

Zeitgeschehen und Politik	S. 20
Medien und digitale Welt	S. 28
Länderkunde und Kulturen	S. 30
Philosophie und Religion	S. 30
Geschichte und Geschichten	S. 34
Allgemeine, Landes- und Stadtgeschichte	S. 34
Kulturhistorische Streifzüge	S. 40
Natur und Umwelt	S. 41
Naturwissenschaften und Umweltschutz	S. 41
Naturkunde und naturkundliche Wanderungen	S. 43
Pflanzenkunde und Gartengestaltung	S. 45
Tiere und Tierschutz	S. 47
ElternWissen und Familienleben	S. 50
Persönlichkeit und Kommunikation	S. 56
Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung	S. 56
Kommunikation und Rhetorik	S. 61
Team und Leitung	S. 67
Typ und Stil	S. 68
Recht und Verbraucherfragen	S. 68

Mensch und Gesellschaft

Sylvia Schneider

Beratung und Anmeldung
Tel.: 0351 25440-32

Juliane Stritzel

Beratung und Anmeldung
Tel.: 0351 25440-43

Katharina Kahl

Programmplanung
Tel.: 0351 25440-56

Melanie Haase

Leitung | Programmplanung
Tel.: 0351 25440-12

Einsam – was nun?

Weitere Informationen
auf Seite 56

Zeitgeschehen und Politik

Das Ende der Wahrheit? Wie Lügen, Fake News und Framing unsere Gesellschaft bedrohen – und was wir dagegen tun müssen

Buchvorstellung und Gespräch
mit Elisa Hoven

Wem oder was können wir noch glauben? Digitale Neuheiten wie Social Bots oder Deepfakes, aber auch Täuschungen durch Medien und Politik erschüttern zunehmend unser Vertrauen in die demokratischen Institutionen. Die Verfassungsrichterin Elisa Hoven zeigt, worin die größten Gefahren dieser Entwicklung liegen und was wir tun müssen, um den gesellschaftlichen Frieden zu retten. Anhand von Beispielen aus der Migrationspolitik, der Coronapandemie oder dem Klimawandel erläutert sie, wie Falschinformationen und eine einseitige Berichterstattung die Grundlagen gesellschaftlicher Entscheidungsprozesse zerstören. Um den vollständigen Vertrauensverlust in die Politik und den Siegeszug radikaler Kräfte zu stoppen, fordert sie fundamentale Änderungen. Dazu gehören eine umfassende Überarbeitung des Strafrechts und die Schaffung weiterer Digitalgesetze, eine Abkehr vom Haltungsjournalismus sowie die Vermittlung umfassender Medienkompetenz in den Schulen. Noch können wir unsere friedliche, offene Gesellschaft bewahren. Doch wir müssen handeln.

In Zusammenarbeit mit dem Medienkulturzentrum Dresden e.V. und den Städtischen Bibliotheken Dresden.

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail an: zentralbibliothek@bibo-dresden.de.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

26F 1102

Mi, 06.05., 18.00 – 19.30 Uhr

Zentralbibliothek, Schloßstr. 2

Prof. Dr. Elisa Hoven, Professorin für Strafrecht,
Verfassungsrichterin am
Sächsischen Verfassungsgerichtshof

Mitreden, mitgestalten – allein engagiert, gemeinsam stark: Beteiligung in Dresden

Vorstellung und Fragerunde

Wie funktioniert Bürger/-innenbeteiligung in Dresden – und auf welchen Wegen kann man sich einbringen? Im Kurs stellt die Koordinatorin für Bürgerbeteiligung der Landeshauptstadt Dresden ihre Arbeit und konkrete Beteiligungs-

projekte vor, z. B. zu Stadtentwicklung oder Mobilität. Teilnehmende können Fragen stellen, eigene Anliegen einbringen oder sich einfach informieren, wie Mitsprache möglich ist.

Treff: Infocenter im Stadtforum.

1 x | 2 UE | gebührenfrei



26F 1103

Do, 23.04., 17.30 – 19.00 Uhr

Stadtforum, Waisenhausstr. 14

Thekla Muntzschick, Koordinatorin für

Bürgerbeteiligung der Landeshauptstadt Dresden

Dresdens Demokratie entdecken – Schnipseljagd durch die Altstadt Selbstständiger Rundgang mit Rätseln und Aufgaben

Diese barrierearme Schnipseljagd führt durch Dresdens Altstadt zu Orten, an denen Demokratiegeschichte lebendig wird. An mehreren Stationen entdecken Teilnehmende historische und aktuelle Schauplätze bürgerschaftlichen Engagements und politischer Mitbestimmung. Rätsel und Aufgaben regen zum Nachdenken über demokratische Werte und Entwicklungen an. Das Material enthält alle Hinweise und kann selbstständig als Gruppe oder einzeln genutzt werden – flexibel, im eigenen Tempo und mit offenem Blick für die Stadt und ihre Geschichte.

Weitere Infos über Start, Ende und Länge der Schnipseljagd, sowie die Abholung der Materialien finden Sie zeitnah online unter www.vhs-dresden.de.

Die Auflösung der Ergebnisse und die Preisverleihung finden am 16.06.2026 in der Volkshochschule Dresden statt; bitte melden Sie sich für den Kurs an.

Abholzeiten der Materialien in Raum A2.03, Annenstr. 10: Mo: 9 – 15 Uhr, Do: 14 – 19 Uhr.

Abgabe der Ergebnisse bis spätestens 12.06.

1 x | 4 €

26F 1104

Mo, 01.06.

Altstadt

Beatrice Hendrich, VHS Dresden



© Frank Wagner – stock.adobe.com

Dresdens Demokratie entdecken – Abschlussabend mit Auswertung und Preisverleihung

Zum Abschluss der Schnipseljagd durch Dresdens Altstadt werden die Ergebnisse gemeinsam ausgewertet und die Lösungen vorgestellt. Teilnehmende haben Gelegenheit, ihre Erfahrungen zu teilen, Fragen zu diskutieren und neue Perspektiven auf Dresdens Demokratiegeschichte zu gewinnen. Im Mittelpunkt stehen der Austausch über die Entdeckungen, die Reflexion der Inhalte und die feierliche Preisverleihung für die Gruppe mit den meisten Punkten – auch kreative Antworten werden belohnt! Ein Abend des gemeinsamen Nachdenkens, Lernens und Verstehens. 1 x | 2,66 UE | gebührenfrei

26F 1105

Di, 16.06., 18.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Samuel Fink, Theaterpädagoge

Corinna Emmely Drexler, Referentin politische

und Medienkompetenzbildung

Beatrice Hendrich, VHS Dresden

Moderner Bergbau im Erzgebirge – eine Jahrhundertchance für die Region?

Das Erzgebirge erlebt derzeit eine bemerkenswerte Renaissance: Nach 600 Jahren Bergbaugeschichte wird an die Wurzeln der Montantradition angeknüpft – diesmal mit modernster Technik und zukunftsorientierten Konzepten. Die Rückkehr dieser alten Tradition eröffnet neue Perspektiven für eine moderne und nachhaltige Zukunft des Erzgebirges. In diesem Vortrag wird verdeutlicht, wie der Bergbau von einst zur Geburtsstätte von Wissenschaft und Technik wurde und heute erneut Impulse für Forschung, Wirtschaft und Gesellschaft setzt. Sie erfahren, wie im modernsten Bergwerk Europas unterschiedlichste Berufsgruppen zusammenarbeiten, welche Partnerschaften mit Hochschulen entstehen und warum die Investitionssumme von rund einer Milliarde Euro einen regionalen Wirtschaftsboom auslösen kann. Neben ökonomischen Chancen werden auch ökologische Aspekte und die umweltverträgliche Vorgehensweise beleuchtet, die weltweit als Vorbild dienen sollen.

An diesem Abend haben Sie zudem Gelegenheit, mit Fachleuten über Chancen und Herausforderungen des modernen Erzgebirgsbergbaus zu diskutieren.

In Kooperation mit Zinnwald Lithium GmbH.

1 x | 2,67 UE | 10 €

26F 11051

Do, 19.03., 19.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Lars Schlegel, Dipl. Bergbauingenieur

Durchblick – gemeinsam Nachrichten und Politik verstehen

Austausch und Diskussion

Sie haben etwas in den Nachrichten gehört, aber so richtig klar ist es Ihnen nicht, worüber dort eigentlich genau berichtet wurde?

Dann kommen Sie vorbei!

Wir schauen gemeinsam auf aktuelle Themen – ganz in Ruhe und ohne Vorwissen. Was steckt dahinter? Welche verschiedenen Positionen

gibt es zu dem Thema? Was kann man glauben und wo findet man gute Infos?

Ob mit einem eigenen Thema oder einfach nur zum Zuhören: Alles ist möglich. Und wenn Sie mögen, reden wir auch darüber, was Sie denken und kommen in die Diskussion – ganz ohne Streit.

1 x | 2,67 UE | gebührenfrei

Team „Mensch und Gesellschaft“



26F 1106

Mi, 18.03., 18.00 – 20.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

26F 1107

Mi, 22.04., 18.00 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10



26F 1108

Mi, 06.05., 18.00 – 20.00 Uhr

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



26F 1109

Mi, 24.06., 18.00 – 20.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1



26F 1110

Mi, 26.08., 18.00 – 20.00 Uhr

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



© kules1 – stock.adobe.com

Einsam – Gemeinsam

Die Workshop-Reihe zum Thema „Einsam – Gemeinsam“ lädt dazu ein, zentrale Fragen des demokratischen Miteinanders praktisch zu erforschen. Mit der Betzavta-Methode werden in interaktiven Übungen individuelle und gesellschaftliche Perspektiven erfahrbar gemacht – von Zugehörigkeit und Vielfalt bis zu Verantwortung und Macht. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Erleben, Reflektieren und Verstehen demokratischer Prozesse.

Betzavta bedeutet „Miteinander“ und wurde als Methode zur Förderung von Demokratie und Friedenserziehung vom Adam-Institut in Jerusalem entwickelt. Beide Referenten sind ausgebildete Betzavta-Trainer.

Gemeinschaft und Vielfalt – Übungen nach dem Betzavta-Ansatz

1. Workshop

Wie entsteht Gemeinschaft – und wann fühlen wir uns ausgeschlossen? Der erste Workshop richtet den Blick auf das Spannungsfeld zwischen Freiheit, Zugehörigkeit und Sicherheit. In erfahrungsorientierten Übungen wird erlebbar, wie Harmonie und Konflikt, Anpassung und Abgrenzung unser Zusammenleben prägen. Die Teilnehmenden erkunden, wie Gruppen Entscheidungen treffen, wie Mehrheiten und Minderheiten entstehen und welche Dynamiken dabei wirken. Teilnehmende lernen sich in ihrer Vielfalt und Unterschiedlichkeit kennen. Sie erfahren Wege und Methoden, unbewusste Abwertungsprozesse zu vermeiden und entwickeln eine Haltung, die allen das gleiche Recht auf Entfaltung zugesteht.

Einfache Sprache möglich. Anmeldung unter 0351/2544032.

1 x | 8 UE | gebührenfrei



26F 1111

Sa, 07.03., 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Gregor Freytag,

Referent für Demokratie- und politische Bildung

Lutfullah Amiri, ausgebildeter Betzavta-Trainer

Privat, öffentlich, politisch – Übungen nach dem Betzavta-Ansatz

2. Workshop

Was ist privat, was öffentlich? Wo endet persönliche Freiheit, und wo beginnt gemeinsame Verantwortung? Im zweiten Betzavta-Workshop (Betzavta = „Miteinander“) werden Spannungen zwischen Freiheit, Gleichheit und Sicherheit erlebbar gemacht. In interaktiven Übungen erfahren die Teilnehmenden, wie Entscheidungen sich verändern, wenn sie Teil einer Mehrheit oder Minderheit sind, und wie Machtstrukturen, Zugehörigkeit und Vielfalt miteinander verwoben sind. Ausgangspunkt sind eigene Erfahrungen und aktuelle gesellschaftliche Fragen wie Einsamkeit, Ausgrenzung und Zusammenhalt. Ziel ist es, zu erkennen, wie demokratisches Miteinander entsteht und wie die gleiche Freiheit aller Menschen praktisch erfahrbar wird.

Der Workshop kann unabhängig vom 1. Teil besucht werden.

Einfache Sprache möglich. Anmeldung unter 0351/2544032.

1 x | 8 UE | gebührenfrei



26F 1112

Sa, 14.03., 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Gregor Freytag,

Referent für Demokratie- und politische Bildung

Lutfullah Amiri, ausgebildeter Betzavta-Trainer

Brücken bauen zwischen den Welten – der innere Konflikt zwischen dem Leben in der Heimat und in Deutschland

Wenn Menschen sich in einem fremden Land niederlassen, können innere Konflikte zwischen ihrem bisherigen und dem „neuen“ Leben entstehen. Was als „moralisch gut“ oder „normal“ in der Herkunftskultur galt, kann in Deutschland ganz anders gelebt werden. Betroffene geraten in innere und äußere Spannungsfelder und müssen sich neu orientieren. Um die Herausforderungen vieler Migrantinnen und Migranten in Deutschland besser zu verstehen, ist ein gutes Verständnis für diese Situationen hilfreich. Im Workshop möchten wir häufige Spannungsfelder besprechen:

Was bedeutet Heimat? – Religion und Moral – Tabus – Sprachliche und interkulturelle Kompetenz – Partnerschaften und soziale Beziehungen.

1 x | 2,67 UE | gebührenfrei



26F 1113

Mi, 25.03., 18.00 – 20.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Dr. Magdi Khalil, M.A.

Sind Menschenrechte Ansichtssache?

Auf der Suche nach einer gemeinsamen Wertegrundlage

In Zeiten, in denen eine Partei, die vom Verfassungsschutz als „gesichert rechtsextremistisch“ eingestuft wird, bei rund einem Viertel der Bevölkerung Zustimmung erhält und sich die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen aus islamisch geprägten Ländern den Vorwurf des „Kulturimperialismus“ gefallen lassen muss, stehen die Fragen im Raum: Gibt es allgemein verbindliche ethische Werte, die über Zeit, Raum und Umfragewerte hinaus Anspruch auf Gültigkeit erheben dürfen? Sind Menschenrechte Ansichtssache? Und kann die Demokratie sich selbst abschaffen?

Diesen Fragen soll im Workshop mithilfe eines Einblicks in die Naturrechtslehre und den Rechtspositivismus sowie einer genaueren Betrachtung der Rechtsphilosophie Gustav Radbruchs nachgegangen werden.

Bitte beachten: Der Veranstaltungstermin stand zum Zeitpunkt der Drucklegung leider noch nicht fest und wird sobald wie möglich auf der Homepage www.vhs-dresden.de veröffentlicht.

1 x 1 4 UE | gebührenfrei

26F 1115

VHS, Annenstr. 10
Anne-Marie Leiblich,
Höheres Lehramt für Ethik / Philosophie

➔ Weitere Angebote zu politischer Philosophie finden Sie bei „Philosophie und Religion“

siehe ab Seite 20

Neue Herausforderungen, neue Verantwortung: Deutschland, Europa und die Außenpolitik von morgen

In einer Welt voller Konflikte und Unsicherheiten stellt sich die Frage, wie Frieden und Sicherheit in Europa auf Dauer bewahrt werden können. Deutschland ist dabei mehr denn je auf verlässliche Partner angewiesen. Gleichzeitig ist auch Europa abhängig von einem handlungsfähigen Deutschland. Ist Deutschland dieser (neuen) Herausforderung gewachsen? Was kann die

deutsche Außenpolitik für die Sicherheit der Bürgerinnen und Bürger tun?

