

Politik Gesellschaft Umwelt

- 15 **Geschichte und Stadtkultur**

- 17 **Bürgerschaftliches Engagement**

- 17 **Kurse für Familien, Eltern, Kinder
und Jugendliche**

- 18 **Themen-Reihe Medien @ Familie
in der Ehm-Welk-Bibliothek**

- 19 **Psychologie und
Persönlichkeitsentwicklung**

- 19 **Kommunikation und
Selbstpräsentation**

- 20 **Durch Raumgestaltung zu mehr
Energie und Wohlbefinden**

- 21 **Ökologie und Stadtnatur**

- 21 **Nachhaltigkeit und Lebensraum**



Olga Rikert
Programmbereichsleitung
und Beratung

Mark-Twain-Straße 27
12627 Berlin, Raum 208
(030) 90293 2596
E-Mail: olga.rikert@ba-mh.berlin.de
Persönliche Beratungszeit:
Donnerstag 15.00–18.00 Uhr
und nach Vereinbarung



© Vereinte Nationen

GLOBAL NACHHALTIG SOZIAL

Die 12 Berliner Volkshochschulen orientieren sich mit diesen 3 Schlagwörtern an den 17 Zielen der Vereinten Nationen zur nachhaltigen Entwicklung. In dem folgenden Kursangebot erleben Sie dies hautnah:

<p>Kreative Herbstküche – nachhaltig kochen im Familien-Workshop</p> <p>vhs Marzahn-Hellersdorf am 7. Oktober 2023 Kursnummer: MH1.04-020-H</p>	<p>Klimagerechtes Gärtnern</p> <p>vhs Tempelhof-Schöneberg am 13.+14. Oktober 2023 Kursnummer: TS104.018H</p>	<p>Regenwassertour Rummelsburger Bucht</p> <p>vhs Friedrichshain-Kreuzberg am 15. September 2023 Kursnummer: FK3.865</p>	<p>Die Plastikflut stoppen – Müll vermeiden und Geld sparen</p> <p>vhs Reinickendorf am 2. Dezember 2023 Kursnummer: Re1401-H</p>
<p>Nachhaltiger und fairer Einkauf leichtgemacht!</p> <p>vhs Neukölln am 28.+29. September 2023 Kursnummer: NK-B400c</p>	<p>Klima und Class – Wer ist von der Klimakrise betroffen?</p> <p>vhs Mitte am 23. November 2023 Kursnummer: Mi104-020H</p>	<p>Aus dem Schatten in den Fokus – die NATO in einer veränderten Welt</p> <p>vhs Spandau am 7. September 2023 Kursnummer: Sp1.010-H</p>	<p>Die Schätze der Natur nachhaltig nutzen</p> <p>vhs Treptow-Köpenick am 13. September 2023 Kursnummer: TK-1048-H</p>
<p>Faszination Honigbienen – Imkereianfängerschulung</p> <p>vhs Pankow (Onlinekurs) am 13. Oktober 2023 Kursnummer: Pa1280H</p>	<p>Genossenschaftliche Wärmenetze als Heizungsalternative – eine Option für ganz Berlin?</p> <p>vhs City West am 19. Oktober 2023 Kursnummer: CW104-024H</p>	<p>Nachhaltigkeit bei Banken und Versicherungen – Online-Workshop</p> <p>vhs Steglitz-Zehlendorf am 21. Oktober 2023 Kursnummer: SZ112-081d</p>	<p>Nachhaltig aufräumen mit Methode</p> <p>vhs Lichtenberg am 25.+26. November 2023 Kursnummer: Li1.06-010H</p>

Layout: SerZ, Berlin | @vhs.berlin / Redaktion: Programmereich 1 der Berliner Volkshochschulen



Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs **Politik – Gesellschaft – Umwelt** ist breit angelegt und kann sowohl politische, geschichtliche, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch philosophische, psychologische und pädagogische Themen umfassen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt von offenem Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Geschichte und Stadtkultur

Vortragsreihe im Schloss Biesdorf

Die Vorträge zu Persönlichkeiten wie Wilhelm von Siemens, Otto Nagel oder zu den Bewohnern des Schlosses sowie zu Fragen der Kunst und Architektur stellen historische und aktuelle Bezüge zum Schloss Biesdorf und seiner Rolle als Kulturstandort des Bezirks Marzahn-Hellersdorf her. Die Vortragsreihe wird gemeinsam vom Verein Freunde Schloss Biesdorf e. V. und der Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf organisiert.

Die Anmeldung zur Veranstaltung erfolgt über info@freunde-schloss-biesdorf.de. Das Entgelt wird vor Ort in bar beglichen.

Als Biesdorf noch zum Niederbarnim gehörte: Auf Fontanes Spuren durch den Osten Berlins.

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorfschloss Biesdorf – ein attraktiver Ort der Kunst, Geschichte und Begegnung in Berlin

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern soll Wissenswertes und Interessantes zu Geschichte, Gegenwart und Zukunft von Biesdorf, seines Umfeldes und seines denkmalgeschützten Schlossensembles vermittelt werden. Die Vorträge zu Persönlichkeiten aus Marzahn-Hellersdorf wie dem Maler Otto Nagel und dem Komponisten Kurt Schwaen, zum Wirken der Industriellenfamilie Siemens, die viele Jahre im Schloss Biesdorf lebte, zur Geschichte des Biesdorfer Blütenfestes, zu den Wanderungen Fontanes durch den Berliner Osten und eine spezielle Führung durch den Schlosspark Biesdorf bieten Einblicke in das kulturelle und wirtschaftliche Leben in unserem Stadtbezirk vom 19. Jahrhundert bis in unsere Tage.

