

Alphabetisierung, Grundbildung und Inklusion

Alphabetisierung
und Grundbildung S. 453

Inklusion und
barrierefreies Lernen S. 456

Lesen, Schreiben, Rechnen ... S. 456

Barrierefrei Lernen –
Kurse in Leichter Sprache S. 457

Für alle – Angebote für
Interessierte, Multiplikatoren /
-innen und Betroffene S. 459

Andreas Sternecker
Beratung | Anmeldung
Alphabetisierung
und Grundbildung
Tel.: 0351 25440-72

Stefanie Elies
Programmplanung
Alphabetisierung
und Grundbildung
Tel.: 0351 25440-77
E-Mail:
Stefanie.Elies@vhs-dresden.de

Anika Gränz
Referentin barrierefreies Lernen
Tel.: 0351 25440-55
E-Mail:
Anika.Graenz@vhs-dresden.de

Anja Jäpel-Nestler
Leitung
Tel.: 0351 25440-33

Demokratie im Alltag stärken
Inklusive Perspektiven aus
Bildung, Selbstvertretung und
Politik in Sachsen

Weitere Informationen
auf Seite 458



Wer lesen kann, hat es leichter!

Hier finden Sie Hilfs- und Beratungsangebote für Erwachsene, die nicht gut lesen und schreiben können.

Gern informiere ich auch zu unseren verschiedenen Lernangeboten.

(Stefanie Elies, Programmplanung
Alphabetisierung und Grundbildung)



Sie können mich anrufen:

 0351 254 40 77

   01575 439 93 46

 stefanie.elies@vhs-dresden.de

 www.vhs-dresden.de/mittendrinn

Sie können aber auch vorbeikommen:

VHS Dresden | Annenstraße 10 | 01067 Dresden
2. Etage | Büro A2.04

Scannen Sie den QR-Code und ich zeige Ihnen
den Weg in die Volkshochschule.



Alphabetisierung und Grundbildung

Heimspiel+: Lesen und Schreiben lernen ohne Druck

In diesem Kurs können Sie Ihr Lesen und Schreiben verbessern.

Gelernt wird im eigenen Tempo und in entspannter Umgebung.

Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe.

Wir sprechen über Themen aus dem Alltag.

Zum Beispiel:

- Wie fülle ich ein Formular aus?
- Wie verstehe ich einen Brief?

Sie können auch eigene Themen mitbringen.

Dann sprechen wir im Kurs darüber.

Sie können jederzeit mit dem Kurs beginnen.

14 x | 28 UE | 14 €



26H 5A01

Di, 01.09. – 15.12., 10.00 – 11.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Petra Dröger, pensionierte Deutschlehrerin

Elfmeter+: Lesen und Schreiben lernen im Dynamo-Stadion

Sie mögen Fußball? Und möchten besser lesen und schreiben können?

Dann ist Elfmeter+ genau richtig für Sie!

Der Kurs findet im Rudolf-Harbig-Stadion statt. In der VIP-Loge – mit Blick auf das Spielfeld.

Gelernt wird in einer kleinen Gruppe und ohne Druck.

Behandelt werden Themen aus dem Alltag. Zum Beispiel Rechnen mit Geld. Das Lesen von Fahrplänen oder Speisekarten. Aber auch das Schreiben von kleinen Grußtexten.

Sie können auch eigene Themen in den Unterricht mitbringen.

Treffpunkt: 16.55 Uhr am Haupteingang vom Stadion.

13 x | 26 UE | 13 €

26H 5A02

Do, 03.09. – 10.12., 17.00 – 18.30 Uhr

Rudolf-Harbig-Stadion, Lennestraße 12

Sven Kretschmar, Lehrbeauftragter am Lehrstuhl für Alte Geschichte, TU Dresden

Trainingsgruppe Lesen und Schreiben

Das Ausfüllen von Unterlagen und Formularen bereitet Ihnen Probleme?

Das Lesen von Texten fällt Ihnen schwer? Zum Beispiel Informationsblätter, Anzeigetafeln oder Texte aus Ihrem Alltag.

