

# **Aktuelles Kurs-Programm**

der Volks-Hochschule Augsburg  
in Einfacher Sprache

**Eine Auswahl**

bis August 2020





# Inhaltsverzeichnis

Unser Projekt	Seite	4
Auswahl Kurse	Seite	6
Preise	Seite	7
Kurs-Bereiche	Seite	8
Corona - was ist anders?	Seite	10

## **Kurse:**

Kurse an der vhs	ab Seite	10
Kurse online (Internet)	ab Seite	17
Begleiter, Datenschutz	ab Seite	23
Kontakt zur vhs	Seite	26

# Unser Projekt

## Das Projekt heißt: Inklusion an der vhs

vhs ist die Abkürzung für Volks-Hochschule.  
Die vhs ist eine Schule für alle Menschen.  
Für unser Projekt arbeiten die OBA der Lebenshilfe Augsburg und die vhs zusammen.  
OBA heißt Offene Behindertenarbeit.  
Die OBA hat extra für dieses Projekt eine Mitarbeiterin.  
Ihr Büro ist an der vhs.  
Sie heißt Alexandra Kiederle.

Die vhs in Augsburg bietet viele verschiedene Kurse für Erwachsene an.  
Menschen mit Lern-Schwierigkeiten haben bisher wenig Möglichkeit an diesen Kursen teilzunehmen.

## Wir möchten das ändern!

Unser Ziel:  
Menschen mit Lern-Schwierigkeiten nehmen an den Kursen der vhs teil.  
Die vhs wird zu einem inklusiven Ort.

Das heißt:  
Alle Kurs-Teilnehmer lernen gerne miteinander und voneinander.

## So erreichen wir unsere Ziele:

Wir machen einen Teil des Programms in Einfacher Sprache.  
Wir bieten Informations-Termine für Kurs-Leiter, Bildungs-Begleiter und vhs-Mitarbeiter an.

# Unser Projekt

## Hierbei können wir Sie unterstützen:

Wir vermitteln Bildungs-Begleiter als Assistenz bei den vhs-Kursen.  
Wir helfen bei der Anmeldung zum Kurs.  
Wir planen mit Ihnen Ihre Anfahrt und Abfahrt.  
Wir helfen bei finanziellen Fragen.  
Wir bieten noch mehr Unterstützung an.  
Sprechen Sie einfach mit uns.

## Wir planen neue Strukturen und Grundlagen.

Das bedeutet zum Beispiel:  
Wir haben einen vhs-Rat.  
Der vhs-Rat begleitet das Projekt.  
Im vhs-Rat sind Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.  
Sie können ihre Interessen mit einbringen.

## Wir haben eine Mitarbeiterin an der vhs

Ihr Name ist Alexandra Kiederle.  
Sie wird Ihnen gerne helfen.  
Sie können Sie anrufen: 0821 – 5026528

Ihre Büro-Zeiten finden Sie auf der letzten Seite.

Gefördert durch



# Auswahl und Kurse

## Die Auswahl der Kurse:

Bei der vhs in Augsburg gibt es sehr viele Kurse.  
Deshalb: Wir suchen einige Kurse aus.  
Diese schreiben wir in unserem Kurs-Programm auf.

Sie können sich auch Kurse  
aus dem allgemeinen vhs Programm aussuchen.  
Sie können sich trotzdem über die OBA anmelden.

## Anmeldung

Wenn Sie mitmachen wollen:  
Melden Sie sich an.  
Dazu füllen Sie den Anmelde-Bogen aus.  
Darauf müssen auch Ihre Konto-Daten stehen.  
Frau Kiederle hilft Ihnen gerne.  
Rufen Sie einfach an.  
Oder kommen Sie in der vhs vorbei.

Bitte melden Sie sich schnell an.  
Die Kurse sind schnell ausgebucht.

Die Anmeldung können Sie abgeben:  
In der vhs bei Frau Kiederle.

# Preise

## Preise

Sie bezahlen das normale Geld für den Kurs bei der vhs.  
Das nennen wir Teilnehmer-Gebühr.

Wenn Sie Grund-Sicherung bekommen:  
Dann müssen Sie weniger bezahlen.  
Das nennen wir Ermäßigung.  
Das gilt für viele Kurse.

