

vhs Kreis Offenbach

Infobrief 10/2023



Weiterbildungstag

Nachhaltig mit der vhs

Kurse für beste Gesundheit

IT-Grundbildung



Liebe Leserinnen und Leser,

Liebe Leserinnen und Leser,

das neue Semester startete dieses Mal neben unserem regulären Kursprogramm mit einer Aktion im Rahmen des Deutschen Weiterbildungstages. Lesen Sie im passenden Beitrag, mit welcher Vielfalt an Angeboten sich die einzelnen Volkshochschulen des Kreises dem Thema Nachhaltigkeit nähern.

Apropos Vielfalt – das Titelblatt unseres aktuellen Programmheftes wurde aus exakt diesem Grund ausgewählt. Das Foto war während unserer gemeinsamen Kochaktion für unsere Kursleiterinnen und Kursleiter entstanden.

Lesen Sie im Verlauf von neuen und bereits bekannten Kursen (nicht nur zum Thema Nachhaltigkeit), die in Kürze starten und bei denen es noch freie Plätze gibt. Vielleicht ist etwas für Sie dabei.

Herzliche Grüße

Susann Bretz (pädagogische Leitung vhs Kreis Offenbach)

Markt der Möglichkeiten - unser Beitrag zum Deutschen Weiterbildungstag

Gemeinsam für nachhaltige Bildung

Anlässlich des *Deutschen Weiterbildungstages* zeigten sich fast alle Volkshochschulen des Kreises Offenbach am 19.09.2023 gemeinsam mit ihrem Angebot zu nachhaltiger Bildung. Ein „Markt der Möglichkeiten“ informierte über sämtliche Angebote aller Bildungseinrichtungen zum Thema.

So stellte die vhs Langen - unter dem UN-Klimaziel *Hochwertige Bildung* - in Anlehnung an Rudi Carells Show aus den 1970er Jahren „Am laufenden Band“ - Gegenstände für ein Erkennungsspiel zur Verfügung, mit denen das Bildungsangebot der vhs erraten werden sollte. Unter dem gleichen Klimaziel unterwegs war die vhs Dietzenbach, die ihr Projekt Wissensrouten unter die Leute brachte.

Die vhs Rodgau und die vhs Seligenstadt beschäftigten sich mit dem UN-Klimaziel *Nachhaltige Städte und Gemeinden*, indem sie Einblicke in das Imkereiwesen sowie in den Unverpackt-Laden der Kommune gaben.

Um *Gesundheit und Wohlergehen* drehen sich viele Angebote der vhs Obertshausen und der vhs Heusenstamm, die gleich mal ihr Equipment zu den einzelnen Kursen zum Ausprobieren mitbrachten. Vor allem die Schwimmkurse in Heusenstamm

zählen seit vielen Jahren zu einem festen Bestandteil der Bildungseinrichtung.

Die vhs Rödermark und die vhs Neu-Isenburg stellten unter dem UN-Klimaziel *Nachhaltiger Konsum* ihre Angebote zum Thema Upcycling vor. Neben einem Quiz zum Thema Nachhaltigkeit wurden, auch unter Verwendung der Nähmaschine vor Ort, vielfältige Möglichkeiten zum Weiterverwenden von Kleidungsstücken dargeboten.

Die vhs Hainburg präsentierte sich ganz im Zeichen des UN-Klimaziels *Bezahlbare und saubere Energien*. Der Fachexperte Herr Winter informierte über Photovoltaik und andere Möglichkeiten der Energiegewinnung.

Das UN-Klimaziel *Partnerschaften* wurde von der vhs Dreieich und der vhs Egelsbach bedient. Letztere stellte die bereits seit 2005 bestehende Städtepartnerschaft mit Chojnow (Haynau)

vor. In dem Zusammenhang ist die vhs noch auf der Suche nach einer geeigneten Person für einen Polnisch-Anfänger/innenkurs. Bei Interesse kann sich direkt an die Leitung gewandt werden: anke.dimitriou@egelsbach.de. Die vhs Dreieich gab Einblicke in die neue Kooperation mit dem Mehrgenera-



tionenhaus im Stadtteil Sprendlingen, die sich dem Thema *Grundbildung* widmet.