Sie möchten ganz allgemein Ihre Deutschkenntnisse verbessern?

Dann sind Sie in der „Trainingsgruppe Lesen und Schreiben“ genau richtig.

Sie lernen gemeinsam in einer kleinen Gruppe mit anderen Erwachsenen. Ohne Druck und in einem entspannten Tempo.

Sie können auch eigene Themen in den Unterricht mitbringen.

13 x | 26 UE | 13 €

26H 5A03

Mi, 02.09. – 16.12., 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Sven Kretschmar, Lehrbeauftragter am Lehrstuhl für Alte Geschichte, TU Dresden

VHS-Lerntreff „Behring 24“

Der Lerntreff „Behring24“ unterbreitet direkt im Sozialraum regelmäßig niedrigschwellige Lernangebote.

Unter dem Motto „Lernen, was im Leben ankommt“ können Jugendliche und Erwachsene ab 16

Jahren ihr Lesen und Schreiben verbessern, Rechnen üben oder ihre digitalen und kommunikativen Kenntnisse erweitern. Außerdem gibt es die Möglichkeit, sich mit ökonomischen Sachverhalten aus dem alltäglichen Leben auseinanderzusetzen.

Dabei erhalten die Teilnehmenden Hilfe zur Selbsthilfe und werden in die Lage versetzt, in wirtschaftlich geprägten Alltagssituationen angemessene Entscheidungen zu treffen und deren Folgen abzuschätzen.

Die Angebote sind kostenfrei und bedürfen keiner Anmeldung. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Der Lerntreff findet jeden Mittwoch und Donnerstag von 13.15 – 15.30 Uhr (außerhalb der Schulferien) statt.



© SUFW

Alphabetisierung und Grundbildung

Bei Fragen steht Georg Mühlberg zur Verfügung.

Mobil: 01578 500 5713

E-Mail: g.muehlberg@sufw.de

Der VHS-Lerntreff „Behring 24“ ist ein gemeinsames Projekt der Volkshochschule Dresden mit dem Sächsischen Umschulungs- und Fortbildungswerk, das 2024 mit dem Innovationspreis Weiterbildung des Freistaates Sachsen ausgezeichnet wurde.

22 x | 66 UE | gebührenfrei

26H 5A031

Mi – Do, 09.09. – 10.12., 13.15 – 15.30 Uhr

Behringstraße 24

Georg Mühlberg, Gymnasiallehrer

Monika Muschweck

Susanne Brandt

Fußball+

„Fußball+“ ist ein reines Sportangebot. Es richtet sich an fußballbegeisterte Menschen ab 18 Jahren. Hier haben Gleichgesinnte die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen, gemeinsam Fußball zu spielen und dabei Spaß an Bewegung zu haben.

Im Mittelpunkt stehen Teamgeist und die Freude am Miteinander.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig – alle sind willkommen!

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene: Jeder kann mitmachen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Treffpunkt: An der Treppe zu den Blöcken F, J, K.

12 x | 24 UE | gebührenfrei

26H 5A05

Mo, 07.09. – 07.12., 20.00 – 21.30 Uhr

Rudolf-Harbig-Stadion, Lennestraße 12

Konstantin Kroemer, Sozialarbeiter B. A.

Lesen und Schreiben im Alltag

Im Alltag begegnen uns viele Texte: Ein Brief vom Amt, eine WhatsApp-Nachricht, ein Hinweis an der Haltestelle oder ein Formular zum Ausfüllen.

Wer nicht gut lesen oder schreiben kann, hat es oft schwer.

In diesem Kurs stärken Sie Schritt für Schritt ihr Lesen und Schreiben.

Wir üben gemeinsam in einer kleinen Gruppe. Ohne Druck und im eigenen Tempo.

Behandelt werden Texte aus dem Alltag. Zum Beispiel einfache Nachrichten auf dem Handy oder Formulare und Anmeldungen.

Eigene Themen und Fragen können gern mitgebracht werden.

