

„Gemeinsam ERlangen – Bildung für Inklusion“ – Programm Wintersemester 2023/24

Das Kooperationsprojekt von vhs Erlangen, wabene und ZSL e.V. hat zum Ziel, die barrierefreie Teilnahme an Bildungsangeboten zu sozialverträglichen Entgelten ermöglichen.

Das Semesterthema fürs Wintersemester 23/24 heißt „Süden“ – viele Kursangebote und Einzelveranstaltungen stellen einen Bezug zu diesem Thema her und lassen uns in der kälteren Jahreszeit vielleicht von Sommer und Sonne träumen.

Die Seminarräume sind rollstuhlzugänglich und ein WC ist vorhanden. Die Keramikwerkstatt ist barrierefrei zugänglich. Eine Behindertentoilette befindet sich direkt gegenüber in der Karl-Heinz-Hiersemann-Halle, die während der Kurszeit geöffnet hat. Zur Benutzung benötigt man einen Euroschlüssel.

Es gibt ermäßigte Kursgebühren, bei denen nur 2 € pro Unterrichtseinheit (à 90 min) anfallen. Anmeldungen zu diesem Entgelt sind nur mit Bestätigung durch ZSL oder wabene möglich.

Wie läuft die Anmeldung ab?

Das ZSL stellt eine Bestätigung aus, dass die Person, die sich anmelden möchte, Kund*in des ZSL ist und damit Anspruch auf die **ermäßigte Kursgebühr** hat. Diese Bestätigung ist für ein Semester gültig und wird von der Person selbst zusammen mit dem ausgefüllten Anmeldeformular **persönlich im Servicebüro** der vhs, Friedrichstr. 19-21 abgegeben. Zusätzlich ist der **Personalausweis** mitzubringen.

Alternativ können Sie die Bestätigung und den Ausweis auch als Scan per Email an die vhs schicken (vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de).

Es besteht somit auch die Möglichkeit, sich online über die vhs-Homepage anzumelden.

Die Anmeldung ist **ab dem 23. August 2023** im vhs-Servicebüro und online möglich.

Wer Fragen dazu hat oder Unterstützung benötigt, wendet sich bitte an die Mitarbeiter*innen des ZSL:

Telefonisch unter 09131/205022 oder per Email (briefkasten@zsl-erlangen.de)!

***Hinweis:** Wenn nichts anderes angegeben ist, ist für jede Veranstaltung (auch Einzeltermine, Kreativangebot in wabene etc.) eine Anmeldung über die vhs notwendig.*

SEPTEMBER

2 3W 30 40 05

Singen mit Genuss (Barbara Kloiber)

Spannend und besänftigend, kraftvoll und federleicht, erdverbunden und beflügelnd. All das kann Gesang sein. Der Kurs steht allen offen, die gerne singen möchten, einfach, weil es Spaß macht. Die musikalische Reise führt in verschiedene Teile der Welt, um den Klang unterschiedlicher Kulturen zu erleben und mit anderen in wohlthuende Mehrstimmigkeit einzutauchen. Chorerfahrungen oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
wabene, Henkestr. 53, Saal
Beginn: 25. September 2023
16 Termine, 38,00 € (= bereits inklusiver Tarif für alle)

Kooperation im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

2 3W 30 30 11

Theaterwerkstatt: Ab in den Süden (Stefanie Miller)

"Eine Reise in den Süden ist für andre schick und fein..." heißt es in einem alten Schlager. In Zeiten von Klimakrise und Inflation jedoch wird Reisen mehr und mehr zum Luxus. Doch es geht auch anders: In der Theaterwerkstatt besteigen Sie kein Flugzeug, sondern spielen sich einfach in andere Länder und trainieren zudem in szenischen Improvisationen Ihre Kreativität und Spontanität. Theaterpädagogin Stefanie Miller nimmt Sie mit auf die Reise, zeigt Ihnen, wie viel Spaß Improtheater macht und was von Ihren neuen Erfahrungen Sie auch im Alltag anwenden können. Am Ende der lustigen Theaterfahrt ist Urlaubsstimmung garantiert.

Am letzten Kurstermin, 29. Januar 2024, findet eine Aufführung für Familie und Freunde statt.

Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal
Beginn: 25. September 2023
15 Termine, 127,50 €
Für wabe e.V. / ZSL Klient*innen 30,00 EUR

Kooperation im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

2 3W 50 61 04

Lachyoga zum Kennenlernen (Workshop) (Marion Fritscher)

Für Neugierige und Geübte

Ein entspannender und zugleich erheiternder Workshop mit Übungen für positive Energie und gute Laune. Humorvolle Atem- und Lachübungen können zu einem befreienden Lachen führen. Entspannung und Meditation tragen zu tiefer Ruhe und Gelassenheit bei. Beides wird an diesem Nachmittag verbunden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Decke

Dienstag, 26. September 2026, 15.15 – 17.15 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

1 Termin, 15,30 €

Für wabe e.V. / ZSL Klient*innen 2,66 €

Kooperation im Rahmen von Gemeinsam Erlangen - Bildung für Inklusion

2 3W 33 11 01

Offene inklusive vhs-Töpferwerkstatt (Yanira Maria Franke-Bautista)

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch

Wenn Sie bereits Kenntnisse im Gestalten mit Ton haben, können Sie in dieser offenen Werkstatt nach Lust und Laune frei mit Ton arbeiten, gestalten, Ihre Objekte verzieren und glasieren und das Drehen an der Töpferscheibe üben. Sie werden dabei von einer erfahrenen Werkstattdirektorin unterstützt. Entsprechendes Werkzeug ist vorhanden. Es wird nur mit Ton gearbeitet, der bei der Kursleiterin erworben werden kann (4,50 €/kg Ton). Die Glasurkosten werden am ersten Kurstag eingesammelt, im Kursentgelt ist eine Pauschale für das Brennen bereits enthalten, die nicht ermäßigt werden kann. Es werden nur Teile gebrannt, die im Kurs gefertigt wurden.

Bitte mitbringen: geeignete Arbeitskleidung

Kontakt für Rückfragen (Besondere Bedarfe): dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

Beginn: 27. September 2023

15 Termine, 105,00 € (= bereits inklusiver Tarif mit Brennkosten für alle)

Kooperation im Rahmen von Gemeinsam Erlangen - Bildung für Inklusion

2 3W 30 42 04

Gitarre spielen lernen mit Liedbegleitung (David Motsonashvili)

Für Anfänger*innen

Einstieg in das Gitarrenspiel: Lernen Sie auf eine unkomplizierte Art und Weise die ersten Griffe auf der Gitarre und tauchen Sie ein in die Welt der Liedbegleitung. Mit nur wenigen Griffen werden Sie in der Lage sein, unzählige Songs zu spielen und sich selbst oder andere beim Singen zu begleiten. In entspannter Atmosphäre werden die ersten Griffe erlernt und verschiedene Spieltechniken der rechten Hand eingeübt. Somit wird es nicht nur möglich, viele verschiedene Lieder zu begleiten, sondern auch viel Abwechslung in Ihren Begleitstil zu bringen. Auf Wunsch der Gruppe kann das Wissen um Akkorde und Liedharmonik natürlich gerne vertieft werden.

Bitte mitbringen: Gitarre, Zubehör

Freitag, 17.45 - 19.45 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

Beginn: 29. September 2023

5 Termine, 61,40 €

Für wabe e.V. / ZSL Klient*innen 13,34 €

Kooperation im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

2 3W 60 61 10

Mit Spanisch im Koffer ab in den Süden (Arantza Estefania Aguirre)

Kleingruppe 5 – 12 Teilnehmer*innen; Samstagsseminar

Dieses Kurzseminar ist für echte Anfänger*innen gedacht, die wichtige Redewendungen und Wörter für den touristischen Alltag kennenlernen und einüben möchten. Darüber hinaus werden Sie an diesem Vormittag viel über Kultur, Land und Leute in Spanien erfahren.

Samstag, 30. September 2023, 10.00 – 14.00 Uhr

Wabene, Henkestr. 53 G1-2

1 Termin, 33,90 €

Für wabe e.V. / ZSL Klient*innen 5,34 €

Kooperation im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

OKTOBER

2 3W 50 61 12

Mit Yoga innere Ruhe finden (Yesim Meutes)

Wer kennt das nicht? Am Abend sind wir zwar müde, können jedoch keine Entspannung finden. Die Yoga- und Atemübungen helfen Ihnen, langfristig Ihre innere Mitte zu finden. In diesem Kurs haben Sie außerdem die Möglichkeit, Ihre alten Stress- und Denkmuster

anzuschauen und loszulassen. Zudem erlernen Sie verschiedene Techniken, die Sie auch zuhause jederzeit anwenden können.

