

# Newsletter<sup>+</sup> vhs Erlangen



Erlangen im November 2024

## **Liebe Freundinnen und Freunde der vhs Erlangen!**

Was für ein Jahresausklang! Die Entwicklungen in der Welt-, Bundes- und Kommunalpolitik nehmen viele Menschen emotional in Beschlag. Unsere Volkshochschule will in diesen Zeiten des Umbruchs ein fester Anker sein. Wir möchten Ihnen die kurzen Tage und langen Abende angenehm machen und haben ein breites Angebot an noch buchbaren Veranstaltungen für Sie zusammengestellt. Schon jetzt wünscht unser gesamtes vhs- Team Ihnen Zuversicht und eine gute Zeit vor und nach dem Jahreswechsel.

Ihr Markus Bassenhorst  
Direktor der Volkshochschule Erlangen

**Digitale Fitness an der vhs**



In unserem Programmbereich Beruf & Digitales stehen Ihnen vielseitige Lernmöglichkeiten zur Verfügung. Ob zu Zwecken der beruflichen Weiterbildung oder aus reinem Interesse: Wir bringen Sie in Sachen KI auf den neuesten Wissensstand und bieten zudem Programmierkurse an. So sind unsere ChatGPT-Kurse sehr beliebt und meistens schnell ausgebucht. Daher sichern Sie sich unbedingt im kommenden Semester rasch einen Platz. Die Anmeldung dazu und zu allen weiteren Kursen des neuen Semesters ist ab 22. Januar 2025 möglich. Im laufenden Semester finden Sie noch einige Angebote, um sich digital fit zu machen: Um künstliche Intelligenz und ihre Funktionsweise geht es in einem **Kurs**, in dem gezeigt wird, wie man die KI trainieren und anwenden kann, aber auch ethische Fragen kommen zur Sprache.

Für Teilnehmende ab 15 Jahre sind die Kurse Java meets Gaming **Level 1** und **Level 2** besonders geeignet, in dem ein Software-Ingenieur das Programmieren eines Spiels vermittelt. Wie man Daten effektiv mit Python und der Pandas Bibliothek aufbereitet, lernt man in einem vierteiligen **Online-Programmierkurs** sowie in einem **Aufbaukurs**. In dem Workshop „**Nextcloud für zu Hause**“ erfahren Sie, wie Sie jenseits von Google, Microsoft und Amazon Ihre eigenen Daten sicher in einer alternativen Cloud speichern können. „Unsere Dozierenden sind hauptsächlich Informatiker, die ihr berufliches Wissen und ihre Erfahrungen gern auch an der Volkshochschule weitergeben“, sagt Bettina Grey, die an der vhs für den Programmbereich Beruf & Digitales zuständig ist. „Wir wollen mit diesen Angeboten Berufstätige, nicht mehr Berufstätige, aber auch junge Leute erreichen, die Spaß an digitalen Themen haben.“

**Deutsch lernen ohne Hürden  
Gespräch mit Sara Schrage über den vhs-Lerntreff**





Sara Schrage

*Seit Mai gibt es an der Volkshochschule Erlangen den vhs-Lerntreff für erwachsene Personen, die Unterstützung beim Lesen oder Schreiben benötigen. Willkommen sind Menschen mit Migrationshintergrund sowie Muttersprachler\*innen, denen die deutsche Sprache Probleme bereitet. Betreut wird der Lerntreff von erfahrenen Deutsch-Dozent\*innen. Das Projekt zur Grundbildung und Alphabetisierung wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert. Wir sprachen mit Sara Schrage, Leiterin des Programmbereichs vhs club INTERNATIONAL, über erste Erfahrungen mit dem kostenlosen Angebot.*

**vhs: Wie wird der Lerntreff angenommen und wer nimmt ihn wahr?**

**Sara Schrage:** Der vhs-Lerntreff wird sehr gut angenommen, im Moment ausschließlich von Nicht-Muttersprachler\*innen, die Deutsch lernen. Wir möchten aber das Angebot zukünftig auch bei den Deutsch-Muttersprachler\*innen mit Schwierigkeiten im Lesen und Schreiben bekannter machen.