14 x | 28 UE | 14 €



26H 5A07

Di, 01.09. – 15.12., 17.00 – 18.30 Uhr

VHS im O.D.C., Reicker Str. 60

Sven Kretschmar, Lehrbeauftragter am Lehrstuhl für Alte Geschichte, TU Dresden

Weg mit dem Geld-Chaos!

In diesem Kurs geht es um Mathe im Alltag.

Wir üben das Rechnen mit Geld.

Zum Beispiel:

- Was kostet der Einkauf?
- Wie rechne ich Rabatte und Preise aus?
- Wie viel Geld bleibt am Monatsende übrig?

Wir zeigen auch:

- Wie mache ich einen einfachen Finanzplan?
- Wie führe ich ein Geld-Tagebuch?
- Wie behalte ich den Überblick über mein Geld?

Der Kurs ist gut für alle, die sagen:

„Mit Mathe hatte ich schon immer Stress.“

Wir nehmen uns Zeit.

Alle lernen Schritt für Schritt.

14 x | 28 UE | 14 €



26H 5A08

Di, 01.09. – 15.12., 15.15 – 16.45 Uhr

VHS im O.D.C., Reicker Str. 60

Sven Kretschmar, Lehrbeauftragter am Lehrstuhl für Alte Geschichte, TU Dresden

Die Region auf dem Teller – saisonal genießen in Sachsen

**Heimat schmecken –
ein Kurs zur „Regiowoche Sachsen“**

Wie schmeckt Sachsen?

In diesem Workshop lernen Sie regionale und saisonale Lebensmittel aus Sachsen und dem Oberen Elbland kennen.

Sie erfahren, wie biologische Landwirtschaft in der Region funktioniert. Außerdem lernen Sie, wie Lebensmittel produziert werden und wie sie vom Feld auf den Teller kommen.

Im praktischen Teil kochen wir gemeinsam. Wir verwenden frische Zutaten aus der Region. Daraus machen wir kleine, leckere Gerichte, die zur Jahreszeit passen.

Sie bekommen Einblicke, wie Lebensmittel in der Region hergestellt werden. Außerdem geht es darum, bewusst zu genießen.

Der Workshop ist für alle, die nachhaltiger einkaufen möchten, saisonal essen wollen und neue regionale Gerichte entdecken möchten.

Bitte mitbringen: 5 € für Lebensmittel.

In Zusammenarbeit mit dem Umweltzentrum Dresden e.V.

1 x | 3 UE | gebührenfrei

 **26H 5A09**

Di, 15.09., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS im O.D.C., Reicker Str. 60

Johannes Metzner, Umweltzentrum Dresden e.V.

Vom Korn zum Brot – Backspaß mit sächsischen Zutaten

Wo kommt unser Getreide her?

In diesem Workshop gehen wir dieser Frage gemeinsam nach. Wir backen unsere eigenen Brötchen mit Mehl aus der Region.

Dabei lernen wir auf spielerische Weise, wie aus einem Korn ein Brötchen wird. Mit Geschichten, Spielen und Mitmachaktionen entdecken wir verschiedene Getreidesorten. Wir schauen auch, wo uns Getreide im Alltag begegnet.

Zuerst machen wir gemeinsam den Teig. Danach formt jede Person ihr eigenes Brötchen.

Während die Brötchen backen, bereiten wir noch weitere Leckereien mit regionalen Zutaten zu.

Bitte mitbringen: 5 € für Lebensmittel.

Der Kurs findet im Projekt BioRegio Modellregion Oberes Elbland statt, das von der Europäischen Union kofinanziert wird.

In Zusammenarbeit mit dem Umweltzentrum Dresden e.V.

1 x | 3 UE | gebührenfrei

 **26H 5A10**

Do, 19.11., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS im O.D.C., Reicker Str. 60

Johannes Metzner, Umweltzentrum Dresden e.V.