Dieser Kurs richtet sich besonders an Menschen mit physischer oder psychischer Beeinträchtigung.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, evtl. ein kleines Kissen

Mittwoch, 17.30 - 19.00 Uhr
wabene, Henkestr. 53, G1-2
Beginn: 11. Oktober 2023
8 Termine, 61,30 €
Für wabe e.V. / ZSL Klient*innen 10,66 €

Kooperation im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

2 3W 26 10 57

Armut (Buchvorstellung und Gespräch) (Daniela Brodesser)

Warum wissen wir so wenig über Armut? Weil die Betroffenen schweigen – aus Scham, Angst, Schuldgefühl. Daniela Brodesser hat den Teufelskreis aus Stigmatisierung und sozialer Entfremdung erlebt, der mit Armut einsetzt, kennt die Ratschläge von Wohlmeinenden, die beschämend wirken. Sie schildert in Ihrem Buch "Armut" eindringlich, welche Verwüstungen Armut hinterlässt und zeigt, was finanziell und menschlich geboten ist, um sie nicht zur Sackgasse für Betroffene werden zu lassen.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe): dunja.schneider@stadt.erlangen.de – wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache benötigen, geben Sie bitte bis spätestens 27. September Bescheid.

Mittwoch, 11. Oktober 2023, 19.00 - 20.30 Uhr
Wabene, Henkestr. 52, Saal
1 Termin, Eintritt frei

Kooperation im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

2 3W 33 70 08

Makramee-Fotowand (Frauke Meckel / wabene)

Einen Makramee-Wandbehang haben Sie bestimmt schon einmal gesehen. Aber kennen Sie auch eine Makramee-Fotowand? Das ist eine ausgefallene und tolle Möglichkeit, einen Raum zu verschönern und gleichzeitig Fotos und Postkarten aufzubewahren und angemessen zu präsentieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Materialkosten in Höhe von **4,00 €** werden vor Ort eingesammelt.

Donnerstag, 12. Oktober 2023 und Donnerstag, 19. Oktober 2023, jeweils 16.00 – 17.30 Uhr
wabene, Henkestr. 53, G1-2

Kooperation im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

2 3W 30 10 08

Kreatives Schreiben: Triffst Du nur das Zauberwort... (Workshop) (Andreas Dalberg)

An diesem Tag gehen wir auf Zeitreise durch die vielfältige Geschichte der Schreibspiele und lassen uns zu biografischen oder auch fiktiven Texten inspirieren. Wir verfassen unter anderem Postkartengeschichten oder Elfchen und haben Spaß mit der "köstlichen Leiche". Mit etwas Glück treffen wir auch das "Zauberwort" der Romantiker, so dass die Welt zu klingen beginnt. Das Schöne: Unsere Texte müssen keine Vorgaben erfüllen, sie dürfen intuitiv entstehen, aus dem Augenblick heraus. Denn an diesem Tag geht es nur um eines: dass wir uns am kreativen Schreiben erfreuen und literarische Geselligkeit pflegen.

Samstag, 21. Oktober 2023, 9.30 - 15.30 Uhr
wabene, Henkestr. 53, G1-2
1 Termin, 34,90 €
Für wabe e.V. / ZSL Klient*innen 7,34 €

Kooperation im Rahmen von Gemeinsam Erlangen - Bildung für Inklusion

NOVEMBER

2 3W 26 02 04

Urlaub im Globalen Süden – mit einem Koffer voller Privilegien (Vortrag) (Simon Reuter)

Wenn jemand eine Reise tut, dann oft in den sogenannten "Globalen Süden": Egal ob Ägypten, Dominikanische Republik oder Südafrika, viele der beliebtesten Reiseziele der Deutschen sind Entwicklungs- und Schwellenländer. Was bedeutet es, wenn wir, ausgestattet mit Privilegien und Freiheiten des globalen Nordens, in diese Länder reisen? Welche Verantwortung tragen wir als Urlauber*innen in Gegenden, in denen Armut und Benachteiligung weit verbreitet sind? Welchen Beitrag können wir damit aber auch leisten zum Einkommen von Menschen und zur Entwicklung ganzer Regionen? Der Tourismuswissenschaftler Simon Reuter arbeitet an der Schnittstelle von Tourismus, Regionalförderung und Entwicklungszusammenarbeit und gibt in seinem Vortrag praktische Einblicke in Chancen und Risiken von Urlaub im Globalen Süden. Dabei geht es vor allem auch um Tipps und Strategien, wie der eigene Urlaub verantwortungsvoll gestaltet werden kann, so dass am Reiseziel nur positive Spuren hinterlassen werden. Ein Abend voller Fernweh und Reiselust mit gutem Gewissen.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe): dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Wabene, Henkestr. 53, Saal
Beginn: 9. November 2023
1 Termin, Eintritt frei