Wir brauchen dann eine Kopie  
vom Grund-Sicherungs-Bescheid.  
Bei den Kursen haben wir das normale Geld aufgeschrieben.

Es gibt auch Vorträge und Führungen.  
Hier gibt es keine Ermäßigung.  
Wenn es keine Ermäßigung gibt,  
dann steht das beim Preis dabei (= keine Erm.).  
Hier gilt der gleiche Preis für alle.

## Wichtig

Wenn Sie bei einem Kurs doch nicht mitmachen können.  
Und Sie sagen erst kurz vorher ab:  
Dann müssen Sie trotzdem die Teilnehmer-Gebühr bezahlen.  
Es gelten die Geschäfts-Bedingungen der vhs Augsburg.  
Das bedeutet:  
Die vhs Augsburg hat Regeln für die Kurse gemacht.  
Diese Regeln gelten für alle.  
Diese Regeln können Sie bei der vhs Augsburg lesen.  
Oder Sie fragen Frau Kiederle.

# Die Kursbereiche

Es gibt Kurse für verschiedene Themen.  
Wir sagen dazu Bereiche.  
Jeder Bereich hat ein Bild.

Hier sehen Sie:  
Welches Bild gehört zu welchem Bereich?  
Was wird in dem Bereich gemacht?

Im Programm sehen Sie auch verschiedene Farben.  
Dann wissen Sie gleich –  
welcher Kurs gehört zu welchem Bereich.

Auch im regulären Programm der vhs gibt es  
diese Farben und Bilder.

Wenn Sie sich dort einen Kurs aussuchen möchten,  
können Sie ihn so leichter finden.

Wenn Sie gerne einen Kurs besuchen möchten,  
der nicht bei uns im Programm steht.

Dann hilft Ihnen Frau Kiederle.  
Zusammen finden Sie den richtigen Kurs.



# Die Kursbereiche



Kunst und Musik



Gesundheit



Lebensart



Sprachen



vhs unterwegs



Gesellschaft



EDV und Beruf

# Volkshochschule und Corona

## Was ist neu?

Seit der Corona-Krise ist vieles anders.  
Auch an der Volks-Hochschule.

In den Räumen dürfen nur sehr wenige Menschen sein.

Jeder soll 1,5 Meter Abstand halten.

Deshalb müssen viele Kurse ausfallen.

Manche finden aber trotzdem statt.  
Mit wenigen Teilnehmern.

**Auf Seite 12 - 16 finden Sie die Kurse,  
die normal stattfinden.**

## Kurse über das Internet - ganz neu!

Es gibt nicht so viele normale Kurse.  
Dafür gibt es etwas Neues:  
Kurse über das Internet.

Hier kann man die Lehrerin oder den Lehrer sehen  
und hören.

Dafür braucht man nicht an die Volks-Hochschule zu gehen.  
Man trifft sich im Internet.

Das nennt man dann: Online-Kurs.

Das macht mit einem Programm: Zoom.

# NEU: Kurse über das Internet

## Kurse über das Internet - was braucht man?

- Tablet oder PC / Laptop mit Kamera,
- Lautsprecher und Mikrofon,
- gute Internet-Verbindung (min. 512 Kbit/s);
- Firefox, Chrome oder Safari als empfohlene Browser.

## Kurse über das Internet - wir helfen Ihnen!

Das Internet ist für viele Menschen schwer.

Es gibt englische Wörter.

Es gibt schwere Wörter.

- Wir erklären Ihnen, wie Sie bei den Kursen dabei sein können.
- Wir erklären Ihnen, wie das Programm ZOOM funktioniert.
- Wir helfen Ihnen bei der Anmeldung zum Kurs.
- Wir beraten Sie gerne über das Kurs-Angebot.
- Wir bieten Begleitung am (ersten) Kurstag bei Ihnen zuhause.
- Sie sind unsicher, wie Sie hier mitmachen können?
- Sie haben keinen eigenen PC/Tablet/Laptop?
- Ihr PC/Tablet/Laptop ist schon alt?

## Melden Sie sich bei mir!

Schreiben Sie mir eine E-Mail.

