



Gesellschaftliche Themen sind spannend! Sie besuchen mit Expertinnen und Experten Einrichtungen des politischen Parketts. Sie erkunden mit uns die Stadt und nehmen an Exkursionen teil. Sie erörtern in unseren Veranstaltungen ökologische, philosophische, psychologische und historische Themen. Austausch und Erweiterung des eigenen Wissens bieten eine Orientierung auch für eigenes, gesellschaftliches Engagement. Sie erwerben soziale und interkulturelle Kompetenz, ein Erfordernis der heutigen Zeit.

25

# Gesellschaft gestalten

## Gesellschaft Nachhaltigkeit

Programminfo	26
Ehrenamtliches Engagement – Engagiert in Mitte	27
Gesellschaft, Nachhaltigkeit, Finanzen	29
Frauen in der Gesellschaft	35
Familien in der Gesellschaft	38
Geschichte - Philosophie - Religion	39
Psychologie und Selbsterfahrung	40
Jede Kultur is(s)t anders	46
Exkursionen	49



KAI SCHMIDT

PROGRAMMSERVICE

LINIENSTRASSE 162

TELEFON: 030 9018 374 23

E-MAIL: kai.schmidt@vhsmitte.de



LEITERIN DES PROGRAMMBEREICHS
LINIENSTRASSE 162
TELEFON: 030 9018 374 17
E-MAIL: dagmar.mueller@vhsmitte.de

DAGMAR MÜLLER

## **Programminfo**

#### Beratung zur Anmeldung

UMWELT

Gerne können Sie sich per Mail oder telefonisch an uns wenden. Die Kontaktdaten dazu finden Sie auf der vorherigen Seite.

#### Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs "Gesellschaft - Nachhaltigkeit" ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Sie finden hier also Anregungen, die das Leben in der Großstadt Berlin spannend mit Sinnfragen des Lebens in dieser Metropole verbinden!

#### Unsere Kursleitenden und Referierende

Alle unsere Kursleitenden und Referierende verfügen über eine qualifizierte fachliche Ausbildung. Sie arbeiten kontinuierlich in ihrem entsprechenden Fachgebiet an der Aktualität des Angebots. Von etablierten Politikerinnen und Politikern bis hin zu naturkundlichen Exkursionsführenden finden Sie ein breites Spektrum von Fachleuten und Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens. Weitere Angaben zu den Qualifikationen und Kompetenzen unserer Lehrkräfte finden Sie bei den entsprechenden Kursen im Heft und auf unserer Homepage.

## Kooperation mit der Handwerkskammer Berlin



## Handwerkskammer

In enger Kooperation mit der Handwerkskammer Berlin bietet die Volkshochschule einen Kurs für Auszubildende des Berliner Handwerks. Wir bitten um eine Voranmeldung unter ausbildungsbegleitung@hwk-berlin.de. Bitte geben Sie dabei folgende Daten an: Name, Mailadresse, Ausbildungsberuf sowie Telefonnummer und den Kursnamen. Sie erhalten dann via Mail einen Buchungscode, um sich auf der Website der VHS Mitte kostenfrei und verbindlich anmelden zu können. Die Volkshochschule Berlin Mitte freut sich auf Sie!

## Konflikte in der Ausbildung lösen -Ein Workshop für Auszubildende des **Berliner Handwerks**

In der Ausbildungszeit begegnen Dir nicht nur neue Kolleg\*innen, sondern auch feste Strukturen. Als Auszubildende\*r findest Du dich oft am unteren Ende dieser Rangordnung wieder. Das Erlernen neuer Fähigkeiten und Wissen erfordert ein starkes Fundament aus Vertrauen und Kommunikation zwischen Ausbildern oder Vorgesetzten und Dir. Doch was, wenn diese Kommunikation nicht so reibungslos verläuft, wie man es sich wünscht?

Unser Workshop bietet einen geschützten Raum, in dem Du dich den alltäglichen Herausforderungen in der Ausbildung stellen kannst. Konflikte können mitgebracht und ausgepackt werden. Mit einem Input zur gewaltfreien Kommunikation nach Marshal B. Rosenberg schauen wir hinter die Fassaden und suchen einen eigenen Weg damit umzugehen. Mithilfe spielerischer Methoden, inspiriert von Augusto Boal und dem Konzept des "Theaters der Unterdrückten," entwickeln wir gemeinsam Ergebnisse. Wir reichen dir Werkzeuge an, die es dir ermöglichen, den zukünftigen Herausforderungen deiner Ausbildung besser gewachsen zu sein. Damit kannst du nicht nur deine eigene Position stärken, sondern auch deine persönlichen Wünsche effektiver einbringen.

Der Kurs findet statt: Bildungs- und Technologiezentrum der Handwerkskammer Berlin, Mehringdamm 14, Raum 507.

BAUMERT KARIN

Mi103-099F	13.04.2024
SO, 09.30-14.30 UHR	entgeltfrei

## Ehrenamtliches Engagement – Engagiert in Mitte



FREIWILLIGENAGENTUR

In enger Kooperation mit der FreiwilligenAgentur Mitte bietet die Volkshochschule in den kommenden Wochen Kurse für ehrenamtlich engagierte Menschen in Mitte, die sich fortbilden wollen. Wir bitten um eine Voranmeldung unter: info@freiwilligenagentur-mitte.de. Bitte geben Sie dabei folgende Daten an: Name, Mailadresse sowie Telefonnummer und den Bereich, in dem Sie ehrenamtlich tätig sind sowie die Angabe des Kurses, an dem Sie teilnehmen möchten. Sie erhalten dann via Mail einen Buchungscode, um sich auf der Website der vhs Mitte kostenfrei und verbindlich anmelden zu können. Die Volkshochschule Berlin Mitte freut sich auf Sie!

## Fit für das Schöffenamt – Einführungsveranstaltung für gewählte Schöffinnen und Schöffen

Dieser Kurs ist für alle Schöffinnen und Schöffen (auch Jugendschöff\*innen), die für der Amtszeit 2024–2028 gewählt wurden. Der Inhalt des Kurses ist u.a.: Rechte und Pflichten im Gerichtsverfahren, Unterschied zwischen Ladung und Vorabinformationen, Regelungen von Urlaub und anderen Abwesenheitsgründen (Entbindungsgründe für eine Verhandlung), Ablauf des Gerichtsverfahrens nach Strafprozessordnung, Abrechnungsprozess und Höhen der Entschädigung nach JVEG, Vorteile der Verbandsorganisation in der aktiven Amtszeit, Fragen und Antworten auf gestellte Fragen



Prof. Norman Uhlmann hat über 13 Jahre Erfahrungen als Schöffe am Landgericht, über 10 Jahre als Handelsrichter am Landgericht Berlin und 4 Jahre als Vorsitzender des Bundes ehrenamtlicher Richterinnen und Richter, Landesverband Brandenburg und Berlin e.V.

Ein Seminar in Kooperation mit dem Bund ehrenamtlicher Richterinnen und Richter, Landesverband Brandenburg und Berlin e.V.

#### NORMAN UHLMANN

Mi103-100F	24.02.2024
4 Unterrichtseinheiten	6-40 Teilnehmer/-innen
SA 10.00-13.00 UHR	entgeltfrei
BVV SAAL, KARL-MARX-ALLEE 31	

#### NORMAN UHLMANN

Mi103-101F	27.04.2024
4 Unterrichtseinheiten	6-40 Teilnehmer/-innen
SA 10.00-13.00 UHR	entgeltfrei
BVV SAAL, KARL-MARX-ALLEE 31	

# Schloss Schönhausen – eine Nebenstraße Deutscher Geschichte

#### Stadtführung

Lassen Sie sich durch Pankow und seine Geschichte führen. Anfangs stand ein Rittergut mit Meierei. Später wohnte dort eine abgeschobene preußische Königin in einem Schloss.

Ihr König wohnte stattdessen im Schloss Sanssouci. Danach folgte der einflusslose Präsident eines kurzzeitig existierenden Kleinstaats, ein Haus für Staatsgäste, Dienstwohnungen, ein Lagerhaus.

Nebensächlich für die großen historischen Vorgänge, aber nicht belanglos für uns Berliner. Außen ganz hübsch, innen prunkvolles Rokoko. Unser Spaziergang beginnt am Schlosspark und führt uns die umfangreiche Geschichte von Pankow und dem Schloss vor Augen.

Im Anschluss an unsere Stadtführung können Sie selbständig das Schloss Niederschönhausen mit Museum und Führung besuchen.



Jörg Schaefer war während seines gesamten Berufslebens Dozent an künstlerischen Hoch- und Fachschulen in Design-Studiengängen. "Geschichte und Kunst als Einheit erleben – dafür eignet sich Berlin hervorragend".

#### JÖRG SCHAEFER

Mi101-006F	17.03.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–7 Teilnehmer/-innen
SO 11.00-14.30 UHR	5,00 EURO ermäßigt

TREFFPUNKT: SIEHE ANMELDEBESTÄTIGUNG

## Zeit- und Selbstmanagement mit Buchungscode für Ehrenamtliche

Ziele: Hier lernen Sie, wichtige Dinge vor dringliche zu stellen. Sie erarbeiten, wie Sie durch zielorientiertes Handeln und aktuelle Methoden des Zeit- und Selbstmanagements persönliche Souveränität im Umgang mit Ihrer Zeit auch unter Zeitdruck gewinnen können. Sie betrachten die Stärken und Schwächen Ihres Arbeitsstils und Iernen Handwerkszeuge zur Prioritäten- und Zielsetzung kennen.











© Vereinte Nationer

























# GLOBA NACHHALTIG SOZIA

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:

#### Interkultureller Austausch und gesunde Ernährung

vhs Treptow-Köpenick 15.05. bis 05.06.2024 Kursnummer: TK-1005-F

#### Philosophinnen -Der andere philosophische Blick (Online-Kurs)

vhs Steglitz-Zehlendorf 08.1. bis 12.02.2024 Kursnummer: SZ112-344d

#### Nachhaltiges Gärtnern: Düngung und Kompostierung

vhs Tempelhof-Schöneberg am 09.03.2024 Kursnummer: TS104.038F

#### Kommunale Lösungen für die Wärmewende

#### Fashion addicted und trotzdem nachhaltig?

vhs Mitte am 16.02.2024 Kursnummer: Mi100-006F

#### **Smart Gardening**

vhs Neukölln am 13.04.2024 Kursnummer: Nk-B310a

#### Regenwasseragent(o)ur Rummelsburger Bucht -Der Schwammstadt auf der Spur

vhs Friedrichshain-Kreuzberg am 12.04.2024

#### Zahnputzpulver und andere Pflegemittel für Mund und Zähne selbst herstellen

vhs Spandau am 21.04.2024 Kursnummer: Sp1.410-F

#### »Klimawandel kompakt« – ein Schnelleinstieg in das Thema Klimawandel

vhs Reinickendorf am 02.03.2024 Kursnummer: Re1402-F

#### Insekten im Garten -Artenvielfalt und Gestaltungstipps

vhs Lichtenberg am 16.03.2024 Kursnummer: Li1.04-018F

#### Wo steht die Weltgemeinschaft im Kampf gegen den Klimawandel?

vhs Pankow am 21.03.2024 Kursnummer: Pa1019F

#### Frühjahrs Pilzexkursion: Maipilze

vhs Marzahn-Hellersdorf am 11.05.2024 Kursnummer: MH1.04-038-F SerZ, Berlin | 

whs.berlin / Redaktion: Programmbereich 1 der Berliner Volkshochschueln Layout:

#### Themen:

- eigene Zeitdiebe erkennen
- "Nein"-Sagen lernen
- konsequent Prioritäten setzen
- Stress reduzieren
- Störungen und Unterbrechungen vermeiden

LANDESKUNDE

UMWELT

- zeitnahes Erledigen von Aufgaben
- Zeit für das Wesentliche
- Tipps für ein gutes Selbstmanagement



Ilona Angelis ist seit mehreren Jahren als ICF-zertifizierter Coach tätig. Ihr Schwerpunkt liegt zum einen im Kommunikationscoaching von Führungskräften, zum anderen darin Menschen zu begleiten, die eine berufliche Veränderung in ihrem Berufsweg anstreben.

ILONA ANGELIS

Mi509-000S	21.04.2024
8 Unterrichtseinheiten	8 Teilnehmer/-innen
SO, 10.00-17.30 UHR	5,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.11	

## Gesellschaft, Nachhaltigkeit, Finanzen

## **Balkonkraftwerke** (mini Photovoltaik) -Online

## Für 7 Cent den eigenen Okostrom erzeugen

Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann und ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung einspeist.

Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein - kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein.

An diesem Abend wird das Modell eines Balkonkraftwerks vorgestellt.

Ein Balkonkraftwerk kann aus 1 bis 6 Modulen bestehen die über einen Modul- oder Stringwechselrichter angeschlossen

Vorgestellt wird der komplette Ablauf von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie - und für den Klimawandel.

Jede\*r Teilnehmende bekommt die Unterlagen, um alles nachzuvollziehen.



Andreas Weischer ist gelernter Nachrichtentechniker, er arbeite zur Zeit als Systemprogrammierer und ist Autodidakt im Thema Photovoltaik, Für den SES war er als Entwicklungshelfer in Tansania und hat dort Schulungen für Photovoltaik durchgeführt. "Jede\*r kann etwas tun, gemeinsam machen wir die Dächer voll. Werden Sie zu Helden ihrer Enkelkinder, gemeinsam schaffen wir die Energiewende."

#### ANDREAS WEISCHER

Ą۲

Mi100-004H	09.01.2024
2 Unterrichtseinheiten	6-50 Teilnehmer/-innen
DI 19.30-21.00 UHR	entgeltfrei
ONLINE	



## "Nachhaltigkeit in der Bekleidungsindustrie ist das möglich?"

Haben Sie Ihre Bekleidung schon gekauft? Wie wählen Sie Bekleidung und ihre Qualität richtig aus? Ich lade Sie ein, mit mir hinter die Fassade der schillernden Modewelt zu schauen, etwas Licht in das Dunkel der 1000 Siegel zu bringen und den Blick für Qualität zu schärfen.

Immer mehr Unternehmen werben mit ihrer vermeintlich nachhaltigen Ausrichtung und grünen Produkten: Mit dem Kauf bestimmter Produkte hilft man den Plastikmüll aus den Ozeanen zu entfernen oder Bio-Baumwolle bei Fast Fashion Discountern vermittelt ein gutes Gefühl. Doch was haben die Atacama Wüste in Chile, die Antarktis und Ihr Kleiderschrank gemeinsam? Überall kann man Kleidung oder Reste davon finden. Die Auswirkungen unseres Konsums sind mittlerweile bis in die entlegensten Winkel der Erde sicht-

An Hand von verschiedenen Stoffmustern lernen wir, was die Bekleidungsindustrie uns verkaufen möchte. Sie lernen, gute und langlebige Stoff-Qualitäten zu erkennen. Lassen Sie uns gemeinsam diskutieren und Strategien entwickeln, um positiven Einfluss auf die Bekleidungsindustrie auszuüben.