Kleine Körner, große Wirkung – Hülsenfrüchte aus Sachsen entdecken

Linsen, Bohnen und andere Hülsenfrüchte sind sehr gesund. Sie haben viele wichtige Nährstoffe und man kann viele verschiedene Gerichte damit kochen. Außerdem sind sie gut für die Umwelt.

In diesem Workshop lernen Sie, warum Hülsenfrüchte in Sachsen wichtig sind. Sie erfahren, wie sie angebaut und verarbeitet werden und welche Rolle sie in der Region spielen.

Es wird auch praktisch: Wir backen gemeinsam mit regionalen Produkten. Es gibt herzhafte und süße Rezepte – und alles schmeckt lecker.

Sie können neue Geschmäcker entdecken und bekommen Ideen für Ihre eigene Küche.

Der Workshop ist für alle, die bewusst essen möchten, regionale Lebensmittel mögen und gern neue Gerichte ausprobieren.

Bitte mitbringen: 5 € für Lebensmittel.

Der Kurs findet im Projekt BioRegio Modellregion Oberes Elbland statt, das von der Europäischen Union kofinanziert wird.

In Zusammenarbeit mit dem Umweltzentrum Dresden e.V.

1 x | 3 UE | gebührenfrei

 **26H 5A11**

Mi, 02.12., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS im O.D.C., Reicker Str. 60

Johannes Metzner, Umweltzentrum Dresden e.V.

Trau dich rein!

Sie möchten gern ins Museum gehen?

Aber nicht allein? Lieber mit anderen Menschen zusammen?

Dann ist dieses Angebot genau richtig.

Wir besuchen gemeinsam das Deutsche Hygiene-Museum Dresden.

Zuerst erfahren Sie etwas über das besondere Gebäude.

Danach gibt es eine Führung durch die ersten drei Räume der Ausstellung mit dem Namen „Abenteuer Mensch“.

Die Führung findet in Leichter Sprache statt.

Sie wird von Selbstvertreterinnen und Selbstvertretern gemacht.

Nach der Führung können Sie die weiteren Räume oder die anderen Ausstellungen anschauen.

Das können Sie allein oder gemeinsam mit der Gruppe machen.

Die Führung ist kostenfrei.



Inklusion und barrierefreies Lernen

Der Eintritt ins Museum muss selbst bezahlt werden.

Bitte seien Sie 15 Minuten eher da. So haben Sie genügend Zeit zum Kauf der Eintrittskarte und Abgabe der Garderobe.

Sie brauchen kein Vorwissen.

Interesse reicht aus.

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Hygiene-Museum Dresden.

1 x | 2 UE | gebührenfrei (zzgl. Eintritt ins Museum)

26H 5A12

So, 11.10., 10.30 – 12.00 Uhr

Deutsches Hygiene-Museum, Lingnerplatz 1

Deutsches Hygienemuseum

Stefanie Elies, Pädagogische Mitarbeiterin

Weihnachtspost mit Herz

Sie möchten einem lieben Menschen eine Weihnachtskarte schreiben?

Aber das Schreiben fällt Ihnen schwer?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Gemeinsam schreiben wir kurze, schöne Texte für Weihnachtskarten.

Sie müssen nicht perfekt schreiben können.

Wir finden zusammen die richtigen Worte.

Sie können eigene Karten mitbringen.

Oder Sie gestalten im

Kurs selbst eine Karte.

Am Ende nehmen Sie Ihre persönlichen Weihnachtskarten mit nach Hause.

Für einen Menschen, der Ihnen wichtig ist.

1 x | 3 UE | gebührenfrei



26H 5A15

Do, 17.12., 16.30 – 18.45 Uhr

VHS im O.D.C., Reicker Str. 60

Stefanie Elies, Pädagogische Mitarbeiterin

Finanzielle Fallen vermeiden – Verträge verstehen, Betrug erkennen

Ein Vertrag ist schnell unterschrieben.

Ein günstiges Angebot klingt oft gut.

Aber manchmal wird es später teuer.

Zum Beispiel durch:

versteckte Kosten, unklare Regeln, Ratenzahlungen oder Betrug.

