATIONAL
- eine allgemeine Broschüre „Die Volkshochschule Erlangen“ und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) in Leicht Lesen (A2)
- Sprachkurse in Deutscher Gebärdensprache (DGS)
- Sprachprüfungen für Teilnehmer\*innen mit spezifischem Bedarf
- barrierefreie Vorträge, Filme und Kurse zu sozialverträglichen Entgelten für Menschen mit körperlicher oder psychischer Behinderung im Projekt „Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion“ in Kooperation mit dem Zentrum für Selbstbestimmtes Leben (ZSL) und wabe e.V. Sie finden diese Kurse in den Programmbereichen Gesellschaft, Kultur und Gesundheit.
- Kooperationen mit der Lebenshilfe (Offene Behindertenarbeit OBA), den Regnitz-Werkstätten und Kommune inklusiv

Sie haben eine Behinderung und brauchen daher besondere Unterstützung? Melden Sie sich so bald wie möglich bei uns. Wir kümmern uns darum, dass Sie an unseren Veranstaltungen teilnehmen können.

Wenden Sie sich bitte an den/die Leiter\*in des jeweiligen Fachbereichs, in dem Ihre Veranstaltung stattfindet.

Allgemeine Anfragen zur Barrierefreiheit richten Sie bitte an die zuständige Ansprechpartnerin Dr. Dunja Schneider.  
(Kontakte siehe Seite 6)



## Kurse in Kooperation mit den Regnitz-Werkstätten gGmbH

Die vhs Erlangen bietet Veranstaltungen zu verschiedenen Themenbereichen in den Regnitz-Werkstätten für Mitarbeiter\*innen mit Behinderungen. Die Kurse sind aber auch für Interessierte offen, die nicht in den Regnitz-Werkstätten arbeiten.

### Informationen und Anmeldung:

Sozialdienst der Regnitz-Werkstätten:

Irina Böhm, Tel. (0 91 31) 76 71 35

E-Mail: Irina.Boehm@Regnitz-Werkstaetten.de und

Anne Lallemand, Tel. (0 91 31) 76 71 20

E-Mail: Anne.Lallemand@Regnitz-Werkstaetten.de

Die Veranstaltungen beginnen in der Regel in der ersten Semesterwoche, aus organisatorischen Gründen können aber Abweichungen von den angegebenen Terminen nötig werden.

#### ■ 23S260011

Angela Kleiber

### Malen und Modellieren

Donnerstag, 13.00–14.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. März 2023

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

10 Nachmittage, Eintritt frei

#### ■ 23S260012

Irmgard Schösser

### Rechnen im Alltag

Dienstag, 9.45–10.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

15 Vormittage, Eintritt frei

#### ■ 23S260013

Angela Kleiber

### Stricken, Sticken, Häkeln und mehr ...

Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. März 2023

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

10 Vormittage, Eintritt frei

#### ■ 23S260014

Lisa Pfeiffer

### Einfach Englisch lernen I

Montag, 13.00–14.30 Uhr

Beginn: Montag, 6. März 2023

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

10 Nachmittage, Eintritt frei

#### ■ 23S260015

Lisa Pfeiffer

### Einfach Englisch lernen II

Montag, 13.00–14.30 Uhr

Beginn: Montag, 19. Juni 2023

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

5 Nachmittage, Eintritt frei

#### ■ 23S260016

Irmgard Schösser

### Lesen und Schreiben lernen

Dienstag, 8.30–9.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

15 Vormittage, Eintritt frei

#### ■ 23S260017

Irmgard Schmitz

### Leseclub

Dienstag, 10.15–11.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

15 Vormittage, Eintritt frei

#### ■ 23S260018

Gisela Anneser

### Veeh-Harfe I.

Montag, 8.45–9.45 Uhr

Beginn: Montag, 6. März 2023

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

15 Vormittage, Eintritt frei



■ **23S260019**  
Gisela Anneser  
**Veeh-Harfe II.**

Montag, 9.45–10.45 Uhr  
Beginn: Montag, 6. März 2023  
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3  
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **23S260020**  
Gisela Anneser  
**Veeh-Harfe III.**

Montag, 10.45–11.45 Uhr  
Beginn: Montag, 6. März 2023  
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3  
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **23S260021**  
Gisela Anneser  
**Veeh-Harfe IV.**

Montag, 11.45–12.45 Uhr  
Beginn: Montag, 6. März 2023  
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3  
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **23S260023**  
Irmgard Schmitz  
**Neuigkeiten aus aller Welt**

Dienstag, 11.30–12.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 7. März 2023  
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3  
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **23S260024**  
Irmgard Schmitz  
**Stricken**

Dienstag, 13.15–14.45 Uhr  
Beginn: Dienstag, 7. März 2023  
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3  
10 Nachmittage, Eintritt frei

## vhs barrierefrei

### Veranstaltungen im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

Weitere Angebote in Kooperation mit Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion finden Sie in den Programmbereichen Kultur und Gesundheit.