Anke Beutel ist Produktentwicklerin mit Abschlüssen als MA Internationale Beziehungen, Dipl.- Ing. Bekleidungstechnik (FH) sowie staatlich anerkannte Modedesignerin. Sie hat 20 Jahre in der Bekleidungsindustrie in den Bereichen Fast Fashion, Passformoptimierung sowie Materialentwicklung gearbeitet. "Kaufe maximal 5 Kleidungsstücke pro Jahr, so hilfst Du das 1,5 Grad Ziel zu erreichen."

#### ANKE BEUTEL

7E BEG 1.EE	
Mi100-006F	16.02.2024
2 Unterrichtseinheiten	6-25 Teilnehmer/-innen
FR 19.00-20.30 UHR	5,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

## Klimafit – Klimawandel vor unserer Haustür!

#### Was kann ich tun?

Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz von der Politik. Die Corona-Pandemie und der Krieg in der Ukraine haben deutlich gemacht, wie anfällig unser Leben gegenüber äußeren Einwirkungen ist und was das für unseren Alltag bedeuten kann. Dass die Auswirkungen des Klimawandels auch Deutschland betreffen, merken wir immer deutlicher, beispielsweise: vermehrte Hitzetage über 30 Grad, Dürren, Starkniederschlagsereignisse oder durch den steigenden Meeresspiegel.

Klimaschutz und Klimaanpassung sind eine zentrale Aufgabe der Kommunen. Um diese Aufgaben wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld schützen und anpassen können.

Diese Informationen vermittelt der innovative Kurs klimafit. An sechs Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz und Möglichkeiten zur Vernetzung mit relevanten Akteur\*innen in der Kommune.

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom BMWK im Rahmen der Nationalen Klimainitiative. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

HOFFMANN, SIMON

TIOT I WITH THE CONTROL	
Mi100-010F	22.0427.05.2024
20 Unterrichtseinheiten	8-14 Teilnehmer/-innen
	entgeltfrei
MO 22.04., 18.00-21.00 (VHS, LINIENST	R. 162, Raum 1.12)
MO 29.04., 18.00-21.00 (VHS, LINIENST	R. 162, Raum 1.12)
MO 06.05., 18.00-20.00 (ONLINE)	
MO 13.05., 18.00-21.00 (VHS, LINIENST	R. 162, Raum 1.12)
MI 22.05., 18.00-20.00 (ONLINE)	
MO 27.05., 18.00-21.00 (VHS, LINIENST	R. 162, Raum 1.12)

## Naturkosmetik selbst herstellen DIY Ostergeschenke

Naturkosmetik hat einen ganz besonderen Wert und eine sehr persönliche Note.

Wir stellen gemeinsam Produkte her, die nicht nur schön aussehen und gut riechen, sondern auch nachhaltig und frei von Mikroplastik, Palm- oder Erdöl sind.

Beschenken Sie Ihre Liebsten oder sich selbst mit einer selbst kreierten Pflegelinie aus:

- Körperpeeling
- Lotion-Bars
- Gute-Nacht-Fußbutter
- Kräuterdeo
- getöntes Lippgloss

12 EUR Entgelt enthalten für Material.

Bitte bringen Sie für die Produkte kleine Behälter mit. Glasbehälter können vor Ort auch von der Dozentin zum Selbstkostenpreis erworben werden.



Sonja Bienemann ist Kräuterpädagogin BNE, Wechseljahreberaterin und Autorin. "In meinen Kursen möchte ich aufzeigen, was in unserer Stadt alles wächst und wie man es verwenden kann. Ich möchte aufzeigen, dass selber herstellen nicht nur nachhaltig ist, sondern auch Spaß macht und Ressourcen spart."

#### SONJA BIENEMANN

Mi110-026F	16.03.2024
4 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
SA 14.00-17.00 UHR	26,04 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,52 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

## Wurmkiste: Der Biokreislauf zum selber basteln

Möchtest Du Deine Kompostkiste für drinnen und draußen selbst bauen? Wer seinen Bioabfällen hinterher trauert und sie gern selbst weiterverwenden möchte, der kann sich in diesem Workshop unter Anleitung eine Wurmkiste aus Paletten selber basteln. Die Würmer bestellt man sich dann selbst. Ob Bio, Fair Trade oder die solidarische Landwirtschaft, wir werden bewusster im Umgang mit Abfällen. Schade, wenn wir nichts damit anzufangen wissen.

Die Kiste funktioniert in drei Etagen. Oben die Abfälle, die langsam durch einen Rost fallen. In der Mitte die Würmer, eine Art spezialisierte Regenwürmer, die den Abfall fermentieren. In dem sie den Abfall fressen, scheiden sie Humuserde aus. Diese fällt dann in die untere Schublade und kann weiterverwendet werden. Die Kiste ist geruchsneutral und kann wie ein Hocker überall stehen.

Der Workshop findet in Kooperation mit der Holzwerkstatt in den Räumen von "puk a malta" im Wedding, Drontheimer Str. 34, 13359 Berlin statt.



Karin Baumert ist Kommunikationstrainerin, Theaterpädagogin und Soziologin und bietet Kurse in Gewaltfreier Kommunikation für verschiedene Zielgruppen an.



René Günther ist Dipl.-Betriebswirt (FH) und Langzeit-Investor. Er ist Experte für das Thema Rente und den Aufbau von Vermögen für die Altersvorsorge mithilfe von ETFs und Dividenden-Aktien. "In meinen Kursen zeige ich, dass das oft als zu trocken und kompliziert verschriene Thema Altersvorsorge und Vermögensaufbau sogar Spaß machen kann. Im Mittelpunkt stehen für mich die Fragen und Wünsche meiner Teilnehmer\*innen."

#### RENÉ GÜNTHER

Mi103-015F	11.01.2024
5 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
DO 16.00-20.00 UHR	21,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	12,50 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

#### KARIN BAUMERT

Mi100-015F	22.05.2024
4 Unterrichtseinheiten	6 Teilnehmer/-innen
MI 13.00-16.00 UHR	5,00 EURO Entgelt

# Reicht die gesetzliche Rente?

Reicht die gesetzliche Rente nicht für große Sprünge? Was können wir tun, um den Ruhestand möglichst trotzdem "in vollen Zügen" genießen zu können?

Sie erhalten einen konkreten Überblick darüber, wie hoch Ihre gesetzliche Rente nach allen Abzügen voraussichtlich sein wird. Wir errechnen, wie groß die Rentenlücke sein wird und welche Möglichkeiten der privaten Altersvorsorge Sie haben, um Ihren Lebensstandard im Alter weitgehend erhalten zu können. Wir betrachten dabei auch, welche Erträge Sie aus Riester-, Betriebs- und private Renten erwarten können.

Sie lernen, wie Sie schrittweise und ohne viel Aufwand automatisiert ein Vermögen aufbauen können, um auch im Ruhestand ein gutes Auskommen zu haben oder sogar einige Jahre früher in Rente gehen zu können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Mitbringen Ihrer letzten Renteninformation und ggf. Mitteilung der Riester-/Betriebsrente ist hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. Bei dem Kurs handelt es sich um eine Bildungsveranstaltung, nicht um eine Finanzberatung.

# In Finanzangelegenheiten nachhaltig unterwegs – Workshop

Vom Tagesgeldkonto über Fonds bis hin zu Versicherungen oder Crowdfunding gibt es auch im Finanzbereich ein zunehmend breites nachhaltiges Angebot. Doch was genau ist unter, grünen, nachhaltigen, sozial-verantwortlichen oder auch ethischen Geldanlagen zu verstehen? Welche nachhaltig orientierten Banken, Berater, Beraterinnen, Anbieter und Anlagemöglichkeiten gibt es? Wobei handelt es sich um Greenwashing und wo steht ein Nachhaltigkeitsansatz mit Substanz dahinter? Im Workshop wird zunächst das Konzept Nachhaltigkeit erläutert und Finanzgrundwissen vermittelt, bevor konkret anhand von Beispielen und öffentlich verfügbaren Informationsangeboten auf Fragen zum nachhaltigen Investment eingegangen wird. Daneben werden Siegel erklärt wie auch auf gesetzliche Standards und weitere Vorgaben der öffentlichen Hand mit Relevanz für Privatanleger und Privatanlegerinnen.



Gesa Vögele ist Diplom-Volkswirtin und Certified Expert in Sustainable Finance. Im Jahr 2004 hat sie sich erstmals intensiv mit Fragen der sozialverantwortlichen Geldanlage auseinandergesetzt. Seit 2010 arbeitet sie für Organisationen, die sich für Nachhaltigkeit bei der Geldanlage engagieren.

#### GESA VÖGELE

Mi103-020F	11.05.2024
8 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
SA 10.00-17.00 UHR	37,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	23,20 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

## Richtig investieren in Aktien und ETFs – Online

## Erste Geldanlage sowie zusätzliche finanzielle Absicherung

In Zeiten höher Inflation und geringen Zinsen auf Spareinlagen lohnt es sich, über alternative Anlageformen nachzudenken. Aktien und ETFs bieten auf längere Sicht eine gute Möglichkeit für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindexes (z.B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- eigene Anlageziele festlegen
- allgemeiner Überblick vorhandener Anlageklassen
- Risikobetrachtungen bei Anlageklassen
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- Investitionen in Aktien
- Passiv investieren mit FTFs
- die richtige Mischung Diversifizierung
- Zugang zu Finanzinformationen
- Umsetzung der Anlagestrategie

Der Kurs findet online auf Zoom statt. Den Einwahlcode finden Sie auf Ihrer Anmeldebestätigung.



Hartmut Nehme, studierte an der Fachhochschule Bochum Elektrotechnik. Seither arbeitet er seit mehr als 25 Jahren im Bereich der Internet-Technologien. Er ist für ein weltweit führendes IT-Unternehmen tätig und berät Unternehmenskunden in Bezug auf die Optimierung ihrer IT durch neue innovative Lösungen. In seiner Freizeit beschäftigt er sich intensiv mit den unterschiedlichen Möglichkeiten der Geldanlage.

#### HARTMUT NEHME



Mi103-010F-0	20.02.2024
3 Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-inner
DI 18.30-21.00 UHR	20,00 EURO Entgel
ONLINE	14,00 EURO ermäßigt

# Wenn ETF-Sparen nicht reicht – Wie finde ich die "richtigen" Aktien?

Sie haben bereits erkannt, dass Ihre (gesetzliche) Rente nicht für allzu große Sprünge reichen wird? Und der Vermögensaufbau für das Alter nur mit ETFs reicht Ihnen nicht? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Sie lernen, welche Vor- und Nachteile das Investieren in einzelne Aktien im Vergleich zum Besparen von "nur" ETFs hat, mit welcher Strategie man beide Ansätze miteinander verbinden kann und wie Sie sich gegen größere Verluste absichern können.

Sie erhalten einen konkreten Überblick, anhand welcher Kennzahlen Sie kaufenswerte Aktien auswählen können. Ein Schwerpunkt ist der Aufbau eines passiven Einkommens und welche Aktien für die Umsetzung dieser Strategie in Frage kommen.

Zusätzlich zeige ich, welche enormen Auswirkungen der Zinseszinseffekt haben kann und wie Sie fast "automatisiert" investieren können.

Grundkenntnisse zum Thema Aktien und ETFs sind wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich. In diesem Kurs haben Sie Zeit für Ihre individuellen Fragen. Es handelt es sich nicht um eine Finanzberatung.

ZUR PERSON RENÉ GÜNTHER: SIEHE SEITE 31

#### RENÉ GÜNTHER

Mi103-016F	25.04.2024
5 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
DO 16.00-20.00 UHR	21,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	12,50 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

## Von Dividenden leben – Traum oder realistisches Ziel?

Viele träumen davon "irgendwann" nicht mehr arbeiten zu müssen und nur noch "vom Ersparten" leben zu können. Ein beliebter Ansatz ist, ein ausreichend hohes passives Einkommen aus Dividenden zu generieren.

In dem Grundkurs beschäftigen wir uns mit den grundsätzlichen Fragen rund um die Dividendenstrategie:

- Was sind Dividenden und wie kann ich diese bekommen?
- Wann und warum zahlen Unternehmen eine Dividende?
- Warum sind Dividenden (nicht?) der neue Zins?
- Wieviel muss ich investieren, um eine bestimmten Betrag pro Jahr erwarten zu können?
- Wieso sind Zeit und Disziplin so wichtige Faktoren?
- Wie kann ich meine Investitionen ausreichend streuen, um mein Risiko zu minimieren?
- Was ist mit Steuern?
- Wie kann ich die für mich passenden Dividendentitel auswählen?
- Welche Vorteile bietet es, regelmäßig zu investieren und wie kann ich einen Sparplan anlegen?

Grundkenntnisse über die Börse / Aktien sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. In diesem Kurs haben Sie Zeit für Ihre individuellen Fragen. Es handelt es sich nicht um eine Finanzberatung.

ZUR PERSON RENÉ GÜNTHER: SIEHE SEITE 31

#### RENÉ GÜNTHER

Mi103-017F	11.04.2024
5 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
DO 16.00-20.00 UHR	21,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	12,50 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

LANDESKUNDE

UMWELT

## Investieren in Aktien -Kompaktkurs

#### mit und ohne Vorkenntnisse

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger "verschenken" dadurch auf längere Sicht viel Geld.

In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

- Psychologie bei der Aktienanlage
- mögliche Anlagestrategien
- Auswahlkriterien für Aktien
- wichtige Unternehmenskennzahlen
- Chartanalyse nutzen
- Blick auf die Besonderheiten einzelner Branchen
- Blick auf die Wirtschaftsregionen (USA, Europa, Asien)
- Berücksichtigung ökologischer Gesichtspunkte
- Zugang zu Finanzinformationen
- Umsetzung der Anlagestrategie

Der Kurs findet online auf Zoom statt. Den Einwahlcode finden Sie auf Ihrer Anmeldebestätigung

ZUR PERSON HARTMUT NEHME: SIEHE SEITE 32

#### LLA DENALIE NICHMAC

02.03.2024
6-15 Teilnehmer/-innen
32,00 EURO Entgelt
20,00 EURO ermäßigt

## Neue Trends in der Geldanlage - Online

## für fortgeschrittene Anleger\*innen

Die Rahmenbedingen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Jahren sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bank - Filialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft.

Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- Allgemeiner Überblick über Anlageklassen
- Risikobetrachtungen und Möglichkeiten der Diversifika-
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- Passiv investieren mit ETFs
- FinTec Unternehmen und deren Angebote
- Möglichkeiten der neuen Robo Advisor
- Optimierte Anlage mit Hilfe von Zinsportalen
- Vor- und Nachteile von Crowdinvesting
- Aktive Investments über Social-Trading Plattformen
- Kryptowährungen als zusätzliche Anlageform
- Möglichkeit der ökologisch nachhaltigen Geldanlage

Der Kurs findet online auf Zoom statt. Den Einwahlcode finden Sie auf Ihrer Anmeldebestätigung

ZUR PERSON HARTMUT NEHME: SIEHE SEITE 32

ANZEIGE



#### HARTMUT NEHME



Mi103-011F-0	09.04.2024
3 Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-innen
DI 18.30-21.00 UHR	20,00 EURO Entgelt
ONLINE	14,00 EURO ermäßigt

Wenn Ärzt\*innen Fehler machen – Grundlagen des Arzthaftungsrechts

Anhand von Praxisbeispielen erhalten Sie einen Überblick über die Rechte der Patient\*innen.

In Deutschland ereignen sich jährlich etwa zwei Millionen ärztliche Behandlungsfehler. 12.000 ärztliche Behandlungsfehler werden durch gerichtliche Verfahren jährlich hinterfragt. Nach Schätzungen sterben jährlich 8.000 bis 20.000 Menschen in Deutschland an den Folgen von Behandlungsfehlern. Die Ursachen sind vielfältig. Der Kostendruck in Kliniken macht das System für ärztliche Behandlungsfehler fraglos anfälliger.

Patientenanwalt Tobias Kiwitt, Autor des Buches "Medizinrecht für Ärzte und Patienten", vertritt seit Jahren Patienten ärztlicher Behandlungsfehler. Ein Kurs, der auch Ärzten eine Orientierung über das Arzthaftungsrecht vermittelt.



Tobias Kiwitt ist Rechtsanwalt im Medizinrecht, Sozialrecht sowie Urheber- und Medienrechts. Er blickt auf jahrelange Erfahrungen von Beratungen zurück.

#### TOBIAS KIWITT

Mi103-250F	21.02.2024
3 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
MI 18.00-20.15 UHR	11,58 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	7,44 EURO ermäßigt
Raum 301	

# Im Fokus: Urheberrecht für Kreative

Das A & O des Urheberrechts steht im Mittelpunkt dieses Seminars. So begeistert z.B. Fotografen einzigartige Bilder schießen, Grafiker die Bilder anderer Fotografen verwenden, Maler andere Bilder als Vorlagen oder Autoren Texte anderer Autoren verwenden, so machen sie sich oft nicht klar, dass sie damit die Rechte anderer Künstler\*innen verletzen.

In diesem Vortrag erklärt Rechtsanwalt Tobias Kiwitt praxisnah und anschaulich, wie sich Künstler\*innen rechtssicher verhalten. Sie erfahren, worauf sie unbedingt achten müssen, – wenn sie Personen ablichten; – wenn sie andere Fotos oder Bilder als Vorlage verwenden (Stichwort: freie Benutzung) – wenn sie Gebäude und Bauwerke fotografieren

oder abmalen – was sie unter ihrem Namen veröffentlichen dürfen; – was Panoramafreiheit bedeutet – was Nutzungsrechte sind und wie eine Vergütung hierfür aussehen kann. Der Kurs vermittelt Tipps aus der Praxis und gibt Gelegenheit, bereits vorhandenes Wissen zu vertiefen und Fragen zu erläutern.

ZUR PERSON TOBIAS KIWITT: SIEHE LINKE SPALTE

#### TOBIAS KIWITT

Mi103-251F	17.04.2024
3 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
MI 18.00-20.15 UHR	11,58 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	7,44 EURO ermäßigt
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

## Meine Radieschenliste

Schon lange wollen Sie Ihren digitalen Nachlass sortieren, einen Plan für den Notfall schmieden und Vollmachten erstellen? Aber Sie sitzen ratlos vor Vorsorge-Büchern und leeren Formularen? Jetzt nicht mehr, dank der "Radieschenliste": Die Radieschenliste ist all das, was wir erledigen sollten, bevor wir uns die Radieschen von unten angucken. Ziel einer Radieschenliste ist, es unseren Liebsten mal einfacher zu machen im Fall eines Unfalls oder im Todesfalle nach uns "aufzuräumen". Und sie gibt uns ein gutes Gefühl, wenn wir wichtige Dinge geregelt haben.

Der Radieschen-Workshop gibt Ihnen durch seine Schritt für Schritt-Anleitung Orientierung über die notwendigen Aufgaben, das komplexe Thema wird in überschaubare Einheiten aufgeteilt.

Sie arbeiten allein und in Kleingruppen. Begleitend zum Workshop erhalten Sie ein persönliches Handbuch mit Vorlagen, Checklisten und einem Fragekatalog, der strukturiert, Schritt für Schritt, von Aufgabe zu Aufgabe und zur Erledigung führt.

#### Inhalte:

- Sie erforschen Ihr Unterstützer\*innen-Netzwerk, erstellen Ihren persönlichen Alarmplan und stellen sich Ihren eigenen Notfallpass her.
- Sie erfahren, ob Sie überhaupt ein Testament brauchen, wer nach der gesetzlichen Erbfolge erbt und was die "Erbmasse" ist (inklusive Übung "Mein Testament in fünf Minuten").
- Sie bereiten Ihre "Patientenverfügung" vor (inkl. Experten-Rat zum Ausfüllen).
- Wir beleuchten pro und contra der "Vorsorgevollmacht" und für und wider der "Bestattungsverfügung".
- Sie sortieren Ihren analogen Nachlass, schaffen Klarheit in Ihren Verträgen und Unterlagen und schaffen Übersicht über die Dinge, die Ihnen wertvoll sind.
- Sie verschaffen sich einen Überblick über Ihre Online-Accounts und ordnen Ihren digitalen Nachlass. Sie legen fest, was mit Ihren Fotosammlungen und SocialMedia-Accounts passieren soll. Sie legen eine\*n Nachlass-Verantwortliche\*n fest und übergeben ihm\*ihr eine Kopie Ihrer Entscheidungen.

Achtung: Dieser Workshop ist keine Rechtsberatung und keine Steuerberatung. Eine unterstützende Beratung durch entsprechende Rechts-, Erbschafts- und Steuerexperten ist ggf. notwendig!



Sabine Stengel greift als leidenschaftliche Trainerin auf einen vielfältigen Erfahrungsschatz zurück: Fabrikarbeiterin, Ingenieurin, Kartographin, Unternehmerin, Teamleiterin, Buchautorin, Ideenretterin, Workshopdesignerin, Trauerbegleiterin, Trainerin, Innovationsmoderatorin. Ihre Trainings sind unkonventionell und praxisorien-

#### SABINE STENGEL

Mi103-200F	04.0218.02.2024
21 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
3 X SO, 10.30–16.30 UHR	68,06 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	39,08 EURO ermäßigt
Raum 3.05	

LANDESKUNDE

UMWELT

## Frauen in der Gesellschaft

## Frauen lesen für Frauen

#### In Kooperation mit Brunnhilde e.V. und Evas Arche



Frauen, die gerne lesen, sowie Frauen, die selbst Gedichte oder Geschichten schreiben, sind eingeladen. Texte einem kleinen wohlwollenden Frauenpublikum vorzustellen. Jede kann auch neue Leseentdeckungen oder Lieblingsbücher präsentieren. Zuhörerinnen sind ebenso herzlich eingeladen, gerne kommen wir alle miteinander ins Gespräch.

Außerdem gibt die Referentin Tipps zu Frauen aus der Geschichte, die uns inspirieren können. Mit Büchertisch.

Ort: Evas Arche, Veranstaltungsraum, Große Hamburgerstr 28 Anmeldung bis zum 11.03.24 bitte an: info@evas-arche.de.



Sabine Krusen ist Slawistin und Frauengeschichtsforscherin. Sie ist "echte" Berlinerin und lebt in Mitte.

#### SARINE KRIISEN

SADINE KNUSEN	
Mi100-205F	16.03.2024
2 Unterrichtseinheiten	8-10 Teilnehmer/-innen
SA 15.00-17.00 UHR	entgeltfrei
EVAS ARCHE, GROSSE HAMBURG	GERSTR. 28
Veranstaltungsraum	

## Selbstschutz für Frauen I

### Einführungskurs

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen, die ihr Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen stärken bzw. ausbauen wollen. Es werden praktische Lösungen des Selbstschutzes sowie theoretische Aspekte der Prävention und Selbstbehauptung vermittelt. Ziel ist es, durch die Vermittlung von vorbeugenden Verhaltensregeln und Vorsichtsmaßnahmen, Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen und zu vermeiden.

Parallel dazu werden einfache, leicht erlernbare, aber dennoch effektive Selbstverteidigungstechniken einstudiert, um Gewalttätigkeiten abwenden zu können.

Bitte lockere Freizeit- oder Sportkleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.



Marco de Hoog ist ausgebildeter Fitness- und Gesundheitstrainer. Seit mehreren Jahren leitet er zielgruppenorientierte Selbstschutzkurse an Berliner Volkshochschulen.

WOCHENENDKURS FÜR FRAUEN

#### MARCO DE HOOG

Mi100-226F	17./18.02.2024
8 Unterrichtseinheiten	6-20 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00-13.00 UHR	30,88 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	19,84 EURO ermäßigt
Raum 305 (nicht barrierefrei)	

## Macht ist verhandelbar

#### Ein Praxisworkshop zum Thema Macht

Frauen müssen sich nach wie vor einer Realität stellen, die strukturell patriarchalisch geprägt ist.

In diesem Workshop setzen wir uns mit dem Thema Macht auseinander und probieren aus, wie jede der Macht gegenüber eine bewusste Haltung einnehmen kann. Dafür erstellt sich jede ein eigenes Machtprofil nach Eva Renate Schmidt und bekommt ein Werkzeug in die Hand. Verschiedene Bewegungsübungen bieten außerdem die Möglichkeit, dieses komplexe Thema, tiefgreifend und spielerisch zu verstehen, nicht nur mit dem Kopf. Ziel ist es, ausgehend von sich selbst - weibliche Freiheit und Autorität auszuleben.

Bringen Sie gerne eine Decke zum Sitzen für den Boden mit.

Grit Leutzsch ist Fachangestellte für Markt- und Sozialforschung, Tanz- und Bewegungspädagogin und macht frauenpolitische Bildung mit dem Schwerpunkt Empowerment und Philosophie. Wichtig ist ihr die selbstbestimmte Partizipation in der Welt.

## GESELLSCHAFT

#### GRIT LEUTZSCH

Mi106-040F	23.03.2024
8 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
SA 10.00-16.30 UHR	32,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,80 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

LANDESKUNDE

UMWELT

## **Upcycling leicht** gemacht - Klamotten aufwerten, statt wegwerfen

Wer kennt es nicht, dieses Gefühl, "Jetzt möchte ich mal was Neues haben!". Aber dann nach einem Blick in den Kleiderschrank liegt da auch noch vieles herum, von dem man/frau sich nicht trennen mag. Upcycling ist das Zauberwort! Wenn wir nicht einfach etwas "wiederverwenden", sondern aufwerten, anpassen, wiederentdecken dann sind wir nicht nur nachhaltig, sondern haben auch Spass daran unsere Geschichte zu umarmen und dabei Zukunft zu gestalten.

In der Selbsthilfetextilwerkstatt von puk a malta könnt ihr etwas mitbringen oder euch einfach nur inspirieren lassen oder mit uns gemeinsam euer Konsumverhalten reflektieren. Wir zeigen euch Beispiele, haben auch etwas vorbereitet oder lernen von euch.

Ein Workshop nur für Frauen. Der Workshop findet in der Fahrradwerkstatt von "puk a malta" im Wedding, Prinzenallee 52, in 13357 Berlin.

ZUR PERSON KARIN BAUMERT SIEHE SEITE 31

#### KARIN BAUMERT

Mi100-012F	15.05.2024
4 Unterrichtseinheiten	6 Teilnehmer/-innen
MI 11.00-14.00 UHR	5,00 EURO Entgelt
	5,00 EURO ermäßigt

## Die Klavier-Virtuosin und Komponistin **Fanny Hensel**

## Workshop

Wir lernen die Klavier-Virtuosin Fanny Hensel, ihre jüngere Schwester Rebecca und ihre Rollen im Berliner Kulturleben kennen. Als Mitglieder der Familie Mendelssohn waren sie aufmerksame Briefe-Schreiberinnen sowie "Töchter und Ehefrauen" seinerzeit berühmter Männer.

ZUR PERSON SABINE KRUSEN: SIEHE SEITE 35

#### SABINE KRUSEN

Mi100-215F	02.03.2024
5 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
SA 13.00-17.00 UHR	17,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	10,40 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

## Farb- und Typberatung

Farben und Mode interessieren Sie. Sie besitzen viele Kleidungsstücke, nutzen Sie aber nicht. Oder Sie suchen neue Impulse. An diesem Wochenende lernen Sie, Mode typgerecht und für den Berufsalltag zu kombinieren, bewusst auszuwählen und nachhaltig Ihren Kleiderschrank einzusetzen.

Bei einer individuellen Farbberatung lernen Sie, Ihren Typ zu unterstreichen und nach Ihren Vorstellungen einzusetzen.

Ort: Studio Wandel, Invalidenstr. 16

Ein Farbpass kann zusätzlich käuflich erworben werden.



Cornelia Wandel ist seit 1992 in der Einzelberatung Farb & Stil sowie als Dozentin an verschiedenen Berliner Volkshochschulen tätig. Als ausgebildete Imageberaterin ist es ihr wichtig, Menschen in Fragen ihrer äußeren Erscheinung zu beraten. "Ich lege Wert darauf, dass Menschen sich selbst wohlfühlen und authentisch bleiben."

WOCHENENDKURS FÜR FRAUEN

#### CORNELIA WANDEL

Mi100-235F	17./18.02.2024
14 Unterrichtseinheiten	6-10 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00-16.00 UHR	46,54 EURO Entgelt
WANDEL, FARB & STILBERATUNG,	27,22 EURO ermäßigt
INVALIDENSTR. 16	
Beratungsraum	

## Stilberatung

Spielen Sie mit Schnitten, Proportionen, Materialien, Farben und Musterungen. Bei einer individuellen Beratung legen Sie Ihre persönliche Stilmappe an und entdecken Ihren eigenen Kleiderschrank für sich privat und für den Beruf neu. So kombinieren Sie Ihre Kreativität und Nachhaltigkeit.

Ort: Studio Wandel, Invalidenstr. 16

Im Entgelt sind 9 EUR für Material enthalten.