Vor der Eingemeindung 1920 nach Berlin gehörte Biesdorf wie viele Orte östlich der Hauptstadt zum Landkreis Neiderbarnim. Im Vortrag wird erzählt, welche dieser Orte Theodor Fontane besucht hat (vor allem in den Jahren 1859 bis 1889), was ihn an die-sen Orten interessierte und was er Erinnerungswertes für die Nachwelt aufgeschrieben hat.

MH1.01-005-F Prof. Dr. Gernot Zellmer

📅 17.1.24, 3 UE

🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr

📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
4,00 €, erm: 4,00 €

Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Otto Nagel und der Film. Vortrag mit Filmbeispielen

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorfschloss Biesdorf – ein attraktiver Ort der Kunst, Geschichte und Begegnung in Berlin

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern soll Wissenswertes und Interessantes zu Geschichte, Gegenwart und Zukunft von Biesdorf, seines Umfeldes und seines denkmalgeschützten Schlossensembles vermittelt werden. Die Vorträge zu Persönlichkeiten aus Marzahn-Hellersdorf wie dem Maler Otto Nagel und dem Komponisten Kurt Schwaen, zum Wirken der Industriellenfamilie Siemens, die viele Jahre im Schloss Biesdorf lebte, zur Geschichte des Biesdorfer Blütenfestes, zu den Wanderungen Fontanes durch den Berliner Osten und eine spezielle Führung durch den Schlosspark Biesdorf bieten Einblicke in das kulturelle und wirtschaftliche Leben in unserem Stadtbezirk vom 19. Jahrhundert bis in unsere Tage.

Seit Mitte der 1920er Jahre hat sich der sozialkritische Berliner Maler mit dem modernen Medium Film beschäftigt, bot doch die populäre Kunstform die Chance, soziale Wirklichkeiten authentisch abzubilden und breite Publikumsschichten zu erreichen. Neben dem bekanntesten Ergebnis dieser Hinwendung – dem proletarischen Spielfilm „Mutter Krausens Fahrt ins Glück“ von 1929 – widmet sich der Vortrag anderen, unbekanntes bzw. nicht vollendeten Kino-Projekten von Otto Nagel, ferner dokumentarischen Filmen über den „Klassiker vom Wedding“ vor allem aus der DDR.

MH1.01-006-F Prof. Dr. Gernot Zellmer

📅 7.2.24, 3 UE

🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr

📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
4,00 €, erm: 4,00 €

Die Luftschiffe der Firma Siemens-Schuckert und die drehbare Luftschiffhalle in Biesdorf

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorfschloss Biesdorf – ein attraktiver Ort der Kunst, Geschichte und Begegnung in Berlin

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern soll Wissenswertes und Interessantes zu Geschichte, Gegenwart und Zukunft von Biesdorf, seines Umfeldes und seines denkmalgeschützten Schlossensembles vermittelt werden. Die Vorträge zu Persönlichkeiten aus Marzahn-Hellersdorf wie dem Maler Otto Nagel und dem Komponisten Kurt Schwaen, zum Wirken der Industriellenfamilie Siemens, die viele Jahre im Schloss Biesdorf lebte, zur Geschichte des Biesdorfer Blütenfestes, zu den Wanderungen Fontanes durch den Berliner Osten und eine spezielle Führung durch den Schlosspark Biesdorf bieten Einblicke in das kulturelle und wirtschaftliche Leben in unserem Stadtbezirk vom 19. Jahrhundert bis in unsere Tage.

Wilhelm von Siemens, der von 1889 bis 1919 Gut und Schloss Biesdorf besaß, begann 1906 in den Siemens-Schuckert-Werken mit Arbeiten an einem eigenen Luftschiff. Als erstes ließ er 1909 auf seinem Grundbesitz in Biesdorf eine drehbare Luftschiffhalle bauen, die eine Weltsensation war. Im Vortrag wird berichtet, wie die Halle für den Bau und die Erprobung der Siemens-Schuckert-Luftschiffe genutzt wurde, die in den Jahren 1911 bis 1912 die schnellsten Luftschiffe waren.

MH1.01-007-F Prof. Dr. Gernot Zellmer

📅 10.4.24, 3 UE

🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr

📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
4,00 €, erm: 4,00 €

„Ich kann nichts anderes...“ Aus dem Leben und Wirken des Komponisten Kurt Schwaen (1909–2007)

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorfschloss Biesdorf – ein attraktiver Ort der Kunst, Geschichte und Begegnung in Berlin

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern soll Wissenswertes und Interessantes zu Geschichte, Gegenwart und Zukunft von Biesdorf, seines Umfeldes und seines denkmalgeschützten Schlossensembles vermittelt werden. Die Vorträge zu Persönlichkeiten aus Marzahn-Hellersdorf wie dem Maler Otto Nagel und dem Komponisten Kurt Schwaen, zum Wirken der Industriellenfamilie Siemens, die viele Jahre im Schloss Biesdorf lebte, zur Geschichte des Biesdorfer Blütenfestes, zu den Wanderungen Fontanes durch den Berliner Osten und eine spezielle Führung durch den Schlosspark Biesdorf bieten Einblicke in das kulturelle und wirtschaftliche Leben in unserem Stadtbezirk vom 19. Jahrhundert bis in unsere Tage.

