

Lebenshilfe
Breisgau gemeinnützige GmbH

Caritasverband
Freiburg-Stadt e.V.



**Volkshochschule
Freiburg** 



Erwachsenenbildung

für Menschen mit Behinderung und Lernschwierigkeiten

Programm
Semester 2017/2

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

jeder Mensch hat ein Recht auf lebenslanges Lernen.
Das gilt auch für Menschen mit Behinderungen. So steht das in Artikel 24 der UN-Menschenrechts-Konvention.

Die Volkshochschule Freiburg bietet in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Behinderte an der Christuskirche (ABC), der Lebenshilfe Breisgau und dem Caritasverband Freiburg-Stadt eV entsprechende Kurse. Diese finden Sie in diesem Programm. Menschen mit Behinderungen können auch an Kursen aus dem gesamten VHS-Programm teilnehmen. Wenn Sie jemanden brauchen, der Sie begleitet, geht das auch. Fragen Sie einfach nach.

Hier bekommen Sie Auskünfte und Sie können fragen, was die Kurse kosten und wie man sie bezahlen kann:

Volkshochschule Freiburg, Stefanie Sgroi,
Tel. 07 61/36 89 53 2

Lebenshilfe Breisgau, Beate Himmelpach,
Tel. 07 61/47 99 98 16

Arbeitskreis Behinderte an der Christuskirche,
Annika Rodefeld,
Tel. 07 61/76 77 27 7

Caritasverband Freiburg-Stadt eV, Jutta Thoma
Tel. 07 61/20 89 29 16

Kursnummer: **100.270**

Erste Hilfe für zuhause

Jeder kennt das: man schneidet sich zuhause. Oder verbrennt sich in der Küche. In diesem Kurs lernt man, wie man sich helfen kann. Oder wie man sich Hilfe holen kann. Dieser Kurs ist kein anerkannter Erste-Hilfe-Kurs.



Wer leitet den Kurs?

Sebastian Kopp



Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen?

Am Kurs können 5 bis 8 Personen teilnehmen.
Alter: ab 18 Jahren



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 42,00 Euro.



Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs beginnt am 9. Oktober 2017.
Wir treffen uns 6 mal für je 1,5 Stunden,
jeden Montag von 18 bis 19.30 Uhr.



Wo findet der Kurs statt?

Unterstütztes Wohnen der Lebenshilfe
Rieselfeldallee 29, Freiburg
(Straßenbahn Linie 5, Haltestelle Geschwister-Scholl-Platz)



Kontakt und Infos

Lebenshilfe Breisgau gemeinnützige GmbH
Belchenstraße 2 A,
Tel. 07 61/47 99 98 16, Fax 07 61/47 99 98 13,
E-Mail: himmelpach@lebenshilfe-breisgau.de.

Kursnummer: **211.201**

Auch mein Smartphone macht gute Bilder

Ein modernes Handy oder Smartphone hat viele technische Möglichkeiten. Vor allem beim Fotografieren kann man ohne viel Vorbereitung und weitere Ausstattung spontan und einfach Bilder einfangen. Klein und handlich, in der Regel immer dabei, kennt der Einsatz keine Grenzen. Neben der Handhabung des Smartphones geht es auf Bildersuche in der Umgebung. Die Besprechung der Bilder erfolgt innerhalb der Gruppe. Kursinhalte: Verstehen der Fototechnik im Smartphone; Einüben des Fotografierens mit dem Smartphone; Wie mache ich ein "gutes" Bild?; Was kann ich mit den Bildern weiter anfangen?; Anschauen, Bearbeiten, Speichern; Praktische Übungen. Mindestalter: 16 Jahre.



Wer leitet den Kurs?

Reinhard von Rekowski



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 15,- Euro.



Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs findet am Freitag, 20. Oktober statt.
Von 16.00 bis 18.30 Uhr.



Wo findet der Kurs statt?

VHS im Schwarzen Kloster, Raum 117.



Kontakt und Infos

Stefanie Sgroi, Volkshochschule Freiburg,
Tel. 0761 / 3689532
E-Mail: sgroi@vhs-freiburg.de.

Kursnummer: **202.275**

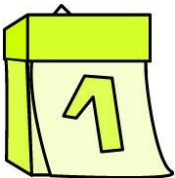
Inklusive Schauspiel-Weiterbildung

Diese Weiterbildung ist offen für alle, die sich im Bereich Schauspiel weiterentwickeln wollen und bereits über Erfahrung im Theaterspielen verfügen. Sie wird bewusst für einen inklusiv zusammengesetzten Kreis von Teilnehmenden angeboten. Dies schafft die Möglichkeit, künstlerische Prozesse unter Einbeziehung der vielfältigen Fähigkeiten in Gang zu setzen. www.dieschattenspringer.de



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 890-1040 € (ind. abzuklären)



Wann findet der Kurs statt?