[alexandra.kiederle@vhs-augsburg.de](mailto:alexandra.kiederle@vhs-augsburg.de)

Sprechen Sie mir eine Nachricht auf den Anrufbeantworter.

0821/ 50265-28

Ich melde mich dann bei Ihnen.

# Führung: Unterirdisches

Gesellschaft



## Unterirdisch - unter der Erd-Oberfläche!

Hier war von 1944 - 2001 eine große Bunkeranlage.  
Ein Bunker ist ein Schutzbau.  
Die Anlage wurde 1944 gebaut.  
Hier hatten sehr viele Menschen Platz.  
Ein kleiner Teil ist noch erhalten.  
Diesen Teil können Sie besichtigen.



Ecke Schießgrabenstraße/ Rosenaustraße



6,00 € (keine Erm.)



THW Augsburg e.V.

# Stollensystem - Wittelsbacher Park



Gesellschaft



## Unterirdisch - unter der Erd-Oberfläche!

Hier war von 1944 - 2001 eine große Bunkeranlage.

Ein Bunker ist ein Schutzbau.

Die Anlage wurde 1944 gebaut.

Hier hatten sehr viele Menschen Platz.

Ein kleiner Teil ist noch erhalten.

Diesen Teil können Sie besichtigen.

## verschiedene Termine



Donnerstag, 16.7.2020 von 18:00 - 19:00 Uhr SF 11760

Donnerstag, 16.7.2020 von 19:00 - 20:00 Uhr SF 11761

Freitag, 17.7.2020 von 16:00 - 17:00 Uhr SF 11763

Samstag, 18.7.2020 von 9:00 - 10:00 Uhr SF 11764

Samstag, 18.7.2020 von 10:00 - 11:00 Uhr SF 11765

# Führung: Sozial-Kaufhaus

Gesellschaft



Kurs Nummer  
**SF 12796**

## Besichtigung - Contact - Sozial-Kaufhaus!

Hier kann man gebrauchte Möbel kaufen.  
Und auch andere schöne Dinge.  
Hier ist alles etwas billiger.  
Aber das Sozial-Kaufhaus hat noch mehr  
interessante Geschichten.  
An diesem Tag erfahren Sie mehr.  
Es wird sehr interessant.

Donnerstag \* 1 Termin \* 2. 7. 2020



von 17:30 Uhr  
bis 19:00 Uhr



Contact  
Im Tal 8  
86179 Augsburg



kostenlos



Frau Roswitha Kugelmann

Die Kursreihe "Nachhaltigkeit" wird aus Projektmitteln des bay. Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert.

# Entspannung bei Zähne-Knirschen



Kunst



Kurs Nummer  
**SF 45255**

## Entspannende Übungen bei Zähne – Knirschen.

Kräftige Muskeln bewegen unseren Kiefer.  
Oft verspannen sich die Muskeln bei Stress.  
Oft tritt Zähne – Knirschen im Schlaf auf.  
Sanfte und ruhige Übungen können helfen, diese Muskeln wieder zu entspannen.  
Es sind Feldenkrais-Übungen.

**Wichtig:** Die Übungen finden im Sitzen, im Liegen und auf der Seite statt.

Samstag \* 1 Termin \* 18.7.2020



von 10:00 Uhr  
bis 14:00 Uhr



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 201  
2. Stock



34,00 € (keine Erm.)



Frau Eva Schwalber

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Decke, kleines Kissen, warme Socken, Handtuch.

# Qi Gong für Anfänger

Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 44160**

## Sie möchten gerne langsamer üben?

Man sagt: Qi Gong hält Körper und Geist gesund.  
Sie machen:  
Bewegungs-Übungen.  
Atem-Übungen.  
Ruhe- Übungen.

**Wichtig:** Alle Übungen kann man auch im Sitzen machen.

Dienstag \* 6 Termine \* 23.6. – 28.7.2020



von 15:30 Uhr  
bis 16:30 Uhr



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 102



36,50 €



Frau Ursula Mollenhauer-Biet 1. Stock

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.  
Bitte schon in bequemer Kleidung kommen: KEINE Umkleide.