Kurt Schwaen, der seit 1956 in Mahlsdorf lebte, gehört zu den bedeutenden Persönlichkeiten des Stadtbezirks Marzahn-Hellersdorf. Im Vortrag werden beispielhaft Tätigkeitsfelder des Komponisten (Vertonung von Texten von Bertolt Brecht und Günter Kunert, Musik für Kinder) – gestützt auf Bilddokumente (in denen er auch selbst zu Wort kommt) und Musikeinspielungen – vorgestellt. Dabei wird auch auf sein politisches und gesellschaftliches Engagement eingegangen.

MH1.01-008-F Prof. Dr. Gernot Zellmer

📅 17.4.24, 3 UE

🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr

📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
4,00 €, erm: 4,00 €

Biesdorf, das Werder des Ostens. Zur Geschichte des Biesdorfer Baumbütenfestes.

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorfschloss Biesdorf – ein attraktiver Ort der Kunst, Geschichte und Begegnung in Berlin

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern soll Wissenswertes und Interessantes zu Geschichte, Gegenwart und Zukunft von Biesdorf, seines Umfeldes und seines denkmalgeschützten Schlossensembles vermittelt werden. Die Vorträge zu Persönlichkeiten aus Marzahn-Hellersdorf wie dem Maler Otto Nagel und dem Komponisten Kurt Schwaen, zum Wirken der Industriellenfamilie Siemens, die viele Jahre im Schloss Biesdorf lebte, zur Geschichte des Biesdorfer Blütenfestes, zu den Wanderungen Fontanes durch den Berliner Osten und eine spezielle Führung durch den Schlosspark Biesdorf bieten Einblicke in das kulturelle und wirtschaftliche Leben in unserem Stadtbezirk vom 19. Jahrhundert bis in unsere Tage.

Postkarten aus den 1920er Jahren zeigen die Blütenpracht der Obstplantagen in Biesdorf-Nord, wo in der ersten Maiwoche ein Blütenfest gefeiert wurde. Der Biesdorfer Heimatforscher Karl-Heinz Gärtner erzählt – gestützt auf ein umfangreiches Bildmaterial – über die wechselvolle Geschichte des Biesdorfer Blütenfestes bis zu unseren Tagen.

MH1.01-009-F Prof. Dr. Gernot Zellmer

📅 25.5.24, 3 UE

🕒 Mi., 18.00–20.45 Uhr

📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
4,00 €, erm: 4,00 €

Der Schlosspark Biesdorf – markantes Berliner Gartendenkmal. Parkführung mit Besuch des Eiskellers.

Aus der Vortragsreihe im Schloss Biesdorf: Schloss Biesdorf – ein attraktiver Ort der Kunst, Geschichte und Begegnung in Berlin

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern soll Wissenswertes und Interessantes zu Geschichte, Gegenwart und Zukunft von Biesdorf, seines Umfeldes und seines denkmalgeschützten Schlossensembles vermittelt werden. Die Vorträge zu Persönlichkeiten aus Marzahn-Hellersdorf wie dem Maler Otto Nagel und dem Komponisten Kurt Schwaen, zum Wirken der Industriellenfamilie Siemens, die viele Jahre im Schloss Biesdorf lebte, zur Geschichte des Biesdorfer Blütenfestes, zu den Wanderungen Fontanes durch den Berliner Osten und eine spezielle Führung durch den Schlosspark Biesdorf bieten Einblicke in das kulturelle und wirtschaftliche Leben in unserem Stadtbezirk vom 19. Jahrhundert bis in unsere Tage.

MH1.01-010-F Prof. Dr. Gernot Zellmer

📅 8.6.24, 3 UE

🕒 Sa., 10.00–12.45 Uhr

📍 Schloss Biesdorf, Alt-Biesdorf 55
4,00 €, erm: 4,00 €

Kurse für Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche

Kunst- und Kreativwerkstatt – Ein Raum für Ideen für Kinder ab 7 Jahren

Die Kunst- und Kreativwerkstatt ist ein Angebot, in dem Kinder im Alter von 7 bis 13 Jahren die Möglichkeit haben, viele Materialien und Techniken unter Anleitung auszuprobieren. Die Teilnehmenden haben dabei ein Mitbestimmungsrecht, wie sie sich welchem Thema nähern wollen.

Beim Basteln, Modellieren, Schnitzen etc. können die Kinder und Jugendlichen ihren Gefühlen Ausdruck verleihen und sich auch ohne Worte mitteilen. Im schöpferischen Prozess erfahren sie gegenseitige Anerkennung können dadurch ihr Selbstbewusstsein stärken.

MH1.05-003-F Anja Weber

📅 16.1.–2.7.24, 60 UE

🕒 Di., 15.30–17.45 Uhr

0,00 €, erm: 0,00 €

Bürgerschaftliches Engagement

Schöffenwahl 2023 – Aufgaben, Rechte und Pflichten des Schöffenamtes, Aufbauseminar

Grundlagen für das Ehrenamt als Schöffin und Jugendschöffin sowie andere ehrenamtliche RichterInnen

Sie interessieren sich für das Ehrenamt als Schöffin? Oder Sie sind sich noch nicht sicher und wollen sich erstmal darüber informieren?