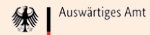
Wir möchten Sie einladen, gemeinsam mit einer/m Vertreter/in des Auswärtigen Amts ins Gespräch zu kommen und über die großen Fragen der deutschen Außenpolitik zu diskutieren.

In Zusammenarbeit mit dem Auswärtigen Amt und der Landeshauptstadt Dresden.

1 x 1 2 UE | gebührenfrei

26F 1116

Di, 19.05.,
19.00 – 21.00 Uhr
Stadtforum,
Waisenhausstr. 14



Krisen, Kriege, Konkurrenz: Wo steht Deutschland in der neuen Weltordnung?

Vortrag und Diskussion zur Einordnung tagesaktueller Nachrichten

Tagtäglich erreichen uns Nachrichten aus der ganzen Welt, doch oft fällt es schwer, die konkreten Auswirkungen auf das eigene Leben und die Zukunft zu erfassen. Deutschland, viertgrößte Wirtschaftsmacht der Welt, besitzt beträchtlichen Einfluss und ist gleichzeitig als Exportnation besonders von der weltweiten Lage abhängig. Dabei stößt die Bundesrepublik oft schneller an ihre Grenzen als die traditionellen Großmächte wie z. B. die USA. Dreißeig Jahre nach dem Triumph im Kalten Krieg werden die USA von internen Konflikten eingeholt. China tut sich schwer, die USA ökonomisch zu überholen und selbst zur Weltmacht Nr. 1 zu werden. Russland beschleunigt durch einen brutalen Krieg seinen Niedergang.

So die Analyse von Dr. Christoph von Marschall. Als renommierter Journalist, Historiker und Autor des Buchs „Wir verstehen die Welt nicht mehr“ ordnet er in seinem Vortrag tagesaktuelle Nachrichten ein. Die anschließende Diskussion gibt Raum, über die Auswirkungen für Deutschland sowie die Hintergründe zu sprechen.

Kontrovers vor Ort – Eine Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung.

1 x 1 2 UE | gebührenfrei

26F 1117

Mo, 11.05., 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Dr. Christoph von Marschall, Publizist und Autor,
Diplomatischer Korrespondent der Chefredaktion
„Der Tagesspiegel (Berlin)“



Ein Vermächtnis aus Haifa

Lesung mit Michael (Gerber) Touma

Der Nahe Osten ist viel mehr als Feindseligkeiten, Hass und Krieg. Es existieren zahllose Geschichten, die den Weg zum Frieden, respektvollem Miteinander und zur Hoffnung vorleben. Michael Touma erzählt in seiner Lesung von so einer, ganz persönlichen, Geschichte – der Geschichte seiner Eltern. 1949, ein Jahr nach Gründung des Staates Israel, begegnen sich die junge Jüdin Haya und der palästinensische Intellektuelle Emile in Haifa. Zwischen beiden entflammt eine Liebe, die in ihrem Umfeld auf Ablehnung und Widerstand stößt.

In der Lesung verbindet Michael Touma Fotos, Videos, eigene literarische Texte mit Auszügen elterlicher Briefe und Texte. Er zeigt die Lebensreise zweier Menschen, welche die Hürden der Wirklichkeit durch Liebe zu überwinden versuchten. Touma erzählt eine lokale und gleichzeitig universelle Geschichte, die Fragen nach Identität, Heimat, Sinn des Leidens und des Kampfes weckt.

Kontrovers vor Ort – Eine Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

26F 1118

Mi, 15.04., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Michael Touma



Medien und Vorurteile: Wie Bilder und Sprache unser Denken beeinflussen

Interaktiver Vortrag und Diskussion

Medien üben einen erheblichen Einfluss auf das öffentliche Bewusstsein aus, mitunter sind Darstellungen aber nicht immer diskriminierungsfrei. Im Kurs werden die vielfältigen Formen der Diskriminierung beleuchtet, die in verschiedenen Medienformaten vorkommen können. Es werden die subtilen Mechanismen untersucht, die Vorurteile und stereotype Darstellungen verstärken. Ziel ist es, die Teilnehmenden für eine kritische Medienanalyse zu sensibilisieren und Werkzeuge zum Erkennen und Bekämpfen diskriminierender Inhalte zu vermitteln. Anhand konkreter Beispiele und Fallstudien wird erforscht, wie Medienkonsum die Wahrnehmung von Minderheiten beeinflusst und welche Rolle Medien in der Reproduktion gesellschaftlicher Ungleichheiten spielen. Der Kurs bietet eine Plattform, um zu diskutieren, wie Medien zu einer gerechteren

und inklusiveren Darstellung aller gesellschaftlichen Gruppen beitragen können.

1 x | 2,67 UE | gebührenfrei

26F 1119

Do, 26.03., 18.00 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Teresa Lindenauer, Wissenschaftliche Mitarbeiterin am HANNAH-ARENDT-INSTITUT, Trainerin für Antidiskriminierung
Corinna Emmely Drexler, Referentin politische und Medienkompetenzbildung

Zivilcourage im digitalen und öffentlichen Raum

Workshop mit zwei Terminen

Vorfälle von Ausgrenzung, Bedrohung und Diskriminierung sind Teil unseres Alltags und treten sowohl im öffentlichen, als auch im digitalen Raum verstärkt auf. Doch nur wenige Menschen schauen hin oder greifen gar ein – oft bleibt es bei guten Absichten. Sich mutig für andere einzusetzen und zivilcourageagt zu handeln ohne sich selbst in Gefahr zu bringen, lässt sich üben. Im Workshop werden die Teilnehmenden beim Erwerb von Handlungskompetenz unterstützt, damit sie in Situationen von Bedrohung und Diskriminierung im öffentlichen, wie im digitalen Raum mutig eingreifen und dazu beitragen, dass Konflikte kommunikativ gelöst werden.

Einfache Sprache möglich. Anmeldung unter 0351/2544032.

2 x | 5,33 UE | gebührenfrei



26F 1120

Di, 05.05. + 12.05.,

18.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Aktion Zivilcourage

Ist das schon Extremismus?

Vortrag und Diskussion

Obwohl sich weite Teile der Bevölkerung in der Anerkennung und Verteidigung der Demokratie einig sind, sorgt das Thema Extremismus regelmäßig für heftige Kontroversen: Was heißt denn eigentlich extremistisch? Kann man Rechts- und Linksextremismus miteinander vergleichen? Und: Ist die AfD eine rechtsextreme Partei?



Die Antworten auf diese Fragen gehen uns alle an. Denn wie wir extremistische Bestrebungen wahrnehmen und mit ihnen umgehen, prägt unsere Gesellschaft. Dabei stellt die Abgrenzung von Demokratie und Extremismus die wesentliche Grundlage für den politischen und gesellschaftlichen Umgang mit antidemokratischen Phänomenen dar.

Gemeinsam mit dem Politikwissenschaftler Tom Thieme diskutieren Sie angesichts konkreter Beispiele: „Ist das schon Extremismus?“.

Kontrovers vor Ort – Eine Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung.

1 x | 2 UE | gebührenfrei



26F 1121

Mi, 15.04., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Prof. Dr. Tom Thieme, Hochschule der Sächsischen Polizei (FH), Rothenburg

Verschwörungstheorien entzaubern: Hintergründe & Mechanismen

Workshop

In unserer Informationsgesellschaft ist das Erkennen von Verschwörungserzählungen von entscheidender Bedeutung. Im Rahmen des Workshops werden der Unterschied zwischen realen Verschwörungen und Verschwörungserzählungen beleuchtet, ihre Erscheinungsformen aufgezeigt und ihre gemeinsamen Merkmale offengelegt. Anhand von Beispielen werden zeitlicher Verlauf und Ursachen für den Glauben an solche Theorien analysiert. Die Teilnehmenden entwickeln Fähigkeiten, um informierte Gespräche mit Verschwörungsgläubigen zu führen, Desinformation zu durchschauen und fundierte Entscheidungen zu treffen. Im Workshop lernen sie mithilfe digitaler Medien, Verschwörungstheorien zu erkennen und kritisch zu hinterfragen.

Einfache Sprache möglich. Anmeldung unter 0351/2544032.

1 x | 2 UE | gebührenfrei



26F 1122

Mi, 15.04., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Sven David Berger, M.A. Bildungsforschung / Lehramt

Rechtspopulismus und christlichen Fundamentalismus auf Social Media erkennen und einordnen

Interaktiver Vortrag und Diskussion

In den Sozialen Medien scheinen sich Rechtspopulismus und christlicher Fundamentalismus zu überschneiden. Sogenannte „Christfluencer*innen“ positionieren sich gegen Schwangerschaftsabbrüche und gendersensible Sprache und die Neue Rechte beruft sich auf die Bibel. Welche Strategien stecken dahinter und warum bekommen solche Beiträge so viel Aufmerksamkeit? Diese Fragen werden im interaktiven Vortrag beantwortet. Dabei gibt es die Möglichkeit, die eigene Social Media Kompetenz zu stärken und problematische Postings zu reflektieren. Bringen Sie gern Postings mit, die Ihnen beim Scrollen aufgefallen sind!

1 x | 2 UE | gebührenfrei

26F 1124

Di, 16.04., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Marie Briese, ev. Theologin, Religionspädagogin

Es könnte so schön sein – eine Anleitung zum Zukunft denken

Vortrag und Gespräch

Angeichts der Nachrichten über die sozialen, wirtschaftlichen und ökologischen Krisen, die uns täglich erreichen, fällt es schwer, optimistisch in die Zukunft zu schauen. Und auch in zahlreichen populären Zukunftserzählungen finden sich häufiger düstere Entwicklungsszenarien für die Menschheit. Versprechen von Wohlstandswachstum und technologischem Fortschritt sind der Verunsicherung über zukünftige planetare Entwicklungen gewichen, in der Klimawandel, Artensterben, Ressourcenkonflikte, Krieg, Wohlstandsverluste, Vereinsamung und Ungleichheit dominieren. Doch muss Zukunft immer nur als Fortschreibung der Gegenwart gedacht werden? Im Seminar werden gesellschaftlichen Utopien beleuchtet, erkundet, was utopisches Denken ist und gemeinsam erprobt, wie sich eine positive Zukunft denken lässt, in der man leben möchte.

In Zusammenarbeit mit Zukunftsgestalten e. V.

1 x | 3 UE | gebührenfrei

26F 1125

Mi, 25.03., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Christian Bärtsch, Zukunftsgestalten e. V.

Siv-Ann Lippert, Zukunftsgestalten e. V.

Grundwissen Politik

Politik ist kompliziert? Manchmal schon. Aber dafür gibt es die Reihe „Grundwissen Politik“. Hier ist Platz, um grundlegende Fragen zu stellen, zum Beispiel „Warum wird der/die Bundeskanzler/Bundeskanzlerin nicht vom Volk gewählt?“, „Welche Entscheidungen werden auf kommunaler Ebene getroffen und von wem?“, „Welche politischen Ebenen gibt es überhaupt?“, „Welche Rolle spielen Medien und Lobbyismus in politischen Prozessen?“ oder „Was kann ich als Bürger/Bürgerin tun, wenn ich nicht zufrieden bin, ein Problem habe oder eigene Ideen einbringen möchte?“. Teilnehmende lernen Hintergründe zu verstehen, Prozesse zu hinterfragen und Möglichkeiten kennen, um selbst politisch aktiv zu werden.

Das Angebot ist interaktiv und richtet sich unter anderem an Menschen, die ihr Wissen auffrischen möchten oder neu in Deutschland sind.

Teilnehmende sind herzlich eingeladen, die Reihe mitzugestalten. Themenvorschläge und -wünsche können per E-Mail an fb1@vhs-dresden.de gesendet werden.

Parteien in der Krise? Wie politische Willensbildung heute funktioniert

Welche Aufgaben erfüllen Parteien in unserer Demokratie – und wie gut gelingt ihnen das heute noch? Wie werden Inhalte entwickelt, Entscheidungen getroffen und politische Karrieren gestaltet? Und warum wächst bei vielen Menschen die Skepsis gegenüber parteipolitischen Strukturen? Im Vortrag wird das deutsche Parteiensystem aus verschiedenen Perspektiven betrachtet: rechtlich, politikwissenschaftlich und anhand aktueller Entwicklungen. Gemeinsam wird diskutiert, welche Herausforderungen Parteien derzeit bewältigen müssen, wo Reformbedarf besteht und welche Rolle Bürgerinnen und Bürger bei der Erneuerung politischer Prozesse spielen können. Teilnehmende gewinnen ein vertieftes Verständnis für Aufbau, Funktion und Dynamik des deutschen Parteiensystems und reflektieren kritisch die Bedingungen und Grenzen demokratischer Willensbildung.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

26F 1126

Di, 24.03., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Janek Treiber, M.A., Politikwissenschaftler

Die Entstehung der Demokratietheorie

Vortrag und Diskussion

Demokratie ist nicht gleich Demokratie, aber was heißt eigentlich Demokratie? Warum gelten Demokratien als gute und gerechte Ordnung? Im Rahmen des Kurses wird die Entstehung der Demokratietheorie in der Antike und der modernen Demokratietheorie betrachtet. Der Kurs besteht aus Vortrageinheiten und Lektüreeinheiten. Ziel ist es, einen Überblick über die Ideengeschichte der Demokratie zu erhalten.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

26F 1127

Mi, 22.04., 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Nelly Saibel, M.A., Politikwissenschaftlerin

Demokratietheorie in der Gegenwart

Vortrag und Diskussion

Demokratie ist nicht gleich Demokratie, aber was heißt eigentlich Demokratie? In was für einer Demokratie leben wir? Und warum bietet der Begriff der Demokratie so viel Raum für Diskussionen? In diesem Kurs wird sich mit der Gegenwart der Demokratietheorie und der Gegenwart der Demokratie beschäftigt. Ziel ist es, ein Verständnis von verschiedenen Demokratiebegriffen der Gegenwart zu entwickeln und konstruktive Kritik an der Demokratie zu üben.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

26F 1128

Mi, 29.04., 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Nelly Saibel, M.A., Politikwissenschaftlerin

Die Europäische Union

Interaktiver Vortrag

In dieser kompakten Einführung erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die zentralen Strukturen und Institutionen der Europäischen Union. Sie erfahren, wie die wichtigsten Organe aufgebaut sind, welche Aufgaben sie übernehmen und wie Entscheidungsprozesse auf europäischer Ebene funktionieren. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die die grundlegenden Mechanismen der EU nachvollziehen möchten – sachlich, konzentriert und mit viel Raum für Fragen.

1 x | 3 UE | gebührenfrei

26F 1129

Do, 20.08., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Melanie Haase, Politikwissenschaftlerin

Zu Besuch in der Sächsischen Staatskanzlei

Rundgang

Direkt an der Elbe, mit goldener Krone auf dem Dach, steht ein imposantes Gebäude – die Sächsische Staatskanzlei. Sie beherbergt neben dem Sitz des Ministerpräsidenten auch das Sächsische Staatsministerium für Regionalentwicklung. Bei diesem Besuch erfahren die Teilnehmenden interessante Details über die bewegte Geschichte des Gebäudes und bekommen einen Einblick in die Aufgaben der Sächsischen Staatskanzlei sowie die Abläufe der Staatsregierung.

Die Anmeldung zu dieser Veranstaltung ist nur mit Angabe des Namens und des Geburtsdatums möglich!

Bitte mitbringen: Lichtbildausweis.

Bitte selbstständig durch die Eingangskontrolle gehen.