Letztlich präsentierte die Kreisvolkshochschule Offenbach unter dem Ziel *Weniger Ungleichheiten* ihr erweitertes Angebot im Bereich Arbeit & Beruf. Zu Kursen, Vorträgen und Bildungsurlauben zu den klassischen Themen, wie Windows und Office, gibt es jetzt weitere Angebote, u. a. in den Bereichen Grafik, Gestaltung und Multimedia.

Neben dem Darstellen der vielfältigen Bildungsangebote zum Thema Nachhaltigkeit war uns wichtig, mal wieder mit allen Akteuren der anderen Bildungseinrichtungen zusammenzukommen und uns ungezwungen und in lockerer Atmosphäre auszutauschen.

Auch über den Besuch von Landrat Herr Quilling und Dreieichs Bürgermeister Herr Burlon sowie über deren reges Interesse an den einzelnen Ständen haben wir uns sehr gefreut.

Für alle, die nicht teilnehmen konnten – wir haben eine Ausstellung zum Thema initiiert, die noch bis

zum 06. Oktober 2023 zu den üblichen Publikumszeiten im Foyer des Kreishauses öffentlich zugänglich ist. S. B.

Deutscher Weiterbildungstag - zum Hintergrund

Der Deutsche Weiterbildungstag ist ein Verein und versteht sich als überparteiliche Schnittstelle in der doch recht heterogenen Verbände- und Trägerlandschaft beruflicher, politischer, kultureller und allgemeiner Weiterbildung sowie Erwachsenenbildung mit dem Ziel, den Stellenwert von Bildung und Weiterbildung in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft zu erhöhen. Alle zwei Jahre, und das bereits seit 15 Jahren, finden in einem festgelegten Zeitraum Aktionen unter einem bestimmten Motto statt, um Bildung und Weiterbildung sichtbarer zu machen. Weitere Informationen zum Deutschen Weiterbildungstag, wie z.B. die virtuelle zentrale Veranstaltung am 26.09.2023 um 18 Uhr, finden Sie unter www.deutscher-weiterbildungstag.de/dwt-events.

Weitere Infos im Netz

Informationen zu den Beiträgen der beteiligten Volkshochschulen und einen Videoclip finden sie im Netz unter:

<https://www.vhs-kreis-offenbach.de/weiterbildungstag>



IT - Grundbildung

vhs LernTreff Digitales

im Bistro des Hauses des Lebenslangen Lernens (HLL) - kostenlos und ohne Anmeldung

Wollten Sie schon immer in die Welt der PCs einsteigen? In unserer offenen PC-Sprechstunde vermitteln wir Ihnen die wichtigsten Grundlagen kostenfrei und unbürokratisch. Wie starte ich einen PC? Wie finde ich mich in Windows zurecht? Wie nutze ich die Office-Programme? Wie gestalte ich eigene Inhalte gut? Wie verwende ich das Web gut und sicher? Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Sprechstunde findet in lockerer Atmosphäre statt, Getränke und Snacks stehen bereit.

Jeden Montag von 16:00 bis 17:30 im Haus des Lebenslangen Lernens (HLL), Frankfurter Str. 160-166, Bistro. Mit Christiane Ebinger.

Rechnen Sie mit uns - in Excel

Alltagsrechnen in Verbindung mit Excel. Am Ende dieses Lernangebotes können Sie auf ein breites grundsätzliches Wissen in Mathematik zurückgreifen sowie über einen sicheren Umgang mit Excel verfügen. Es wird spannend, das ist garantiert. Die genauen Inhalte werden an die individuellen Bedarfe angepasst. Mit Thomas Hinninger.

Jeden Freitag von 17.00 bis 18.00 Uhr, erster Termin am 3.11.23, letzter Termin am 1.12.23. Teilnahme frei.

Kursort: Stadtteilzentrum Hirschsprung-Breitensee, Hengelstr. 101, 63303 Dreieich



Nachhaltig - mit der vhs

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) ist eine Antwort auf die drängenden globalen Herausforderungen, vor denen die Menschheit steht. Der Klimawandel und die daraus resultierenden Naturkatastrophen, wie extreme Dürren, Überschwemmungen und Wirbelstürme, ebenso wie wachsende soziale Ungleichheit und die drohende Erschöpfung natürlicher Ressourcen gefährden unsere Zukunft und die der nachfolgenden Generationen. Um eine lebenswerte Zukunft zu gestalten, müssen umfassende und tiefgreifende gesellschaftliche Transformationen angestoßen und umgesetzt werden. Das erfordert Mut, Zuversicht und ein fundiertes Verständnis für die Konsequenzen des eigenen Handelns. Im Bereich der Erwachsenenbildung kommt den Volkshochschulen dabei eine Schlüsselrolle zu: Das Konzept des lebenslangen Lernens ermöglicht es, Kompetenzen von Lernenden im Sinne einer zukunftsfähigen Gestaltung von Gesellschaft zu fördern.