ZUR PERSON CORNELIA WANDEL: SIEHE OBEN

WOCHENENDKURS FÜR FRAUEN

#### CORNELIA WANDEL

Mi100-240F	09./10.03.2024
16 Unterrichtseinheiten	6-10 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00-17.00 UHR	68,20 EURO Entgelt
WANDEL, FARB & STILBERATUNG,	42,60 EURO ermäßigt
INVALIDENSTR. 16	
Beratungsraum	

## Reihe

## **Deutsch-Polnischer Klub**

Seit Januar 1989 lädt die Volkshochschule Polen und Deutsche zur interkulturellen Begegnung, zu Diskussionen und kulturellen Aktivitäten in den Deutsch-Polnischen Klub ein.

Die Leiterin ist seit dieser Zeit Maria Szewczyk, sie wird unterstützt von Doris Luce.



Maria Szewczyk ist Polonistin, hat an der Warschauer Universität studiert und ist langjährige Kursleiterin für Polnisch an verschiedenen Instituten. Im Juni 2012 ist in Warschau ihre Übersetzung des Buches "Therapie der Zweierbeziehung" und im Frühling 2014 die zweite Ausgabe des Bestsellers "Die Zweierbeziehung" von Jürg Willi in ihrer Übersetzung erschienen.



Doris Luce, mittlerweile pensionierte Sonderschullehrerin, beschäftigt sich seit Jahren mit Polen, der polnischen Kultur und der polnischen Sprache. Sie studierte einige Semester Polonistik an der Humboldt-Universität. "Polen ist das Land meines Herzens. Ich möchte es den Menschen hier im Nachbarland näherbringen."

Die Veranstaltungen sind entgeltfrei.

## Geschichte des Deutschen Ordens aus deutscher und polnischer Sicht

Zwischen dem 13. und 15. Jh. entwickelte sich der Staat des Deutschen Ordens in Preußenland zu einem der mächtigsten Staaten im Ostseeraum. Erst im Jahr 1410 mit der Niederlage bei der Schlacht von Tannenberg (poln. bitwa pod Grunwaldem) wurde die Macht des Ordenstaates von Polen und Litauen geschwächt. Bis in die Gegenwart dienen die Auseinandersetzungen zwischen Polen und dem Deutschen Orden als wichtiger Bezugspunkt für das polnische Selbstbild. Dies spiegelt sich z.B. im Kinofilm "Die Kreuzritter", im Geschichtsunterricht oder bei jährlichen Nachstellungen der Schlacht von Tannenberg wider.

Zu diesem Thema wird Historiker Prof. Dr. Igor Kakolewski sprechen. Seit 2012 war er polnischer wissenschaftlicher Koordinator des deutsch-polnischen Europa – unsere Geschichte. / Geschichtsbuches Europa. Nasza historia. Zurzeit ist er Direktor des Zentrums für Historische Forschung Berlin der Polnischen Akademie der Wissenschaften.

PROF. DR. IGOR KAKOLEWSKI; MARIA SZEWCZYK

Mi100-031F	19.01.2024
4 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
FR 18.30-21.30 UHR	entgeltfrei
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 207	

# Anna Walentynowicz – eine unermüdliche erfolgreiche Kämpferin

Neben Lech Walesa gehört Anna Walentynowicz zu den bekanntesten Gründungsmitgliedern der Solidarnosc während des Streiks in Danzig im August 1980. Anna ist eine Vorzeigearbeiterin, fleißig, gewissenhaft und zuverlässig. Als Kranführerin in der Danziger Werft ist sie stark gesellschaftlich engagiert, arbeitet im Frauenrat ihrer Abteilung und im Betriebsrat. Aber sie hat auch einen ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit und einen Mut, der die Vorgesetzten immer wieder aufschrecken und ihr jede Menge Ärger einbringen wird. Ihr Gerechtigkeitsgefühl, ihr Engagement für die Gleichstellung von Mann und Frau im Arbeitsleben, ihre kritische Sichtweise der Politik sowie ihr tragischer Tod lassen sie unvergessen sein. Doris Luce wird über das Leben dieser engagierten Frau berichten.

DORIS LUCE; MARIA SZEWCZYK

Mi100-032F	16.02.2024
4 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
FR 18.30-21.30 UHR	entgeltfrei
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 207	

## Solidarnosc Untergrund-Presse

Stefan K. Kozlowski war schon vor der Solidarnosc-Zeit in Stettin oppositionell aktiv. Er gründete 1982 nach seiner Entlassung aus dem Internierungslager die Untergrund-Zeitschrift OBRAZ (Bildnis). Als Monatsheft informierte sie umfangreich und vertieft über Ereignisse in Polen wie auch darüber hinaus. Die Zeitschrift OBRAZ wurde auch nach seiner Übersiedlung nach Berlin weiter bis zur Wende in Polen im Jahr 1989 verlegt. Stefan K. Kozlowski lebt seit 1984 als selbständiger Autor und Journalist überwiegend in Berlin. Als Zeitzeuge und Verleger wird er über die Erfahrungen und Gefahren der damaligen Aktivitäten der Stettiner Oppositionellen-Kreisen berichten.

STEFAN K. KOZLOWSKI; MARIA SZEWCZYK

Mi100-033F	15.03.2024
4 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
FR 18.30-21.30 UHR	entgeltfrei
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 207	

## Blick auf Stettin: Architektur-Fotos mit Neuer Philharmonie, Schloss und Seehafen

Ragnar Knittel organisierte bis jetzt mindestens fünf Fotoexkursionen nach Stettin. Ziele waren die Segelregatta "Long Tall Ships Races" sowie zahlreiche architektonische Besonderheiten. "Als Architektur-Foto-Kurs haben wir uns natürlich insbesondere mit der Neuen Philharmonie, Hakenterasse und Schloss in Stettin sowie den Hafenanlagen beschäftigt. Die schönsten Stettiner Architektur-Bilder der bisherigen Fotoexkursionen möchten wir jetzt im Deutsch Polnischen Klub bei der VHS Berlin-Mitte auch präsentieren."

RAGNAR KNITTEL; MARIA SZEWCZYK

Mi100-034F	12.04.2024
4 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
FR 18.30-21.30 UHR	entgeltfrei
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 207	

# 35,5 Jahre – Jubiläum des Deutsch-Polnischen Klubs

Den Deutsch-Polnischen Klub unter der Leitung von Maria Szewczyk gibt es nun schon seit 35,5 Jahren. Einzigartig in der Berliner Szene, ein Grund zum Feiern! In diesen Jahren gab es ca. 650 Veranstaltungen: Vorträge, Filme, Präsentationen, Ausstellungen, Theaterveranstaltungen, Vernissagen, Finissagen, Ausflüge, Reisen und, und, und... Unser Fest zu diesem einmaligen Ereignis wird am 24.5.24 stattfinden. Wir werden diese Veranstaltung als Gartenfest wieder im Garten von Doris Luce durchführen. Höhepunkte sind u.a. ein Quiz mit Gewinnen, eine Versteigerung von Erinnerungs-Stücken, die sich in 35,5 Jahren deutsch-polnischer Zusammenarbeit angesammelt haben und ein Lagerfeuer mit deutschen und polnischen Liedern. Über einen Beitrag zu unserem Buffet freuen wir uns.

DORIS LUCE; MARIA SZEWCZYK

DOMO EGGE, MARIA SZEWGZTK	
Mi100-035F	24.05.2024
4 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
FR 18.30-21.30 UHR	entgeltfrei
ORT: CECILIENSTR. 19A, 12307	
BERLIN LICHTENRADE	

# Kein Tag der deutschen Einheit: Der 17. Juni 1953

Dr. Thomas Flemming spricht über einen der ersten Volksaufstände im ehemaligen sowjetischen Herrschaftsbereich.
In der Volksrepublik Polen wird dieser Aufstand in der DDR
total verschwiegen. Der Historiker hat ein Buch über den
Aufstand geschrieben. Das Buch widmet sich der Vorgeschichte, den Ursachen für den Aufstand am 17. Juni 1953
und betrachtet auch den internationalen Kontext. Der Volksaufstand sei kein Akt schierer Verzweiflung gewesen. Vielmehr seien selbstbewusste Menschen auf die Straße gegangen, die es "denen da oben" einmal zeigen wollten. Ihr
Motiv sei gewesen: Eine Arbeiter- und Bauern-Regierung
habe gefälligst für die Interessen der Arbeiter und Bauern
zu sorgen. Geschehe dies nicht, habe sie zu verschwinden.
Wie beurteilt Thomas Flemming die Geschehnisse heute, 51
Jahre nach dem Aufstand?

Flemming, Thomas, Kein Tag der deutschen Einheit. Der 17.Juni 1953, be-bra Verlag, 2003

DR. THOMAS FLEMMING; MARIA SZEWCZYK

Mi100-036F	21.06.2024
4 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
FR 18.30-21.30 UHR	entgeltfrei
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 207	

ENDE REIHE "DEUTSCH-POLNISCHER KLUB"

## Familien in der Gesellschaft

## Eltern werden ist nicht schwer?

## Begleitendes Informations- und Gesprächsangebot für werdende Adoptiveltern und Interessierte

Themenangebote: Allgemeine Informationen zum Adoptionsvermittlungsverfahren, Literatur zum Thema, Seite der abgebenden Mütter, Ankunftstag, Aufklärung der Kinder über ihre Situation, Kontakte zu den leiblichen Eltern, Möglichkeiten, ein erstes Treffen zu gestalten, Höhen und Tiefen im Familienleben.



Eva Glüe möchte werdende Adoptiveltern ermutigen, ihren Weg bewusst zu gehen. Neben ihrer Ausbildung zur Sonderpädagogin ist sie selbst Mutter von mittlerweile zwei erwachsenen Adoptivkindern. "Trotz aller Höhen und Tiefen im Familienleben würde ich mich immer wieder für Adoptivkinder entscheiden."

EVA GLÜE	لــل_۸
Mi107-001F	13.0115.03.2024
17 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
PRÄSENZ TERMINE:	55,77 EURO Entgelt
SA 13.01., 10.00-12.15 UHR	32,31 EURO ermäßigt
19.01., 01.03. und 15.03., 18.00–19.30 UHR	
VHS, LINIENSTR. 162 Raum 1.12	
ONLINE TERMINE:	
26.01., 02.02., 16.02. UND 23.02, 18.00-19.30 UHB	

EVA GLÜE	٨٩
Mi107-002F	13.0407.06.2024
17 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
PRÄSENZ TERMINE:	55,77 EURO Entgelt
SA 13.04., 10.00-12.15 UHR	32,31 EURO ermäßigt
19.04., 31.05. und 07.06., 18.00–19.30 UHR	
VHS, LINIENSTR. 162 Raum 1.12	
ONLINE TERMINE:	
26.04., 03.05., 17.05. UND 24.05. 18.0	00-19.30 UHR

## Geschichte - Philosophie - Philosophisches Religion

## Filmgespräch im Afrika-Haus -Weiße Geister

## Ein Film von Martin Baer in Kooperation mit dem Afrika-Haus

Weiße Geister - Der Kolonialkrieg gegen die Herero ist ein Film von Martin Baer. Synopsis: Ein Dokumentarfilm über die Folgen des deutschen Kolonialkrieges in Südwestafrika Anfang des 20. Jahrhunderts.



Oumar Diallo, geb. in Kankan/Guinea, Diplomsoziologe, Leiter des Afrika-Hauses in Berlin, lebt und arbeitet seit 1984 in Berlin, 2003 erhielt er für seine Arbeit den Integrationspreis der Bezirksverordnetenversammlung Berlin-Mitte. 2010 wurde er für die Hauptstadtkampagne "be Berlin. Berlin dein Gesicht - Berliner engagieren sich" ausgewählt. Seit 2015 ist er Herausgeber der Broschüre: AFRIKA MITTEN IN BERLIN "Entwicklungspolitischer Diskurs im Afrika-Haus".

#### OUMAR DIALLO

Mi100-016F	01.02.2024
2 Unterrichtseinheiten	8-12 Teilnehmer/-innen
DO 19.30-21.00 UHR	entgeltfrei
AFRIKAHAUS, BOCHUMER STR. 2	25 10555 BERLIN

## Filmgespräch im Afrika-Haus -**Eine Kopfjagd**

## Ein Film von Martin Baer in Kooperation mit dem Afrika-Haus

Sie waren auf der Suche nach dem Schädel des Sultan Mkwawa. Sieben Jahre dauerte der Aufstand der Wahehe in Ostafrika gegen die deutschen Kolonialtruppen, bevor er 1898 mit dem Tod des Wahehe-Führers Mkwawa zu Ende ging. Die Deutschen brachten den Kopf des toten Sultans als Trophäe ins Reich.

ZUR PERSON OUMAR DIALLO: SIEHE OBEN

#### OLIMAR DIALLO

Mi100-017F	08.02.2024
2 Unterrichtseinheiten	8-12 Teilnehmer/-innen
DO 19.30-21.00 UHR	entgeltfrei
AFRIKAHAUS, BOCHUMER STR. 25	10555 BERLIN

# Internetcafé

### online philosophieren lernen

In dem monatlich stattfindenden Online-Kurs geht es um das gemeinsame Diskutieren und Philosophieren im Dialog. Dabei steht nach einer thematischen Einführung vor allem auch die Übertragung der philosophischen Gedanken auf die eigene Lebenssituation im Fokus. Sie brauchen nicht mehr als philosophische Neugier und vielleicht ein Getränk, um in die denkerische Atmosphäre dieses virtuellen Denk-Cafés einzutauchen. Sehr gut für Anfänger/-innen in der Philosophie geeignet.

Die Themen sind:

20.03.2024:

Wie gelingt Gelassenheit?

Wir holen uns Tipps von Seneca und übertragen diese auf unsere Lebens- und Arbeitswelt!

17.04.2024

"Copy and Paste - Bilder, die KI erstellen kann" - wo bleibt die Kunst!

Was würde Walter Benjamin dazu sagen?

22.05.2024:

Wie bringe ich mir schwierige Themen selber bei? Auf diesem Weg wird uns Sokrates unterstützen. 19.06.2024:

Philosophie nur Antik-Nein! Was sagt uns die junge Philosophie Eva von Redecker?

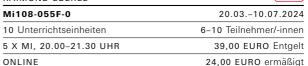
Die Philosophie neuer Protestformen.

Die digitale Welt und die freiwillige Unterwerfung. Michel Foucault und Byung Chul Han haben sich dazu erhellende Gedanken gemacht!



Raimond Eberle bringt seine mehr als 20-jährige Lehrerfahrung an der Technikerschule und Hochschule, sowie mehrjährige Erfahrung im Online-Unterricht und Live-Streaming mit in seine Kurse ein. Seit seiner Jugend ist er an Philosophie interessiert und unterrichtet Teilnehmende an philosophischen Wochenenden und in Seminaren. "In Form eines Dialogs mit den Teilnehmenden übertragen wir gemeinsam die Erfahrungen aus der Philosophie in den privaten und beruflichen Alltag."