**vhs: Was schätzen die Teilnehmenden am Lerntreff?**

**Schrage:** Die regelmäßigen Öffnungszeiten, die zentrale Lage des vhs-Wohnzimmers und dass das Angebot kostenfrei und ohne Anmeldung genutzt werden kann, hilft den Teilnehmenden enorm und baut auch Hürden ab, zum Lerntreff zu kommen.

**vhs: Kaum jemand weiß, dass auch hierzulande, ja sogar in Erlangen, Bedarfe für Alphabetisierung bestehen. Woran liegt das?**

**Schrage:** Das liegt an mehreren Faktoren. Viele Menschen schämen sich, wenn sie Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben haben. Die Betroffenen versuchen oft, ihre Defizite zu verbergen, da funktionale Analphabeten in der Gesellschaft häufig stigmatisiert werden. Dies führt dazu, dass das Problem weniger sichtbar ist und unterschätzt wird. Tatsächlich gibt es jedoch auch in Deutschland Menschen, die aufgrund von Lernschwierigkeiten, schwierigen sozialen Umständen oder mangelnder Unterstützung im Bildungssystem die notwendigen Grundkompetenzen nicht erwerben konnten. Es gibt Alphabetisierungsprogramme und Weiterbildungsangebote auch in Erlangen, aber vielen Betroffenen und ihren Angehörigen sind diese Angebote nicht bekannt. Zudem fehlt es oft an öffentlich sichtbaren Kampagnen, die gezielt auf das Thema hinweisen und die Menschen erreichen, die von diesen Angeboten profitieren könnten.

**vhs: Was ist das langfristige Ziel des vhs-Lerntreffs?**

**Schrage:** Neben dem Ziel, dass die

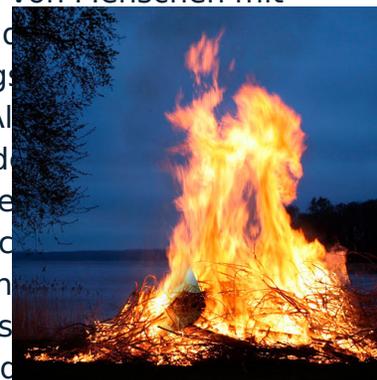
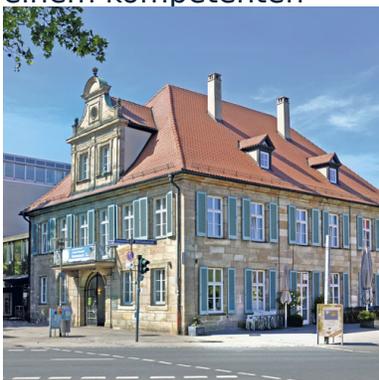
## Dozierenden über ihre Arbeit im vhs-Lerntreff und was wird konkret gemacht?

### Unsere Programmtipps

individuell profitieren, weil sie ihre Lese- und Schreibkompetenzen verbessern können und das auch hilfreich für die Teilnahmefähigkeit ist, geht es auch um die Einbindung von Menschen mit

## konkret gemacht?

Zum Jahreswechsel haben wir für Sie noch eine Suche ausgesucht. Es ist nie zu spät anzufangen. Der vhs-Lerntreff wird von einem kompetenten



gut genutzt wird. Die Besucher\*innen

## Ausstellung "Schatzkammer Kunstmuseum" (Kuratoren Rundgang)

Das Kunstmuseum Erlangen sammelt seit 25 Jahren regionale Kunst aus Franken und der Oberpfalz. Im Depot eines Museums finden sich nach solch einem längeren Zeitraum des Sammelns zahlreiche Kunstwerke und Objekte - auch solche, die als Einzelstück oder Rarität nur selten in eine Ausstellung gelangen. Ihnen soll in dieser Ausstellung die große Bühne bereitet werden: Zu sehen sind Malerei und Grafik, aber auch Teppich-, Glas- und Holzkunst und Keramik aus der Sammlung des Kunstmuseums Erlangen. Hier geht's zur [Anmeldung](#).