Nachhaltigkeitsziele

Auf der Generalversammlung der Vereinten Nationen im September 2015 haben die 193 Mitgliedsstaaten, vertreten durch ihre Staats- und Regierungschefs, mit der Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung erstmals 17 global gültige Ziele für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals - SDGs) beschlossen. Diese dienen dem globalen Plan zur Förderung nachhaltigen Friedens und Wohlstands und zum Schutz unseres Planeten.

Die vhs Kreis Offenbach fühlt sich als zentrale Einrichtung der Weiterbildung verpflichtet, den Nachhaltigkeitszielen in ihrem Programmangebot für die Bürgerinnen und Bürger des Kreises Offenbach und bei ihrer Arbeit innerhalb ihrer Institution zu folgen. Nicht zuletzt entspricht dies auch dem ganzheitlichen BNE-Ansatz (Whole Sustainable Approach).

Arbeitsgruppe Nachhaltigkeit

Seit Herbst 2021 hat sich eine Arbeitsgruppe Nachhaltigkeit an der vhs Kreis Offenbach konstituiert, bestehend aus Leitung, Pädagog/innen und Kolleg/innen aus der Verwaltung. Alle vier Wochen trifft sich die Gruppe, um sich Gedanken zu machen, wie die vhs Kreis Offenbach als Institution nachhaltiger arbeiten kann. Ihr bisher größtes Projekt war die Organisation und Durchführung eines Fahrradaktionstages in Zusammenarbeit mit der Stadt Dreieich. Dieser fand am



16. September 2022 auf dem Egenberger Parkplatz im Zentrum von Dreieich-Sprendlingen statt. Bei eher durchwachsenem Wetter konnten sich mehr als 350 Besucher den ganzen Tag an verschiedenen Informations- und Mitmachständen über das Thema nachhaltige Mobilität informieren, ihre mitgebrachten Fahrräder reparieren und waschen lassen oder einfach nur die ausgestellten Fahrräder des Rhein Hessischen Fahrradmuseums Gau-Algesheim bewundern. Für das leibliche Wohl sorgte eine mobile Coffee-Bar mit allerlei Kaffee- und Gebäckspezialitäten.

Weitere Aktivitäten der Arbeitsgruppe waren die Vorbereitung von Veranstaltungen mit den Foodsharern (u.a. am Tag der Offenen Tür), die auch eine „Fairteilstation“ auf dem Campus des HLL einrichten, sowie die jährliche Teilnahme am Stadtradeln in Dreieich mit einem eigenen vhs-Team. Auch konnte die vhs im Jahr 2020 den kreisinternen Wettbewerb um den nachhaltigsten Fachdienst gewinnen. Hauptgewinn war ein großer Präsentkorb mit allerlei Fair-Trade Produkten. Zurzeit steht auf der Agenda der Arbeitsgruppe ein interdisziplinärer Bildungsurlaub zum Thema Nachhaltigkeit, der im Herbst 2024 stattfinden soll. Verschiedene lokale und regionale Institutionen, die nachhaltig arbeiten, sollen dabei genauso vorgestellt werden, wie die Teilnehmenden über Impulsvorträge und Workshops zu einem energiesparenden Leben angeregt werden sollen.

Über Tipps und Anregungen, wie die vhs Kreis Offenbach ihr Programm noch nachhaltiger gestalten kann, freut sich der Arbeitskreis, E-Mail bitte an: f.doerner@kreis-offenbach.de. Vielen Dank!

Vortrag

Influencing, Sensationsjournalismus, Clickbait - alter Wein in neuem Design

Gerade junge Menschen informieren sich zunehmend über die sozialen Medien über das aktuelle Weltgeschehen. Dies wird von Influencer/innen und Populist/innen ausgenutzt, denen es oft nicht um den Wahrheitsgehalt ihrer Beiträge geht, sondern um den größtmöglichen Effekt. Werbeunternehmen maximieren so ihre Wirkung. Aber auch Politiker wie Donald Trump nutzen die Macht der neuen Medien geschickt aus, um Wahlen für sich zu entscheiden. Immer wichtiger wird es darum, diese Mechanismen zu durchschauen, ihnen ein kritisches Bewusstsein entgegenzusetzen. Dieser Vortrag gibt dazu einen Überblick, der im nachfolgenden Workshop vertieft werden kann.