Die Verbraucherzentrale erklärt anhand einfacher Beispiele aus dem Alltag.

Sie zeigt, worauf Sie achten sollten.

Und sie erklärt, wie Schulden entstehen können.

Sie erfahren:

- Woran erkenne ich ein unseriöses Angebot?
- Welche Warnzeichen gibt es?
- Wie kann ich mich vor finanziellen Schäden schützen?

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Sachsen.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

26H 5A16

Do, 01.10., 13.30 – 15.00 Uhr

Behringstraße 24

Robert Kluttig, Leiter Beratungszentrum Dresden

Inklusion und barrierefreies Lernen

Lesen, Schreiben, Rechnen ...

Leben und Lernen leicht gemacht:

Lesen, Schreiben, Rechnen

Grundbildung sind Fähigkeiten, die wir alle für unseren Alltag benötigen.

Zum Beispiel:

- Lesen und Schreiben
- Rechnen
- Ernährung
- Umgang mit Geld
- usw.

All diese Dinge lernen

Sie im Kurs.

Sie lernen in Ihrem Lern-Tempo.

Wie lernen Sie im Kurs?

Sie lernen in einer schönen Umgebung mit netten Menschen.

Sie lernen im Kurs in einer kleinen Gruppe.



Anmeldung:

Bitte melden Sie sich zum Kurs an!
Das hilft uns, den Kurs besser zu planen.
Und herauszufinden, wofür Sie sich interessieren.
Sie müssen aber nicht zu jedem Termin kommen.
Sie können jederzeit in den Kurs einsteigen.
25 x | 50 UE | 25 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)

26H 5101

Do, 03.09. – 04.02., 17.00 – 18.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Jacqueline Haase

Rechnen lernen

Rechnen ist sehr wichtig für den Alltag:
Zum Beispiel fürs Einkaufen oder fürs Kochen.
Im Kurs lernen Sie, wie man Zahlen schreibt,
zählt, abzieht, mal nimmt und teilt.
Dadurch kommen Sie besser alleine zurecht.
Und benötigen weniger Hilfe.
13 x | 24 UE | 24 €
(Gebühr nicht ermäßigbar!)
VHS, Annenstr. 10
Jacqueline Haase, IT-Trainerin

26H 5102

Do, 03.09. – 04.02., 15.30 – 17.00 Uhr

26H 5103

Do, 03.09. – 04.02., 14.00 – 15.30 Uhr

Lesen und Schreiben lernen

Dieser Kurs ist für Menschen, die nicht oder
nicht so gut lesen und schreiben können.
Im Kurs lernen Sie in kleinen Gruppen.
Sie lernen in Ihrem Lern-Tempo.
Gelernt werden viele Dinge, die man im Alltag
gut brauchen kann.
Zum Beispiel:
• ein Rezept lesen
• eine Einkaufs-Liste schreiben
• Tipps zur Gesundheit oder zu anderen
Themen lesen
12 x | 24 UE | 24 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)

26H 5104

Mo, 07.09. – 07.12., 16.45 – 18.15 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Manuela Frenzel, Lehrerin

Barrierefrei lernen – Kurse in Leichter Sprache

Die Volkshochschule Dresden entdecken

Führung in Leichter Sprache

Die Adresse der Volkshochschule ist Annenstraße 10.
Das Gebäude ist für Menschen mit Behinderung eingeschränkt zugänglich.

Sie sind unsicher, ob Sie einen Kurs an der Volkshochschule in der Annenstraße besuchen können?

Sie können sich das Haus gerne vorher anschauen.

Bitte machen Sie einen Termin mit Frau Gränz.
Sie erreichen Frau Gränz unter 0351 254 40 55
oder per E-Mail unter barrierefrei@vhs-dresden.de.

Frau Gränz macht mit Ihnen eine Führung durch das Haus.