1 x | 1,33 UE | gebührenfrei

26F 1130

Di, 28.04., 17.00 – 18.00 Uhr

Sächsische Staatskanzlei, Archivstr. 1,
Eingang Königsufer

Zu Besuch im Sächsischen Landtag

Rundgang

Der Sächsische Landtag ist gemäß der Verfassung das politische Zentrum Sachsens. Im Rahmen dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in die politischen Strukturen Sachsens und die Arbeitsweise des Parlaments. Je nach Termin ist eine aktuelle Landtagsdebatte oder eine Führung durch den Plenarsaal Bestandteil der Veranstaltung. Abschließend können die Teilnehmenden mit Abgeordneten ins Gespräch kommen und ihnen Fragen stellen.

Einfache Sprache möglich. Anmeldung unter 0351/2544032.

Die Anmeldung zu dieser Veranstaltung ist nur mit Angabe des Namens und des Geburtsdatums möglich!

Bitte mitbringen: Lichtbildausweis.

1 x | 2,67 UE | gebührenfrei



26F 1131

Mo, 13.04., 16.00 – 18.00 Uhr

Sächsischer Landtag, Bernhard-von-Lindenau-Platz 1

Zu Besuch im Oberlandesgericht Dresden

Rundgang

Im historischen Ständehaus an der Brühl'schen Terrasse hat das Oberlandesgericht Dresden seinen Sitz. Das Gebäude wurde von Paul Wallot (Architekt des Reichstagsgebäudes) als Sitz des Sächsischen Landtags erbaut. Heute arbeiten rund 90 Richterinnen und Richter im höchsten Gericht im Freistaat Sachsen. Das Oberlandesgericht ist u. a. zuständig für Zivil-, Familien- und Strafverfahren. In den meisten Fällen überprüft das Oberlandesgericht als übergeordnete Instanz die Entscheidungen der fünf sächsischen Landgerichte sowie der 25 Amtsgerichte. Im Rahmen dieser Führung wird sowohl das Gebäude als auch die Arbeit des Oberlandesgerichts und die Funktionsweise der ordentlichen Gerichtsbarkeit vorgestellt.

Die Anmeldung zu dieser Veranstaltung ist nur mit Angabe des Namens und des Geburtsdatums möglich!

Bitte kommen Sie 15 Minuten vor Beginn und begeben sich selbstständig in die Sicherheitskontrolle. Bitte einen Lichtbildausweis mitbringen.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

26F 1132

Mi, 30.09., 16.30 – 18.00 Uhr

Oberlandesgericht Dresden, Schloßplatz 1

Europäischer Salon – Einsam – Gemeinsam? Europas Wege zur Verbundenheit

Was hält Europa zusammen – und wo entstehen Erfahrungen von Abstand, Fremdheit oder Einsamkeit? Im Rahmen des Europäischen Salons wird dazu eingeladen, über Formen von Gemeinschaft, Zugehörigkeit und solidarischem Handeln nachzudenken. Welche Rolle spielen Begegnung, Teilhabe und kulturelle Vielfalt für ein europäisches Miteinander? Und wie kann Verbundenheit über Grenzen hinweg gestärkt werden? Gemeinsam wird erörtert, wie Europa Orte schafft, an denen Menschen sich gesehen, beteiligt und aufgenommen fühlen – und welche Impulse daraus für eine offene, demokratische Gesellschaft entstehen können.



Medien und digitale Welt

Weitere Informationen werden etwa zwei Wochen vorab auf www.vhs-dresden.de und auf <https://www.europa-union-sachsen.de/europa-termine> bekannt gegeben.

3 x | 6 UE | gebührenfrei

26F 1133 (Anmeldung für alle drei Termine)

Mi, 11.03. – 24.06., 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Katharina Wolf, Vorsitzende der Europa-Union Sachsen
Jürgen Kűfner, M.A.

26F 1134

1 x | 2 UE | gebührenfrei

Mi, 11.03., 19.30 – 21.00 Uhr

26F 1135

1 x | 2 UE | gebührenfrei

Mi, 20.05., 19.30 – 21.00 Uhr

26F 1136

1 x | 2 UE | gebührenfrei

Mi, 24.06., 19.30 – 21.00 Uhr

➔ **Tschechischer Salon –
Themen die Tschechien bewegen**
siehe Seite 30

Medien und digitale Welt

Social Media vs. Reality – Tradwives

Butter selber machen, Wäsche per Hand waschen und nebenbei fünf Kinder großziehen. Um 2010 entsteht in den Sozialen Netzwerken eine neue Form von Influencerinnen, sogenannte Tradwives – Kurzform für traditional wife, auf Deutsch „traditionelle Ehefrau“. Diese traditionellen Ehefrauen/Hausfrauen leben uns, mit Kamera begleitet, ein Leben vor, das stark an Bilder aus den 50ern und 60ern erinnert. Von der Frau am Herd, die sich um Ehemann und Familie kümmert. Im Zuge der Veranstaltung wollen wir diese Influencerinnen genauer unter die Lupe nehmen und uns anschauen wie dieser Trend entstanden ist. Außerdem wollen wir in die „Realität“ schauen und diskutieren, welche Auswirkungen diese Influencerinnen auf unsere Gesellschaft haben und wie sie zu Rollenvorbildern und Instrument für die extreme Rechte werden konnten.

In Zusammenarbeit mit dem Medienkulturzentrums Dresden e.V.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

 **26F 1137**

Di, 24.03., 18.30 – 20.00 Uhr

online

Sebastian Knappe, Medienpädagoge

Anne Hilliger, Medienpädagogin

Social Media vs. Reality – wenn Pseudo-Wissenschaft viral geht

Energy Pearls, Krebs durch Sonnencreme, Super Patches und Wasserbelebung. Auf Social Media begegnen einem die unterschiedlichsten Weltanschauungen, Lebensweisen und Tipps zu jeder Lebenslage. Manches kann sinnvoll sein, anderes ist oft gestützt auf unbelegten Behauptungen oder fragwürdiger Forschung. Es begegnen einem somit oft Fakten, die keine sind und ohne Evidenz aus pseudo-wissenschaftlichen Veröffentlichungen entstehen. Sie verbreiten sich zumeist blitzschnell und beim Scrollen kann oft nicht nach Sinnhaftigkeit differenziert werden.

In dieser Veranstaltung beschäftigen wir uns mit fragwürdigen, als Wissenschaft betitelten Inhalten. Wie funktionieren solche Posts? Was haben diejenigen, die es veröffentlichen davon? Lassen Sie uns diskutieren und herausfinden, wie wir als Nutzende mit solchen Inhalten umgehen können.

In Zusammenarbeit mit dem Medienkulturzentrums Dresden e.V.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

 **26F 1138**

Di, 26.05., 18.30 – 20.00 Uhr

online

Sebastian Knappe, Medienpädagoge

Anne Hilliger, Medienpädagogin



© THANANIT – stock.adobe.com

Social Media vs. Reality: AI-Slop – KI-Müll im Netz

Habt ihr auch das Gefühl, dass im Internet immer mehr inhaltslose oder merkwürdige Beiträge zu sehen sind? Vielleicht steckt „AI Slop“ dahinter. AI Slop steht für massenhaft produzierte, qualitativ schlechte Inhalte aus Künstlicher Intelligenz (KI). Solche Inhalte - von generischen Texten über beliebige Bilder bis hin zu gefälschten Nachrichten-Videos - können uns täuschen oder einfach nur nerven. Wir besprechen Schritt für Schritt, was genau hinter dem Begriff AI Slop steckt und warum es für alle wichtig ist, dieses Phänomen zu verstehen. Die Flut an AI Slop hat reale Auswirkungen auf unsere Medienwelt. Immer häufiger verdrängen diese Inhalte sorgfältig recherchierte Beiträge und sorgen für Verwirrung. Das Vertrauen in Online-Informationen schwindet, während sich immer mehr Falschmeldungen und Spam in unsere Feeds mischen. In der Veranstaltung besprechen wir, wie der KI-Müll ins Internet kommt, es verändert und diskutieren, was das für unsere Gesellschaft bedeutet.

In Zusammenarbeit mit dem Medienkulturzentrums Dresden e.V.

1 x | 2 UE | gebührenfrei



26F 11381

Di, 28.04., 18.30 – 20.00 Uhr

online

Sebastian Knappe, Medienpädagoge

Anne Hilliger, Medienpädagogin

Digital Fight Club

Wer entscheidet, welche Regeln im Netz gelten? Wer darf was? Und welches Internet wollen wir? In der Veranstaltungsreihe Digital Fight Club geht es um genau solche aktuellen netzpolitischen Themen und Entwicklungen. Die Veranstaltung ist ein Angebot an alle, die sich für diese Themen und einen regelmäßigen Austausch interessieren und sich gemeinsam für ein besseres Internet einsetzen möchten. Wir beginnen mit grundlegenden Informationsangeboten und Impulsvorträgen. Im Anschluss bleibt Raum für Fragen, einen gemeinsamen Austausch und Diskussion sowie ein gemeinsames Nachdenken darüber, welche Handlungsperspektiven zu dem jeweiligen Themenbereich möglich sind und welche politischen Forderungen sich ableiten lassen.

Digital Fight Club – Schutz reicht nicht: Feminismus muss das Netz gestalten

Die Welt steht unter Druck: Ein globaler autoritärer Rollback stellt feministische Errungenschaften zunehmend in Frage. Besonders in digitalen Räumen schlägt der Backlash zu – mit digitaler Gewalt, sexualisierter Desinformation, Deep Fake Pornografie und toxischen Plattformstrukturen, die Frauen systematisch marginalisieren. Gerade jetzt braucht es einen digitalen Feminismus, der sich nicht mit „Schutz“ begnügt, sondern Räume für Emanzipation, Selbstbestimmung und Souveränität gestaltet. Warum scheitert digitale Emanzipation oft – selbst unter Feministinnen? Wie können wir das Netz anders denken, anders nutzen, anders bauen? Und warum ist Feminismus – auch und gerade online – unsere stärkste Waffe gegen den digitalen Faschismus? Diskutieren Sie dies mit unserer Referentin Leena Simon.

Leena Simon ist graduierte Netzphilosophin (M.A. Philosophie) und beschäftigt sich mit Digitaler Mündigkeit und Technikpaternalismus. Sie arbeitet für Digitalcourage e.V. und als freie Referentin. Sie schreibt Texte, hält Vorträge und gibt Fortbildungen rund um das Thema Digitale Mündigkeit und IT-Sicherheit für Anfängerinnen und Anfänger.

In Zusammenarbeit mit dem Medienkulturzentrums Dresden e.V., der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung, der Saarländischen Landeszentrale für politische Bildung, der Landeszentrale für politische Bildung Rheinland-Pfalz sowie der Hessischen Landeszentrale für politische Bildung.

1 x | 2,67 UE | gebührenfrei

26F 1139

Do, 19.03., 19.00 – 21.00 Uhr

Medienkulturzentrum Dresden e.V., Kraftwerk Mitte 3

Leena Simon, Netzphilosophin

Zeichenerklärung:



Online-Kurs: Für die Teilnahme empfehlen wir einen PC bzw. Laptop mit Internetzugang (min. 6 Mbit / s Übertragungsrate), einen aktuellen Browser (Chrome oder Mozilla Firefox) und einen Lautsprecher. Bei der Nutzung eines Tablets oder Smartphones sind Einschränkungen der Interaktion möglich. Den Zugangslink erhalten Sie i. d. R. einen Werktag vor dem Kurs.

Länderkunde und Kulturen

Großsteinkultur und Versammlungsorte auf den Britischen Inseln

Vortragsgespräch

Zu den eindrucksvollsten Hinterlassenschaften der Steinzeit zählen monumentale Bauwerke, für deren Errichtung tonnenschwere Steinblöcke in gewaltiger gemeinschaftlicher Anstrengung bewegt wurden. Diese Kultplätze faszinieren bis heute durch ihre mythische Symbolik und technische Meisterschaft. Stonehenge in England, die „Stehenden Steine von Callanish“ in Schottland und das sonnenzugewandte Ganggrab von Newgrange in Irland sind nur einige Beispiele dieser beeindruckenden Architektur, die vom gesellschaftlichen Leben im prähistorischen Britannien zeugen. Im Rahmen dieses Vortrags entführt der Referent das Publikum in das Steinzeitdorf Skara Brae und zu sagenhaften Stätten einer grandiosen Vergangenheit, die von den frühen Wurzeln britischer Sprache und Kultur erzählen – und noch immer Rätsel aufgeben.

1 x | 3 UE | 12 € (Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

26F 338110

Mi, 22.04., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Dr. Michael Krause, Reiseleiter / freier Journalist / freiberuflicher Dozent

➔ Englisch für Alltag und Beruf

siehe ab Seite 169

Tschechischer Salon – Themen, die Tschechien bewegen

Wie leben unsere tschechischen Nachbarn? Was prägt(e) ihre Geschichte und (Alltags-) Kultur? Vor welchen gesellschaftspolitischen Problemen und Herausforderungen steht die junge Republik heute? Im Rahmen des Tschechischen Salons – auf der Grundlage von Literatur und Tagespresse – bilden solche und ähnliche Fragen Ausgangspunkt und Gegenstand eines deutsch-tschechischen Dialogs, an dem – soweit möglich – die Generalkonsulin der Tschechischen Republik teilnehmen wird.

Gast und Thema der jeweiligen Veranstaltungen werden etwa zwei Wochen vorab auf www.vhs-dresden.de bekannt gegeben.

Um Anmeldung wird gebeten. Sie können sich auch für einzelne Termine anmelden (siehe unten).
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Generalkonsulat der Tschechischen Republik.

26F 1203 (Anmeldung für alle Termine)

3 x | 6 UE | gebührenfrei

Di, 14.04. – 09.06., 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Markéta Knoppik, M.A.

Jürgen Küfner, M.A.

26F 1204

1 x | 2 UE | gebührenfrei

Di, 14.04., 19.30 – 21.00 Uhr

26F 1205

1 x | 2 UE | gebührenfrei

Di, 12.05., 19.30 – 21.00 Uhr

26F 1206

1 x | 2 UE | gebührenfrei

Di, 09.06., 19.30 – 21.00 Uhr

➔ Tschechisch-Sprachkurse

siehe ab Seite 246

Philosophie und Religion

Der Ruf des Führers

Philosophische Betrachtungen zum Streben nach Autorität – Workshop

Laut einer repräsentativen Umfrage des Else-Frenkel-Brunswik-Instituts wünscht sich rund ein Drittel der Ostdeutschen einen starken Führer und hält unter bestimmten Umständen eine Diktatur für die bessere Staatsform. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass autoritäre Sehnsüchte in Teilen der Bevölkerung nach wie vor eine Rolle spielen. Doch was bedeutet „Autorität“ überhaupt – und warum begeben sich Menschen freiwillig in autoritäre Strukturen? In diesem Workshop werden zentrale Theorien von Gustave Le Bon, Erich Fromm und Detlef Oesterreich einander gegenübergestellt und diskutiert, um zu verstehen, warum Menschen sich nach Führung sehnen, welche Dynamiken autoritären Beziehungen zugrunde liegen, welche Gefahren sie bergen – und wie eine kritische Auseinandersetzung zur Emanzipation beitragen kann.