In dieser Veranstaltung erfahren Sie alles Wesentliche über die Aufgaben, Rechte und Pflichten von Schöffinnen und Schöffen:

- Was macht eine Schöffin/ein Schöffe?
- Wo und wie wird die Schöffin/der Schöffe eingesetzt?
- Was bedeutet die Amtszeit von 5 Jahren (Pflicht und Entbindungsgründe – Urlaub und Freizeitplanung)
- Die Unterschiede zwischen SchöffInnen sowie JugendschöffInnen (Erzieherische Wirkung von Urteilen oder gesellschaftliche Wiedergutmachung)
- Beteiligungsrechte und Mitwirkungsmöglichkeiten in der Hauptverhandlung und die Unterschiede zu anderen ehrenamtlichen Richter*innen
- Schutzrechte sowie Entschädigungs-, Steuer- und Versicherungsfragen
- Informationen zur Bewerbung für die Amtszeit 2024 bis 2028

(Wie gehe ich konkret vor? Wahlamt/Jugendhilfeausschuss)

Eine Bewerbung auf das staatliche Ehrenamt als Schöffin ist nur in einem kleinen Zeitfenster für die folgenden 5 Jahre möglich. In Berlin ist die Frist zur Meldung für JugendschöffInnen Ende November 2022 und für andere SchöffInnen im März 2023.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen kompakten Überblick und können gerne auch Ihre eigenen Fragen einbringen. Sie erhalten auch Hinweise zu weiterführenden Informationen und Ansprechpartner*innen.

MH1.02-011-F Norman Uhlmann

📅 5.5.24, 3 UE

🕒 Sa., 10.00–12.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
0,00 €, erm: 0,00 €

**Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de**

KES – Kompetenztraining für Eltern

Mein Kind ist manchmal schwierig! Was kann ich tun?

Mit dem KES-Elternkurs aktivieren Sie Ihre eigenen Energien wieder, schauen mit Abstand auf Ihren Familienalltag und stellen Ihre Handlungsfähigkeit gegenüber Ihrem Kind wieder her. Sie können in der Kursgruppe von den Eltern Erfahrungen der Teilnehmenden profitieren und erfahren, mit welchen Strategien Sie Ihren Familienalltag bewältigen können.

Die 8 Elterntreffen in kleiner Gruppe bauen thematisch aufeinander auf. Es werden folgende Themen gemeinsam bearbeitet:

1. Treffen: Abklärung und Einordnung der kindlichen Verhaltensschwierigkeiten
2. Treffen: Was soll sich aus Sicht der Eltern ändern, was kann bleiben?
3. Treffen: Eine emotionale Basis haben – positive Spielzeit
4. Treffen: Eigene Gefühle und Gedanken wahrnehmen
5. Treffen: Abläufe ändern
6. Treffen: Durch Konsequenzen anleiten
7. Treffen: Effektive Aufforderungen stellen
8. Treffen: Ein Blick zurück auf dem Weg nach vorn, ggf. mit Teilnahme der miterziehenden Partner*innen

Eine Handreichung wird kostenlos gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

MH1.05-005-F **Benedikt Griese-Supplie**

- 📅 15.3.–10.5.24, 24 UE
- 🕒 Fr., 10.00–12.15 Uhr
- 💰 0,00 €, erm: 0,00 €

Kitchen possible!

Kreativer Kochkurs für junge Erwachsene

Koch dich glücklich! Wir wollen gemeinsam kochen und backen lernen. Dabei liegt der Fokus auf günstige, regionale, gesunde und saisonale Lebensmittel und wie diese zubereitet werden. Im Kurs erfahren die Teilnehmenden mehr über die Herstellung, Zubereitung und Resteverwertung von Lebensmitteln. Insbesondere geht es darum, nachhaltig, kostengünstig und gemeinschaftlich zu kochen und sich mit der Herkunft und Produktion von Lebensmitteln zu beschäftigen. Es bedarf keine Vorkenntnisse. Es werden hauswirtschaftliche Kompetenzen (Umgang mit Geld, selbstständige Planung von Gerichten und Zubereitung von Lebensmitteln, Hygienestandards) vermittelt und die Teilnehmenden werden für die Themen Regionalität, Saisonalität und Lebensmittelverschwendung sensibilisiert.

Information zur Kursleiterin: Karla Stoltzmann ist Sozialarbeiterin und Mitglied bei der Initiative „Foodsharing“ – Einsatz gegen Lebensmittelverschwendung.

MH1.05-011-F **Karla Stoltzmann**

- 📅 16.1.–9.7.24, 65 UE
- 🕒 Di., 16.00–19.45 Uhr
- 💰 0,00 €, erm: 0,00 €

Themen-Reihe Medien @ Familie in der Ehm-Welk-Bibliothek

In unserer neuen Info-Reihe erhalten Sie einmal im Monat Anregungen, Tipps und Hilfe dabei, wie Sie verschiedene (digitale) Medien im Familienalltag sinnvoll und sicher einsetzen können – vom Smartphone über Sicherheitseinstellungen an digitalen Geräten bis hin zu digitalem Spielzeug. Stellen Sie uns gerne Fragen. Weitere Themen zur Mediennutzung nehmen wir bei Bedarf ins Angebot mit auf. Die Veranstaltung der Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf findet in Kooperation mit der Ehm-Welk-Bibliothek (in Hellersdorf) statt. Die Teilnahme ist entgeltfrei. Die Anmeldung erfolgt über die Bibliothek telefonisch unter: 030 9989526 oder per

Mail an: Sarah.Schuetz@ba-mh.berlin.de

Medien-Beratung für Eltern

Wie Eltern ihre Kinder im Netz schützen können



Tablet, Smartphone, Spielekonsolen und mehr: Kinder bewegen sich immer früher und immer selbständiger im Netz. Doch sie wissen nicht automatisch, wie sie sich vor unliebsamen Kontakten schützen können. In diesem Info-Abend erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind auf die große, weite Welt des Internets vorbereiten und welche Themen Sie mit Ihren Kindern besprechen sollten, bevor es losgeht. Dazu gibt es Tipps, wie Sie Geräte sicher einrichten und mit welchen Tricks Kinder im Netz besser geschützt werden können.