Insgesamt sind es 10 Module je 12 U-Stunden (Fr-So). Sie finden zwischen Oktober 2017 u. Januar 2019 statt. Das 1. Modul ist vom 6.-8.10.2017.



Wo findet der Kurs statt?

Räume des ABC, Maienstr. 2, 1.OG.



Kontakt und Infos

Annika Rodefeld, Arbeitskreis Behinderte
an der Christuskirche, Tel. 0761 / 7677277
E-Mail: rodefeld@diakonie-freiburg.de.

Kursnummer: **301.259**

Yoga für Einsteiger

Yoga verhilft zu mehr körperlicher Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

Wir lockern den Körper und spüren ihn.

In diesem Kurs lernen Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam Yoga kennen. Nach einigen Bewegungsspielen üben wir verschiedene Haltungen, die gut angeleitet werden. Die Stunde endet immer mit einer Entspannung.



Wer leitet den Kurs?

Viola Maier, Lehrerin für Iyengar Yoga, Bewegungstherapeutin



Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen?

Am Kurs können 6 - 8 Personen teilnehmen.
Alter: ab 16 Jahre



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 56 Euro.



Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs beginnt am Dienstag, den 10. Oktober 2017.
Wir treffen uns 8 mal für je 1,5 Stunden,
jeden Dienstag von 18 Uhr bis 19.30 Uhr.



Wo findet der Kurs statt?

Lebenshilfe-Haus, Haslach, in der Belchenstr. 2A
(Buslinie 14, Haltestelle "Uffhauser Str.).



Kontakt und Infos

Lebenshilfe Breisgau gemeinnützige GmbH
Belchenstraße 2 A,
Tel. 07 61/47 99 98 16, Fax 07 61/47 99 98 13,
E-Mail: himmelpach@lebenshilfe-breisgau.de

Kursnummer: **302.273**

Komm mit - Lauf dich fit! Walking im Seepark

Schnelles, sportliches Gehen ist eine sehr sanfte Sportart. Das Wichtigste dabei: Spaß und Gesundheit! Auf einfache Art und Weise kann man das körperliche und seelische Wohlbefinden, die Fitness und die Gesundheit verbessern. Bei schlechtem Wetter bieten wir ein alternatives Bewegungsprogramm in den Räumen des ABC an oder wir verschieben den Termin.



Wer leitet den Kurs?

Holger Braun



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 46,- Euro.



Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs beginnt am Freitag, den 22. September. Wir treffen uns 6 mal für je 1 Stunde und 15 Minuten, jeden Freitag von 17 Uhr bis 18.15 Uhr.



Wo findet der Kurs statt?

Treffpunkt: Straßenbahn-Haltestelle Betzenhauser Torplatz (Linie 1)



Kontakt und Infos

Annika Rodefeld, Arbeitskreis Behinderte
an der Christuskirche, Tel. 0761 / 7677277
E-Mail: rodefeld@diakonie-freiburg.de.

Kursnummer: **209.257**

Bauchtanz für Frauen

"Beim Tanzen fühlen wir uns wohl!" Das sagen die Frauen aus dem Kurs. Der Kurs beginnt mit Aufwärmübungen. Die Tänzerinnen lernen Grundbewegungen. Diese werden mit einem Tuch, Stock oder Fächer verbunden. Daraus entsteht ein kleiner Tanz. Wir freuen uns über neue Frauen!



Wer leitet den Kurs?

Svetlana Mokrushina



Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen?

Am Kurs können 6-10 Frauen teilnehmen.
Alter: ab 16 Jahren



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 56 Euro.



Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs beginnt am 11. Oktober 2017.
Wir treffen uns 8 mal für je 1,5 Stunden,
jeden Mittwoch von 16.30 bis 18.00 Uhr.



Wo findet der Kurs statt?

Lebenshilfe-Haus, Haslach, in der Belchenstr. 2A
(Buslinie 14, Haltestelle "Uffhauser Str.).



Kontakt und Infos

Lebenshilfe Breisgau gemeinnützige GmbH
Belchenstraße 2 A,
Tel. 07 61/47 99 98 16, Fax 07 61/47 99 98 13,
E-Mail: himmelpach@lebenshilfe-breisgau.de.