Bitte beachten: Der Veranstaltungstermin stand zum Zeitpunkt der Drucklegung leider noch nicht fest und wird sobald wie möglich auf der Homepage www.vhs-dresden.de veröffentlicht.
1 x | 4 UE | gebührenfrei

26F 1301

VHS, Annenstr. 10
Anne-Marie Leiblich,
Höheres Lehramt für Ethik / Philosophie

„Man hat den Krieg, den man verdient.“ Die Existenzphilosophie Sartres als Gegenentwurf zum machtlosen Bürger

Workshop

„Man hat den Krieg, den man verdient“, schreibt der Franzose Jean-Paul Sartre 1943 im Angesicht des Zweiten Weltkriegs. Es ist ein brutales Urteil, eines, das uns auch in Betracht der heutigen Kriege ungerecht und undifferenziert erscheinen mag. Doch vor allem ist es ein Urteil, das einer Philosophie entspringt, die dem Menschen eine Freiheit und Macht zuschreibt, von der er vielleicht nicht einmal zu träumen wagte. In diesem Workshop wird den Teilnehmenden die Philosophie des Existentialismus, vor allem Sartres, nähergebracht und unter dem Blickwinkel diskutiert, wie viel Freiheit und damit auch Verantwortung das Individuum in einer Gesellschaft trägt, die von Arbeitsteilung und Führungsebenen durchzogen ist.

Bitte beachten: Der Veranstaltungstermin stand zum Zeitpunkt der Drucklegung leider noch nicht fest und wird sobald wie möglich auf der Homepage www.vhs-dresden.de veröffentlicht.
1 x | 3 UE | gebührenfrei

26F 1302

VHS, Annenstr. 10
Anne-Marie Leiblich,
Höheres Lehramt für Ethik / Philosophie

Polyamorie – viel lieben oder wenig binden?

Ein Einblick in alternative Beziehungsmodelle

Das vorherrschende Beziehungsmodell der westlichen Gesellschaft sieht vor, dass Menschen ihren Traumpartner finden und mit diesem bis an ihr Lebensende glücklich sind – oder zumindest, dass sie ihre Beziehungen nur nacheinander und nicht nebeneinander führen – oder wenigstens, dass sie ihre Affären heimlich führen. Verschiedene Beziehungsmodelle der „ethischen Nicht-Monogamie“ bieten

hierzu Alternativen, die auf wissentlichem Einverständnis, Vertrauen und dem Überfluss der Liebe basieren.

In diesem Workshop sollen alternative Beziehungsmodelle vorgestellt und auf ihre philosophischen Grundlagen analysiert werden. Es wird diskutiert, welche Potentiale sie bieten, welche Fallstricke drohen und wie man diesen begegnen kann.

Bitte beachten: Der Veranstaltungstermin stand zum Zeitpunkt der Drucklegung leider noch nicht fest und wird sobald wie möglich auf der Homepage www.vhs-dresden.de veröffentlicht.
1 x | 3 UE | gebührenfrei

26F 1303

VHS, Annenstr. 10
Anne-Marie Leiblich,
Höheres Lehramt für Ethik / Philosophie

Das Ich in der Masse oder: Gemeinschaft in Gesellschaft

Gedanken(austausch) zur individuellen Ortssuche in offener Gesellschaft

Seit der Romantik, so heißt es, sagt man anders als vorher „Ich“, träumt von einer „Nation aller Deutschen“ und begibt sich auf den Weg in die moderne Gesellschaft. Man feiert (zuerst nur in Künstlerkreisen) die eigene Individualität und sucht zugleich die Nähe zu anderen außerhalb von Familie und Partnerschaft.

Mit der Industrialisierung und dem rasanten Wachstum der Bevölkerung wird Einsamkeit unter Vielen zu einem neuen Problem, besonders in den Städten. – Und heute? Wie sagen wir Ich, wollen uns unterscheiden von Anderen und zugleich zu ihnen gehören? Sind wir in „der Heimat“ und in unserem Land wirklich „zu Hause“ oder doch in Konkurrenz zu den Mitmenschen allein.

Darüber gilt es nachzudenken, zumal Vielen so manches nicht mehr selbstverständlich ist.

2 x | 4 UE | gebührenfrei

26F 13031

Mi + Di, 15.04. + 21.04., 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Dr. Justus H. Ulbricht,
Historiker / Germanist / Pädagoge



Drei Religionen – eine Geschichte:

Hiob und die Frage nach Leid, Glaube und Vertrauen

Was verbindet Judentum, Christentum und Islam? Trotz aller Unterschiede teilen sie viele Erzählungen, Figuren und Werte. Eine davon ist die Geschichte des Hiob – der Gerechte, der leidet, ohne seinen Glauben zu verlieren. In dieser Veranstaltung begegnen sich Vertreter:innen der drei abrahamitischen Religionen im Gespräch über Hiob (bzw. Ayyub): Welche Bedeutung hat er in den jeweiligen Traditionen? Was lässt sich aus seiner Geschichte über Leid, Vertrauen und Menschsein lernen? Ein Abend des Dialogs, der Gemeinsamkeiten sichtbar macht – ohne Unterschiede zu verwischen.

In Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Dresden e. V.

1 x | 2,67 UE | gebührenfrei

26F 1304

Do, 18.06., 18.00 – 20.00 Uhr

DenkRaum Sophienkirche
Dozententeam

Ob Sie glauben oder nicht – was Sie schon immer über das Christentum wissen wollten, sich aber nicht zu fragen trauten

Das Christentum hat die europäische Kultur über Jahrhunderte maßgeblich geprägt und hat daher kulturgeschichtlich eine große Bedeutung. Aber auch gesellschaftlich und politisch spielte und spielt Kirche eine große Rolle. Wie kommt es, dass so Viele so wenig über diese Religion wissen? Diese Lücke soll mit dieser Reihe geschlossen werden. Im Gespräch in gemütlicher Atmosphäre blicken Sie aus verschiedenen Perspektiven auf das Christentum: philosophisch, kulturgeschichtlich und politisch-historisch und erfahren so alles Wissenswerte über diese Weltreligion. Willkommen sind alle Menschen, ob sie glauben oder nicht.

Die Rede vom „Heiligen Geist“ und „dreieinigen Gott“

Was meint das Christentum, wenn es von dieser unsichtbaren, aber wirkmächtigen Kraft spricht – einen Beistand, der Menschen inspiriert, bewegt und Glauben ermöglicht? Wie unterscheidet sich diese Vorstellung vom „Heiligen Geist“ von Gott Vater, dem Schöpfer, und Gott Sohn, der in Jesus menschliche Gestalt annimmt?

Anhand der Trinitätsdebatten, der Dogmen-Geschichte und der Beschlüsse früher Konzilien wird nachvollziehbar, wie das komplexe Bild des dreieinigen Gottes historisch gewachsen ist – und warum es bis heute fasziniert.

1 x | 2,67 UE | gebührenfrei

26F 1305

Do, 16.04., 18.00 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Melanie Haase, Politikwissenschaftlerin
Jürgen Küfner, M.A.

Der Heilige Geist und die Entstehung der Kirche

Richten Sie mit uns den Blick auf die Entstehung der Kirche: Einer der Ausgangspunkte ist das Pfingstwunder – die sogenannte „Ausgießung des Heiligen Geistes“. Wie entwickelte sich aus der kleinen Urgemeinde eine wachsende Bewegung – und schließlich eine Kirche, die sich über den Mittelmeerraum in die ganze Welt ausbreitete? Während des Abends wird der Frage nachgegangen, wie Erfahrungen von Geistkraft, gemeinschaftlichem Leben und missionarischem Aufbruch die frühen Christinnen und Christen prägten und den Grundstein für eine weltweite Glaubensstradition legten.

1 x | 2,67 UE | gebührenfrei

26F 1306

Mo, 15.06., 18.00 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Melanie Haase, Politikwissenschaftlerin
Jürgen Küfner, M.A.

Offenbarungen höchster Frömmigkeit. Rilke und das Judentum

Leseabend

„Offenbarungen höchster Frömmigkeit“ erwartete die späte jüdisch-deutsche Briefpartnerin Ilse Blumenthal-Weiss von Rainer Maria Rilke als dem Dichter der Gottsuche. Das Judentum allerdings bedeutete für Rilke anderes und sehr viel mehr: Ein Milieu seit seiner Prager Kindheit, eine Kritik des Christentums, eine unerschöpfliche Tradition für sein Schreiben – und einen Anlass lebenslangen Nachdenkens. Mit gesellschaftspolitischer Wachheit blickt er dabei auf die sozialen Rollen und aktuellen Positionierungen des Judentums – und auf dessen fortwährende Fremdheit „unter den Deutschen“. Der Leseabend bringt Texte Rilkes zur Sprache. Schauspielerinnen Anna-Katharina Muck trägt sie

vor. Walter Schmitz, viele Jahre Professor für Neuere deutsche Literatur an der TU Dresden, ordnet die literarischen und gesellschaftlich-kulturellen Zusammenhänge ein.

In Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Dresden e. V.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

26F 1307

Mo, 18.05., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Prof. Dr. Walter Schmitz, emeritierter Professor für Neuere deutsche Literatur, TU Dresden
Anna-Katharina Muck, Schauspielerin am Staatsschauspiel Dresden



2026 jährt sich der Todestag von Rainer-Maria Rilke zum hundertsten Mal. Rilke gilt als der „Klangzauberer“ der deutschen Sprache und hat sich neben seinem lyrischen Schaffen auch intensiv mit Philosophie und Religionen beschäftigt.

Der älteste erhaltene jüdische Friedhof in Sachsen – Geschichte und Besonderheiten

Führung

Die Geschichte des Alten Jüdischen Friedhofes in Dresden gleicht einem Kriminalstück. Es ist der älteste erhaltene jüdische Friedhof in Sachsen. Unter einem dichten Baumdach versteckt er sich mit seinen alten Steinen und Geschichten in der Äußeren Neustadt. Zahlreiche, zu Unrecht vergessene Persönlichkeiten fanden hier ihre letzte Ruhestätte. Es wird eine spannende Spurensuche.

Einfache Sprache möglich. Anmeldung unter 0351/2544032.

Die Führung ist leider nicht barrierefrei.

Männliche Besucher benötigen eine Kopfbedeckung.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit HATIKVA e. V.

1 x | 2 UE | gebührenfrei



26F 1308

Mi, 10.06., 16.00 – 17.30 Uhr

Alter Jüdischer Friedhof, Pulsnitzer Str. 12

Der Neue Israelitische Friedhof Führung

Nach der Schließung des Alten Jüdischen Friedhofs in der Dresdner Neustadt um 1869 musste ein neues Friedhofsgelände erschlossen werden. Mehrfach erforderliche Erweiterungen, schwere Zerstörungen infolge der Bombenangriffe, schließlich der Wiederaufbau der Trauerhalle und die Nutzung als Synagoge gehören zur Geschichte des Friedhofs. Hier finden sich Grabmale bedeutender Dresdnerinnen/ Dresdner und Freiburger Jüdinnen/ Juden, bekannter Rechtsanwältinnen/ Rechtsanwälte, Künstlerinnen/ Künstler, Wissenschaftlerinnen/ Wissenschaftler, Bankiers.

Einfache Sprache möglich. Anmeldung unter 0351/2544032.

Das Gelände ist nur teilweise barrierefrei.

Männliche Besucher benötigen eine Kopfbedeckung.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit HATIKVA e. V.

1 x | 2 UE | gebührenfrei



26F 1309

Mi, 27.05., 16.00 – 17.30 Uhr

Neuer Jüdischer Friedhof, Fiedlerstr. 3



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.



Geschichte und Geschichten

Allgemeine, Landes- und Stadtgeschichte

Hörsaal der Geschichte – ein Rundgang über den Campus der TU Dresden

Die TU Dresden blickt auf eine fast 200-jährige Geschichte zurück – und ihr Campus erzählt davon auf ganz besondere Weise. Seit 1900 entstand in der Südvorstadt ein vielfältiges Ensemble aus Lehr- und Forschungsgebäuden, das die wechselvolle Geschichte der Hochschule widerspiegelt und bis heute genutzt wird. Sie sind dazu eingeladen, die Universität als Ort des Wissens, der gesellschaftlichen Veränderung und als öffentlichen Raum kennenzulernen – zwischen baulichem Erbe, politischer Symbolik und gelebtem Forschungsalltag.

Bitte beachten: Der Veranstaltungstermin stand zum Zeitpunkt der Drucklegung leider noch nicht fest und wird sobald wie möglich auf der Homepage www.vhs-dresden.de veröffentlicht.

1 x | 2 UE | 5 €

26F 1401

Astronomische Kunsthur am Willers-Bau,
Zellescher Weg 14
Dr. Hagen Schönrich, Historiker,
Wissenschaftlicher Koordinator des Forschungsprojekts
„Die TH Dresden im Nationalsozialismus“

Schätze des Stadtarchivs – ein Gang durch acht Jahrhunderte Dresdner Geschichte Rundgang

Das Stadtarchiv präsentiert ausnahmsweise die Schätze des Hauses, die sonst der Öffentlichkeit verborgen bleiben bzw. nur in Publikationen zu sehen sind. Über die älteste Urkunde von Dresden aus dem Jahr 1260, hin zu den Wachstafeln aus dem 15. Jahrhundert bis zu den neuen Medien bietet die Führung vielfältige Einblicke in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft Dresdens.

1 x | 2 UE | 8 €

26F 1402

Do, 26.03., 17.00 – 18.30 Uhr
Stadtarchiv, Heeresbäckerei, Elisabeth-Boer-Str. 1
Dr. Marco Iwanzeck,
Abt.-Leiter Auswertung und Benutzung

Interessant, was uns damals verband!

Technikvorführung des Fernmeldemuseums Dresden

Das Fernmeldemuseum Dresden wird durch die Interessengemeinschaft Historische Fernmeldetechnik e. V. betrieben und befindet sich im Sicherheitsbereich der Telekom. In diesem einzigartigen Museum kann man die Geschichte der Fernmeldetechnik kennenlernen und dabei bspw. wie in den 1920er telefonieren oder Fernschreiben wie vor 40 Jahren verschicken.

In einem Einführungsvideo erfahren die Teilnehmenden zunächst Wissenswertes zur Entwicklung des Vereins. Danach erfolgt eine Führung durch die Sammlungen im Ausstellungsraum und im technischen Betriebsraum – verschiedene Ausstellungsstücke kann man selber ausprobieren.

Fernmeldemuseum Dresden ehemals Haupteingang Telekom-Gebäude Annenstraße 5. Besucher werden hier abgeholt.

Die Anmeldung zu dieser Veranstaltung ist nur über die VHS möglich.

Taschen und Rucksäcke dürfen nicht mit in den Sicherheitsbereich genommen werden. Diese können aber in einem Wertgeass deponiert werden.

*Der Veranstaltungsort ist leider nicht barrierefrei.
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Interessengemeinschaft Historische Fernmeldetechnik e. V.*

1 x | 2 UE | 8 €

26F 1403

Di, 10.03., 17.30 – 19.00 Uhr
Fernmeldemuseum (Telekom-Gebäude),
Eing. Hertha-Lindner-Str.

Unter der Lupe – vom geheimen Kriminalmuseum zum offenen Bildungs- und Kommunikationsort

Führung im „Forum Polizei_Geschichte Sachsen“

Bereit für neue Perspektiven? Das „Forum Polizei_Geschichte Sachsen“ nimmt Sie mit auf eine virtuelle Zeitreise. Folgen Sie uns zu den Anfängen der modernen Polizei zwischen Monarchie und Weimarer Republik und begeben Sie sich auf Spurensuche nach den Hintergründen und Kontexten der Zeit.

Das „Forum Polizei_Geschichte Sachsen“ füllt die Tradition des 1894 gegründeten Kriminalmuseums mit neuem Leben. Als interaktiver Lernort tritt es mit den Besuchenden anhand



historischer Sammlungsobjekte in den Dialog zu Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft von Polizei und Gesellschaft. Perspektivwechsel bieten dabei das Potential, einen Diskurs über Gewissheiten und Standpunkte polizeilicher Arbeit zu führen.

Teilnahme ab 14 Jahren.