Kooperation im Rahmen von Gemeinsam Erlangen - Bildung für Inklusion

2 3W 30 42 06

Gitarre spielen lernen mit Liedbegleitung (David Motsonashvili)

Für Fortgeschrittene

Sie haben bereits einige Griffe gelernt und können auf einfache Art und Weise Lieder begleiten und möchten nun Ihre Fähigkeiten und Ihr Wissen erweitern? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig! Sie tauchen ein in die Welt der Song-Begleitung und lernen verschiedene Techniken der Schlag- und Zupfbegleitung und auch Kombinationen dieser beiden Techniken kennen. Sie lernen viele verschiedene Stiliketten kennen, damit Sie jeden Song stilgerecht in seinem Genre und je nach seiner rhythmischen Beschaffenheit begleiten können. Auch das theoretische Grundwissen kann auf eine praxisbezogene Art und Weise beleuchtet werden. Wenn Sie viele Fragen haben und Lust, Ihr Gitarrenspiel zu verbessern - dann sind Sie willkommen!

Bitte mitbringen: Gitarre, Zubehör

Freitag, 17.45 - 19.45 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

Beginn: 17. November 2023

5 Termine, 61,40 €

Für wabe e.V. / ZSL Klient*innen 13,34 €

Kooperation im Rahmen von Gemeinsam Erlangen - Bildung für Inklusion

2 3W 26 02 01

Small Talk – Die Kunst der leichten Konversation (Nico Pirner)

Willkommen bei der "Leichtigkeit in Gesprächen"! Wie gelingt der zwanglose Einstieg in ein interessantes Gespräch? Lernen Sie in diesem Workshop, entspannt ins Gespräch zu kommen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Kommunikationstechniken ein Gespräch am Laufen halten und es spannend und interessant gestalten.

Samstag, 25. November 2023, 9.30 - 15.30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

1 Termin, 34,90 €

Für wabe e.V. / ZSL Klient*innen 7,34 €

Kooperation im Rahmen von Gemeinsam Erlangen - Bildung für Inklusion

2 3W 26 02 00

Gewaltfreie Kommunikation – Mit Respekt und Empathie Frieden erhalten (Anne Lubinski)

Wie häufig fühlen wir uns unverstanden oder sind erstaunt darüber, dass unser Gegenüber heftig reagiert, obwohl wir ihn oder sie gar nicht kritisieren wollten? Nicht selten sind es unbewusste Bewertungen, die zu Verletzungen oder Kränkungen führen, und dann auch Emotionen wecken, die niemand beabsichtigt hatte. Mit dem Konzept der gewaltfreien

Kommunikation von Marshall B. Rosenberg lässt sich hinter diese Problematik schauen, die uns alltäglich in Beziehungen begleitet. Zentraler Aspekt ist es, eigene Gefühle und die Bedürfnisse und Wünsche an den/die andere/n gut differenzieren zu können und sich bewusst zu machen. Im Workshop mit Anne Lubinski von Condrops e.V. soll es darum gehen, diese Faktoren mit ganz konkreten Beispielen zu belegen und miteinander zu üben, gewaltfrei zu kommunizieren. Dazu gehört zu formulieren, gut zuzuhören und zu prüfen, wie etwas auf uns selbst wirkt und vor allem, sich immer wieder über die eigene Haltung in Beziehung und Kommunikation klar zu werden.

Dienstag, 28. November 2023, 16.00 - 18.00 Uhr
wabene, Henkestr. 53, G1-2
1 Termin, 6,00 € (= bereits inklusiver Tarif für alle)

Kooperation im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

DEZEMBER

2 3W 30 10 10

Fünf-Minuten-Poesie (moderierte Lesung mit Gesang) (Stefanie Miller / Barbara Kloiber)

Lassen Sie andere an dem von Ihnen verfassten Kurztext teilhaben. Bitte mailen Sie Ihren Text bis spätestens 24. November 2023 an: wabene@wabe-erlangen.de.

Stefanie Miller beteiligt sich an der Auswahl und wird den Abend auf amüsante Weise moderieren.