Zusätzliche Kosten: 2,00 € für Broschüren und zusätzliche Handouts.

Ihre Kursleiterin ist DigitalCoach, Eltern-Medien-Beraterin, Journalistin und im Internet zuhause.

MH1.11-007-F **Kerstin Butenhoff**

- 📅 6.2.24, 3 UE
- 🕒 Di., 17.00–19.30 Uhr
- 📍 Ehm-Welk-Bibliothek, Alte Hellersdorfer Straße 125
- 💰 0,00 €, erm: 0,00 €

Datenschutz im Netz:

Sehen und gesehen werden



Wie sicher sind meine Daten im Internet und in sozialen Netzwerken? Welche Sicherheitseinstellungen machen Sinn, wie kann man sich selbst und seine Daten so gut wie möglich schützen? Und wie kann man eigentlich Smart Speaker, Computer, Smartphone und Smart-TV sichern? Bei diesem Informationsabend erhalten Sie Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um das Thema Sicher im Netz.

Zusätzliche Kosten: 2,00 € für Broschüren und zusätzliche Handouts

Ihre Kursleiterin ist DigitalCoach, Eltern-Medien-Beraterin, Journalistin und im Internet zuhause.

MH1.11-008-F **Kerstin Butenhoff**

- 📅 2.5.24, 3 UE
- 🕒 Do., 17.00–19.15 Uhr
- 📍 Ehm-Welk-Bibliothek, Alte Hellersdorfer Straße 125
- 💰 0,00 €, erm: 0,00 €

Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung

Meine beste Seite – Selbst Bewusst Sein

Im zwischenmenschlichen Zusammenleben möchten die meisten Menschen eine gute Seite von sich zeigen – aber was finde ich eigentlich gut an mir? Vielen fällt es schwer, die eigenen Stärken zu erkennen und selbstbewusst zu sein.

Es geht in diesem Kurs nicht um die Vermittlung einer universalen Technik zur Selbstdarstellung, sondern um eigene Erkenntnisse, die eigene Persönlichkeit kennenzulernen, anzunehmen und diese bewusst sich selbst und anderen zu zeigen. Im gemeinsamen Feedback können in diesem geschützten Raum der Gruppe diese Erkenntnisse im besten Fall zur Veränderung der Sicht auf sich selbst motivieren.

In Übungen, Spielen und Rollenspiel finden wir persönliche, neue Strategien. Im gemeinsamen Gespräch wird das Erlebte, Erarbeitete immer wieder zusammen reflektiert, ohne persönliche Situationszusammenhänge näher zu beleuchten.

Dieser Kurs ist nicht geeignet für Menschen mit akuten psychischen Problemen und ersetzt keine therapeutischen Maßnahmen.

MH1.06-002-F Irina Kowallik

- 📅 3.–4.2.24, 12 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 36,60 €, erm: 19,80 €

Schluss mit Aufschieben – Onlinekurs



Nicht mehr Aufschieben und endlich ins Machen kommen: Ihre Ziele konsequent verfolgen. Motivationsprobleme, Arbeitsblockaden und Prokrastination verstehen und nachhaltig überwinden. Kraftvoll das tun, was Ihnen wirklich wichtig ist. Der Kurs findet in fünf Online-Terminen jeweils dienstags von 18:30–20:00 Uhr statt. Der Kurs ist interaktiv, beinhaltet angeleitete Übungen und Austausch in der Gruppe. Ziel dieses Kurses ist es, ein Verständnis von chronischem Aufschieben zu bekommen und vor allem alltagstaugliche Techniken und Übungen für ein erfülltes Tun an die Hand zu bekommen. Zwischen den wöchentlichen Online-Live-Terminen haben Sie die Möglichkeit, Übungen und Techniken in der Praxis auszuprobieren und diese dann gemeinsam zu reflektieren.

Information zum Kursleiter: Sebastian Teubner ist Diplom-Psychologe, psychotherapeutischer Heilpraktiker und Trainer für Gewaltfreie Kommunikation

MH1.06-013-F Sebastian Teubner

- 📅 12.3.–23.4.24, 10 UE
- 🕒 Di., 18.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
- 33,00 €, erm: 18,00 €

Gewaltfreie Kommunikation – Onlinekurs



Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist eine Methode und Haltung, die Sie ermächtigt Ihre Beziehungen zu sich selbst und der Welt gegenüber erfüllter und lebendiger zu machen. Sie hilft zu verstehen, fördert Vertrauen und führt zu authentischen Begegnungen. Insbesondere in der Bewältigung und Vorbeugung von Konflikten kann sie eine große Unterstützung sein. GfK anwenden zu können bedeutet spezifische Fähigkeiten erlernt zu haben. Dieser Kurs ist ein Trainingsprogramm, das Sie darin anleitet, zentrale Kompetenzen der Gewaltfreiheit zu erlernen. Der Onlinekurs ist interaktiv, beinhaltet angeleitete Übungen und Austausch in der Gruppe. Der Kurs ist für Menschen geeignet, die GfK noch gar nicht oder nur theoretisch kennen.