Dabei zeigt Sie Ihnen:

- Wie Sie Ihren Raum finden
- Wen Sie bei Problemen fragen können
- Wie Sie sich anmelden können
- Wie Sie bezahlen können

1 x | 1 UE | gebührenfrei



26H 5105

Anika Gränz, Referentin „barrierefreies Lernen“

Zeichenerklärung:



Kurs in der VHS – Helbigsdorfer Weg



Kurs in der VHS im O.D.C. –
Reicker Str. 60



Kurs in Leichter Sprache



Liebe online finden: Partner-Suche leicht gemacht! Workshop in einfacher Sprache

Unser Leben findet heute viel im Internet statt.
Zum Beispiel Einkaufen oder Arbeiten.
Manche Menschen suchen im Internet aber auch nach Freundschaften.
Oder nach der großen Liebe.
Nicht alle Menschen im Internet meinen es gut mit uns.

Daher muss man sich gut auskennen!

Zum Beispiel:

Wo kann ich im Internet nach Freundschaften oder der großen Liebe suchen?

Welche Fotos und Informationen teile ich mit Fremden?

Das lernen Sie im Kurs.

Voraussetzungen: Kenntnisse Lesen, Schreiben und Rechnen.

9 x | 18 UE | 27 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)



26H 5106

Mi, 30.09. – 01.02., 16.00 – 17.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Jacqueline Haase

Yoga zum Entspannen

Yoga sind bestimmte Übungen.

Übungen für die Seele.

Dabei kontrollieren Sie Ihre Atmung.

Übungen für den Körper.

Dabei dehnen Sie Ihre Muskeln.

Viele Menschen machen Yoga:

- um sich zu entspannen
- um sich gut zu fühlen
- weil sie Rücken-Schmerzen haben

In diesem Kurs machen wir leichte Yoga-Übungen.

Die Yoga-Übungen sind für Anfänger*innen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

10 x | 20 UE | 20 €



26H 5107

Do, 03.09. – 19.11., 17.30 – 19.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Anja Vorwerk,

Heilpädagogin / Yogalehrerin (BDY/YSD)

Demokratie im Alltag stärken

Inklusive Perspektiven aus Bildung,
Selbstvertretung und Politik in Sachsen

Wie kann Demokratie im Alltag gelebt und gestärkt werden? Die Abendveranstaltung an der Volkshochschule bringt Menschen mit Lernschwierigkeiten (sog. geistigen Behinderungen), Bildungsakteur*innen, politisch Engagierte sowie Vertreter*innen aus Politik und Verwaltung in Sachsen miteinander ins Gespräch. Ein kurzer Impuls verbindet Perspektiven aus Selbstvertretung, inklusiver politischer Bildung sowie Wissenschaft zu Demokratie, Teilhabe und Bildungsräumen.

Im anschließenden Austausch stehen Erfahrungen, gemeinsame Herausforderungen und Möglichkeiten der Zusammenarbeit im Mittelpunkt. Die Veranstaltung lädt zur Vernetzung ein und fördert eine inklusive, demokratische Bildungskultur.

In Zusammenarbeit mit Netzwerk für inklusive politische Bildung.

1 x | 4 UE | gebührenfrei



26H 5108

Mo, 23.11., 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Computer-Führerschein

Der Computer ist ein wichtiger Teil von unserem Leben!

Wir machen heute fast alles mit dem Computer.

Zum Beispiel:

- Mit Freunden reden
- Einkaufen
- Filme schauen oder Musik hören

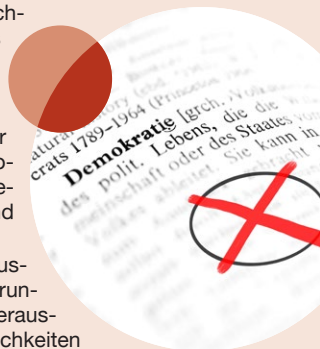
Es ist schwer am Leben teilzuhaben ohne Computer.

Daher muss man sich gut mit Computern auskennen.

Der Kurs vermittelt wichtige Grundlagen.