Anmeldung: 232D050131, Stephan Damm

Freitag 20.10.2023, 17:00-19:00 Uhr,
HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.
OG, Raum 3.106



Kurse für beste Gesundheit

Yoga auf dem Stuhl

Workshop. Stuhl-Yoga ist eine Form des Yoga, die im Sitzen ausgeführt werden kann. Es kann helfen, die Beweglichkeit und den Bewegungsradius zu verbessern, Stress abzubauen, sowie die Kraft und das Durchhaltevermögen zu steigern. Es ist ideal für Menschen ohne Yoga-Erfahrung sowie mit eingeschränkter Beweglichkeit. Der Raum ist über einen Aufzug erreichbar, für den man einen Schlüssel benötigt. Bitte geben Sie daher vorab unter 06103 3131-1313 Bescheid, wenn Sie den Aufzug nutzen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Anmeldung: [D030146](#), Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin, Aromafachberaterin, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Mi, 18.10.2023, 10.00 - 11.00 Uhr, € 7,-, 1 Termin, 1,3 UE, min. 4, max. 7 Teilnehmende



Pseudogetreide - die große Unbekannte

Habt Ihr schon mal was von Amaranth, Quinoa oder Buchweizen gehört? Die sogenannten Pseudogetreide sind nicht nur glutenfrei, sondern enthalten auch eine Menge an Vitaminen und Mineralstoffen und schmecken bei der richtigen Zubereitung außergewöhnlich lecker. Wie wäre es mit einem fruchtigen Quinoa-Salat, einer mediterranen Buchweizen-Gemüse-Pfanne oder knusprigen Amaranth-Kekschen? Diese und andere Rezepte werden wir gemeinsam zaubern und anschließend beim vielfältigen Abendbuffet genießen.

Anmeldung: [D030512](#), Natalia Litkovich, Ernährungsberaterin

Do, 02.11.2023, 17.30 - 21.15 Uhr, € 27,- (sowie € 15,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, min. 4, max. 7 Teilnehmende

HLL, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212, (Zugang über Raum 7.210)

Pilates für Bauch und Rücken

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm zur Stärkung der tiefen Muskulatur, insbesondere der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Pilates fördert eine bessere Haltung, mehr Stabilität, Beweglichkeit und ein gutes Körpergefühl. Es kombiniert Kraft-, Koordinations- und Dehnungsübungen mit einer speziellen Atemtechnik. Die Übungen werden langsam, fließend sowie konzentriert und koordiniert ausgeführt. Es werden verschiedene Übungsvarianten von Anfangs- bis Mittelstufe vorgestellt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte sowie rutschfeste Socken oder Gymnastikschlappchen.

Anmeldung: [D030211](#), Romy Jäger-Marzoli, zertifizierte Pilates-Trainerin, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108

Di, ab 31.10.2023, 15.15 - 16.15 Uhr, 4 Termine, € 29, 4 Termine, 5,3 UE

Parodontitis und Diabetes Mellitus - ein gefährliches Wechselspiel- Vortrag

Menschen mit Diabetes Mellitus haben ein erhöhtes Risiko an Parodontitis zu erkranken. Gleichzeitig können die durch die Parodontitis bedingten Entzündungen im Mund die Insulinresistenz der Zellen fördern und dadurch die Blutzuckerwerte verschlechtern. In diesem Vortrag liegt das Augenmerk auf den Folgen des Wechselspiels der beiden Krankheiten sowie den Möglichkeiten der Prävention und Reduktion von Risikofaktoren. Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit für Ihre Fragen.