Musikalische Rahmung: Barbara Kloiber mit den vhs Gruppen „Singen mit Genuss“ und „Singen international“

Freitag, 1. Dezember 2023, 18.30 - 20.30 Uhr
wabene, Henkestr. 53, Saal
1 Termin, Eintritt frei

Kooperation im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

2 3W 50 76 02

Selbstverteidigung – auch für Rollifahrer*innen (Thorsten Lugert)

Sie möchten Grundkenntnisse zur Selbstverteidigung erlernen oder bereits vorhandene Kenntnisse vertiefen? Dann ist dieser inklusive Workshop für Sie genau richtig! Der Dozent ist selbst Rollstuhlfahrer und hat inzwischen 24 Jahre Erfahrung mit Karate.

Mit Hilfe verschiedener Übungen lernen Sie, welche Grundtechniken in diesen Übungen stecken, wie man sie im Ernstfall verwenden kann und warum das Training auch für die Psyche wichtig ist.

Das Angebot eignet sich für "Fußgänger" genauso wie für Menschen mit unterschiedlichen Einschränkungen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung

Hinweis: Veranstalter und Ausrichter lehnen jede Haftung ab. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Dienstag, 5. Dezember 2023, 18.00 - 20.00 Uhr
wabene, Henkestr. 53, G1-2
1 Termin, 12,60 €
Für wabe e.V. / ZSL Klient*innen 2,66 €

Kooperation im Rahmen von Gemeinsam Erlangen - Bildung für Inklusion

JANUAR

2 3W 33 70 07

Wolle spinnen – altes Handwerk neu entdecken (Spinnrad & Handspindeln) (Agathe Buchfelder)

Heute können Sie das Spinnen und Zwirnen von Wolle am Spinnrad und an der Handspindel erlernen. Sie erfahren einiges über Wolle, Schafe, Wollverarbeitung, verschiedene Wollarten und die alte Tradition der Spinnstuben. Dieser Kurs ist auch für Wiederholer*innen geeignet, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Wollvlies kann bei der Kursleiterin erworben werden. Spinnräder und Handspindeln stehen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: eigene Handspindel, falls vorhanden

Samstag, 20. Januar 2024, 10.00 - 18.00 Uhr
Wabene, Henkestr. 53, G1-2
1 Termin, 43,00 €
Für wabe e.V. / ZSL e.V.-Klient*innen 9,34 €

Kooperation im Rahmen von Gemeinsam Erlangen - Bildung für Inklusion

FEBRUAR

2 3W 33 70 09

Mosaik-Bilderrahmen (Frauke Meckel)

Geben Sie Lieblingsfotos und schönen Erinnerungen in einem Holz-Bilderrahmen ein neues Zuhause, den Sie ganz nach Ihren Vorstellungen mit Mosaiksteinen dekorieren können. Gemeinsam mit anderen gestalten Sie in geselliger, ruhiger Atmosphäre Ihr ganz eigenes Unikat. Materialkosten in Höhe von 4,- € werden vor Ort eingesammelt.

Donnerstag, 1. Februar 2024 & Donnerstag, 8. Februar 2024, jeweils 16.00 - 17.30 Uhr
wabene, Henkestr. 53, G1-2

Kooperation im Rahmen von Gemeinsam Erlangen - Bildung für Inklusion

2 3W 26 02 02

Lebensstationen: Alkoholabhängigkeit und Transsexualität (Vortrag) (Viola Lier)

Viola Lier berichtet in diesem Vortrag über ihr Leben als Alkoholikerin. Als Suchtberaterin greift sie heute auf diese Lebenserfahrung zurück. Sie berichtet über den Verlauf der Abhängigkeit vom Alkohol nach dem "Jellinek-Schema" und gibt Informationen über Trinkertypen sowie die Phasen vom Anfangsstadium bis hin zur chronischen Phase. Diese Phasen hat Viola Lier selbst durchlaufen, wobei die transsexuelle Lebensgeschichte eine tragende Rolle spielte. Die Zuhörer*innen bekommen Einblicke in die tödliche Krankheit Alkoholismus und erfahren zudem viel über den Kampf, im falschen Körper geboren zu sein.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe): dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Dienstag, 20. Februar 2024, 18.30 - 20.00 Uhr
wabene, Henkestr. 53, Saal
1 Termin, Eintritt frei

Kooperation im Rahmen von Gemeinsam ERlangen - Bildung für Inklusion



wabene



ZSL Erlangen

Zentrum für selbstbestimmtes Leben Behinderter e.V.