## Ich bin noch nie einem Juden begegnet (Lesung)

Der Schauspieler und Spiegel Bestsellerautor Gerhard Haase eröffnet. Er erzählte in seinem Buch „Ich bin noch nie einem Juden begegnet“ von der Vielfalt jüdischen Lebens in Deutschland. All diese Alltagsgeschichten hierzulande lebender Juden und Jüdinnen, ihre Erlebnisse und Erfahrungen, ihre Hoffnungen und die Bedrohungen durch den steigenden Antisemitismus verwebt der Autor mit Erklärungen zu Symbolen, Glaubenspraxis und Historie. Hier geht's zur [Lesung](#).

## Rauhnächte - Geschichte und Volksmund (Online-Vortrag)

Der vhs-Lerntreff ist dienstags von 10:00 bis 14:00 Uhr und donnerstags von 12:00 bis 14:00 Uhr geöffnet. Die 5. Raunächte der Wodanzeit und dem Dr. Erik Hestorfer, 57, hat sich in der möglichst nicht gearbeitet, sondern gefeiert und Rück- und Vorschau gehalten werden soll. Beleuchten Sie mit Susanne Grethlein die Geschichte der Rauhnächte, die Bedeutung der einzelnen Tage und die dazugehörigen keltischen und germanischen Bräuche. Hier geht's zum [Vortrag](#).

enttabuisieren.

## Interview: Susanne Grethlein

Der vhs-Lerntreff ist dienstags von 10:00 bis 14:00 Uhr und donnerstags von 12:00 bis 14:00 Uhr

Die 5. Raunächte der Wodanzeit und dem Dr. Erik Hestorfer, 57, hat sich in der möglichst nicht gearbeitet, sondern gefeiert und Rück- und Vorschau gehalten werden soll. Beleuchten Sie mit Susanne Grethlein die Geschichte der Rauhnächte, die Bedeutung der einzelnen Tage und die dazugehörigen keltischen und germanischen Bräuche. Hier geht's zum [Vortrag](#).

Kontakt: [vhs.lerntreff@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.lerntreff@stadt.erlangen.de)



## **Qi Gong: Spüren, was mir guttut - mit Imagination und Reflexion (Workshop)**

Mit leicht zu erlernenden Qi Gong Übungen unter der Anleitung von Marion Ruppaner entspannen Sie und aktivieren sanft Ihren Körper. Imaginationsübungen stärken Ihr seelisches Wohlbefinden. Durch das Ausprobieren verschiedener Haltungen und Experimente können Sie die Wahrnehmung für Ihre (Körper-)Grenzen und Bedürfnisse erweitern. Das Erlebte wird durch Schreiben, Zeichnen oder Malen auf eine andere Ebene gebracht und im Gespräch mit der Gruppe geteilt. Hier geht's zum [Kurs](#).



## **Langer Abend: Blaubeerblau (Film und Gespräch)**

Als ein Architekt zur Planung eines Umbaus in ein Sterbehospiz geschickt wird, graut ihm vor der Begegnung mit dem Tod. Er trifft dort einen Schulfreund, der unheilbar erkrankt ist. Plötzlich muss er sich mit der Endlichkeit des Lebens auseinandersetzen, und beginnt, sich viele Fragen des Lebens neu zu stellen. Diese Reflexion gibt ihm neues Bewusstsein und lässt ihn reifen. Nach dem Film findet ein Podiumsgespräch mit Vertretern des Hospiz Vereins statt. Durch den Abend führt Kerstin Wieland. Hier geht's zur [Veranstaltung](#).