# Augentraining

Kunst



Kurs Nummer  
**SF 41091**



## Augentraining - gut sehen in Beruf + Alltag

Seh-Störungen können kommen von:

- Verspannungen im Körper
- Anspannung der Augen-Muskulatur
- Viel Bildschirm-Arbeit
- und anderes

In diesem Kurs:    Übungen für die Augen  
                          Übungen für den Atem  
                          Entspannung für die Augen.

**Wichtig:**    Beim Kurs keine Kontaktlinsen tragen.

Samstag \* 1 Termin \* 27.6.2020



von 13:00 Uhr  
bis 17:30 Uhr



57,50 € (keine Erm.)



Frau Uschi Ostermeier-  
Sitkowski



Volks-Hochschule  
Willy-Brandt-Platz 3a  
86153 Augsburg  
Raum 200  
2. Stock

# ONLINE - Kurse der vhs

## Neu: Kurse über das Internet

Auf den folgenden Seiten finden Sie Kurse, die ONLINE stattfinden.

Das heißt, Sie sind zuhause.

Und sehen am PC den Lehrer oder die Lehrerin.

Der erste Kurstag kostet kein Geld.

Hier kann man das Programm ausprobieren.

Das nennt man Technik-Test.

Für den Kurs braucht man ein Programm auf dem PC.

Das Programm heißt Zoom.

Man spricht es "suhm".

Sie brauchen:

- Tablet oder PC mit Kamera
- Lautsprecher und Mikrofon (ist manchmal auch im Laptop/ Tablet eingebaut)
- gute Internetverbindung

Wenn Sie Hilfe benötigen, melden Sie sich.



# Yoga für mehr Beweglichkeit

Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 90348**

## Neuer Schwung mit Hatha- Yoga!

Die Idee für Yoga kommt aus dem Land Indien.

Mal sind des anstrengende Übungen.  
Mal sind die Übungen entspannend.

Sie können Yoga machen,  
um beweglicher zu werden.

Montag \* 6 Termine \* 29.6. – 3.8.2020



von 17:00 Uhr  
bis 18:00 Uhr



Online Kurs  
Internet



24,00 €



Frau Dr. Britta Freitag

Zuhause: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen.

# Sanftes Yoga



Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 90349**

## Sanfte Yoga Übungen - für Anfänger\*innen geeignet

Die Übungen können helfen:  
Den Tag mit Ruhe mit Ruhe zu beenden.  
Oder beweglicher zu werden.  
Sie können Ihre Muskeln sanft dehnen.

Auch Menschen mit Bewegungs-Schwierigkeiten  
können mitmachen.

Montag \* 6 Termine \* 29.6. – 3.8.2020



von 18:15 Uhr  
bis 19:15 Uhr



Online Kurs  
Internet



24,00 €



Dr. Britta Freitag

Zuhause: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen.

# Yoga für mehr Ausgeglichenheit

Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 90350**

## Neuer Schwung mit Hatha- Yoga!

Die Idee für Yoga kommt aus dem Land Indien.

Mal sind des anstrengende Übungen.  
Mal sind die Übungen entspannend.

Sie können Yoga machen,  
um beweglicher zu werden. .

Montag \* 6 Termine \* 29.6. – 3.8.2020



von 19:30 Uhr  
bis 20:30 Uhr



Online Kurs  
Internet



24,00 €



Frau Dr. Britta Freitag

Zuhause: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen.

# Mein fitter Rücken



Gesundheit



Kurs Nummer  
**SF 90361**

## Tue Deinem Rücken etwas Gutes!

Sie machen:  
Bewegungen, die ihrem Rücken gut tun.  
Atem-Übungen.  
Entspannungs-Übungen.

Sie lernen Tricks, wie Sie Ihren Rücken bei der Arbeit oder zu Hause entlasten.

Freitag \* 7 Termine \* 26.6. – 7.8.2020



von 10:15 Uhr  
bis 11:15 Uhr



Online Kurs  
Internet



28,00 €



Dr. Britta Freitag

Zuhause: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen.

# Begleitung bei Kursen

Viele Kurse haben bereits stattgefunden.  
Sie haben Spaß gemacht.  
Einige Teilnehmer wollen wieder Kurse besuchen.

Wir haben festgestellt:  
Es gibt ein paar Hindernisse!