Der Veranstaltungsort ist nicht barrierefrei zugänglich.

1 x | 2,67 UE | 5 €

Polizeidirektion Dresden, Schießgasse 7

26F 1404

Do, 16.04., 17.30 – 19.30 Uhr

26F 1405

Do, 21.05., 17.30 – 19.30 Uhr

26F 1406

Do, 20.08., 17.30 – 19.30 Uhr

Spuren der NS-Diktatur – aus der Vergangenheit für die Zukunft lernen **Rundgang durch die Dresdner Altstadt**

Semperoper, Terrassenufer, alte und neue Synagoge oder auch das Rathaus sind Stationen eines Rundganges, der sich der Zeit des Nationalsozialismus in Dresden widmet. Politik, Gesellschaft, Kirchen, die Rolle von Kulturschaffenden oder auch das Thema „Hitler in Dresden“, werden anhand dieser Orte thematisiert und mit ihnen in Verbindung gesetzt. Die Tour startet am Dresdner Altmarkt.

In Zusammenarbeit mit der Gedenkstätte Bautzener Straße Dresden.

1 x | 3 UE | gebührenfrei

26F 1407

So, 31.05., 10.00 – 12.15 Uhr

Treff: Altmarkt, Haupteingang Kreuzkirche
Friedemann Walther, Historiker



**➔ Lebensstationen
des Musikers Carl Maria von Weber**
siehe Seite 91

Opa war kein Nazi – oder vielleicht doch?

Seminar zu Familiengeschichten

Der zweiteilige Workshop wendet sich an alle, die nach der Rolle ihrer Familie im Nationalsozialismus fragen und vermittelt, wie man mit Hilfe von Archivrecherchen Antworten finden kann. Wie weit waren Familienmitglieder in den Nationalsozialismus verstrickt – als aktive Täterinnen/ Täter, überzeugte Mitläuferinnen/ Mitläufer/ oder passive Zuschauer. Waren sie Verfolgte und Opfer des Holocaust oder leisteten sie Widerstand? Archive können Antworten geben. Im Rahmen des Workshops wird gezeigt, welche Archive dabei in Frage kommen und wie man Anfragen stellen kann.

2 x | 6 UE | gebührenfrei

26F 1408

Mi, 04.03. + 11.03., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Dr. Christine Bücher, Kunsthistorikerin

Was blieb verborgen? – Familiengeschichte im Nationalsozialismus erforschen

Offene Werkstatt und Gespräch

Welche Rolle spielte die eigene Familie im Nationalsozialismus? Viele Menschen stellen sich diese Frage – und stoßen dabei auf Lücken, Schweigen oder Unsicherheiten.

Die offene Werkstatt richtet sich an alle, die ihre Familiengeschichte kritisch hinterfragen und mehr über mögliche Verstrickungen, Mitläufertum, Widerstand oder Verfolgung herausfinden möchten.

In geschütztem Rahmen sind Teilnehmende zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch eingeladen. Dabei werden Unterstützung für eigene Recherchen und fachliche Hinweise für den Einstieg in ein oft herausforderndes, aber lohnendes Kapitel persönlicher Erinnerungskultur geboten.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

26F 1409

Mo, 11.05., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Dr. Christine Bücher, Kunsthistorikerin

An jüdisches Leben erinnern

Rundgang durch die Dresdner Innenstadt

Bei diesem Rundgang durch die Innenstadt werden Orte aufgesucht, die durch „Denkzeichen“, Stolpersteine oder auf andere Weise an jüdisches Leben in der Dresdner Geschichte erinnern. Dabei wird ersichtlich, wie vielfältig das jüdische Leben in Dresden war, bevor es in der Zeit des Nationalsozialismus – mitgetragen von vielen Bürgerinnen und Bürgern – eingeschränkt und schließlich nahezu ausgelöscht wurde – und wie es trotzdem weiterging.

In Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Dresden e. V.

1 x 1/2 UE | gebührenfrei

26F 1410

Di, 05.05., 17.00 – 18.30 Uhr

Treff: Hasenberg / Treppe zum Brühlischen Garten

Briefe an Lea Grundig – eine Lesung mit Esther Zimmering

Lea Grundig wurde 1906 in Dresden in eine jüdische Kaufmannsfamilie geboren.

Früh fand sie in der Kunst eine Sprache für das, was sie umgab – und für das, was sie verändern wollte. Nach dem Studium der Malerei und Grafik an der Dresdner Kunstakademie trat sie der KPD bei und heiratete 1928 den Maler Hans Grundig. Gemeinsam teilten sie nicht nur Atelier und Ideal, sondern auch den Preis ihres politischen Engagements: Am

2. Mai 1938 wurden beide verhaftet. Hans kam nach sechs Monaten frei, Lea blieb bis Dezember 1939 in Haft.

In dieser Zeit entstanden die Briefe, die von Zuneigung, Sorge und dem unerschütterlichen Glauben an Menschlichkeit erzählen. Sie lassen ein Stück gelebter Geschichte aufscheinen – persönlich, zärtlich, aufrüttelnd.

Zusammen mit der Dresdner Zeitzeugin Dr. Maria Heiner (*1937) lässt die Berliner Schauspielerinnen und Regisseurinnen Esther Zimmering diese Stimmen wieder erklingen. Musikalisch begleitet Dorotea Dolenec den Abend. Die gebürtige Kroatin studiert akustische Gitarre an der Musikhochschule Dresden.



© Janine Guldener

In Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Dresden e.V. und der Gedenkstätte Bautzner Straße.

1 x 1/2 UE | gebührenfrei

26F 1411

Do, 11.06., 18.00 – 20.00 Uhr

Gedenkstätte, Bautzner Str. 112 a
Esther Zimmering, Schauspielerin
Dr. Maria Heiner, Zeitzeugin
Dorotea Dolenec



Die Lücke im Album. Die Geschichte meiner deutschen nichtjüdischen-jüdischen Familie und wie ich sie entdeckte

Lesung

Nach dem Zweiten Weltkrieg breitete sich über Täter und Opfer, Mitläufer und Verweigerer, Vertriebene und Heimkehrer, Verlorene und Vergessene der Mantel des Schweigens. Es schien, als hätte man wortlos die Vereinbarung getroffen, über das, was zwölf Jahre lang war, nicht mehr zu sprechen.

Eine Beerdigung wird für die Autorin zum Anlass, der unbekannten Geschichte des Nationalsozialismus in ihrer Familie nachzugehen. Sie entdeckt, dass ihre Großväter wie Millionen andere Deutsche kurz nach der Machtübertragung freiwillig in die NSDAP eintraten. Nach dem Krieg heiratete ihr Onkel, der als Wehrmachtssoldat an der Ostfront gekämpft hatte, eine Frau mit jüdischen Wurzeln. Viele ihrer Verwandten waren im Holocaust ermordet worden.

Das Buch weist über die eigene Familiengeschichte hinaus. Es zeigt, welche Spuren die Gewaltgeschichte des 20. Jahrhunderts bis heute in Familien hinterlässt.

1 x 1/2 UE | gebührenfrei

26F 1412

Di, 06.05., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Dr. Christine Bücher, Kunsthistorikerin

Besuch in der Gedenkstätte Pirna-Sonnenstein

Rundgang

Das Schloss Sonnenstein in Pirna, das nun wieder in altem Glanz erstrahlt, blickt auf eine kurze, aber sehr finstere Epoche seiner Existenz zurück. In den Jahren 1940 und 1941 ermordeten die Nationalsozialisten hier mehr als 13.700

vorwiegend psychisch kranke und geistig behinderte Menschen. Sie wurden im Rahmen der nationalsozialistischen Krankenmorde, der sogenannten „Aktion T4“, in einer Gaskammer umgebracht. Die für ihre humanistische Tradition berühmte ehemalige Heil- und Pflegeanstalt Pirna-Sonnenstein erlangte damit traurige Berühmtheit. Bei einer Führung durch die im Juni 2000 am historischen Ort eingeweihte Gedenkstätte lernen die Teilnehmenden die Geschichte dieses Ortes kennen, der auch den Opfern ein würdiges Denkmal setzt.

Bitte beachten: Der Veranstaltungstermin stand zum Zeitpunkt der Drucklegung leider noch nicht fest und wird sobald wie möglich auf der Homepage www.vhs-dresden.de veröffentlicht.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Gedenkstätte Pirna-Sonnenstein.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

26F 1413

Gedenkstätte Pirna-Sonnenstein, Schlosspark 11,
01796 Pirna

An Justizverbrechen erinnern Ausstellungsrundgang

Die Ausstellung VERURTEILT. INHAFTIERT. HINGERICHTET verdeutlicht anhand ausgewählter Biografien, was passiert, wenn Rechtsstaatlichkeit und Menschenrechte missachtet werden. Im Mittelpunkt stehen Frauen und Männer, die am Münchner Platz inhaftiert waren, hier verurteilt oder hingerichtet worden sind.

Ein Schwerpunkt liegt auf der Zeit des Nationalsozialismus, als über 1.300 Männer und Frauen am Münchner Platz hingerichtet wurden. Zwei Drittel der Getöteten waren tschechoslowakische Staatsbürger:innen. Zwischen 1952 und 1956 nutzte die DDR-Justiz den Ort als zentrale Hinrichtungsstätte und ließ unter höchster Geheimhaltung 66 Todesurteile vollstrecken.

In Zusammenarbeit mit der Gedenkstätte Münchner Platz Dresden / Stiftung Sächsische Gedenkstätten.

Diese Führung ist barrierefrei.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

26F 1414

So, 19.04., 10.30 – 12.00 Uhr
Gedenkstätte Münchner Platz Dresden,
Münchner Platz 3 (ebenerdig)

Opfer von Krieg und Gewalt auf dem Johannisfriedhof. Ein Rundgang zu Gräbern und Gedenkanlagen

Gedenk- und Begräbnisanlagen auf dem Johannisfriedhof erinnern bis heute an dort bestattete Hinrichtungsoffer, Luftkriegstote, zivile Zwangsarbeiter:innen, KZ-Häftlinge oder Soldaten beider Weltkriege. Ein Rundgang zu ausgewählten Anlagen und Gräbern fragt nach den Gründen für den gewaltsamen Tod der bestatteten Menschen und den Umgang mit den Gräbern im Nationalsozialismus, in der sowjetischen Besatzungszeit, der DDR und heute.

In Zusammenarbeit mit der Gedenkstätte Münchner Platz Dresden / Stiftung Sächsische Gedenkstätten.

Diese Führung ist barrierefrei.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

26F 1415

So, 07.06.,
14.30 – 16.00 Uhr

Johannisfriedhof, Wehlener Straße,
Eingang Kapellentor (vor der Wallor-Kapelle)

Spurensuche im ehemaligen Justizkomplex am Münchner Platz

Der Rundgang in und um den früheren Justizkomplex folgt den Spuren, die die Nutzung des Ortes als Gerichtsort, Haftanstalt und Hinrichtungsstätte bis Ende der 1950er-Jahre hinterlassen hat. Er greift zudem die Zeugnisse des Gedenkens und Erinnerns der DDR-Gedenkstätte auf, die mit der Übergabe des Gebäudekomplexes an die Technische Hochschule um den früheren Hinrichtungshof eingerichtet wurde. In den Blick gerät auch die DDR-Hinrichtungsstätte, auf die keinerlei Spuren vor Ort mehr verweisen.

In Zusammenarbeit mit der Gedenkstätte Münchner Platz Dresden / Stiftung Sächsische Gedenkstätten.

Der Rundgang ist nicht barrierefrei und findet teilweise im Freien statt.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

26F 1416

Sa, 30.05.,
11.00 – 12.30 Uhr
Gedenkstätte Münchner Platz Dresden,
Münchner Platz 3 (ebenerdig)



In der Chefetage – die Dresdner Stasi im O-Ton Rundgang

Generalmajor Horst Böhm (1937-1990) tritt nach seinem Abitur in die SED ein. Von 1981 bis zu seiner Entlassung im Dezember 1989 übernimmt er die Leitung der Stasi-Bezirksverwaltung Dresden und wird Mitglied der Dresdner SED-Bezirksleitung. Sein holzvertäfeltes Büro mit einer Sammlung von Tellern, Wimpeln und Plaketten ist heute noch zu besichtigen. Tonaufnahmen der Telefonate des Dresdner Stasi-Chefs und andere Audiomitschnitte erlauben einen tiefen Blick in das Selbstverständnis des Geheimdienstes. Doch wie sah der Alltag seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus? Die Stasi hat Briefsendungen und Pakete geöffnet, heimlich mitgehört und im Laufe der Jahre Unmengen von Karteikarten angelegt. Wanzen, Geräte, die dem Abfotografieren und Verfertigen von Mikrofiches dienten, aber auch spezielle Sichtloch- und Kerblockkarten kamen zum Einsatz. Anhand von originalen Objekten wird ein Teil des riesigen Tätigkeitsfeldes der Staatssicherheit anschaulich.

In Zusammenarbeit mit der Gedenkstätte Bautzner Straße Dresden.

1 x | 2,67 UE | gebührenfrei



26F 1417

Sa, 25.04., 10.00 – 12.00 Uhr
Gedenkstätte, Bautzner Str. 112 a
Günter Voigt

Punk-Frauen und die DDR

Lesung und Gespräch mit einer Punk-Frau und dem Buchautor GERALF POCHOP über Widerständigkeit in der DDR

„Punk zu sein an sich war schon eine Provokation. Aber als Mädchen so herumzulaufen, bedeutete wohl einen doppelten Tabubruch, so etwas wie ein Sakrileg im real existierenden Sozialismusverständnis der DDR.“ erzählt Nancy, eine der Protagonistinnen im neuen Buch von GERALF POCHOP „Tanz auf dem Vulkan. Widerständige Punk-Frauen in der DDR“.

23 Frauen berichten über ihre Erfahrungen mit Repression, Haft und Jugendwerkhöfen – und über die bis heute spürbaren Folgen. Nur drei von ihnen wurden rehabilitiert, viele warten noch immer auf Anerkennung des erlittenen Unrechts. Pochop hat seine damaligen Weggefährterinnen ermutigt, die weibliche Seite der Punkbewegung in der DDR sichtbar zu machen. Wie reagierte die DDR-Gesellschaft auf unangepasste Frauen? Gab es eine geschlechtsspezifische Verfolgung?

GERALF POCHOP war selber Punk. Er geriet als Hausbesetzer und Wehrdienstverweigerer in Konflikt mit der DDR-Staatsmacht. Heute forscht und schreibt er über die DDR-Vergangenheit.

In Zusammenarbeit mit der Gedenkstätte Bautzner Straße Dresden und der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

26F 1418

Mo, 09.03., 18.00 – 19.30 Uhr
Gedenkstätte, Bautzner Str. 112 a
GERALF POCHOP, Autor

Unterwegs im Stasi-Unterlagen-Archiv Dresden

Archivführung

8.239 laufende Meter Akten und etwa 3 Millionen Karteikarten der ehemaligen Bezirksverwaltung Dresden des Ministeriums für Staatssicherheit (MfS) befinden sich heute im Stasi-Unterlagen-Archiv Dresden. Die Akten zeugen von Überwachung, Kontrolle, Spitzeltätigkeit und gewähren Einblicke in das Leben in der DDR.

Bei einem geführten Rundgang durch den Archivbereich erhalten Teilnehmende einen Überblick über die Arbeitsweise der Stasi, die besondere Geschichte des Archivs, die Bestände und deren Nutzung. Archivmitarbeitende stellen ausgewählte Akten vor.