Information zum Kursleiter: Sebastian Teubner ist Diplom-Psychologe, psychotherapeutischer Heilpraktiker und Trainer für Gewaltfreie Kommunikation

MH1.06-014-F Sebastian Teubner

- 📅 8.5.–26.6.24, 16 UE
- 🕒 Mi., 18.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
- 51,00 €, erm: 27,00 €

Emotionale Selbstregulation – Onlinekurs



Schwierige Gefühle meistern, wie geht das? Wie kann ich mit Angst, Wut, Scham, Schuld oder Traurigkeit produktiv umgehen? Wie kann ich in Situationen von Stress und großer Anspannung entspannter und gelassener werden? Wie finde ich zu innerer Ausgeglichenheit? Dieser Workshop fokussiert sich auf Kernfähigkeiten der emotionalen Selbstregulation. Spezifische Techniken und Trainingsansätze werden vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. Im interaktiven Setting des Onlinekurses wird in einer kleinen Gruppe gemeinsam geübt und sich ausgetauscht.

Information zum Kursleiter: Sebastian Teubner ist Diplom-Psychologe, psychotherapeutischer Heilpraktiker und Trainer für Gewaltfreie Kommunikation.

MH1.06-018-F Sebastian Teubner

- 📅 4.6.–16.7.24, 14 UE
- 🕒 Di., 18.30–20.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, BigBlueButton
- 45,00 €, erm: 24,00 €

Kommunikation und Selbstpräsentation

Sprechen, gehört und verstanden werden – Sprechtraining

In der zwischenmenschlichen Kommunikation gibt es oft Missverständnisse, weil Sprechen, Meinen und Hören auf unterschiedlichen Ebenen stattfinden. Mit verschiedenen Übungen lernen Sie in diesem Seminar mehr über Atmung, Artikulation und Ausdruck beim Sprechen. Schließlich hat auch der rhetorische Aspekt einen Anteil daran, gehört zu werden. Die Arbeit mit kurzen Texten und verbalen Spielen ermöglicht die alltagsnahe Anwendung der neu erlernten Techniken. Körpersprachliche Übungen zur Entwicklung der Präsenz in Alltag und Beruf ergänzen das Seminar.

Bei schönem Wetter kann der Gartenbereich genutzt werden.

MH1.06-001-F Irina Kowallik

- 📅 13.–14.4.24, 12 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 36,60 €, erm: 19,80 €

Mein eigenes Showreel: Szenen auf Englisch – Intensiv-Kurs

Erfolgreich bewerben im Filmgeschäft

Dieses Seminar ermöglicht unter professionellen Drehbedingungen ein eigenes Showreel für eine erfolgreiche Bewerbung im Filmgeschäft zu erstellen.

Wir finden eine geeignete Szene auf Englisch, entwickeln eine Figur, proben mit Partner*in und finden den passenden Drehort. Sie erhalten wichtige Einblicke, was hinter der Kamera vor sich geht. Was macht die Regieassistent, die Aufnahmeleitung, die Continuity etc. Am Ende des Kurses haben Sie ein 2- bis 3-minütiges professionelles Showreel für ihre erfolgreiche Bewerbung.

40,00 € zusätzliche Kosten für die komplette Bearbeitung (Schnitt, Grading, Mischung) sind vor Ort bei der Kursleitung zu zahlen.

Die Unterrichtssprache ist Deutsch, Fragen können aber auch auf Englisch beantwortet werden. Der Kurs eignet sich für diejenigen, die sich auch auf englischsprachige Rollen bewerben möchten.

MH1.11-019-F **Andreas Arnstedt**

📅 19.–22.2.24, 40 UE

🕒 Mo.–Do., 09.00–17.00 Uhr

📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
131,00 €, erm: 67,00 €

Redeangst mit Performance-Methoden begegnen

In der Öffentlichkeit reden, neue Leute kennenlernen, Grenzen setzen: In solchen Situationen treten wir auf. Der Zweck ist es, gesehen und gehört zu werden – aber genau das kann uns schwer fallen.

In diesem Kurs lernen und üben wir Performance-Methoden, die in diesen alltäglichen Situationen anwendbar sind. Wir werden spielerisch Stimme und Körper befreien und Techniken benutzen, die Ruhe und Fokus bringen.

Der Kurs ist ein sicheres Versuchsfeld, in dem Diversität willkommen ist und die persönlichen Erfahrungen und eigenen Herausforderungen im Mittelpunkt stehen. Mittels einer transparenten und mitfühlenden Kommunikation wird die Gruppe eine Unterstützung für die individuellen Prozesse.

- Keine erforderlichen Vorkenntnisse.
- Bequeme Kleidung. Barfuß/Rutschfestsocken oder ähnliches.

MH1.11-030-F **Maria Ferrara Jimenez Barrio**

📅 15.2.–21.3.24, 18 UE

🕒 Do., 18.00–20.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
53,40 €, erm: 28,20 €

Klar und lebendig schreiben – Werkstatt für Erwachsene

Besondere und alltägliche Ereignisse geraten leicht in Vergessenheit, wenn wir sie nicht festhalten. In dieser Werkstatt haben Sie Gelegenheit, Ihren Alltag und Ihr Leben genauer zu betrachten und Texte dazu zu schreiben. Ihre Texte werden verspielt, autobiographisch oder auch mal literarisch sein. Vorwissen ist für die Teilnahme nicht nötig. Für's Schreiben brauchen Sie nur den Wunsch, verschiedene Anregungen auszuprobieren. Als Inspiration dienen Textbeispiele, Schnipsel aus Tageszeitungen, bunte Postkarten, bedeutungsvolle Symbole oder auch mal Zitate. In der Werkstatt haben alle Zeit, für sich allein zu schreiben und es gibt Gelegenheiten, sich in der Gruppe gegenseitig beim Schreiben zu beflügeln.

Für die Überarbeitung Ihrer Texte gibt es Zeit und Anregungen, die aus der Literatur und Dramaturgie stammen. Ideen aus dem Kreativen Schreiben sorgen für eine wohlwollende und entspannte Atmosphäre.