■ **23S260200**  
ZSL e.V.  
**Stadtspaziergang einmal anders: Im  
Rollstuhl**

Viele spazieren durch Erlangen. Die meisten Menschen machen sich dabei keine größeren Gedanken über die Bodenbeschaffenheit, Stufen oder Engstellen auf Gehwegen. Wie aber stellt sich die Sache aus der Perspektive von Rollstuhlnutzer\*innen dar? Schon kurze Strecken können - gerade für Ungeübte - zu einer schweißtreibenden Angelegenheit werden; kleine Hindernisse, die für „Fußgänger\*innen“ überhaupt kein Problem sind, erschweren das Vorankommen. Wenn Sie diesen Perspektivwechsel einmal selbst erleben möchten und ausprobieren wollen, wie weit Ihre Armmuskeln Sie bringen, können Sie dies bei unserem begleiteten „rollenden Stadtspaziergang“ einmal tun. Natürlich bekommen Sie von unseren Expert\*innen, die teilweise selbst Rollstuhlnutzer\*innen sind, Tipps und Hilfestellungen. Im lockeren Gespräch bekommen Sie außerdem einen Einblick in das Thema „Barrierefreiheit im Stadtgebiet Erlangen“. Rollstühle und Begleitpersonen werden gestellt. Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe): christine.sigwart@zsl-erlangen.de  
Treffpunkt: ZSL e.V., Luitpoldstraße 42.  
Hinweis: Ein Stadtspaziergang mit dem Schwerpunkt "Sehbehinderung" findet am 18. April statt.

*Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabe e.V. im  
Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für  
Inklusion*

Dienstag, 25. April 2023  
15.30–17.30 Uhr  
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben  
Eintritt frei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

## ■ 23S260202

ZSL e.V.

### Stadtspaziergang einmal anders: Mit anderen Sinnen (Sehbehinderung)

Viele spazieren durch Erlangen. Die meisten Menschen verlassen sich dabei zum größten Teil auf ihre Augen. Was aber tun, wenn die Augen nicht mehr so gut funktionieren oder jemand ganz blind ist? Wie nehmen sehbehinderte oder blinde Menschen Erlangen wahr? Welche Hilfsmittel und Hilfestellungen sind notwendig, um mit einer Sehbehinderung selbstständig durch die Stadt zu gehen? Ina Fischer (selbst blind) gibt Tipps, berichtet von ihren Erfahrungen und hilft Hemmschwellen abzubauen. Am Spaziergang kann jeder mit Augenbinde oder einer Simulationsbrille teilnehmen.

Material und Begleitpersonen werden gestellt. Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe): christine.sigwart@zsl-erlangen.de  
Treffpunkt: Projektbüro von Kommune inklusiv, Friedrichstraße 28.

Hinweis: Ein Stadtspaziergang mit dem Schwerpunkt "Rollstuhl" findet am 25. April statt.

*Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabe e.V. im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion*

Dienstag, 18. April 2023

15.30–17.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## ■ 23S260203

Marcel Renz

### Reisen mit Handicap: Nichts ist unmöglich! (Online-Vortrag)

Reisen ist für viele Menschen ein Hobby: Es ist einfach wohltuend, zwischendurch mal dem Alltagstrott zu entfliehen, was anderes zu sehen, den Kopf zu lüften. Erholung soll dabei natürlich nicht zu kurz kommen. Dafür ist eine gewisse Mobilität Grundvoraussetzung. Wie ist das bei Menschen mit Behinderung? Unmöglich, sollte man meinen. Marcel Renz (<https://marcel-gibtgas.de>), aufgrund einer Muskelerkrankung im E-Rollstuhl unterwegs, beweist eindrucksvoll, dass dem nicht so ist. Mit einer sehr guten Vorbereitung, der geeigneten Unterkunft und dem passenden Transportmittel ist fast alles möglich. Wie viel Aufwand für

eine Reise notwendig ist, hängt von individuellen Bedürfnissen ab. Einige Aspekte, wie eine barrierefreie Wohnung und Unterstützungsmöglichkeiten für den öffentlichen Nahverkehr sind nicht nur für Menschen mit Behinderung äußerst wichtig, sondern auch für Senior\*innen.

*Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabe e.V. im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion*

Dienstag, 25. April 2023

18.00–19.00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist bis zum 21. April erforderlich. Sie erhalten rechtzeitig einen Zoom-Link zur Veranstaltung. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Sie benötigen eine gute Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam. Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe): dunja.schneider@stadt.erlangen.de. Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache benötigen, geben Sie bitte bis spätestens 18. April Bescheid.

## ■ 23S260204

wabe e.V./

Friederike Hochreuther

### Ich bin dann mal weg (Film und Gespräch)

Nach einer Gallenblasen-OP, einem Hörsturz und einem eingebildeten Herzinfarkt nimmt sich Hape Kerkeling ein halbes Jahr Auszeit, um den Jakobsweg zu pilgern - 791 km zu Fuß nach Santiago de Compostela, anfangs alleine, bald in Gesellschaft. Eine Reise, die vom Suchen und Ankommen erzählt, humorvoll und doch mit viel Tiefgang. Neben Devid Striesow glänzen Martina Gedeck und Karoline Schuch in den Hauptrollen.

Filmvorführung mit Untertiteln

*Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabe e.V. im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion*

Dienstag, 16. Mai 2023

18.30–20.00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei

Interessierte der Lebenshilfe  
melden sich bei den  
OBA-Mitarbeiter\*innen an:  
**Eva Schlerf** oder **Andy Bernard**,  
Tel.: 09131 9207181



Frühjahr  
Sommer  
**2023**

# vhs inklusiv

in Kooperation mit  
Offene BehindertenArbeit (OBA)  
der Lebenshilfe e.V.

Simone Hartmann | 23S260003

## **Lust und Liebe (Seminar)**

Freitag, 5. Mai 2023, 16.00 - 18.00 Uhr

vhs, Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Dr. Erwin Wendler | 23S504008

## **Entspannung und Stressbewältigung**

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 19. April 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

(1. OG ohne Aufzug)

Barbara Kloiber | 23S507510

## **WenDo - Frauenselbstverteidigung I**

Samstag, 22. April 2023, 10.00 - 17.00 Uhr

vhs, Friedrichstr. 17, Raum 24

Alfrun Asseng | 23S508324

## **Tanz, Theater und Bewegung**

Mittwoch, 18.20 - 19.50 Uhr

Beginn: 19. April 2023

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113,

Gymnastikraum

**Inklusion ist ein Anliegen aller, die in der vhs arbeiten. Bei Fragen zu diesen Kursen wenden Sie sich bitte an das vhs-Servicebüro, Tel.: 09131 86 26 68**

**Weitere Kurse finden Sie hier: [www.vhs-erlangen.de](http://www.vhs-erlangen.de)**

## Veranstaltung in Kooperation mit dem Amt für Sport und Gesundheitsförderung

### ■ 23S260205

Jana Ziemainz

### World Games (Weltspiele) von Special Olympics 2023 in Deutschland

Die Weltspiele von Special Olympics sind ein großes Ereignis. Es ist eine besondere Form der olympischen Spiele. Es geht um Teilhabe im Sport für Menschen mit Lernbehinderung und mehrfacher Behinderung. Im Juni 2023 finden die Weltspiele in Berlin statt: 7.000 Athletinnen und Athleten aus aller Welt werden dort in 26 Sport-Arten antreten.

Die Sportlerinnen und Sportler sind als Gäste in verschiedenen deutschen Städten untergebracht. Das Team aus Serbien kommt vom 12. bis 15. Juni nach Erlangen. Wir möchten in einer Abend-Veranstaltung über die Special Olympics informieren. Alle sind dazu eingeladen. Wir klären auch die Fragen: Was heißt es, Gastgeber-Stadt zu sein. Kann ich dabei sein?

*Eine Kooperation mit dem Amt für Sport und Gesundheitsförderung*

Dienstag, 25. April 2023

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

elisabeth.preuss@stadt.erlangen.de,

Tel. (0 91 31) 86 31 36

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache benötigen, geben Sie bitte bis spätestens 18. April Bescheid.



Genießen Sie einen Kaffee oder Imbiss in entspannter Atmosphäre.

**fairtrade, bio und regional**

**Geöffnet:** Montag bis Freitag von 8 bis 21 Uhr  
An Samstagen bei Kursbetrieb von 8 bis 15 Uhr