Zum Beispiel:

- Wie man den Computer ein- oder ausschaltet
- Wie man eine E-Mail schreibt
- Wie man ein Dokument verfasst
- Wie man eine Tabelle macht



- Wie man eine Präsentation erstellt
- Wie man das Internet benutzt

Voraussetzungen: Kenntnisse Lesen, Schreiben und Rechnen.

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Lernschwierigkeiten.

9 x 1 18 UE | 27 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)

VHS, Annenstr. 10

Thomas Richter

Stephan Schütz



26H 5135 (Anfänger)

Mi, 09.09. – 24.03., 09.00 – 10.30 Uhr



26H 5136 (Fortgeschrittene)

Mi, 09.09. – 24.03., 10.45 – 12.15 Uhr

Für alle – Angebote für Interessierte, Multiplikatoren / -innen und Betroffene

Zu Tisch – Lieblingsgerichte aus aller Welt

Gorbitz eilt sein Ruf als zwar vielfältiger aber auch kontroverser Stadtteil voraus. Grund genug, einmal einen Blick über den Tellerrand zu werfen und den Vorurteilen mit Kochschürze und Löffel zu begegnen, denn ein Gericht kann mehr erzählen als tausend Worte: von Kindheit, Heimat, Flucht, Neuanfang und Begegnung. In diesem Workshop kochen Menschen aus verschiedenen Kulturen gemeinsam ein Rezept aus ihrer Heimat, teilen Erinnerungen und sprechen über die Bedeutung, die dieses Essen damals hatte – und heute in Deutschland hat.

Ein Format für Austausch auf Augenhöhe – mit offenem Herzen und gedecktem Tisch.

Die Teilnehmenden sind eingeladen, Rezepte aus Ihrer Heimat gemeinsam mit der Kursleitung zuzubereiten.

Um formlose Anmeldung wird gebeten unter: (0351) 254 40-62 od. julia.scherer@vhs-dresden.de

In Zusammenarbeit mit dem Sächsischen Flüchtlingsrat e.V. im Rahmen von #sfr friends.

1 x 15 UE | gebührenfrei

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Manuela Jacobs, Soziologin



26H 5109

Mi, 16.09., 17.30 – 21.15 Uhr



26H 5110

Mi, 07.10., 17.30 – 21.15 Uhr



26H 5111

Mi, 11.11., 17.30 – 21.15 Uhr



26H 5112

Mi, 09.12., 17.30 – 21.15 Uhr



26H 5113

Mi, 06.01., 17.30 – 21.15 Uhr



26H 5114

Mi, 03.02., 17.30 – 21.15 Uhr

Deutsche Gebärdensprache (DGS II)

Um ein Gespräch mit Gehörlosen zu führen, bedarf es der Kenntnis von Satzbau und Zeitformen. Nach Abschluss des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage, einfache Gespräche mit Gehörlosen zu führen.

Voraussetzung: Kenntnisse DGS I (ca. 40 Unterrichtseinheiten).

Bitte mitbringen: ca. 25 € für Unterrichtsmaterial.

12 x 1 40 UE | 200 €

26H 5115

Mo, 17.08. – 16.11., 16.30 – 19.00 Uhr

Gehörlosenzentrum, Carolinenstraße 10

Sigrid Garte, Gebärdensprachdozentin



Bitte melden Sie sich rechtzeitig (bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn) an. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon ausgebucht ist bzw. wegen zu geringer Anmeldezahlen abgesagt wurde.



Dresdner Trialog

Seelische Gesundheit im Gespräch

Am Trialog sind Menschen beteiligt, die mit einer psychischen Krise oder Erkrankung bzw. einer psychiatrischen Behandlung Erfahrung haben. Das können Betroffene, Angehörige und professionelle Helfer sein. Sie kommen zusammen, um einander zuzuhören, miteinander zu sprechen und voneinander zu lernen. Herzlich eingeladen sind alle Interessierte.