Katja Frechen möchte es den Teilnehmenden erleichtern, ihre Ideen aufs Papier zu bekommen und klar, lebendig und wirkungsvoll zu schreiben. Sie ist erfahrene Werkstattleiterin für erzählendes Schreiben. Ihre Grundlage dafür sind Berufserfahrungen in der Drehbuchentwicklung und ein Studium des Biographischen und Kreativen Schreibens.

Notwendige Vorkenntnisse: Keine, ab Sprachniveau C1

MH1.11-110-F **Katja Frechen**

📅 8.1.–10.6.24, 24 UE

🕒 Mo., je am zweiten Mo/Monat, 16.00–19.00 Uhr

📍 Bezirkszentralbibliothek „Mark Twain“, Marzahner Promenade 55
75,00 €, erm: 39,00 €

Durch Raumgestaltung zu mehr Energie und Wohlbefinden

Feng Shui – Die Harmonielehre

In diesem Workshop wird Ihnen die Kursleiterin vermitteln, wie Sie mit Feng Shui Raumpsychologie, Farbenlehre und Raumgestaltung anregende, zufriedenstellende und angenehme Lebens- und Arbeitsbedingungen schaffen können, die somit einen wesentlichen Einfluss auf Ihre Gesundheit, Wohlbefinden, Entspannung, Ihre Lebensfreude und Lebenswünsche haben. Sie erhalten Einblick in die Grundlagen von Feng Shui, in Qualitäten und Potentiale, die Räume uns vorgeben und wie wir sie positiv verändern können. Natürlich erhalten Sie auch die Möglichkeit, die gewonnenen Kenntnisse an eigenen Raumbeispielen zu erfahren.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

MH1.00-001-F **Nicole Gedat**

📅 27.–28.4.24, 8 UE

🕒 Sa. und So., 10.00–13.10 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
28,60 €, erm: 15,80 €

Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Ökologie und Stadtnatur

Kultivierung von Speise- und Heilpilzen – zu Hause/im Garten

In diesem Kurs lernen Sie Pilze mit einfachen Mitteln zu Hause oder im Garten anzubauen. Erfahren Sie dafür alles Erforderliche: von der Pilzkultur zur Pilzbrut, der Impfung des Substrats, der Fruchtkörperausbildung bis hin zur Ernte.

Sie lernen alles über den Lebenszyklus der Pilze und ihre Ernährung und darüber, welche Pilze sich für den Anbau eignen. Erfahren Sie, was Sie zum Klonen der Pilze brauchen und wie Sie sich ein steriles Mini-Labor basteln können. Dabei werden alle Schritte zum Pilzanbau ausführlich erklärt und vorgeführt.

Sie erhalten auch eine Anleitung in schriftlicher Form für zu Hause. Bringen Sie aber gerne etwas zum Schreiben mit, um sich eigene Notizen zu machen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine Exkursion zum Sammeln von Pilzen ist, sondern eine theoretische Einführung ins Thema.

MH1.04-034-F Tamara Pilz-Hunter

- 📅 19.4.24, 3 UE
- 🕒 Fr., 16.00–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 13,60 €, erm: 8,30 €

Frühjahrs-Pilzexkursion zum Thema Morcheln

Nicht nur im Herbst, sondern auch im Frühjahr gibt es Pilze und darunter ein paar spezielle Speisepilze. In diesem Kurs lernen Sie, welche verschiedenen Arten von Morcheln es gibt, wo sie vorkommen und wie man sie von der giftigen „Frühjahrsorchel“ unterscheidet. Sie lernen auch den „Mairitterling“ (oder „Georgsritterling“ genannt) kennen und die Abgrenzung zum klassischen giftigen Doppelgänger den „Ziegelroten Risspilz“.

Im Außengelände der VHS lernen Sie den Bodenwert anhand von Zeigerpflanzen zu lesen, um dadurch gezielt diese Pilze zu suchen. Wenn das Wetter mitspielt, wird es auch frisches Anschauungsmaterial für die Übung der Bestimmung geben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine Exkursion zum Sammeln von Pilzen ist, sondern eine theoretische Einführung ins Thema.

MH1.04-036-F Tamara Pilz-Hunter

- 📅 27.4.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 19,80 €, erm: 11,40 €

Frühjahrs_Pilzexkursion: Maipilze

Tauchen Sie ein in die Welt der Pilze! Erfahren Sie, was Pilze sind, wo sie zu finden sind und wie man sie sammelt. Pilze kommen in vielfältigen Lebensräumen vor. Wir geben Ihnen praktische Tipps, worauf Sie achten sollten, um giftige von essbaren zu unterscheiden. Wir zeigen Ihnen, wie sie verschiedene Pilzarten anhand von Merkmalen wie Form, Farbe und Geruch identifizieren können.

Auch im Frühjahr gibt es Pilze und darunter ein paar spezielle Speisepilze!

Kommen Sie mit uns auf eine Entdeckungsreise in die Welt der Maipilze, auch bekannt als St. Georgspilze und lernen, wie Sie sie sicher erkennen und von ihren potenziell gefährlichen Doppelgängern unterscheiden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

MH1.04-038-F Tamara Pilz-Hunter

- 📅 11.5.24, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 19,80 €, erm: 11,40 €

Nachhaltigkeit und Lebensraum

Kreative Sommerküche

Nachhaltig kochen

In diesem Kochkurs zaubern wir aus geretteten Lebensmitteln einfache und gesunde Sommergerichte wie z. B. Salate, Aufstriche, Snacks, Smoothies, u. a. Zusätzlich gibt es hilfreiche Informationen zu gesunder Ernährung, Einkaufsplanung, richtige Lagerung, kreative Resteverwertung und alles was Sie schon immer mal über nachhaltige Ernährungsweise wissen wollten.