In Zusammenarbeit mit dem Bundesarchiv – Stasi-Unterlagen-Archiv Dresden.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

Bundesarchiv – Stasi-Unterlagen-Archiv Dresden
Stasi-Unterlagen-Archiv Dresden

26F 1419

Do, 26.03., 16.30 – 18.00 Uhr

26F 1420 (für Seniorinnen und Senioren)

Der Rundgang ist barrierefrei, Sitzmöglichkeiten sind vorhanden.

Mi, 06.05., 10.00 – 11.30 Uhr

26F 1421

Do, 28.05., 16.30 – 18.00 Uhr

26F 1422

Do, 27.08., 16.30 – 18.00 Uhr

26F 1423

Do, 24.09., 16.30 – 18.00 Uhr

Platte OST/ WEST. Wohnen und Bauen in Großtafelbauweise

Rundgang durch die Sonderausstellung des Stadtmuseums Dresden

Die neue Sonderausstellung des Stadtmuseums Dresden widmet sich den industriell gefertigten Plattenbauten, die bis heute das Erscheinungsbild vieler deutscher Großstädte prägen. Anhand ausgewählter Beispiele zeichnet die Ausstellung die Entwicklung des industriellen Wohnungsbaus von 1900 bis in die Gegenwart nach. Sie zeigt die Gemeinsamkeiten und Unterschiede in Ost und West auf und stellt Potentiale und Grenzen der Technologie vor. Im Zentrum der Schau stehen Fragen nach dem Wohnen. Vielfältige Exponate wie Möbel, Einrichtungsgegenstände, Fotografien, aber auch autobiografische Beiträge in Audio- und Videoform geben Antworten auf die Fragen: Für wen wurden Plattenbauwohnungen gebaut? Wieviel Wohnraum stand zur Verfügung und wie wurde er genutzt? Wer wohnt heute im Plattenbau? Wie hat sich das Wohnen hier verändert?

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit den Museen der Stadt Dresden.

1 x | 2 UE | 7 €

Stadt
Museum
Dresden

26F 1424

Mi, 15.04., 16.00 – 17.30 Uhr

Stadtmuseum Dresden, Wilsdruffer Str. 2

„Die Heimat hat sich schön gemacht...“ – mit Kirche, Denkmal, Schloss

Erinnerungskultur und das Nachdenken über Heimat

Wer immer sich zuhause fühlt, Heimat hat und mit ihr vertraut ist, weiß um ihre Schätze in Tradition, Brauchtum, Architektur und bildender Kunst – Natur und gestaltete Umwelt nicht zu vergessen. Die exakten Geschichten dazu kennen jedoch oftmals nur Heimatforscherinnen und -forscher und Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, Försterinnen und Förster und Gärtnerinnen und Gärtner. Wo aber liegt in Kunstwerken, Artefakten und Gebäuden eine verborgene Beziehung zwischen Orts-, Regional- und Nationalgeschichte? Wie also hängen Alltagswissen, Heimatgeschichte und nationale Erinnerungskultur zusammen? Eben dies soll an einigen konkreten Beispielen erläutert und debattiert werden.

1 x | 2 UE | gebührenfrei



26F 1425

Di, 28.04., 18.00 – 19.30 Uhr

Stadtbibliothek Plauen, Altplauen 1

Dr. Justus H. Ulbricht, Historiker / Germanist / Pädagoge

Am Geberbach durch die Zeiten – Stadtrundgang durch Prohlis

Seit tausenden Jahren schon fließt der Geberbach durch den Südosten von Dresden. Damit der heutige Stadtteil Prohlis in den 1970er Jahren der DDR entstehen konnte, musste die über Jahrhunderte gewachsene Dorfstruktur mit ihren sie umgebenden Wiesen und Äckern weichen. Den Architekten war es ein wichtiges Anliegen, den Geberbach in seinem natürlichen Lauf zu belassen. Wir folgen dem Verlauf des Baches und durchqueren nicht nur das Neubaugebiet, sondern auch die Geschichte dieser Gegend, die ebenfalls tausende Jahre zurückreicht.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit den Städtischen Museen.

1 x | 2 UE | 7 €

26F 1426

Mi, 10.06., 15.00 – 16.30 Uhr

Palitzsch-Museum, Gamigstr. 24

Peter Neukirch, Leiter Palitzsch-Museum

Museen
der Stadt
Dresden

Vitrinenblicke:

Stadtgeschichten aus dem Depot

Jüdinnen und Juden im Wirtschaftsleben des Kaiserreiches und der Weimarer Republik

Welche Rolle spielten jüdische Bürgerinnen und Bürger im Wirtschaftsleben unserer Stadt? Wie prägten sie Handel, Finanzwesen und Industrie in der Zeit des Kaiserreiches und der Weimarer Republik? Die Führung findet im Museumscafé statt – mit Blick auf die Vitrine und bei Kaffee, Kuchen und Schokolade. Ausgewählte Objekte aus unserem Depot, die nun erstmals gezeigt werden, beleuchten den Beitrag jüdischer Fabrikanten, Bankiers und Geschäftsleute zur wirtschaftlichen Entwicklung Dresdens und erzählen von einem Leben, das fest in der Mitte der Gesellschaft verankert war.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit den Museen der Stadt Dresden.

1 x | 2 UE | 7 €

26F 1427

Mi, 10.06., 16.00 – 17.30 Uhr

Stadtmuseum Dresden, Wilsdruffer Str. 2

Aikaterini Dori, Kustodin für

Gesellschafts- und Wirtschaftsgeschichte

Stadt
Museum
Dresden

Kulturhistorische Streifzüge

Dresdner Industriegeschichte(n)

Dresden ist zumeist nur als bedeutende europäische Kunst- und Kulturstadt bekannt. Aus seiner Position als Residenzstadt entwickelte sich bereits frühzeitig ein vielseitiges Manufakturwesen für Luxusgüter und daraus dann mit der Industrialisierung eine weit über Dresden hinausreichende Industrielandschaft der Lebensmittel-, Luxus und feinmechanisch-optischen Industrie, des zugehörigen Maschinenbaus und auch der notwendigen Infrastruktur.

In einer kleinen Vortragsreihe wird darüber berichtet.

VHS, Annenstr. 10
Conrad Richter, Stadtführer

Teil 1: Dresden – Drucktechnik / Druckereien

1 x | 2 UE | 11 €

26F 1428

Sa, 28.02., 10.00 – 11.30 Uhr

Teil 2: Dresden und sein Weg zu Silicon Saxony

1 x | 2 UE | 11 €

26F 1429

Sa, 21.03., 10.00 – 11.30 Uhr

Teil 3: Dresden und seine Häfen und Werften

1 x | 2 UE | 11 €

26F 1430

Sa, 18.04., 10.00 – 11.30 Uhr

Teil 4: Dresden und seine Bahnhöfe

1 x | 2 UE | 11 €

26F 1431

Sa, 09.05., 10.00 – 11.30 Uhr

Teil 5: Dresden und seine Straßenbahn

1 x | 2 UE | 11 €

26F 1432

Sa, 30.05., 10.00 – 11.30 Uhr

Teil 6: Dresden und das Flugwesen

1 x | 2 UE | 11 €

26F 1433

Sa, 13.06., 10.00 – 11.30 Uhr

Teil 7: Die Bürgerwiese – Dresdens älteste Parkanlage – Rundgang

1 x | 2 UE | 11 €

26F 1434

Sa, 04.07., 10.00 – 11.30 Uhr

Treff: Hst. Pirnaischer Platz, Steig 3,
Richtung: Prager Str.

Fünf auf einen Streich

Historische Wanderung durch die Dresdner Heide

Die historischen Wegezeichenmarkierungen in der Dresdner Heide sind einmalig in Deutschland und Zeugnisse der Geschichte des Wegenetzes, welches im 16. Jahrhundert seinen Ursprung fand. Von den letzten, in Kiefern geschnittenen Wegezeichen, sind nur noch wenige erhalten. Mitunter sind sie sehr versteckt oder von Baumrinde fast überwachsen. Von zehn derzeit noch existierenden Wegezeichen, lassen sich bei dieser Tour fünf entdecken. Zudem gibt es Informationen zur Geschichte des Wegenetzes, aber auch zu alten Mühlen und Frondiensten in der Dresdner Heide. Dabei lässt sich in die idyllische Natur eintauchen und die wohlthuende Ruhe auf teilweise verlassenen Wegen genießen.

Strecke ca. 6 km, sturmfreies Wetter erforderlich.

1 x | 5 UE | 22 €

26F 1435

Sa, 25.04.,
10.00 – 14.00 Uhr

Treff: Eingang Parkplatz
Restaurant Heidemühle,
Radeberger Landstr
Diana Mirtschink

➔ **Kulturgeschichtliche Vorträge
mit Matthias Praske**
siehe ab Seite 83



© aquaphoto - stock.adobe.com

Vollmondwanderung

Den Zauber der Nacht bei Vollmond erleben

Historischer Rundgang in der Vollmondnacht. Der Mond übt eine ganz eigene Faszination auf viele aus. Schauen Sie in dieser Nacht nicht nur nebenbei zu ihm auf, sondern genießen Sie bewusst die nächtliche Stimmung. Fakten, Mythen und Geschichten über den Mond und Historisches aus der Umgebung werden die Wanderung begleiten. Nehmen Sie ein intensives Mondbad und genießen Sie die Sommernacht bei Vollmond.

3 Std., Strecke: 4km, 150 Höhenmeter, mittlere Grundkondition.

Bei Bewölkung findet der Kurs statt, bei Regen und Sturm nicht.

1 x | 4 UE | 16 €

Treff: Parkplatz vor Schloss Albrechtsberg,
Bautzner Straße 130
Diana Mirtschink

26F 1436

Fr, 08.05., 18.30 – 21.30 Uhr

26F 1437

Fr, 28.08., 18.30 – 21.30 Uhr

Auf alten Wegen

Historische Wanderung durch die Dresdner Heide

Diese abwechslungsreiche Tour führt auf den ältesten Wegen zu historischen Schauplätzen in der Dresdner Heide. Dabei lassen sich Spuren alter Wegeführungen entdecken, welche teilweise aus dem 12. Jahrhundert stammen. An den originalen Orten, wie z. B. dem Ursprung der ältesten Wasserleitung von Dresden oder einem vorreformatorischem Gebetskreuz, gibt es interessante und kurzweilige Geschichten aus längst vergangenen Jahrhunderten zu erzählen. Darüber hinaus erhalten Sie einen allgemeinen Überblick über das Wegesystem der Dresdner Heide, welcher für die Orientierung zukünftig hilfreich sein kann.

Dauer ca. 4 h, Strecke 7,5 km, 120 Höhenmeter, mittlere Grundkondition, sturmfreies Wetter erforderlich.

1 x | 5 UE | 22 €

26F 1438

Sa, 26.09., 10.00 – 14.00 Uhr

Treff: Wanderparkplatz Moritzburg-Pillnitzer Weg,
Fischhausstraße
Diana Mirtschink

Natur und Umwelt

Naturwissenschaften und Umweltschutz

Die Senckenberg Naturhistorischen Sammlungen Dresden (SNSD)

Die Senckenberg Naturhistorischen Sammlungen Dresden (SNSD) zählen zu den ältesten naturkundlichen Museen der Welt und haben ihre Wurzeln in der Kunst- und Naturalienkammer des sächsischen Kurfürsten August. Heute sind sie Teil der Senckenberg Gesellschaft für Naturforschung und umfassen das Museum für Tierkunde sowie das Museum für Mineralogie und Geologie. Mit rund 6,5 Millionen Objekten in ihren Depots bieten die SNSD wertvolle Einblicke in die Naturwissenschaften und fördern die Forschung auf höchstem Niveau.

Die Volkshochschule Dresden veranstaltet jedes Semester eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit den SNSD, in der Sie mehr über diese faszinierenden Sammlungen und deren Bedeutung für Wissenschaft und Bildung erfahren können.

Die letzten weißen Flecken der Erde – Abenteuer Tiefsee, Eis und Steppe

Die Grenzen der bekannten Welt waren im 19. Jahrhundert noch unscharf. Anhand von vier bahnbrechenden Expeditionen dieser Zeit präsentieren wir Ihnen, wie mutige Forscher das Unbekannte systematisch kartierten und unser Verständnis von der Erde für immer veränderten.

Wir laden Sie ein zu einer einzigartigen Reise, die durch die bibliophilen Schätze der Bibliothek der Senckenberg Naturhistorischen Sammlungen Dresden ermöglicht wird. Wir blättern in den großformatigen Originalpublikationen und schließen uns den Pionieren der Naturforschung an.



Einblicke u. a. in die Originalberichte der britischen „Challenger“-Expedition, der deutschen „Valdivia“-Tiefseeexpedition oder der Ross-Expedition mit ihren beeindruckenden wissenschaftlichen Illustrationen dieser Reisen garantieren eine spannende Zeitreise in das Zeitalter der großen Entdeckungen.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit den Senckenberg Naturhistorischen Sammlungen Dresden.

1 x | 2 UE | 7 €

26F 1501

Do, 17.09., 17.00 – 18.30 Uhr

Senckenberg Naturhist. Sammlungen,
Königsbrücker Landstr. 159

Gigantische Teleskope – unser Blick zum Anfang der Zeit

Die leistungsfähigsten Fernrohre unserer Zeit erlauben den Blick in die tiefsten Regionen des Universums und damit weit zurück in die Vergangenheit. Sie beobachten ein Weltall, welches noch sehr jung ist und in dem sich die Sterne und Galaxien gerade erst entwickelt haben. Aber auch die Suche nach fremden Planeten und die Frage nach der Entwicklung des Universums spielen eine große Rolle in der modernen Astronomie. Um diese Forschung zu ermöglichen, haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler gewaltige Teleskope errichtet, um die Mysterien des Universums aufzudecken.

1 x | 2 UE | 6 €

26F 1502

Do, 19.03., 19.00 – 20.30 Uhr

Planetarium Radebeul, Auf den Ebenbergen 10 A,
01445 Radebeul

Ulf Peschel, Leiter der Sternwarte

Das Phantom des Universums

Das Phantom des Universums erzählt die aufregende Geschichte von der Erforschung der Dunklen Materie, vom Urknall bis zu ihrem indirekten Nachweis im 21. Jahrhundert. Der Film zeigt die ersten Hinweise auf die Existenz der Dunklen Materie in den 1930er Jahren aus der Perspektive von Fritz Zwicky, jenem Wissenschaftler, der den Begriff „Dunkle Materie“ prägte. Er entführt die Zuschauer in die Tiefen einer ehemaligen Goldmine in South Dakota, zum empfindlichsten Dunkle Materie-Detektor der Welt. Von dort geht es zum Large Hadron

Collider, dem weltweit größten und leistungsstärksten Teilchenbeschleuniger am CERN in der Schweiz, wo ein internationales Wissenschaftler-Team zusammenarbeitet, um den Bestandteilen der Dunklen Materie auf die Spur zu kommen. Noch konnte die Dunkle Materie nicht direkt beobachtet werden, doch ihre Existenz wird heute in der Kosmologie nicht mehr in Frage gestellt.

1 x | 2 UE | 6 €

26F 1503

Do, 07.05., 19.00 – 20.30 Uhr

Planetarium Radebeul, Auf den Ebenbergen 10 A,
01445 Radebeul

Ulf Peschel, Leiter der Sternwarte

Klimagefühle – Gemeinsam durch unsichere Zeiten

Outdoor Workshop

Klimawandel bewegt – im wörtlichen und im emotionalen Sinn. Viele Menschen erleben angesichts ökologischer Krisen Gefühle von Ohnmacht, Trauer oder Überforderung.

Manche ziehen sich zurück, andere suchen Orientierung oder Austausch.