Kursnummer: **209.253**

Tango Inklusive

In diesem Kurs können Sie sich mit Freude zu Tango-Musik allein oder zu zweit bewegen. Die Verbindung mit der Musik einfach genießen, dies gibt eine besonders schöne Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu sein. Berührung, Nähe oder Distanz können so gewählt werden, wie es im Moment stimmig und angenehm ist. Es geht nicht um komplizierte Schritte und Figuren, sondern um Begegnung und einen lebendigen Dialog ohne Worte. Tangoschritte und Tanzfluss ergeben sich aus dem Bewegungserleben. Tango tanzen bringt Entspannung, Ausgeglichenheit und fördert die Gesundheit ganzheitlich. Wir lernen Tangotänze inklusiv jeglicher Einschränkungen, jenseits von richtig und falsch, jenseits von begabt oder unbegabt, einfach aus Freude. Bei Interesse kann ein weiterer fortlaufender Kurs angeboten werden.



Wer leitet den Kurs?

Silvia Hoffmann



Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen?

Am Kurs können 8-11 Personen teilnehmen.



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 15 Euro.



Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs findet am Freitag, 17.11. statt.
Wir treffen uns von 16.30 bis 18.00 Uhr.



Wo findet der Kurs statt?

Der Kurs findet bei der Volkshochschule Freiburg statt.
Den Raum erfährt man bei der Anmeldung.



Kontakt und Infos

Stefanie Sgroi, Volkshochschule Freiburg,
Tel. 0761 / 3689532
E-Mail: sgroi@vhs-freiburg.de.

Kursnummer: **208.253**

Singen macht froh!

In diesem Kurs gibt es viele schöne Lieder.
Die Lieder stammen aus verschiedenen Ländern.
Wir singen die Lieder zusammen.
Einige Lieder werden laut gesungen.
Andere Lieder werden leise gesungen.
Wir haben in diesem Kurs viel Spaß.
Denn singen macht froh.



Wer leitet den Kurs?

Ingrid Kloos



Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen?

Am Kurs können bis zu 15 Personen teilnehmen.
Alter: ab 16 Jahren



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 56,00 Euro.



Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs beginnt am 20. Oktober 2017.
Wir treffen uns 8 mal für je 1,5 Stunden,
jeden Freitag von 18.30 bis 20 Uhr.



Wo findet der Kurs statt?

Offene Hilfen, Haslach/Weingarten, in der Belchenstr. 2A
(Buslinie 14, Haltestelle "Uffhauser Str.).



Kontakt und Infos

Lebenshilfe Breisgau gemeinnützige GmbH
Belchenstraße 2 A,
Tel. 07 61/47 99 98 16, Fax 07 61/47 99 98 13,
E-Mail: himmelpach@lebenshilfe-breisgau.de.

Kursnummer: **307.271**

Kochen für Gäste

Wir probieren Rezepte aus. Solche die sich gut vorbereiten lassen. Und was Besonderes für Gäste sind. Und üben. Am letzten Abend machen wir einen schönen Abschluss. Jeder darf einen Gast einladen. Das wird schön!



Wer leitet den Kurs?

Jessica Schneider



Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen?

Am Kurs können bis 4 – 6 Personen teilnehmen.
Alter: ab 18 Jahren



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 84 Euro.
Es kommen noch 24 Euro für das Material dazu.



Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs beginnt am 9. November 2017.
Wir treffen uns 5 mal für je 3 Stunden,
jeden Donnerstag von 17 bis 20 Uhr.
Der Abschluss-Abend ist am Samstag, den 16. Dezember.



Wo findet der Kurs statt?

Offene Hilfen, Haslach/Weingarten, in der Belchenstr. 2A
(Buslinie 14, Haltestelle "Uffhauser Str.).



Kontakt und Infos

Lebenshilfe Breisgau gemeinnützige GmbH
Belchenstraße 2 A,
Tel. 07 61/47 99 98 16, Fax 07 61/47 99 98 13,
E-Mail: himmelpach@lebenshilfe-breisgau.de.

Kursnummer: **307.266**

Wir kochen uns um die Welt Leckeres aus der internationalen Küche

Wir kochen leckere und gesunde Gerichte aus verschiedenen Teilen der Welt. Zum Beispiel aus den U.S.A, Spanien und Italien.
Wir erfahren etwas über die typischen Ess-Kulturen der Länder.
Nach dem Kochen lassen wir es uns schmecken!
Und natürlich gehört auch das gemeinsame Aufräumen zum Schluss dazu.



Wer leitet den Kurs?

Barbara Braun



Wie viel kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 60,- Euro.
Inklusive 16,- Euro für Lebensmittel.



Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs findet statt am 4.10., 18.10., 15.11. und 29.11.
Wir treffen uns 4 mal für je 2 Stunden,
jeden Mittwoch von 17.45 bis 19.45 Uhr.



Wo findet der Kurs statt?

Küche des ABC, Maienstr. 2, 1. OG



Kontakt und Infos

ABC, Maienstr. 2, 79102 Freiburg, Tel.: 0761/7677277,
oder abc@diakonie-freiburg.de