#### RAIMOND EBERLE



## Zu Tisch bei Sokrates: Philosophisches Abendessen zum Thema "Gelassenheit"

"Es sind nicht die Dinge selbst, die uns bewegen, sondern die Ansichten, die wir von Ihnen haben." (Epiktet)

Für die Stoiker war der Rückzug in sich selber und die Prüfung innerer Beweggründe ein hohes Gut. Auch zwischen Kriegen, Naturkatastrophen und verheerenden Pandemien die Seelenruhe zu bewahren, für viele stoische Philosophen wie Mark Aurel war das durchaus eine praktische Übung. Können wir wirklich durch innere Einkehr und Prüfung unserer Affekte und Ansichten zu Einsichten gelangen, die uns gelassener werden lassen oder ist das für den modernen Menschen illusorisch?

Im Entgelt sind 10 EUR für Lebensmittel enthalten.
Bitte Brettchen, Messer und Geschirrtuch mitbringen.



Christine Kremers studierte Philosophie, Germanistik und Geschichte in Heidelberg, sowie Erwachsenenpädagogik in Berlin. Ihr Motto, von Schopenhauer entlehnt: ,'Was macht den Philosophen? Der Mut, keine Fragen auf dem Herzen zu haben.'' Dies vor Augen möchte sie in den Kursen in einen Dialog mit den Gästen treten, auf der Suche nach gemeinsamen Antworten auf wichtige Lebensfragen.

#### CHRISTINE KREMERS

Mi108-045F	19.02.2024
5 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
MO 17.30-21.30 UHR	28,79 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,43 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

## Zu Tisch bei Sokrates: Philosophisches Abendessen zum Thema "Freundschaft"

"Oh Meine Freunde, es gibt keinen Freund!" (Aristoteles)

Für die eine ist es die Busenfreundin, die sämtliche Geheimnisse kennt, für den anderen ist es der vierbeinige Gefährte. Der beste Freund oder die beste Freundin. Für den einen hält sie ewig, für die andere ist sie mit einer bestimmten Lebensphase verbunden und endet auch mit dieser – die Freundschaft. Sie ist vielgestaltig und hat die Kraft, die Grenzen der egoistischen Eigenliebe zu überwinden. Zwischen Pragmatismus und idealistischer Menschenliebe, wo stehen wir heute?

Im Entgelt sind 10 EUR für Lebensmittel enthalten.

Bitte Brettchen, Messer und Geschirrtuch mitbringen.

ZUR PERSON CHRISTINE KREMERS: SIEHE OBEN

#### CHRISTINE KREMERS

Mi108-046F	03.06.2024
5 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
MO 17.30-21.30 UHR	28,79 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,43 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

# Psychologie und Selbsterfahrung

# ERW-IN: Liebe, Sex und Zärtlichkeit

## Bildung in einfacher Sprache – für Menschen, die lieber langsam lernen

In Kooperation mit der Lebenshilfe Berlin e. V.

Ob Küssen, Streicheln oder Sex: Sexualität kann schöne Gefühle machen.

- Aber wie geht das?
- Und was muss ich dazu wissen?
- Wie mache ich mir selbst schöne Gefühle?
- Was bedeutet Queer?
- Wie funktioniert Verhütung?
- Was ist Flirten?
- Warum gibt es Pornos?

Wir sprechen über diese und andere Themen.

Bringen Sie gerne Ihre Fragen zum Kurs mit.

Bitte bringen Sie etwas zu Essen und zu Trinken mit. Für diesen Kurs bekommen Sie Bildungs·urlaub.



Ingrid Amschlinger hat Soziale Arbeit und Gender Studies studiert und arbeitet seit 2014 in der Eingliederungshilfe. Sie gibt Kurse zu sexueller Bildung in einfacher Sprache.

BILDUNGSZEIT

INGRID AMSCHLINGER

Mi107-150F	08.0410.04.2024
22 Unterrichtseinheiten	8 Teilnehmer/-innen
MO-MI, 10.00-16.00 UHR	10,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12	

## ERW-IN: Wir können lieben und leben. wie wir wollen

LANDESKUNDE

## Bildung in einfacher Sprache - für Menschen, die lieber langsam lernen

In Kooperation mit der Lebenshilfe Berlin e. V.

Liebe und Sexualität kann ganz unterschiedlich sein.

Zum Beispiel: Frauen, die Frauen lieben. Männer, die Männer lieben. Und noch viel mehr. Viele Menschen denken: Es gibt nur Frau und Mann.

Aber: Es gibt viel mehr Geschlechter.

Ein Mensch kann sich auch dazwischen fühlen. Oder ganz anders.

Wichtig ist: Jede Person bestimmt selbst! Niemand darf deshalb benachteiligt werden. Wir sprechen über diese und andere Themen.

Bitte bringen Sie etwas zu Essen und zu Trinken mit.

Für diesen Kurs bekommen Sie Bildungs·urlaub.

ZUR PERSON INGRID AMSCHLINGER: SIEHE SEITE 40

BII DUNGSZEIT

#### INGRID AMSCHLINGER

Mi107-151F	15.0417.04.2024
22 Unterrichtseinheiten	6-8 Teilnehmer/-innen
MO-MI, 10.00-16.00 UHR	10,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12	

## **ERW-IN:** Selbst-bestimmung in der Selbst-vertretung

### Bildung in einfacher Sprache - für Menschen, die lieber langsam lernen

In Kooperation mit der Lebenshilfe Berlin e. V.

Der Kurs richtet sich an Frauen, Lesben, Trans, Inter und nicht-binäre Menschen.

Der Kurs ist für Menschen, die in der Selbst-vertretung arbeiten.

Zum Beispiel als Frauen beauftragte.

Oder Menschen im Werkstatt·rat.

Oder im Bewohner:innen-beirat.

Wir beschäftigen uns zusammen mit folgenden Themen:

- Was sind meine Stärken?
- Was bedeutet sexuelle Gesundheit?
- Welche Rechte haben Frauen? Welche Rechte haben queere Menschen?
- Was kann ich gegen Diskriminierung tun?

- Was brauche ich, um gute Arbeit als Selbst·vertretung machen zu können?

Bitte bringen Sie etwas zu Essen und zu Trinken mit.

Für diesen Kurs bekommen Sie Bildungs·urlaub.

ZUR PERSON INGRID AMSCHLINGER: SIEHE SEITE 40

BII DIINGS7FIT

INGRID AMSCHLINGER

Mi107-152F	11.0419.04.2024
29 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
2 X DO+FR, 10.00-16.00 UHR	10,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12	

## Selbstverteidigung -**Crashkurs**

Erste Einblicke in die realistische Selbstverteidigung: In diesem Crashkurs erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Selbstverteidigung und lernen einfache sowie pragmatische Verteidigungslösungen für den Alltag kennen. Ihre Kenntnisse können Sie dann in weiteren Kursangeboten, z.B. Selbstschutz I - Grundkurs, vertiefen.

Bitte lockere Freizeit- oder Sportkleidung und Hallenturnschuhe mitbringen. ZUR PERSON MARCO DE HOOG: SIEHE SEITE 35

#### MARCO DE HOOG

Mi107-071F	14.01.2024
4 Unterrichtseinheiten	6-20 Teilnehmer/-innen
SO 10.00-13.00 UHR	14,44 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	8,92 EURO ermäßigt
Raum 305 (nicht barrierefrei)	

## **Getting started** with selfdefense

This course is all about getting started with some kind of selfdefense training. The main goal is to give you an overview of the different types of physical aggression and the practical ways to prepare properly and efficiently for each of them. Of course we will also do some easy to remember exercises, repeat and test important technical aspects and have as much fun as possible.

The course will be taught in english.

Joscha Keiling has over 20 years of experience in diffrent martial arts, like Judo, Kung Fu, Kickboxing, mixed martial arts and no-gi grapling. Since 2016 he works regularly as a martial arts instructor. He is also active in the area of conflict resolution (mediation) as a volunteer at , Mediationszentrum Berlin e.V.'.

Wearing clothes in which you can easily move is recommended.

#### JOSCHA KEILING

Mi107-072F	11.0425.04.2024
10 Unterrichtseinheiten	6-20 Teilnehmer/-innen
3 X DO, 18.30-21.00 UHR	36,60 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	22,80 EURO ermäßigt
Raum 205 (GYMNASTIK)	

## Self-Management and Self-Help with NLP

Defying emotional stress? Solve conflicts with others? Overcome limitations and blockages? Get rid of annoying habits? Dissolve fears?

Now you can do, too: with simple and easy-to-learn techniques, you'll learn to free yourself. Through amazing demonstrations, catchy explanations, many practical exercises and an easy-to-understand course booklet for self-application, you can take all the contents directly into your personal everyday life.



Hans-Hermann Baertz is an alternative practitioner and trained in Neuro-Linguistic Programming, Hypnosis and Emotional Freedom Techniques, among others. He is a qualified trainer and has taught throughout Germany and Switzerland. He has been at VHS since 1999. "In my seminars, the practical benefit for everyday life is essential for me. Through impressive demonstrations, lively, catchy presentations and exciting practical exercises, I transport the content into YOUR life."

WOCHENENDKURS

HANS-HERMANN BAERTZ

Mi107-015F	16./17.03.2024
16 Unterrichtseinheiten	6-11 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00-17.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	33,60 EURO ermäßigt
Raum 208	

## Gewaltfreie Kommunikation und Konflikt

Die Methode der gewaltfreien Kommunikation geht auf Marshall B. Rosenberg zurück und wird im Kurs in Zusammenhang mit gruppendynamischen Techniken angewandt. Jeder Mensch kann seine Wut und seine Aggressionen verlieren, wenn er lernt, seinen Gefühlen entsprechend zu kommunizieren und mit seinen Bedürfnissen zu leben.

Sie lernen die vier Basisschritte kennen: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. Und Sie erhalten Informationen über die wichtigsten Elemente und Einstellungen: Zuhören, Haltung, Wertschätzung und sprachliche Ausdrucksweise.

Wir durchbrechen den Kreis der Abhängigkeiten und des Forderns und sind nur noch für uns selbst verantwortlich. Das alles passiert mit der Leichtigkeit des Spielens nach den Methoden von Augusto Boal (Theater der Unterdrückten). Wir lernen unseren Konflikttyp kennen und die vier Ecken eines Konflikts, um uns andere Möglichkeiten zu eröffnen.

Sogenanntes Antriggern an die eigenen Gefühle kann Verborgenes, Schmerzhaftes aufdecken und Lösungsansätze hieten

ZUR PERSON KARIN BAUMERT: SIEHE SEITE 31

WOCHENENDKURS

KARIN BAUMERT

Mi107-017F	02.0204.02.2024
16 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
FR 02.02., 18.00-21.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
SA 03.02., 10.00-17.00 UHR	33,60 EURO ermäßigt
SO 04.02., 10.00-13.00 UHR	
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12	

## Konflikte to go

An vier Abenden wenden wir die Methode der gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg auf aktuelle Konflikte an. Mit spielerischen Methoden können wir uns den Hintergründen der Konflikte nähern und sie soziologisch aus unserem Alltag heraus in Stereotype der Gesellschaft einordnen. Das entlastet und eröffnet neue Möglichkeiten des Umgangs mit Konflikten.

Die Abende bauen aufeinander auf, dienen als Vertiefung bereits erworbener Erkenntnisse, können aber auch von Einsteiger\*innen besucht werden.

Mit gruppendynamischen Techniken bearbeiten wir den Konflikt als Herausforderung, in der wir unsere Gefühle als Richtung der Veränderung verstehen.

ZUR PERSON KARIN BAUMERT: SIEHE SEITE 31

KARIN BAUMERT

Mi107-019F	08.0529.05.2024
16 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
4 X MI, 18.00–21.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	33,60 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

## Gewaltfreie Kommunikation und Yoga

Der Kurs bietet die Möglichkeit, die Methode der gewaltfreien Kommunikation mit Yoga zu verbinden. Über das Verständnis unserer Kommunikation eröffnen sich neue Möglichkeiten der Konfliktlösung, über die Wahrnehmung unseres Körpers finden wir zur inneren Ruhe.

Probleme, Wut und Ärger dürfen mitgebracht und abgelegt werden. Wir lernen, auch in angespannten Situationen gewaltfrei zu sein. Dazu nutzen wir die Möglichkeiten, die uns die Yogaübungen bieten. Es entlastet uns, Konflikte auszupacken und stehenzulassen, um die innere Ruhe wiederzufinden und dann anders auf unsere Gefühle zu sehen.

Das Wochenende startet am Freitagabend mit einem Kennenlernen der Gruppe und dem ersten spielerischen Umgang mit unseren Konflikten. Yoga und Konfliktlösungsstrategien wechseln sich ab. Es gibt viele Wege, um sich stark, schön und entspannt zu fühlen. Wir verbinden hier Körper und Geist.

ZUR PERSON KARIN BAUMERT: SIEHE SEITE 31



POLITIK

GESELLSCHAFT

Tina Born ist Bildende Künstlerin und Yogalehrerin seit 2005. Ihre Yoga Lehrer Ausbildung hat sie am B.K.S.lyengar Yoga Institut Berlin absolviert.

#### WOCHENENDKURS

#### KARIN BAUMERT: TINA BORN

Mi107-022F	24.0526.05.2024
16 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
FR 21.06., 18.00-21.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
SA 22.06., 10.00-17.00 UHR	33,60 EURO ermäßigt
SO 23.06., 10.00-14.00 UHR	
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12; Raum 4.09	

## Von der Konfrontation zur Kooperation

## gewaltfreie Kommunikation im Berufsalltag

Das Seminar vermittelt Techniken der Kooperation. Wie kann ich das Andere, das Fremde integrieren ohne mich selbst zu verleugnen? Wie entwickle ich Empathie, wenn die Rahmenbedingungen hierarchisch sind?

Immer stärker beherrschen ethische Werte unser Handeln. Täglich treffen wir Entscheidungen, die unsere Identität ausmachen. Aber kann ich auch in einer Welt der Wölfe als Giraffe arbeiten? Die Wolfssprache und die Giraffensprache sind Bilder, die uns Marshal B. Rosenberg für gewaltvolle und gewaltfreie Kommunikation geschenkt hat. Im Workshop widmen wir uns den Hintergründen für unsere gewaltvolle Sprache und schauen, was die Arbeitsbedingungen mit uns machen und wohin wir eigentlich wollen. Mit Empathie und Solidarität gemeinsam den Berufsalltag gestalten, genau das unterscheidet uns vom "Raubtierkapitalismus". Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer entwickeln einen persönlichen Methodenkoffer, um auch im Berufsalltag gewaltfrei und kooperativ arbeiten zu können.