Dieser Kurs schafft Raum, diese Emotionen bewusst wahrzunehmen und besser zu verstehen. Nach einem gemeinsamen Ankommen geben kurze Impulse aus Psychologie, Resilienzforschung und Naturpädagogik Orientierung. Im Wechsel mit Reflexion, Austausch in der Gruppe und kleinen Achtsamkeitsübungen entsteht ein geschützter Rahmen, um Klimagefühle einzuordnen, zu teilen und neue Perspektiven auf persönliches und gemeinsames Handeln zu gewinnen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung im Zwiebelprinzip, Getränk, optional: Snack und Sitzunterlage.

1 x | 2 UE | 14 €

26F 1504

Mi, 10.06., 17.00 – 18.30 Uhr

Treff: Haltestelle Pulverweg in Bannewitz Hänichen
Hanjo Meinhardt, Fachinformatiker, Naturtrainer



Naturkunde und naturkundliche Wanderungen

Unsere heimischen Speisepilze und ihre giftigen Doppelgänger

Vortrag und Exkursion

Im Kurs werden die Pilze der heimatischen Wälder und deren Merkmale vorgestellt. Es werden sowohl die schmackhaften als auch die giftigen Doppelgänger genauer unter die Lupe genommen. Dabei stehen die wichtigen Unterscheidungsmerkmale und die Wirkung der Gifte im Vordergrund. Neben zahlreichen Bildern unterstreichen zudem Frischpilze zum Anschauen das Gehörte. Bei der folgenden Exkursion in die Dresdner Heide am Samstag werden gemeinsam Pilze gesucht und vor Ort viel Wissenswertes berichtet, denn was gibt es Schöneres, als „in die Pilze zu gehen“? Das Finden von Speisepilzen wird angestrebt, kann aber witterungsbedingt nicht garantiert werden.

Bitte mitbringen: Körbchen für Frischpilze.

Achtung: Eigene Anreise zur Exkursion (Treff: Bahnhof Klotzsche).

2 x | 8 UE | 39 €

VHS, Annenstr. 10

Kerstin Aretz, Dipl.-Biol., Fachberaterin für Mykologie und Pilzsachverständige

26F 1505

Di, 18.08., 19.30 – 21.00 Uhr (online)

Sa, 22.08., 09.00 – 13.30 Uhr (Exkursion)

26F 1506

Di, 08.09., 19.30 – 21.00 Uhr (online)

Sa, 12.09., 09.00 – 13.30 Uhr (Exkursion)

Ein ganzes Jahr voller Pilze

Vortrag

Pilze findet man nur im Herbst? Das stimmt nicht! Auch im Winter und im Frühling kann man für die jeweilige Jahreszeit typische Pilze entdecken. In diesem Vortrag werden die häufigsten Pilze des Winters und des Frühjahrs vorgestellt. Dazu gibt es Interessantes zur Biologie der Pilze und zu den jeweiligen Verwendungsmöglichkeiten zu berichten.

1 x | 2 UE | 10 €



26F 1507

Di, 17.03., 19.30 – 21.00 Uhr

online

Kerstin Aretz, Dipl.-Biol.,

Fachberaterin für Mykologie und Pilzsachverständige

Pilzgifte und Pilzvergiftungen

Das Wissen über die Pilzgifte ist eine unerlässliche Voraussetzung für das gefahrlose Pilzesammeln. In diesem Vortrag werden die häufigsten Pilzgifte, deren Wirkung auf den Menschen und mögliche Nachweis- und Behandlungsmethoden vorgestellt. Abgerundet wird der Vortrag durch anschauliche Fallbeispiele.

1 x | 2 UE | 10 €



26F 1508

Di, 02.06., 19.30 – 21.00 Uhr

online

Kerstin Aretz, Dipl.-Biol.,

Fachberaterin für Mykologie und Pilzsachverständige

Auf den Spuren der Eiszeit über den Dresdner Heller

Wanderung über den Dresdner Heller in die Gartenstadt Hellerau

Entdecken Sie den Heller vor den Toren Dresdens und erfahren Sie mehr über die Geologie und die einzigartige Naturlandschaft des Hellers, der während der letzten Eiszeiten entstanden ist. Sie wandern auf dieser Streckentour über den Heller bis in die Gartenstadt Hellerau (Festspielhaus).

Wegstrecke: ca. 6 km.

Hinweise: Diese Streckentour geht über Wald- und Feldwege, die teilweise sehr sandig sind.

Bitte feste, geschlossene Schuhe und wetterfeste Kleidung mitbringen.

1 x | 4 UE | 16 €

26F 1509

Fr, 24.04., 14.00 – 17.00 Uhr

Treff: Haltestelle Hellersiedlung,

Königsbrücker Landstraße Dresde

Dr. Anke Dürkoop, Dipl.-Geol.

Zeichenerklärung:



Online-Kurs: Für die Teilnahme empfehlen wir einen PC bzw. Laptop mit Internetzugang (min. 6 Mbit / s Übertragungsrage), einen aktuellen Browser (Chrome oder Mozilla Firefox) und einen Lautsprecher. Bei der Nutzung eines Tablets oder Smartphones sind Einschränkungen der Interaktion möglich. Den Zugangslink erhalten Sie i. d. R. einen Werktag vor dem Kurs.

Auf dem Meeresgrund am Hohen Stein

In Dresden-Plauen wandern wir zum Geotop „Hoher Stein“ und kommen über Altcoschütz zur Heidenschanze, einer bronzezeitlichen Ansiedlung.

Wir begeben uns auf Spuren eines Meeres, das hier vor gut 100 Millionen Jahren die Felsklippen umspülte. Uralte Lebewesen sind hier im Gestein als Fossilien erhalten. Heute leben in den geschützten Gebieten des Plauenschen Grundes seltene Pflanzen und Tiere, wie der Fischotter und der Eisvogel. Auf der Heidenschanze hoch über dem Tal siedelten außerdem schon vor mehr als 3000 Jahren Menschen. Spannende Geschichten und Sagen machen diese Wanderung vor den Toren Dresdens zu einem Erlebnis! *Strecke ca. 8 km über Waldweg.*

Festes Schuhwerk und Regenkleidung wird empfohlen. Bitte eigenen Proviant mitbringen für eine kleine Mittagsrast.

1 x 15 UE | 20 €

26F 1510

So, 26.04., 9.45 – 13.30 Uhr

Treff: Haltestelle F.-Weiskopf-Platz Dresden-Plauen
Dr. Anke Dürkoop, Dipl.-Geol.

Stiegentour in der Sächsischen Schweiz – über den Rauenstein und die Bärensteine

Exkursion

Das Elbsandsteingebirge vor den Toren Dresdens ist eine einzigartige Erosionslandschaft, die Sie auf dieser Wanderung entdecken können. Unter fachkundiger Leitung von Diplom-Geologin und Nationalparkführerin Dr. Anke Dürkoop erfahren Sie mehr über die Entstehung der Sandsteinfelsen und entdecken faszinierende Erosionsstrukturen und Gesteine. Es geht über Stiegen und Leitern sowie Waldwege durch das Gebiet der Rauensteine und Bärensteine mit Rast in der Schokoladenmanufaktur Adoratio in Thürmsdorf.

Wegstrecke: ca. 10 km., ca. 350 Höhenmeter (Die Tour geht über Stiegen und steinige Bergpfade, eine gute Grundkondition ist erforderlich; ca. 6 Stunden)

Bitte mitbringen: Verpflegung aus dem Rucksack und festes Schuhwerk.

1 x 18 UE | 45 €

26F 1511

Sa, 09.05., 10.00 – 16.00 Uhr

Treff: Bahnhof Wehlen
Dr. Anke Dürkoop, Dipl.-Geol.

Verborgene Schätze im Triebischtal

Exkursion

Auf den Spuren des Altbergbaus geht es durch das Triebischtal bei Meißen. Dabei werden interessante Aspekte zur Geologie und Flora in diesem idyllischen Flusstal vorgestellt. Vulkanismus in der Meißner Gegend war der Auslöser für die Bildung von Erzlagerstätten. So gab es hier seit dem Mittelalter Bergbau, u. a. wurden Eisen, Marmor und Silber abgebaut. Der Weg führt entlang der Triebisch zwischen dem Rothschönberger Stolln und dem Kalkbergwerk Miltitz. Im Anschluss an die Wanderung ist eine Bergwerksbesichtigung möglich (5 € zusätzlich vor Ort, bitte bei Buchung angeben).

Bitte mitbringen: Verpflegung aus dem Rucksack und festes Schuhwerk sowie (Regen-)kleidung.

Eine gute Grundkondition ist erforderlich.

1 x 16 UE | 24 €

26F 1512

So, 16.08., 9.00 – 13.30 Uhr

Treff: Altes Kalkbergwerk Miltitz,
Bahngässchen 5, 01665 Klipphausen
Dr. Anke Dürkoop, Dipl.-Geol.

Jahreszeiten im Wald – Naturerleben im Wandel

Die Veranstaltungsreihe „Jahreszeiten im Wald“ besteht aus vier unabhängigen Naturspaziergängen im Wald, die Achtsamkeit, Naturerleben und das Verstehen ökologischer Zusammenhänge miteinander verbinden. Im Rhythmus der Jahreszeiten entdecken Sie die Natur bewusst und reflektieren zugleich über Veränderungen durch Klimawandel und Umwelteinflüsse. Jeder Spaziergang kann einzeln gebucht werden, um jedoch die Natur im Jahreszeitenwandel zu erleben, empfiehlt sich die Teilnahme an allen vier Spaziergängen. Den Auftakt in diesem Semester bilden ein Herbst- und ein Winterspaziergang, die Ihnen die Möglichkeit bieten, die Natur im Wandel der Jahreszeiten hautnah zu erleben.

Jahreszeiten im Wald – Naturerleben im Wandel

Frühlingsspaziergang

Wenn die Natur erwacht, entfaltet sich ein faszinierendes Spiel aus Licht, Farben und Düften. Bei diesem achtsamen Frühlingsspaziergang genießen wir die belebende Atmosphäre des Waldes und erfahren, wie viel Kraft in diesem Aufbruch steckt.

Pflanzenkunde und Gartengestaltung

Frühjahrsarbeiten im Garten

Vortrag

Der Frühling ist die ideale Zeit, um Garten und Beete aufblühen zu lassen. In diesem Kurs erhalten Sie praktische Tipps zu Pflanzung, Bodenpflege und Düngung sowie zu wichtigen Frühjahrsarbeiten. Wir zeigen, wie Sie Pflanzen optimal setzen, den Boden vorbereiten und gezielt Nährstoffe zuführen. Außerdem lernen Sie, wie sich Schädlinge frühzeitig vorbeugen lassen, damit Ihr Garten gesund und vital in die neue Saison startet. Ein praxisnaher Einstieg, um Freude und Erfolg im Garten zu verbinden.

1 x | 4 UE | 18 €

26F 1515

Mi, 11.03., 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Helma Bartholomay, Gartenbaumeisterin

Tomaten und Gurken –

Lieblingsgemüse in fast jedem Garten

Tomaten und Gurken sind Klassiker in Haus- und Kleingärten – lecker, vielseitig und ertragreich. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Pflanzen optimal pflegen, um einen guten Ertrag zu erzielen, und wie Sie richtig düngen. Praxisnahe Tipps zur Pflanzung, Pflege und Unterstützung beim Wachsen helfen Ihnen, gesunde und schmackhafte Früchte direkt aus dem eigenen Garten zu genießen.

1 x | 3 UE | 14 €

26F 1516

Mi, 22.04., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Helma Bartholomay, Gartenbaumeisterin



**Wir laden ein
zur Eröffnung
des neuen VHS-Standorts
im Otto-Dix-Center.**

Fr, 13.03., ab 16 Uhr
VHS Dresden, Reicker Str. 60
Weitere Infos auf Seite 10

Mit einfachen Achtsamkeitsübungen, kleinen Impulsen aus der Naturbeobachtung und Momenten des Innehaltens lassen wir Hektik und Lärm hinter uns. Dabei wird uns bewusst, wie wichtig es ist, die natürlichen Lebensräume zu schützen, um ihre Schönheit und Vielfalt für die Zukunft zu bewahren.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung im Zwiebelprinzip, Getränk, optional: Snack und Sitzunterlage.

1 x | 2 UE | 24 €

26F 1513

Sa, 18.04., 10.00 – 13.00 Uhr

Treff: Haltestelle Pulverweg in Bannewitz Hänichen
Hanjo Meinhardt, Fachinformatiker, Naturtrainer

Jahreszeiten im Wald – Naturerleben im Wandel

Sommerspaziergang

Der Sommer ist die Zeit der Fülle, Wärme und lebendigen Farben.

Wenn die Natur in ihrer ganzen Pracht erstrahlt, lädt sie uns ein, innezuhalten und die Energie dieser Jahreszeit bewusst wahrzunehmen. Bei diesem achtsamen Spaziergang tauchen wir in die sommerliche Atmosphäre des Waldes ein, spüren die Wärme, das Licht und die Vielfalt des Lebens.

Mit einfachen Achtsamkeitsübungen, Impulsen aus der Naturbeobachtung und Momenten des bewussten Innehaltens lassen wir den Alltag hinter uns. Wir entdecken, wie wohltuend es ist, sich mit der Natur zu verbinden und ihre Kraft für die eigene Balance zu nutzen. Gleichzeitig werden wir uns bewusst, wie wichtig es ist, diese Lebensräume zu schützen, um ihre Schönheit und Vielfalt zu bewahren.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung im Zwiebelprinzip, Getränk, optional: Snack und Sitzunterlage.

1 x | 2 UE | 24 €

26F 1514

Sa, 22.08., 10.00 – 13.00 Uhr

Treff: Haltestelle Pulverweg in Bannewitz Hänichen
Hanjo Meinhardt, Fachinformatiker, Naturtrainer



Seltene Nutzpflanzen wie Hanf, Lein, Haferwurzel und Co.

Entdecken Sie die Vielfalt seltener Nutzpflanzen und ihr Potenzial für den eigenen Garten. Von Hanf über Lein bis hin zur Haferwurzel – Sie erfahren, wie diese Pflanzen angebaut, gepflegt und geerntet werden können. Sie erhalten praktische Tipps zu Standort, Pflege und Düngung sowie zu den besonderen Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten dieser ungewöhnlichen Gartenpflanzen. Ein Kurs für alle, die Neues ausprobieren und ihren Garten abwechslungsreich gestalten möchten.

1 x | 3 UE | 14 €

26F 1517

Mi, 06.05., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Helma Bartholomay, Gartenbaumeisterin

Tipps von der Sächsischen Pflanzendoktorin

Gesunde Pflanzen brauchen Aufmerksamkeit und Wissen: Welche Krankheiten oder Schädlinge drohen gerade? Wie kann man ihnen sinnvoll vorbeugen oder sie gezielt bekämpfen? In diesem Kurs zeigt die Sächsische Pflanzendoktorin, worauf es ankommt und wie man Probleme im eigenen Garten erkennt. Außerdem erfahren Sie, wie die Wahl geeigneter Sorten zu besseren Erträgen beiträgt. Praxisnah und verständlich – damit Ihr Garten gesund, vital und ertragreich bleibt.

1 x | 4 UE | 18 €

26F 1518

Mi, 03.06., 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Helma Bartholomay, Gartenbaumeisterin

Bäume veredeln

Im Kurs erlangen Sie das nötige Wissen und die Fertigkeiten zum Veredeln von Bäumen. Dazu erfahren Sie zu Beginn in einem Theorieteil, wie Edelreiser gewonnen werden, was wichtige Voraussetzungen für das Gelingen sind und erhalten eine Übersicht über die Veredelungsschnitte und -techniken sowie über notwendiges und nützliches Gerät.