Ein Drittel aller Lebensmittel landet unverarbeitet im Mülleimer, obwohl vieles noch genießbar wäre. Mit dem richtigen Wissen und kinderleichten Tricks lässt sich die Lebensmittelverschwendung zu Hause vermeiden. Der Kurs findet im Freien auf dem Gelände des Kunsthaus Flora statt. Die Materialkosten in Höhe von 3,00 € pro Person für Infomaterial und Lebensmittelzukaufe sind vor Ort in bar bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bei schlechtem Wetter wird er in den Innenraum verlegt. Der Kurs eignet sich auch für Familien. Die Teilnahme ist für Kinder ab 6 Jahren möglich, vorausgesetzt wird die Teilnahme einer erwachsenen (Bezugs)Person.

Bitte mitbringen: eine Schürze, Behältnisse für übrige Lebensmittel, Schreibzeug für Rezepte und Appetit.

MH1.04-021-F Catrin Bechimer

- 📅 25.5.24, 4 UE
- 🕒 Sa., 12.00–15.00 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 14,20 €, erm: 8,60 €

MH1.04-022-F Catrin Bechimer

- 📅 29.6.24, 4 UE
- 🕒 Sa., 12.00–15.00 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 14,20 €, erm: 8,60 €

Fermentieren und Haltbarmachen

Nachhaltig kochen

Fermentation ist eine natürliche, gesunde Konservierung von Lebensmitteln, die ohne zusätzlichem Energieeinsatz auskommt. In diesem Kurs stellen wir gemeinsam Sauerkraut, Kimchi und Kräuteröl her und probieren die Ergebnisse.

Gern werden Fragen zu gesunder Ernährung, richtiger Lagerung von Lebensmitteln, kreativer Resteverwertung uvm. beantwortet.

Die Materialkosten in Höhe von 3,00 € pro Person für Infomaterial und Lebensmittelzukaufe sind vor Ort in bar bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bei gutem Wetter findet der Kurs im Außenbereich statt, darum bitte warm genug anziehen. Bei schlechtem Wetter wird er im Innenraum durchgeführt.

Bitte mitbringen: Zwei große und einige kleine Schraubgläser, ein großes Messer, Schürze, Schreibzeug für Rezepte und Spaß am Schnippeln und Rühren. Teilnahme für Kinder ab 6 Jahren, nur in Begleitung einer erwachsenen Person. Kinder müssen ebenfalls angemeldet werden. (Draußenspielzeug wie Ball, Springseil, Kreide usw. können auch gerne mitgebracht werden.)

MH1.04-023-F Catrin Bechimer

- 📅 6.4.24, 4 UE
- 🕒 Sa., 12.00–15.00 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 14,20 €, erm: 8,60 €

Einblick in die Seifensiederei

In diesem anspruchsvollen Workshop sieden Sie Ihre eigenen Seifen mit intensiver Anleitung in kleiner Kursgröße. Wir werden zu Beginn einen kleinen Exkurs in den Chemieunterricht vornehmen und auf die Erstellung von Seifenrezepturen und die Wirkung verschiedener Fette/Öle in Seife und deren Pflegeeigenschaften auf die Haut eingehen. Im Kaltverfahren werden hochwertige, native Öle zu großartigen Seifen gesiedet. Mit natürlichen ätherischen Düften stimmen wir das Seifenrezept ab. Jede Person bekommt 800 g Seife mit nach Hause. Das entspricht etwa 10 Stücken. Die Rezepte können persönlichen Bedürfnissen angepasst werden. Nach frühestens 24 Stunden können die Seifen aus ihrer Form geholt werden. Anschließend müssen sie 6–8 Wochen nachreifen, ehe sie verwendet werden dürfen. Doch das lange Warten lohnt sich: Wer schon Naturseifen benutzt, weiß, wie hochwertig die Pflege mit ihnen ist.

Für das Seifesieden wird aus Gründen des Arbeitsschutzes ein Mund-Nasen-Schutz und festes Schuhwerk benötigt sowie Bekleidung, die Arme sowie Beine gut bedeckt und auch schmutzig werden darf.

Das Material für die Produkte wird bereitgestellt und kostet zzgl. zur Kursgebühr 15,00 € (bei der Kursleiterin vor Ort zu begleichen).

MH1.15-021-F Heidi Riebel

- 📅 16.1.24, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-022-F Heidi Riebel

- 📅 17.2.24, 4 UE
- 🕒 Sa., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-023-F Heidi Riebel

- 📅 5.3.24, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-024-F Heidi Riebel

- 📅 9.4.24, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-025-F Heidi Riebel

- 📅 7.5.24, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-026-F Heidi Riebel

- 📅 8.6.24, 4 UE
- 🕒 Sa., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-027-F Heidi Riebel

- 📅 18.6.24, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
27,00 €, erm: 15,00 €

MH1.15-028-F Heidi Riebel

- 📅 2.7.24, 4 UE
- 🕒 Di., 18.00–21.00 Uhr
- 📍 Sapoluna – Naturseifen Manufaktur, Blumberger Damm 150
27,00 €, erm: 15,00 €

Aktuelle
Informationen zu
Änderungen und Teilnahme-
bedingungen entnehmen
Sie bitte unserer Webseite.
www.vhs-marzahn-hellersdorf.de