ZUR PERSON KARIN BAUMERT: SIEHE SEITE 31 BILDUNGSZEIT

#### KARIN BAUMERT

Mi107-025F	22./23.04.2024
18 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
MO+DI, 09.00-17.00 UHR	65,87 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,87 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

## Stressprävention und Stärkung der Resilienz im Alltag

Psychologie und Selbsterfahrung

Entwickeln Sie Ihr eigenes Rüstzeug für Stressprävention und Resilienz. Binden Sie dieses Rüstzeug gemeinsam mit Ihrer Gruppe wöchentlich in Ihrem Alltag ein. Als Teilnehmer\*in setzen Sie sich dafür Ihre persönlichen Ziele, zu denen wir ressourcen- und lösungsorientiert arbeiten. Coaching, Reflexion und Übungen unterstützen Sie dabei, die eigenen Stressquellen zu identifizieren und die Resilienz zu stärken. Grundlegendes Wissen zu Stress und Resilienz unterstützt Sie im Prozess. Der Fokus liegt darauf, dass Sie gewünschte Veränderungen regelmäßig umsetzen und die nächsten Schritte für Ihre weitere Entwicklung planen.



Alexandra Huck arbeitet als systemische Supervisorin, Coach und Moderatorin. Davor hat sie lange zu Kolumbien, Frieden und Menschenrechten gearbeitet und dabei viel eigene Erfahrung zu Resilienz gesammelt. "Zusätzliche Perspektiven, Wirklichkeiten und damit neue Handlungsmöglichkeiten entdecken! - Ich freue mich, Menschen dabei zu begleiten."

#### ALEXANDRA HUCK

Mi106-060H	09.0407.05.2024
15 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
5 X DI, 18.30-21.00 UHR	54,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	32,00 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

## The Work nach **Byron Katie**

#### Eine Methode, die Ihr Leben und Erleben freundlicher macht

Was hindert Sie daran, einfach glücklich zu sein? Ihre Eltern? Ihr Partner? Die haltlose Arbeitssituation? Zu wenig Geld? Eine Krankheit? Wie wir die Welt erleben, hängt maßgeblich von dem ab, wie wir sie sehen und was wir über sie glauben. Aber ist es wahr? Machen Sie sich auf überraschend befreiende Erkenntnisse gefasst.

"The Work" ist ein genialer Prozess, der Sie, mittels vier erstaunlich einfacher Fragen, auf eine Entdeckungsreise führt - zu einer leichteren, doch kraftvollen Wahrnehmung Ihrer selbst, sowie dem Leben um Sie herum. Tiefere Weisheit offenbart sich. Was nicht mehr passt in ihrem Denken, lässt Sie los. Eine neugewonnene Bewusstheit lässt Frieden einziehen, wo vorher Kummer war. Einmal erlernt, können Sie diese Methode immer wieder anwenden.

Durch Demonstrationen und Erläuterungen der Dozentin und Übungen an eigenen Themen, z.T. in Partnerübungen, erlernen Sie den Prozess.

Bitte mitbringen: Stift, Schreibpapier, Unterlage (Klemmbrett).



Annie Blaise bietet ,The Work of Byron Katie' seit 2000 in Gruppen und Einzelsitzungen an und hat Byron Katie oft übersetzt.

#### WOCHENENDKURS

#### ANNIE BLAISE

Mi107-033F	10./11.02.2024
16 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
SA 10.02., 10.00-17.00 UHR	75,20 EURO Entgelt
SO 11.02., 10.00-16.00 UHR	43,20 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12	

# Was Träume sagen, wenn wir fragen

Träume haben seit der Antike die Menschen berührt. Träume sind Wegweiser in Lebensfragen.

Traumarten, Traumbotschaften und Symbole bedürfen einer klugen Interpretation.

Wie interpretiere ich meine Träume? Lerne Sie Methoden der Deutung, Fragetechniken und Fragemodelle, Analysetechniken und Strukturen. Erfahren Sie, wie Sie mit Ihren Träumen umgehen können. Mitgebrachte Träume können besprochen werden. Nach ersten Grundlagen können am zweiten Tag praktische Anwendungen geübt werden.

Dieter Loboda ist Counselor grad., Psychotherapeut, vhs Dozent, Buchautor, Schulleiter i. R. "Unser Leben gestaltet sich durch Gefühl, Wahrnehmung, Imagination, Emotion und Impulse an Ganzheitlichkeit."

#### DIETER LOBODA

Mi107-016F	17./18.02.2024
16 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
SA 17.02., 09.00-17.45 UHR	57,60 EURO Entgelt
SO 18.02., 10.00-16.15 UHR	33,60 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

## Werde, wer du bist!

#### Sich selbst finden und treu bleiben

Welches Bild habe ich von mir? Gibt es Anteile darin, die ich nicht besonders schätze? Ein gutes Selbstwertgefühl erlangen wir dann, wenn wir uns so annehmen können, wie wir wirklich sind. Hinderlich auf diesem Weg sind Vorstellungen über das eigene Selbst, die unbewusst die Wünsche, Aufträge und Vorstellungen anderer erfüllen sollen, z.B. "Nur, wenn ich etwas leiste, bin ich etwas wert". Mit Methoden aus der Gestalttherapie erfahren Sie, welche Wege zum eigenen Selbst und zur Treue zu sich selbst führen, ohne Ihre Mitmenschen aus dem Blick zu verlieren.

Your course instructors can answer your questions in English when required.



Nicole Barth ist Gestalttherapeutin,
Programmleiterin im Kinder- und
Jugendbereich einer Umweltorganisation sowie Diplom-Soziologin. "Ich möchte mit meiner Arbeit einen geschützten Raum bieten, in dem wir gemeinsam die Zusammenhänge Ihrer Wünsche, Bedürfnisse und Ängste erforschen. Daraus entwickeln Sie neue Handlungsmöglichkeiten für sich, hin zu mehr Lebendigkeit, Selbstbestimmung und Freiheit."



Sabrina Dobranic ist Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Dipl.-Kauffrau. "Zusammen mit Ihnen schaffe ich einen Rahmen, in dem sich ein tieferes Verständnis für die oft ungeahnte Vielfalt Ihres Innenlebens entwickeln darf. Mit Wertschätzung für Ihr Leben und Ihre Emotionen unterstütze ich Sie dabei, sich selbst mit neuem Blick und Zugewandtheit zu begegnen und Lebenskraft freizusetzen."

#### SABRINA DOBRANIC; NICOLE BARTH

Mi107-053F	23./24.02.2024
12 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
FR 23.02., 18.00-21.00 UHR	45,20 EURO Entgelt
SA 24.02., 10.00-17.30 UHR	27,20 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12	

## Mit sich selbst in Einklang kommen

Mit sich selbst in Einklang leben heißt, das eigene Leben so zu gestalten, dass Lebenswünsche entdeckt und gelebt werden können. Lernen Sie sich selbst kennen und alte, belastende Situationen so umzuwandeln, dass sie abgeschlossen werden können und Kraft für die Gegenwart frei geben.

Im Seminar zeigen wir Ihnen gestalttherapeutisches Arbeiten: Übungen zu Wahrnehmung, Annehmen eigener Gefühle, Bewusstwerdung, uvm. Das wird Ihnen helfen, sich deutlicher zu spüren, mehr Klarheit über sich zu bekommen, was Sie brauchen und wer Sie sind.

Your course instructors can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON SABRINA DOBRANIC: SIEHE OBEN ZUR PERSON NICOLE BARTH: SIEHE OBEN

SABRINA DOBRANIC; NICOLE BARTH

Mi107-055F	26./27.04.2024
12 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
FR 26.04., 18.00-21.00 UHR	45,20 EURO Entgelt
SA 27.04., 10.00-17.30 UHR	27,20 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 3.04	

## Heute packe ich's endlich an!

### Aufschieben / Prokrastinieren besser verstehen und überwinden

LANDESKUNDE

Welche Dinge, Aufgaben oder Entscheidungen schieben Sie immer wieder vor sich her? In diesem Kurs auf Basis der Gestalttherapie werden Sie darin begleitet, Ihrem eigenen Aufschieben - sei es im privaten oder beruflichen Kontext auf die Schliche zu kommen. Dabei kann es durchaus gute Gründe haben, wenn Unangenehmes erst mal verschoben wird.

Wir erkunden gemeinsam Ihre inneren Bremsen und Konflikte beim Starten/Fortführen Ihrer Vorhaben. Und wir finden Lösungen, mit denen Sie wieder mehr Selbstkontrolle erlangen und Ihren Handlungsspielraum erweitern können - indem Sie ins Tun kommen, statt aufzuschieben.

Das Positive an der Aufschieberitis ist, dass sie ein perfekter Anlass ist, sich persönlich weiterzuentwickeln. Schritt für Schritt. Starten wir?

Your course instructors can answer your questions in English when requi-

ZUR PERSON SABRINA DOBRANIC: SIEHE SEITE 44 ZUR PERSON NICOLE BARTH: SIEHE SEITE 44

SABRINA DOBRANIC; NICOLE BARTH

Mi107-050F	24./25.05.2024
12 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
FR 24.05., 18.00-21.00 UHR	45,20 EURO Entgelt
SA 25.05., 10.00-17.30 UHR	27,20 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 3.04	

## **Emotionale Kompetenz**

#### Trau dich, authentisch und selbstverantwortlich zu handeln!

Bevor wir die Gefühle anderer verstehen wollen, müssen wir zunächst unsere eigenen verstehen lernen. Um das zu tun, brauchen wir einen guten Zugang zu uns selbst. Authentisch mit uns, vor anderen zu sein, stellt eine große Herausforderung dar und oft wissen wir gar nicht so genau, was in uns vorgeht. Gefühle können beglücken und uns Angst machen, wenn wir keinen Umgang mit ihnen kennen. Die lästigen Gefühle wollen wir am liebsten loswerden und ver-

In diesem Kurs lernen wir, mit all unseren Gefühlen in Kontakt zu kommen, auf die Botschaft zu hören, die sie uns mitgeben wollen. Denn eigentlich wollen sie uns etwas Gutes mit auf den Weg geben. Wir nehmen unsere Gefühle in die Hand, verbinden uns neu mit ihnen und damit mit uns selbst. Anhand von Übungen zur Selbstwahrnehmung, im Gruppengespräch und mit Bewegungsfreude machen wir uns auf die Suche nach unserem inneren Gefühlsschatz und beginnen, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen.



Valeska Gerst ist M.Sc.-Psychologin, Systemische Therapeutin (SG) und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie arbeitet freiberuflich in einer psychotherapeutischen Praxis.

WOCHENENDKURS

VALESKA GERST

Mi107-061F	20./21.04.2024
16 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00-17.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	33,60 EURO ermäßigt
Raum 112	

## Ich fühle, was Du fühlst

### Tango als Kommunikation und Selbstwahrnehmung

Ich nehme jeden Schritt wahr, nehme Dich wahr. Wir gehen zusammen mit meiner und Deiner Kraft in eine Richtung.

In diesem Workshop werden verschiedene Prinzipien zur Kommunikation zwischen Menschen ausprobiert. Ziel ist es, die eigene Achse zu finden, die Atmung zu spüren, Präsenz zu zeigen, Zuhören, Führen und Folgen. Dinge, die das Leben prägen und Beziehungen begründen, werden hier spielerisch mit den Mitteln eines Tanzes erlernt.

Your course instructor can answer your questions in English, Spanish or Italian when required.

Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Einzelteilnahme möglich.



Angela Nicotra, Heilpraktikerin für Psychotherapie, studierte in Bologna Theaterwissenschaft und Theaterpädagogik. Sie lebt seit 1998 in Berlin und arbeitet seit 2006 therapeutisch mit Bewegung und Tanz. Die Gestalttherapie, Tanz und kreative Körperarbeit gehören zur ihren Werkzeugen.

WOCHENENDKURS

ANGELA NICOTRA

Mi107-080F	08.06.2024
8 Unterrichtseinheiten	6-10 Teilnehmer/-innen
SA 10.00-17.00 UHR	33,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,60 EURO ermäßigt
Raum 0.03	

## Archetypen der Körpersprache

Die innere Haltung, Konflikte als auch Visionen, beeinflussen unsere Bewegung und Handlung. Mit Hilfe der archetypischen Figuren der "Commedia dell'Arte" kommunizieren wir auf der Körperebene.

Diese Methode beinhaltet Körperwahrnehmung, Bewegungstechnik und Rollenspiel, sowie Improvisationen. Ziel des Kurses ist es, sich in verschiedenen Körpermasken zu erkennen und so spielerisch Vertrautes oder Fremdes zu beeinflussen. Blockaden und Ressourcen können angeschaut und verändert werden. Ausdruck, Spiel und Lust auf Selbstanalyse geben dem Seminar eine gute Mischung aus Theorie und Praxis.

LANDESKUNDE

UMWELT

Your course instructor can answer your questions in English, Spanish or Italian when required.

Bitte dicke Socken und begueme Kleidung mitbringen.

ZUR PERSON ANGELA NICOTRA: SIEHE SEITE 45

#### ANGELA NICOTRA

Mi107-085F	20.04.2024
6 Unterrichtseinheiten	6-10 Teilnehmer/-innen
SA 10.00-16.00 UHR	24,33 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	14,33 EURO ermäßigt
Raum 0.03	

### Flirten!

Richtig flirten macht Spaß, bringt Euphorie und beflügelt das Selbstwertgefühl.

Und: Mit etwas Glück beginnt mit dem Flirt auch eine neue Freundschaft oder mehr.

Sie entdecken im Seminar Ihre persönliche Strategie des Flirtens und lernen, wie Sie Ihre starken Seiten zum Ausdruck bringen. Sie lernen die vielen Facetten und Möglichkeiten des Flirtens kennen und aktivieren Ihre Neugier auf Begegnungen. Und Sie erleben, wie selbstverständlich ein unbelasteter Smalltalk zum Alltag gehören kann.



Ina Freiwald ist Journalistin, Autorin und Systemische Coacherin gibt seit über 20 Jahren Kurse in Rhetorik, Präsentationen und Lernstrategien. "Neben Kompetenzerweiterung sollten meine Kurse den Teilnehmern auch Spaß machen. Individuelle Wünsche an die Inhalte stehen dabei für mich im Vordergrund."