Anmeldung: [D030307](#), Medeea Winkler, Zahnärztin, Dr. med. Konrad Binder, Facharzt für Innere Medizin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107, Mo, 30.10.2023, 18.30 - 20.00 Uhr, *Eintritt frei*, 2 UE, (tel.) Anmeldung erforderlich

Eine Reise zu dir selbst - mit „Focusing“ bei sich zu Hause ankommen

Frieden, Geborgenheit, Verbundenheit und Sinn zu erfahren, ist wohl die tiefe Sehnsucht eines jeden Menschen. Die meisten suchen danach in der äußeren Welt. Ein tiefes Gefühl von Erfüllung und Ankommen braucht jedoch unseren mitfühlenden und wertschätzenden Blick nach innen. Aufbauend auf einer Einführung in die Methode Focusing wollen wir innehalten, den Blick achtsam in die eigene Körpermitte richten und liebevollen Kontakt zu uns selbst aufnehmen. Wir erkunden unser inneres Zuhause und möchten unseren inneren Reichtum kennen und schätzen lernen. Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Anmeldung: [D030604](#), Christine Göllner, Diplom-Pädagogin, Focusing-Trainerin (DFG), HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

So, 05.11.2023, 10.00 - 17.30 Uhr, € 54,-, 1 Termin, 10 UE, min. 4, max. 7 Teilnehmende

Achtsamkeitstraining im Wald

Was kann schöner sein als Achtsamkeit kennenzulernen in der freien Natur? Die Achtsamkeit stärkt die Mitte in uns, kann uns ruhiger und entspannter machen. Alles was zählt ist die Wahrnehmung, neutral, untersuchend, freundlich, geduldig und wertschätzend. Wir trainieren im Hier und Jetzt zu sein. Dabei unterstützt uns die Ruhe und Entspannung der Waldatmosphäre. Bitte beachten: Bitte tragen Sie wettergemäße Kleidung.

Anmeldung: [D030117](#), Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dreieich (Sprendlingen), FIVE SHEEP, Seegewann 4

Sa, 04.11.2023, 14.00 - 17.00 Uhr, € 22,- (sowie € 5,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, min. 4, max. 7 Teilnehmende

Kunst und Kultur

Verse in Trab und Galopp – ein Feldspaziergang mit Reitergedichten

Auf den Wegen zu und zwischen Pferdehöfen in Rodgau Nordwestgemarkung wird eine Auswahl von deutschsprachigen Gedichten präsentiert, die allerlei Ritte zum Thema hat. Goethes „Erkönig“, Mörikes „Feuerreiter“ und Bürgers Schauerhit „Lenore“ dürfen selbstverständlich nicht fehlen. Aber auch Unbekanntes wird zu Gehör gebracht und kultur- wie literaturhistorisch eingeordnet. (Gehstrecke ca. 3 Kilometer)

Anmeldung: K020112, Winfried B. Sahn

Rodgau (Hainhausen), S-Bahn-Unterführung, Offenbacher Landstr.

So, 15.10.2023, 15.00-17.00 Uhr, € 5,- (Barzahlung vor Ort), 1 Termin, 3 UE, (tel.) Anmeldung erforderlich.



Portraitzeichnen

In diesem Kurs werden alle Grundlagen des Portraitzeichnens Schritt für Schritt mit Übungen erarbeitet, die benötigt werden, um schließlich eine Portraitzeichnung zu Papier zu bringen.

Wir beschäftigen uns mit der Linie, Schraffur, Licht und Schatten, sowie das Selbstportrait und das Portraitieren der Kursteilnehmer. Das Material kann im Kurs erworben werden.

Anmeldung: D020761, Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

Sa/So, 21.10./22.10.2023, 10.00-17.30 Uhr, € 54,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE



Unser aktueller PC-Flyer ist online einfach anklicken

vhs Volkshochschule
Kreis Offenbach

Durchblick am PC

Computer, Multimedia,
Smartphone, Grundbildung IT

bei der vhs Kreis Offenbach
Herbstsemester 2023

Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach

06103 3131-1313

vhs@kreis-offenbach.de

Sie finden uns im **Haus des Lebenslangen Lernens (HLL)**, Dreieich Sprendlingen, Haus 1, 3. Stock. Dreieich, Frankfurter Str. 160 -166

Sprechzeiten

Montag und Mittwoch bis Freitag: 08.00 - 12.30 Uhr,

Montag bis Mittwoch: 13.30 - 15.00 Uhr

Ein Infobrief der vhs Kreis Offenbach

Herausgeber: Kreis Offenbach, der Kreisausschuss, Fachdienst Volkshochschule/Weiterbildung, Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich. Der Kreis Offenbach ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts. Er wird durch Landrat Oliver Quilling vertreten.

Redaktion: Dr. Marc Urlen. Bilder: Pixabay