- 30. September 2026:
Digitalisierung –
Fortschritt? Ausgrenzung? Überforderung?
- 28. Oktober 2026:
Globale Krisen – Welche Auswirkungen haben diese auf mich?
- 25. November 2026:
Umgang mit Ablehnung –
Welche Rolle spielt mein Selbstwert?
- 27. Januar 2027:
Krankheit und Alltag –
Wie viel Raum bekommt die Krankheit?
- 24. Februar 2027:
Was ich schon immer einmal fragen oder erzählen wollte –
offener Themennachmittag

Für die Teilnahme am Trialog ist keine Anmeldung erforderlich. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Teilnahme erst ab 18 Jahren.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: Tel. 0351 49769829, donnerstags von 15 – 17 Uhr oder unter trialogdresden@gmail.com.

www.dresden.de/psychko-trialog

5 x 13,33 UE | gebührenfrei

26H 5116

Mi, 30.09. – 24.02., 16.00 – 18.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10



**Weitere Kurse zum Thema
„Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung“**
siehe ab Seite 69

Kursplanung leicht gemacht – Methodik und Didaktik für Angebote in Leichter Sprache

Erfahrungsaustausch für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Auch Mitarbeitende an Volkshochschulen sind dazu angehalten, ihre Angebote möglichst niedrigschwellig zu konzipieren. Leichte und/oder Einfache Sprache kann dabei helfen, Zugangshürden zu überwinden und den Teilnehmendenkreis zu erweitern, zum Beispiel um:

- Menschen mit Lernschwierigkeiten (sog. geistigen Behinderungen),
- gering literalisierte Menschen,
- Menschen, deren Erstsprache nicht Deutsch ist.

Im Rahmen des digitalen Erfahrungsaustausches werfen wir anhand konkreter Praxisbeispiele einen Blick auf barrierearme Kursplanung mit Fokus auf:

- Methodik und Didaktik
- Rahmenbedingungen

Bitte melden Sie sich bei Interesse zu der Veranstaltung an. Nach Erreichen der Mindestteilnehmendenzahl wird ein geeigneter Termin in Abstimmung gefunden.

gebührenfrei



26H 5117

online

Anika Gränz, Referentin „barrierefreies Lernen“

Kursplanung leicht gemacht – Leichte und Einfache Sprache in der Erwachsenenbildung

Erfahrungsaustausch für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Auch Mitarbeitende an Volkshochschulen sind dazu angehalten, ihre Angebote möglichst niedrigschwellig zu konzipieren. Leichte und/oder einfache Sprache kann dabei helfen, Zugangshürden zu überwinden und den Teilnehmendenkreis zu erweitern, zum Beispiel um:

- Menschen mit Lernschwierigkeiten (sog. geistigen Behinderungen),
- gering literalisierte Menschen,
- Menschen, deren Erstsprache nicht Deutsch ist.

Im Rahmen des digitalen Erfahrungsaustausches werfen wir anhand konkreter Praxisbeispiele einen Blick auf barrierearme Kursplanung mit Fokus auf:

- Leichte Sprache vs. Einfache Sprache
- geschriebene vs. gesprochene Sprache

Bitte melden Sie sich bei Interesse zu der Veranstaltung an. Nach Erreichen der Mindestteilnehmendenzahl wird ein geeigneter Termin in Abstimmung gefunden.

gebührenfrei



26H 5118

online

Anika Gränz, Referentin „barrierefreies Lernen“

Verwenden **statt** Verschwenden – Alles hat Wert!

KOSTENLOS

Offen für alle –
ohne Anmeldung

**KOMM EINFACH
VORBEI!**

Gemeinsam kochen, gärtnern und Alltagsideen entdecken.

Du möchtest neue Leute kennenlernen, Geld sparen und praktische Ideen für den Alltag entdecken? Bei „Verwenden statt Verschwenden – Alles hat Wert“ wird gekocht, gegärtnert, gewerkelt und gelacht.



Kochen



Gärtnern



Werkeln



Leute treffen



Wie? Wo? Wann?

Weitere Infos, Treffpunkte und Termine:

www.vhs-dresden.de/alles-hat-wert



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch
Steuermittel auf der Grundlage des vom
Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.