#### WOCHENENDKURS

#### INA FREIWALD

Mi107-095F	06./07.07.2024
14 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
SA 06.07., 10.00-17.00 UHR	54,93 EURO Entgelt
SO 07.07., 10.00-15.00 UHR	32,93 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12	

## Schlagfertigkeit & Small Talk

## Der passende Satz im richtigen Moment

Viele kennen diese unangenehme Situation: Sie fühlen sich angegriffen, wollen kontern - doch der Kopf ist leer. Erst zwei Tage später, die Eingebung: Hätte ich doch dieses oder jenes gesagt!. Auch die "Smalltalk-Falle" lauert überall: am Kaffeeautomat im Büro, an der Käsetheke im Supermarkt, bei Familienfesten. Man will sich unterhalten, ohne gleich zu viel von sich preisgeben zu müssen. Man will Tiefe, aber keine zu starken Verbindlichkeiten. Humor ohne Fettnäpfchen-Gefahr. In diesem Kurs lernen Sie:

- Techniken zur Abwehr von Verbal-Attacken
- auf unangemessene Kritik angemessen zu reagieren
- Nein-Sagen, Grenzen setzen
- innere Blockaden zu überwinden
- entspannte Gesprächs-Einstiege und geeignete Themen
- Erkennen und Überwinden individueller Schwächen
- gepflegten Smalltalk ohne Längen und angemessenes Beenden

ZUR PERSON INA FREIWALD: SIEHE LINKE SPALTE WOCHENENDKURS

#### INA FREIWALD

Mi107-100F	27./28.01.2024
14 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
SA 27.01., 10.00-17.00 UHR	54,93 EURO Entgelt
SO 28.01., 10.00-15.00 UHR	32,93 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12	

## Jede Kultur is(s)t anders

## **Cooking for Peace** Kochabend: Alt & Neu-Berliner\*innen

An diesen Abenden werden sechs Geflüchtete oder andere Neu-Berliner\*innen mit sechs Alt-Berlinern\*innen zusammen kochen. Gerichte aus der Heimat der Neu-Berliner\*innen werden auf dem Speiseplan stehen. Ciska Jansen, Gründerin der Kochaktionsgruppe Cooking for Peace wird die Regie übernehmen und wir können gewiss sein: Es wird herrlich duften, schmecken und interessante Gespräche geben. Wenn Sie dabei sein wollen, melden Sie sich an, es entstehen für Sie nur Kosten für das Essen.

Es gibt keine Kursgebühr, Für verwendete Zutaten sind 20 € im Kursentgelt enthalten. Jeder Teilnehmende zahlt je 10 € für sein Essen und das eines Geflüchteten/ Neu-Berliners

Bitte Brettchen, Messer, Schürze und Geschirrtuch mitbringen.

Ciska Jansen ist Niederländerin mit indonesischen Wurzeln. Seit 2007 lebt sie in Berlin. Sie bietet nicht nur indonesische Kochkurse, Caterings und Dinners an. Als Kochaktivistin bekommt Ihre Leidenschaft erst Flügel, wenn sie in unserer turbulenten Welt Kochen und Essen mit Herz, Mitgefühl und Solidarität kombinieren kann

#### CISKA JANSEN

VHS, TURMSTR. 75

Raum 218

Mi100-315F	26.04.2024
4 Unterrichtseinheiten	6 Teilnehmer/-innen
FR 18.00-21.00 UHR	20,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	
Raum 218	
CISKA JANSEN	
Mi100-300F	17.05.2024
4 Unterrichtseinheiten	6 Teilnehmer/-innen
FR 18.00-21.00 UHR	20,00 EURO Entgelt

# Für 5 Euro eine kulinarische Reise für Weltverbesserer!

## Einen Planeten B gibt es nicht, aber ein Plan B schon!

Wer möchte erfahren, wie jeder trotz Krise(n) für wenig Geld (bis 5 Euro p.P.) nachhaltig ein schmackhaftes, abwechslungsreiches und gesundes Dinner zaubern kann? Wir werden mit geretteten Lebensmitteln, Fair Trade, Bio, Freiland & regionalen Zutaten kochen! Wer traut sich?!

Abhängig vom Saison und Verfügbarkeit wird das Überraschungsmenü zusammengestellt. Auf dem Menü stehen eine asiatische Suppe, mediterrane & arabische Hauptspeisen und eine Nachspeise "Großmutters Art".

Im Entgelt sind 5 EUR für Lebensmittel enthalten.

Bitte Brettchen, Messer, Schürze und Geschirrtuch mitbringen.

ZUR PERSON CISKA JANSEN: SIEHE LINKE SPALTE

#### CISKA JANSEN

Mi100-501F	22.05.2024
4 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
MI 18.00-21.00 UHR	19,24 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	13,72 EURO ermäßigt
Raum 218	



Beim Kochkurs in der Küche der Turmstraße

## Japanische Küche – Jede Kultur is(s)t anders

Möchten Sie gesunde, schmackhafte und abwechslungsreiche Gerichte kochen? Interessieren Sie sich für japanisches Essen, wissen aber nicht, wie Sie die Zutaten verwenden können? Möchten Sie mehr über die japanische Esskultur, die Geschichte, die Sitten und Gebräuche sowie Reisetipps erfahren? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Eine japanische Sängerin, die seit 20 Jahren in Berlin lebt, zeigt Ihnen, wie Sie köstliche japanische Gerichte zubereiten können. Der Höhepunkt ist eine kleine japanische Musikeinlage. Die Kursleiterin wird Ihnen japanische Lieder und Tänze in Kimono präsentieren, während Sie das von Ihnen selbst zubereitete Essen genießen können. Sie sind Vegetarier\*in oder Veganer\*in? Kein Problem! Dieser Kurs ist auf pflanzlicher Basis und das Menü ist veganfreundlich. Erleben Sie eine gemeinsame Zeit, die Ihren Magen, Ihre Ohren und Ihre Augen erfreut!

Diesmal kochen wir Sushi-Rollen, Miso-Suppe, frittierte und eingelegte Auberginen mit Ingwer-Spezialsauce und als Dessert ein Sesampudding. Alle Menüs sind veganfreundlich, aber für diejenigen die möchten können die Sushi-Rollen auch mit Fisch und Ei gefüllt werden.



Ritsuko Günther ist Japanerin, die seit über 20 Jahren in Berlin lebt. Ursprünglich war sie als klassische Sängerin tätig, unterrichtet aber auch japanische Küche. "Ich bringe den Teilnehmer\*innen gerne bei, wie man mit in Berlin erhältlichen Zutaten köstliche und gesunde japanische Gerichte zubereitet."

Im Entgelt sind 10 EUR für Lebensmittel enthalten.

Bitte Brettchen, Messer und Geschirrtuch mitbringen.

#### RITSUKO GÜNTHER

Mi100-309F	23.02.2024
5 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
FR 17.00-21.00 UHR	28,79 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	21,43 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

# Prähispanisches Mexiko – Jede Kultur is(s)t anders

Frisch handgemachte Maistortillas, Enfrijoladas mit Käse gefüllte und Maiskuchen

Wir werden uns auf die traditionelle Herstellung von frisch handgemachten Maistortillas konzentrieren. Wir werden lernen, wie man den perfekten Teig zubereitet und ihn in runde und dünne Tortillas formt.

Dann werden wir Enfrijoladas zubereiten, eine leckere und sättigende Mahlzeit, bei der die Tortillas in einer Soße aus Bohnen und Gewürzen eingetaucht und mit Käse gefüllt werden. Wir werden auch Maiskuchen machen, eine süße

Delikatesse aus Mais und Kondensmilch, die in Mexiko oft als Dessert serviert wird.

LANDESKUNDE

UMWELT

Mit diesen Gerichten werden wir uns nicht nur auf die köstliche mexikanische Küche konzentrieren, sondern auch auf die kulturellen Aspekte, die mit der Zubereitung und dem Genuss von traditionellen Speisen einhergehen.

Ich hoffe, dass dieser Kurs eine einzigartige Erfahrung bietet und dir ermöglicht, die mexikanische Küche und Kultur besser zu verstehen.

Im Entgelt sind 12 EUR für Lebensmittel enthalten. Bitte Brettchen, Messer und Geschirrtuch mitbringen.



Lissete Martínez lebt seit fünf Jahren in Deutschland. "Ich lebe in Moabit und ich liebe diese Stadt und diesen Kiez. Deshalb möchte ich den Menschen einen Teil meiner Kultur zeigen. Als Mexikanerin macht mir die mexikanische Gastronomie immer gute Laune."

#### LISSETE MARTINEZ VAZQUEZ

Mi100-305F	05.02.2024
5 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
MO 17.00-21.00 UHR	30,79 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	23,43 EURO ermäßigt
Raum 218	

## cocina de Chilaquiles Rojos con Atole de Galleta -Jede Kultur is(s)t anders

Sumérgete en la cultura mexicana a través de uno de sus platillos más emblemáticos: los Chilaquiles Rojos. Este exquisito manjar es un verdadero tesoro culinario que representa la esencia de la gastronomía mexicana.

Los Chilaquiles Rojos son un desayuno tradicional mexicano, apreciado por su sencillez y sabores intensos. Consisten en totopos de tortilla frita cubiertos con una vibrante salsa roja picante, que les aporta un toque de picor y sabor. Se suelen servir acompañados de queso fresco, cebolla, crema y, en algunas ocasiones, frijoles refritos. Cada bocado es una explosión de texturas y sabores que deleitarán tus sentidos.

Además de su delicioso sabor, los Chilaquiles Rojos tienen un significado cultural importante en México. Son considerados un platillo reconfortante y representan una comida casera tradicional que se disfruta en familia o entre amigos. También son una opción popular para el desayuno en los puestos callejeros de comida en todo el país.

En nuestro curso, te invitamos a sumergirte en la magia de los Chilaquiles Rojos. Aprenderás las técnicas auténticas para prepararlos y descubrirás algunos secretos culinarios que hacen de este platillo algo único y uno de los principales desayunos que se consumen en México en familia.

¡No te pierdas la oportunidad de experimentar la riqueza cultural y gastronómica de México a través de los Chilaquiles Rojos!

Mi nombre es Lissete, soy originaria de México y me dedico a promover la gastronomía mexicana en Alemania. Mis platillos, preparados de manera tradicional, brindan calidez y alegría a quienes los prueban, transmitiendo una sensación de bienestar como la que se siente al comer en casa. ¡Te espero en nuestra clase de cocina!

En el precio del curso están incluidos 12 EUR para los ingredientes. Se ruega traer tabla, cuchillo y paño de cocina.

#### LISSETE MARTINEZ VAZQUEZ

Mi100-306F	19.04.2024
4 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
FR 18.00-21.00 UHR	26,84 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	21,32 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

## Indonesische Küche -Jede Kultur is(s)t anders

Indonesien liegt in Südostasien und besteht aus tausenden Inseln. Es gibt mindestens ebenso viele verschiedene Kochkulturen. In Deutschland, auch in Berlin ist die Indonesische Küche (noch) nicht so bekannt.

An diesem Abend können Sie kochend, riechend und schmeckend diese reiche Tradition kennenlernen. Wir bereiten alle Gerichte so frisch wie möglich zu. Dabei wird auf Fair Trade, artgerechte, regionale und Bio-Produkte geach-

Das indonesische Menü:

- Opor ayam: Bio-/ Freiland-Hähnchen in milder Kokossauce
- Ongseng-ongseng: im wadjan bzw. Wok kurz gebratene
- Tempeh mendoan: Soyakuchenscheiben in würziger Teigmantel
- Serviert mit Fairtrade Jasminreis

Im Entgelt sind 10 EUR für Lebensmittel enthalten.

Bitte Brettchen, Messer, Schürze und Geschirrtuch mitbringen.

ZUR PERSON CISKA JANSEN: SIEHE SEITE 47

#### CISKA JANSEN

Mi100-302F	21.02.2024
4 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
MI 18.00-21.00 UHR	24,84 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	19,32 EURO ermäßigt
Raum 218 (Küche)	

## Libanesische Küche – Jede Kultur is(s)t anders

Wer an die libanesische Küche denkt, dem fallen zuerst Falafel. Schawarma oder Hoummous ein. An fast ieder Berliner Straßenecke wimmelt es von den jeweiligen Imbissläden.

Kaum bekannt sind hingegen die vielfältigen Salate, die die Alltagsgerichte der libanesischen Küche abrunden. An erster Stelle natürlich die Taboule, ein vitaminreicher Petersiliensalat, begehrt in der gesamten arabischen Welt. Aber auch der Fattusch, ein besonders kleinteilig zubereiteter grüner Salat mit Tomaten, Radieschen, grüner Gurke, Petersilie und getoastetem arabischem Fladenbrot, Karotten- und Rote Bete-Salat mit Knoblauch und Zitronensaft, Linsensalat, Ruccola mit Halloumi oder der Kartoffelsalat mit Zumak geben der libanesischen Küche eine ganz besondere Note. Wenn Sie Lust haben, können Sie diese Gaumenfreuden in diesem Kurs zubereiten und schätzen lernen.

LANDESKUNDE

IIM/MFIT

Im Entgelt sind 10 EUR für Lebensmittel enthalten.

Bitte Brettchen, Messer und Geschirrtuch mitbringen.



Thassein Hage-Ali hat Mathematik und Informatik in Beirut und Dresden studiert. Ihre Leidenschaft zum Kochen von Gerichten ihrer Heimat hat sie schnell auch zum Beruf gemacht und bereits ein Kochbuch herausgebracht.

THASSEIN HAGE-ALI

Mi100-308F	19.03.2024
4 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
DI 18.00-21.00 UHR	24,84 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	19,32 EURO ermäßigt
Raum 218	

## **Exkursionen**

# **ERW-IN: Die spannende Geschichte unserer Stadt**

## Seminar in einfacher Sprache mit Stadtführung, Besuch der Regierungsgebäude und der Reichstagskuppel

In Kooperation mit Lebenshilfe Berlin e.V.

Unsere Stadt hat eine sehr interessante Geschichte.

In dem Seminar werden wir viel über das alte Berlin erfahren zum Beispiel:

Wie lebten die Menschen als es noch Könige und Kaiser gab?

War Berlin schon immer eine so große Stadt? Warum wurde Deutschland und Berlin geteilt? Was ist seit dem Mauerfall in Berlin passiert?

Diese und vielen anderen Fragen wollen wir beantworten.

Am ersten Tag werden wir in den Räumen der Volkshochschule verbringen.

Am zweiten Tag werden wir eine Stadt-Führung machen. Am Ende werden wir das Reichstags-Gebäude besuchen. Das Seminar ist in leichter/ einfacher Sprache. Es ist für alle gedacht, die mehr über die Geschichte der Stadt erfahren wollen.

Bitte bei der Anmeldung den Namen und das Geburtsdatum angeben. Diese Daten werden an den Bundestag übermittelt. Am Tag der Führung bitte einen Lichtbildausweis mitbringen.

Vorherige Anmeldung bei der VHS notwendig.



Rita Hübenthal-Montero arbeitet seit mehr als 20 Jahren als Fachkraft in der Eingliederungshilfe. Außerdem ist sie ebenso lange als zertifizierte Stadtführerin in Berlin und Potsdam tätig. Sie hat sich auf Stadtführungen und politische Bildung in einfacher Sprache spezialisiert. "Mit unseren Veranstaltungen erklären wir historische und politische Themen anschaulich, einfach und interessant. Eine freudvolle Atmosphäre und viel Spaß miteinander ist uns dabei genauso wichtig wie die Vermittlung von verständlichen Informationen."