Diese können sein:

- an die vhs zu kommen
- sich in der vhs zurecht zu finden  
(Raum finden, Toiletten suchen und so weiter)
- mit den anderen Teilnehmern ein Gespräch zu beginnen
- den Lehrern/Lehrerinnen eine Frage zu stellen
- die Übungen gut zu verstehen

Deshalb haben wir überlegt:  
Wie kann es besser gehen?

Damit Sie sich in den Kursen wohlfühlen,  
geht am Anfang immer eine Begleitung mit.

Dann haben Sie jemanden, den Sie kennen.  
Und haben eine Hilfe, wenn es nötig ist.  
Die Begleitung macht im Kurs mit.  
Und ist dann zur Stelle, wenn Sie Hilfe brauchen.  
Wenn Sie keine Hilfe brauchen,  
kann die Begleitung nach ein paar Tagen auch wieder aus dem  
Kurs gehen.  
Das besprechen wir dann mit Ihnen  
und der Begleitung und den Lehrern.



# Datenschutz

Es gelten die Daten-Schutz-Bestimmungen der vhs Augsburg.  
Hier werden die Daten-Schutz-Bestimmungen erklärt.

Daten sind Informationen über Sie.

Zum Beispiel:

Ihre Adresse, Ihr Geburts-Datum, Ihre Telefon-Nummer.

Oder Ihre Anmeldung zu einem vhs Kurs.

Die vhs speichert Ihre Daten.

Die vhs weiß dann:

Sie haben sich zu einem bestimmten Kurs angemeldet.

Ihre Daten darf nicht jeder lesen.

Deshalb muss die vhs Ihre Daten schützen.

Auf der Anmeldung geben Sie Ihre Daten an.

Manche Daten muss man angeben.

Zum Beispiel: Wohn-Ort, Telefon-Nummer, Alter.

Die vhs braucht diese Daten.

Damit Sie bei einem Kurs mitmachen können.

Manche Daten kann man freiwillig angeben.

Zum Beispiel: E-Mail-Adresse, Handy-Nummer.

Mit diesen Daten kann die vhs einen Kurs absagen.

Zum Beispiel: Wenn die Kurs-Leitung krank ist.

Der Ort an dem die Daten gespeichert werden  
heißt Daten-Bank.

Menschen, die in der vhs arbeiten schauen die Daten an.

Oder die Menschen, die sich um die Daten-Bank kümmern.

Sonst darf niemand diese Daten anschauen.

# Datenschutz

Es gibt viele Angebote in der vhs.  
Die vhs darf Ihre Daten weiter geben.  
Zum Beispiel an die Kurs-Leitung.

Oder wenn man einen Kurs nicht bezahlt:  
Ihre Daten werden an ein Inkasso-Unternehmen  
weiter geleitet.

Das Unternehmen fragt:  
Warum haben Sie den Kurs nicht bezahlt?

Sie können der vhs eine Nachricht schreiben.  
Oder anrufen. Die vhs nutzt dann Ihre Daten,  
um sich bei Ihnen zu melden.

## Löschung der Daten

Sie machen keine Kurse mehr bei der vhs:  
Dann werden Ihre Daten gelöscht.  
Es gibt Gesetze, die sagen:  
Manche Daten muss die vhs länger speichern.  
Spätestens nach 10 Jahren werden alle Daten gelöscht.

## Ihre Rechte

Die vhs muss Ihnen immer sagen,  
welche Daten sie von Ihnen speichert.  
Manchmal sind Daten falsch gespeichert.  
Dann muss die vhs das ändern.  
Wenn Sie Fragen haben:  
Sie können auch mit Frau Kiederle von der OBA sprechen.

# Kontakt zum Projekt

**OBA - Mitarbeiterin im Projekt  
Inklusion an der vhs:**

**Alexandra Kiederle**



**Das Büro ist an der Volks-Hochschule:**

vhs Augsburg e.V.

Willy-Brandt-Platz 3a

86153 Augsburg

1.Stock Zimmer 118

Telefonnummer: 0821/ 50265-28

Bitte sprechen Sie mir auf den Anruf-Beantworter.

Ich rufe Sie bald zurück.

Email: [alexandra.kiederle@vhs-augsburg.de](mailto:alexandra.kiederle@vhs-augsburg.de)