## **Angst - ein schlechter Ratgeber? (Vortrag)**

Viele Menschen haben es schon erlebt: Schweißausbruch, Herzrasen, Schwindel, Übelkeit oder Zittern. Haben wir denn nicht alle vor irgendetwas Angst? Aber wann ist Angst noch sinnvoll und wann wird sie zur Krankheit? Und wie komme ich da wieder raus? Neben Antworten darauf, gibt Laura Pfeifer-Merg einen Überblick über verschiedene Angststörungen, zeigt Hilfen und Behandlungsoptionen auf und gibt Raum für Ihre Fragen und Anregungen. Für Betroffene, Angehörige und alle interessierten Menschen. Hier geht's zum [Vortrag](#).



## **Die Sorgende Stadt - Wegweiser für das Quartier (Vortrag)**

Über die Sorge füreinander denken wir meist in engen sozialen Beziehungen und im privaten Raum. Doch was hat Sorge mit der Stadt zu tun? Welche Rolle können städtische Quartiere in den Bereichen Kinderbetreuung, Altenpflege, familiäre Unterstützung, freundschaftliche Hilfe und Hausarbeit spielen? Und was hat Sorge mit Wirtschaft zu tun? Anhand von Beispielen spricht Charlotte Liebel über das Konzept der Sorgenden Stadt und wie es die Probleme unserer Zukunft angehen kann. Hier geht's zum [Vortrag](#).



## **Bewusst atmen - Schultern, Nacken und Kiefer lockern (Online-Kurs)**

Bei Anspannung und in Stresssituationen atmen viele Menschen flach und hastig, knirschen mit den Zähnen, halten unbewusst die Luft an oder ziehen die Schultern nach oben. Unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden werden beeinträchtigt. Im Livestream werden achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet, um innere Anspannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen. Wirksame Entspannungsübungen mit Elke Rosenzweig für Schultern, Nacken und Kiefer bringen Lockerheit und Wohlspannung, innere Ruhe und Kraft für den Alltag. Hier geht's zum [Kurs](#).



## **Der globale Kampf um Rohstoffe (Vortrag)**

Kein Hightech-Produkt – ob Smartphones, Fernsehen, Autos oder Flugzeuge – kommt ohne seltene Erden aus. Global versuchen alle Industrienationen, sich diese Rohstoffe zu sichern. Der Abbau ist oft umweltzerstörerisch, die Arbeitsbedingungen sind katastrophal. Was dabei vielfach nicht bekannt genug ist: China hat sich bei vielen dieser Metalle bereits mehr als 90 Prozent der Vorkommen gesichert. Was heißt das für die künftigen globalen Machtverhältnisse? Darüber referiert der Journalist Georg Escher. Hier geht's zum [Vortrag](#).

...wird es ab dem 28. November in unserem vhs-Café Hardtherzlich Winterwein und „Weihnachtswusel“ im Rückerthof geben. Schauen Sie vorbei und wärmen Sie sich auf! Anna-Luisa Hardt und ihr Team freuen sich auf Sie. Weitere Infos [hier](#).



*Bildnachweise: Menschen, die KI verwenden:iStock-1479572892; Porträtfoto Sara Schrage@privat; Kunstmuseum Erlangen@Wolfgang Berger; Porträtfoto Gerhard Haase-Hindenberg@privat; Lagerfeuer@pixabay-123784; Menschen in Qi Gong Haltung@iStock-1877662515; Blaubeeren@pixabay; Mensch hinter Rollo@iStock-1407502306; Stadt von oben betrachtet@iStock-865867240; meditierender Mensch am Boden liegend@iStock-1360383435; Tagebau@iStock-1222887844; Café Hardtherzlich©Anna-Luisa Hardt*

Redaktion: Dr. Susanne Stemmler

Layout: Peggy Helbig

[Zur Webseite der vhs Erlangen](#)

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

Folge uns auf Social Media



Volkshochschule Stadt Erlangen  
Markus Bassenhorst  
Friedrichstr. 19-21  
91054 Erlangen  
Deutschland

[www.vhs-erlangen.de](http://www.vhs-erlangen.de)  
Telefon: 09131 86-2668  
E-Mail: [vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de)

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.