#### RITA HÜBENTHAL-MONTERO

Mi109-040F	25./26.04.2024
12 Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-innen
DO+FR, 10.00-15.00 UHR	10,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12 (Multifunktionsraum)	

# ERW-IN: Das jüdische Berlin

### Eine Stadtführung in einfacher Sprache mit Besuch der Blindenwerkstatt Otto Weidt

In Kooperation mit Lebenshilfe Berlin e.V.

Rund um den Hackeschen Markt war früher das jüdische Viertel. Wir machen einen Spaziergang vom Hackeschen Markt zur Oranienburger Straße. Bei der Stadtführung besuchen wir auch die frühere Blindenwerkstatt. Hier hat Otto Weidt im Zweiten Weltkrieges blinde und gehörlose Jüdinnen und Juden beschäftigt. Bei der Tour erfahren wir viel über die Geschichte der Juden in Berlin. Die Tour ist in einfacher Sprache und für Berliner gedacht, für die die mehr über ihre Stadt erfahren wollen. Sie ist auch für Menschen gedacht die noch nicht so gut Deutsch können und mehr über die Stadt erfahren wollen.

ZUR PERSON RITA HÜBENTHAL-MONTERO: SIEHE SEITE 49

#### RITA HÜBENTHAL-MONTERO

NIIA HUBENIHAL-WONTENU	
Mi109-041F	20.04.2024
3 Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-innen
SA 11.30-14.30 UHR	entgeltfrei
TREEPUNKT: SIEHE ANMELDEBEST	ÄTIGUNG

# Schloss Schönhausen – eine Nebenstraße Deutscher Geschichte

LANDESKUNDE

UMWELT

#### Stadtführung

Lassen Sie sich durch Pankow und seine Geschichte führen. Anfangs stand ein Rittergut mit Meierei. Später wohnte dort eine abgeschobene preußische Königin in einem Schloss.

Ihr König wohnte stattdessen im Schloss Sanssouci. Danach folgte der einflusslose Präsident eines kurzzeitig existierenden Kleinstaats, ein Haus für Staatsgäste, Dienstwohnungen, ein Lagerhaus.

Nebensächlich für die großen historischen Vorgänge, aber nicht belanglos für uns Berliner. Außen ganz hübsch, innen prunkvolles Rokoko. Unser Spaziergang beginnt am Schlosspark und führt uns die umfangreiche Geschichte von Pankow und dem Schloss vor Augen.

Im Anschluss an unsere Stadtführung können Sie selbständig das Schloss Niederschönhausen mit Museum und Führung besuchen.

ZUR PERSON JÖRG SCHAEFER: SIEHE SEITE 27

#### JÖRG SCHAEFER

Mi101-005F	17.03.2024
4 Unterrichtseinheiten	6–7 Teilnehmer/-innen
SO 11.00-14.30 UHR	14,44 EURO Entgelt
TREFFPUNKT:	8,92 EURO ermäßigt
SIEHE ANMELDEBESTÄTIGUNG	

## Einheimische und eingewanderte Bäume im Großen Tiergarten – eine Baumführung

Kennen Sie den Tulpenbaum, die Kaukasische Flügelnuss oder die Erle?

Das sind nur drei von vielen weiteren Exemplaren im Großen Tiergarten.

Wir bestimmen Bäume mit Hilfe der Blätter, Blüten, Nadeln, Früchte und Stämmen. Jede Baumart hat ihre Besonderheit:

- manche wachsen schnell und werden nicht sehr alt, andere wachsen langsam und können ein langes Leben haben.
- bei vielen werden Teile in der Medizin genutzt.
- und dann gibt es auch noch invasive Arten, die unsere einheimischen verdrängen.

Es gibt viel zu entdecken!



Doris Dörsam hat als Lehrerin für Naturwissenschaften und Ethik, als Schulentwicklerin und im Bereich Sprachbildung gearbeitet. Nach ihrer beruflichen Tätigkeit hat sie ihr Interesse an Bäumen im Großen Tiergarten vertieft und erweitert.

$D \cap$	DIC	RSAM

Mi104-001F	11.05.2024
2 Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-innen
SA 14.30-16.30 UHR	10,63 EURO Entgelt
TREFFPUNKT: S TIERGARTEN	6,95 EURO ermäßigt
EINGANG AN DER STRASSE DES 17. JUNI	

## Die essbare Stadt zum Anfassen und selber machen

#### Stadtführung

Von Mundraub bis zum Guerilla Gardening – der Samen wächst im kleinsten Beet!

Aber samenfest sollte er sein....

Wir schauen uns die Vielfalt der "Essbaren Stadt" in Berlin an. Ob als echte Alternative der Ernährungssouveränität oder aus Zwängen der persönlichen Wirtschaftlichkeit ist dabei völlig egal. Schon seit Jahren ist das "städtische Gärtnern" auch als "urban gardening" bekannt, in Berlin auf dem Vormarsch. Das Umweltamt Berlin-Mitte berät Mieter\*innen bei der Frage, wem gehört die Brache und stimmt der Eigentümer einer Zwischennutzung für einen temporären Garten zu? Jede\* kann sich praktisch Mitstreiter\*innen suchen, Stück Land ausspöhen und loslegen.

Die Tour beginnt auf dem Elisabeet – ein urban gardening auf dem Friedhof zum Mitmachen – ja auch das ist üblich, wir erfahren warum. Dann führt uns die Tour zu verschiedenen Beispielen des städtischen Gärtnerns von Hausprojekten, Nachbarschaftsinitiativen und als Aufwertung für ein hochpreisiges Wohnen, vorbei an Adressen des Mundraubs bis hin zum Himmelbeet, welches gerade vom Leopoldplatz in ein innerstädtisches Niemandsland umgezogen ist.

Bringt eure eigenen Erfahrungen mit und viele Fragen rund um die essbare Stadt, denn diese schmeckt nicht nur, sondern ist auch solidarisch – die Zutat, die uns in eine gemeinsame Zukunft bringt.

ZUR PERSON KARIN BAUMERT: SIEHE SEITE 31

#### KARIN BAUMERT

Mi109-050F	09.06.2024
4 Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-inner
SO 12.00-15.00 UHR	15,40 EURO Entgelt
TREFFPUNKT: SIEHE ANMELDUNG	9,40 EURO ermäßigt

LANDESKUNDE Exkursionen



Oxymel

## Frühlingskräuterwanderung – Kräuter sammeln und Frühlingskräuter-Oxymel herstellen

Bei einer Frühlingskräuterwanderung entlang der Panke durch den Schlosspark Niederschönhausen werden Sie einige wichtige Frühlingskräuter und ihre Wirkung kennenlernen. Das Ziel unserer Wanderung ist die Kleingartenanlage Hoffnung. Hier stellen Sie Ihren Oxymel her – den Sauerhonig. Dafür verwenden wir Kräuter, die hier im geschützten Raum gewachsen sind und den Honig Berliner Bienen.

Oxymel oder Sauerhonig, ist in vielen Teilen der Welt ein beliebtes Stärkungsmittel. Es kann wie eine Tinktur verwendet werden und ist auch für Kinder geeignet, da es keinen Alkohol enthält.

Zur Verkostung steht ein bereits fertiger Oxymel bereit. Zur Erfrischung nach der Wanderung wird eine Frühlingskräuterlimonade gereicht und natürlich erfahren Sie auch, wie Sie diese Limonade ganz leicht selber machen können.

Dauer: 3 Stunden / Wegstrecke ca. 3 km.

Bitte ein scharfes Messer, ein Schneidebrett, ein kleines Schraubglas mitbringen. Je nach Wetterlage bitte auf entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk achten.

Für Material sind 5,00 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON SONJA BIENEMANN: SIEHE SEITE 30

#### SONJA BIENEMANN

Mi110-025F	24.05.2024
4 Unterrichtseinheiten	6-14 Teilnehmer/-innen
FR 16.00-19.00 UHR	19,04 EURO Entgelt
TREFFPUNKT:	13,52 EURO ermäßigt
EINGANG ZUM SCHLOSSPARK NIEDERSCHÖNHAUSEN	
OSSIETZKYSTRASSE ECKE AM SCHLOSSPARK	

## Von Oranienburg zur Traditionsbäckerei Plentz

## **Tageswanderung**

Kurz hinter den Toren von Berlin Richtung Norden finden wir einen Ruhepol zur hektischen Stadt. Felder und Wälder laden uns zu einer Wanderung von Oranienburg nach Schwante ein. Gemeinsam wollen wir hier den Frühling in seinen Farben bestaunen, Blumen und Pflanzen entlang des

Weges erkennen und uns über verschiedene Themen austauschen. Wie ist diese Landschaft entstanden? Geschichten und Geschichte begleiten uns des Wegs. In Schwante angekommen, besuchen wir die Traditionsbäckerei Plentz und stärken uns nach ca. 14 km wandern. Seit 1877 wird hier das leckere Backwerk hergestellt, überzeugen wir uns selbst! Von Schwante aus geht es mit dem Zug zurück Richtung Berlin, wer noch mehr Bewegung braucht kann noch 5 km weiter bis Kremmen laufen.



Christine Bartels war bis 2021 an der VHS Berlin Mitte unter anderem für den Programmbereich Umwelt verantwortlich. Seit einiger Zeit lebt sie überwiegend in der Uckermark. Ihr Motto: "Die Natur hält für uns alle wunderbare Momente bereit, man muss nur die Augen und Herzen öffnen!"

Treffpunkt: 9.45 Uhr, Bahnhofsvorplatz Oranienburg.

Tipp: Reisen Sie mit der Bahn an.

Bitte wettergerechte Kleidung, ausreichend Trinkwasser und etwas für ein gemeinsames Picknick mitbringen.

#### CHRISTINE BARTELS

Mi110-030F	20.04.2024
10 Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-innen
SA 09.45-17.45 UHR	35,60 EURO Entgelt
TREFFPUNKT:	21,80 EURO ermäßigt
9 45 IIHR RAHNHOESVORPLATZ	ORANIENBURG

# Von Eberswalde zum Nonnenfließ

### **Tageswanderung**

Das Nonnenfließ-Tal ist ohne Zweifel eines der schönsten Bachtäler des Landes Brandenburg. Die Eiszeit scheint hier künstlerisch gearbeitet zu haben mit den malerischen Wegen bergauf und bergab.

Ausgangspunkt ist der Eberswalder Zoo, den wir vom Bahnhof aus in ca. 10 Minuten mit dem Anschlussbus erreichen. Über den kleinen Ort Spechthausen geht's dann richtig los entlang des klaren Baches und der blühenden Wiesen, Erholung pur. Gemeinsam in unserer kleinen Gruppe spüren wir auf verwunschenen Wegen den Sagen der Region nach und fühlen uns eins mit der Natur.

Die Rundwanderung endet nach ca. 12 km wieder am Bahnhof Eberswalde.

ZUR PERSON CHRISTINE BARTELS: SIEHE OBEN

Treffpunkt: 9.15 Uhr, Bahnhofsvorplatz Eberswalde.

Tipp: Reisen Sie mit der Bahn an, zum Planungszeitpunkt z.B. mit dem RE3 ab Gesundbrunnen 8.39 Uhr, Rückfahrt um 16.54 Uhr.

gemeinsames Picknick mitbringen.

#### CHRISTINE BARTELS

Mi110-031F	25.05.2024
10 Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-innen
SA 09.15-16.45 UHR	35,60 EURO Entgelt
TREFFPUNKT:	21,80 EURO ermäßigt
9 15 UHR BAHNHOESVORPLATZ	FRERSWALDE

## Um die Blumberger Mühle

#### **Tageswanderung**

Wenige Kilometer westlich von Angermünde liegen die bewirtschafteten Fischteiche mit einer Fläche von 220 ha Größe. Landschaftlich sind das Teichgebiet und der umliegende Wald mit dem Wolletzsee äußerst eindrucksvoll.

Uns führt der Weg vom NABU Informationszentrum (das wir in wenigen Minuten mit dem Anschlussbus von Angermünde erreichen) durch dieses Naturschutzgebiet. Welche Tiere leben hier und zeigen sich vielleicht unserer kleinen Gruppe? Wie kam es hier zur Fischzucht einst und heute? Pünktlich zur Kaffeezeit werden wir nach unserer ca. 10 km langen Wanderung im NABU Café zur Stärkung ankommen. Hier können wir uns zu den Erlebnissen der Naturbeobachtung austauschen.

ZUR PERSON CHRISTINE BARTELS: SIEHE SEITE 51

Treffpunkt: 9.30 Uhr, Bahnhofsvorplatz Angermünde.

Tipp: Reisen Sie mit der Bahn an, zum Planungszeitpunkt z.B. mit dem RE3 ab Gesundbrunnen 8.39 Uhr, Rückfahrt um 16.33 Uhr.

Bitte wettergerechte Kleidung, ausreichend Trinkwasser und etwas für ein gemeinsames Picknick mitbringen

#### CHRISTINE BARTELS

Mi110-032F	08.06.2024
9 Unterrichtseinheiten	6-15 Teilnehmer/-innen
SA 09.30-16.30 UHR	32,84 EURO Entgelt
TREFFPUNKT:	20,42 EURO ermäßigt

9.30 UHR, BAHNHOFSVORPLATZ ANGERMÜNDE



Pilze sammeln mit dem Pilzexperten Heinrich Waldschütz

## Pilzkunde mit Lehrwanderung

Nach einer theoretischen und praktischen Vorbereitung am Einführungsabend lernen Sie auf einer Lehrwanderung im Berliner Umland einheimische Pilze und ihre giftigen Doppelgänger sicher zu bestimmen und erhalten Informationen über Standort, Vorkommen, Bedeutung als Nahrungsmittel, aber auch Verwendbarkeit zum Färben, sowie über die Rolle der Pilze im Naturhaushalt.

Der Treffpunkt für die Exkursionen wird bei der Vorbesprechung und digital bekannt gegeben (Vorbesprechungen freitags; Exkursionen im Berliner Umland sonntags). Die Kosten für die Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel für die Tagesexkursionen sind nicht im Entgelt enthalten.



Heinrich Waldschütz, Pilzexperte, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Mykologie und der Pilzkundlichen Arbeitsgemeinschaft Berlin-Brandenburg (PABB), Pilzberater und langjähriger Kursleiter. Sein Motto: "Lassen Sie sich von der Einzigartigkeit und Vielfalt der Welt der Pilze begeistern!"

### HEINRICH WALDSCHÜTZ



vhs: EISBERT N Finde

deinen Kurs www.berlin.de/vhsmitte

Lerne klimafreundlich zu handeln.