Im Praxisteil wird als „Trockenübung“ an bereitgestellten Zweigen das Erlernte angewendet: Schnitttechniken, Wundversorgung der Pflanze, etc. Zum Abschluss besteht die Möglichkeit, eigene Veredlungen am Mitgebrachten durchzuführen.

Der Veranstaltungsort wird nach erfolgter Anmeldung bekannt gegeben.

Wenn möglich, bitte ein stabiles, sehr scharfes Messer mitbringen.

Wenn Sie mögen, können Sie im Praxisteil des Kurses Ihren eigenen Baum veredeln. Hier sind folgende Kombinationen möglich:

Die (U)nterlagen-/ (E)delreiskombinationen – U:E:

- Apfel: Apfel
- Birne, Quitte: Birne, Nashi
- Quitte, Weißdorn: Quitte
- Weißdorn: Mispel
- Pflaume St. Julien A: Pflaume, Pfirsich, Nektarine
- Pflaume, Kirschkpflaume: Pflaume, Mirabelle, Reineclaude
- Pfirsich: Pfirsich, Aprikose, Mandel
- Feige: Feige

Bitte bringen Sie in diesem Fall geeignete Edelreiser der neuen Sorte und den dazu passenden Baum (als Unterlage) mit.

1 x | 6 UE | 32 €

26F 1519

Sa, 06.06., 9.00 – 14.00 Uhr

Treff: Klotzsche, der genaue Ort

wird vorab bekannt gegeben

Jérôme Dumalin

Naturnahe Gartengestaltung

Das eigene Stück Grün, egal ob groß oder klein, bietet eine große Chance, einen bedeutenden Beitrag zum Schutz der Natur zu leisten. Warum ist das wichtig? Und wie kann es umgesetzt werden? In diesem Vortrag werden vielfältige Elemente für die Gestaltung eines naturnahen Gartens sowie Balkons aufgezeigt und Hinweise für die praktische Umsetzung gegeben, so dass sich Wildbienen und andere Nützlinge in unseren Gärten wieder wohlfühlen. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Ideen zu eigenen Projekten im Garten oder auf dem Balkon zu besprechen.

In Zusammenarbeit mit dem Projekt „BienenBrückenBauen“ des Umweltzentrum Dresden e.V.

1 x | 2 UE | 5 €

26F 1520

Di, 02.06., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Romina Gläßer, Umweltzentrum Dresden e.V.

Papaya, Guave, Kiwi, Feige und Co.

Exotische Früchte im eigenen Garten oder auf der Terrasse – geht das? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Papaya, Guave, Kiwi, Feige und weitere ungewöhnliche Früchte erfolgreich anbauen, pflegen und ernten. Sie erhalten Tipps zu Standort, Pflanzung, Pflege und Düngung sowie zu Schutzmaßnahmen vor Schädlingen und Krankheiten. Entdecken Sie, wie Sie Ihren Garten oder Balkon mit außergewöhnlichen Früchten bereichern und sich an gesunden, selbstgezeugenen Köstlichkeiten erfreuen können.

1 x | 4 UE | 18 €

26F 1521

Di, 12.05., 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Helma Bartholomay, Gartenbaumeisterin

Wildpflanzenanzucht

Workshop

Wildpflanzen haben in der Vermehrung oft spezielle Ansprüche. Diese unterscheiden sich von denen der Kulturpflanzen stark. In diesem Workshop wollen wir Ihnen näherbringen was es bei der Anzucht von Wildpflanzen zu beachten gibt. Folgende Fragestellungen stehen dabei im Mittelpunkt: Welches Substrat sollte verwendet werden? Was bedeuten die Begriffe Kalt- und Warmkeimer, Licht- und Dunkelkeimer? Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Vereinzeln der Pflanzen und was ist dabei zu beachten?

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Projekt „BienenBrückenBauen“ des Umweltzentrum Dresden e.V.

1 x | 2 UE | 5 €

Gärtnerei Matthäusfriedhof, Bremer Str. 18

Christine Hausdorf, Umweltzentrum Dresden e.V.

Romina Gläßer, Umweltzentrum Dresden e.V.

26F 1522

Mi, 15.04., 16.30 – 18.00 Uhr

26F 1523

Mi, 27.05., 16.30 – 18.00 Uhr

Saatguternte und -reinigung bei Wildpflanzen

Workshop

In diesem Workshop beschäftigen Sie sich ganz praktisch mit dem Thema „Saatguternte“. Sie können selbst „Hand anlegen“ und Saatgut von Wildpflanzen gewinnen. Dabei sollen folgende Fragen im Mittelpunkt stehen: Wie erkenne ich das reife Saatgut? Wann ist der beste Erntezeitpunkt? Was ist zu tun nach der Ernte? Wie bewahre ich das Saatgut auf? Was muss ich dabei beachten?

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Projekt „BienenBrückenBauen“ des Umweltzentrum Dresden e.V.

1 x | 2 UE | 5 €

Gärtnerei Matthäusfriedhof, Bremer Str. 18

Christine Hausdorf, Umweltzentrum Dresden e.V.

26F 1524

Mi, 01.07., 16.30 – 18.00 Uhr

26F 1525

Mi, 12.08., 16.30 – 18.00 Uhr

Tiere und Tierschutz

Wildvögel in der Stadt

Ein Besuch in der Wildvogelauffangstation

Seit 2007 werden in der Wildvogelauffangstation in über zwanzig Volieren verletzte und verunglückte Wildvögel aufgezogen. Ziel ist die erfolgreiche Rückführung der Tiere in die Natur. Jährlich werden ca. 1200 Wildvögel aus ganz Dresden hierher gebracht, um die sich ein Team aus Angestellten und Ehrenamtlichen hingebungsvoll kümmert. Im Vortrag und anschließender Führung können Sie die Wildvogelauffangstation, die dortige Arbeit, das Team und die „Patientinnen und Patienten“ kennenlernen und mehr über Tierschutz im urbanen Raum erfahren.

Bitte melden Sie sich am Pfortnerhäuschen der Stadtentwässerung Dresden auf der Scharfenberger Straße 152 an.

In Zusammenarbeit mit dem Umweltzentrum Dresden e.V.

1 x | 2 UE | 15 €

26F 1526

Sa, 25.04., 13.00 – 14.30 Uhr

Stadtentwässerung Dresden GmbH,

Scharfenberger Str. 152

Alexander Schürmaier, Umweltzentrum Dresden e.V.

Projektvorstellung „BienenBrückenBauen“ – Wildpflanzen für Wildbienen: ein Mitmachprojekt in Dresden

Vortrag

Das Artensterben ist längst traurige Realität. Rund 58.000 Tierarten verschwinden jedes Jahr auf dem Planeten. In Deutschland besonders betroffen sind die Insekten – mit rund 70 % aller Tierarten die artenreichste Klasse überhaupt. Auch Wildbienen gehören zu den zurückgehenden Artengruppen. In Deutschland sind knapp die Hälfte der vorkommenden Arten in ihrem Bestand gefährdet oder bereits ausgestorben. Der Lebensraum für sie wird knapp. Es fehlen sowohl Nisthabitate

als auch Nahrungsquellen. Im Projekt BienenBrückenBauen soll gemeinsam mit engagierten Bürgerinnen und Bürgern am aktiven Wildbienenschutz in der Landeshauptstadt Dresden gearbeitet werden. Erfahren Sie mehr über das Projekt und darüber, wie Sie sich ohne großen Aufwand aktiv für den Schutz der Wildbienen einsetzen können.

In Zusammenarbeit mit dem Projekt „BienenBrückenBauen“ des Umweltzentrum Dresden e.V.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

26F 1527

Mi, 18.03., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Annett Römer, Umweltzentrum Dresden e.V.

Wildbienen – die unscheinbaren Schwestern der Honigbienen

Vortrag

Auf unseren Wiesen in der Stadt summt und brummt es. Mit dabei sind die Wildbienen. Im Gegensatz zu Honigbienen leben die meisten Wildbienenarten solitär, was bedeutet, dass jede Biene für sich selbst sorgt und Nistplätze individuell wählt. Doch wie sehen Wildbienen eigentlich aus? Wo leben sie und wovon ernähren sie sich in der Stadt? Warum sind sie so wichtig für uns? Und was können wir tun, damit es ihnen besser geht? Im Projekt BienenBrückenBauen vom Umweltzentrum Dresden werden Antworten auf all diese Fragen gege-

ben und breites fachliches Wissen rund um das Thema Wildbienen vermittelt.

In Zusammenarbeit mit dem Projekt „BienenBrückenBauen“ des Umweltzentrum Dresden e.V.

1 x | 2 UE | 5 €

26F 1528

Do, 26.03., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Jenny Förster, Umweltzentrum Dresden e.V.

Wildbienen-Nisthilfen und ihre Bewohnerinnen

Vortrag

Alle kennen sie und viele haben selbst eine im Garten oder auf dem Balkon stehen – Wildbienen-Nisthilfen. Aber welche Wildbienen leben überhaupt in den Nisthilfen und welche anderen Insekten profitieren ebenfalls von den künstlichen Unterkünften? Was macht eine gute Nisthilfe aus, um möglichst vielen verschiedenen Wildbienen zu helfen? Und welche Formen von Nisthilfen gibt es eigentlich? Im Vortrag wird anhand von vielen Beispielen gezeigt, wie die Umsetzung einer Nisthilfe gelingt und wer die zukünftigen Bewohnerinnen sein werden.

In Zusammenarbeit mit dem Projekt „BienenBrückenBauen“ des Umweltzentrum Dresden e.V.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

26F 1529

Di, 28.04., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anne Kästner

Wildbienenspaziergang

Exkursion

Auf unseren Wiesen in der Stadt summt und brummt es. Mit dabei – unsere Wildbienen. Doch wie sehen Wildbienen eigentlich aus, wo leben sie und wovon ernähren sie sich in der Stadt? Warum sind sie so wichtig für uns? Und was können wir tun, damit es ihnen besser geht? Das Projekt BienenBrückenBauen vom Umweltzentrum Dresden gibt Antworten auf all diese Fragen und vermittelt breites fachliches Wissen rund um das Thema Wildbienen. Wir nehmen Euch mit auf eine Exkursion zum Proschhübel im Dresdner Norden zur gemeinsamen Suche nach Wildbienen.

Zusatzinfo: Bei ungünstigen Witterungsbedingungen fliegen Wildbienen nicht. Unter Umständen kann der Spaziergang deshalb kurzfristig abgesagt werden. Bitte prüfen Sie am Tag der Veranstaltung Ihre E-Mails.



In Zusammenarbeit mit dem Projekt „BienenBrückenBauen“ des Umweltzentrum Dresden e.V.

1 x | 2,67 UE | gebührenfrei

26F 1530

Mi, 08.07., 16.00 – 18.00 Uhr

Proschhübel, Treff: Feuerwache Albertstadt;
Kreuzung Magazinstr.-Fabricestraße
Jenny Förster, Umweltzentrum Dresden e.V.
Anne Kästner

Wildbienenspaziergang II – Botanischer Garten

Exkursion

Auf unseren Wiesen in der Stadt summt und brummt es. Mit dabei – unsere Wildbienen. Doch wie sehen Wildbienen eigentlich aus, wo leben sie und wovon ernähren sie sich in der Stadt? Warum sind sie so wichtig für uns? Und was können wir tun, damit es ihnen besser geht? Das Projekt BienenBrückenBauen vom Umweltzentrum Dresden gibt Antworten auf all diese Fragen und vermittelt breites fachlichen Wissen rund um das Thema Wildbienen. Wir nehmen Euch mit auf eine Exkursion zum Proschhübel im Dresdner Norden zur gemeinsamen Suche nach Wildbienen.

Treffpunkt: Eingang zum Botanischen Garten
Zusatzinfo: Bei ungünstigen Witterungsbedingungen fliegen Wildbienen nicht. Unter Umständen kann der Spaziergang deshalb kurzfristig abgesagt werden. Bitte prüfen Sie am Tag der Veranstaltung Ihre E-Mails.

In Zusammenarbeit mit dem Projekt „BienenBrückenBauen“ des Umweltzentrum Dresden e.V.

1 x | 2,67 UE | gebührenfrei

26F 1531

Mo, 17.08., 16.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Eingang zum Botanischen Garten
Jenny Förster, Umweltzentrum Dresden e.V.
Anne Kästner

Nisthilfen aus Hartholz

Workshop

In der Natur nutzen Wildbienen oft Fraßgänge von Käfern in Totholz. Um dies im Garten nachzuahmen, fertigen wir mit den Teilnehmenden Nisthilfen aus Hartholzblöcken, -brettern und Baumstämmen an. Hier gibt es zu erfahren, welche Hölzer sich eignen und wie Löcher so gebohrt werden, dass diese auch von Wildbienen bezogen werden. Denn gerade hier passieren häufig Fehler.

In Zusammenarbeit mit dem Projekt „BienenBrückenBauen“ des Umweltzentrum Dresden e.V.

1 x | 2,67 UE | 5 €

26F 1532

Di, 07.04., 17.00 – 19.00 Uhr

Gärtnerei Matthäusfriedhof, Bremer Str. 18
Christian Gebhardt, Umweltzentrum Dresden e.V.

Nisthilfen aus Lehm

Workshop

Viele Wildbienen nisten bevorzugt in Steilwänden und Abbruchkanten, die in der Natur und im urbanen Raum immer seltener zu finden sind. Ausgeräumte Landschaften und der Wegfall von Gebäuden und Trockenmauern mit offenen Strukturen führen zu dem Rückgang von spezialisierten Bienen. Wir werden verschiedene Lehm-Sand-Mischungen herstellen und diese in unterschiedlichen Gehäusen einbringen, um alternative Habitate anzubieten.

In Zusammenarbeit mit dem Projekt „BienenBrückenBauen“ des Umweltzentrum Dresden e.V.

1 x | 2,67 UE | 5 €

26F 1533

Di, 26.05., 17.00 – 19.00 Uhr

Gärtnerei Matthäusfriedhof, Bremer Str. 18
Christian Gebhardt, Umweltzentrum Dresden e.V.

Nisthilfen aus diversen Modulen

Workshop

In dem vorletzten Workshop dieser Reihe werden wir die vorhandenen Nisthilfenbausteine aus dem BienenBrückenBauen-Projekt in einem großen Wildbienenhotel zusammenfassen. Dieses wird in der Gärtnerei des Umweltzentrums aufgestellt, um die bereits vorhandenen Lebensräume für Wildbienen zu ergänzen. Wir bringen Maschendraht als Schutz vor Spechten an und versehen die Nisthilfe mit einer nützlichen Dachbegrünung. Während des Kurses werden wichtige Faktoren besprochen, wie die richtige Ausgestaltung, Anbringung und Ausrichtung der Nisthilfe.

In Zusammenarbeit mit dem Projekt „BienenBrückenBauen“ des Umweltzentrum Dresden e.V.

1 x | 2,67 UE | 5 €

26F 1534

Di, 16.06., 17.00 – 19.00 Uhr

Gärtnerei Matthäusfriedhof, Bremer Str. 18
Christian Gebhardt, Umweltzentrum Dresden e.V.
Annett Römer, Umweltzentrum Dresden e.V.

Nisthilfen – Sandarium, Gabione und Co.

Workshop

Im letzten Workshop widmen wir uns hauptsächlich den erdnistenden Arten. Wir besprechen den Bau von Trockenmauern, Sandarien und Gabionen und gehen auf geeignete Substratmischungen, erforderliche Materialien und Werkzeuge ein. Wir erläutern an den bestehenden Nisthilfen in der Gärtnerei des Umweltzentrums, welche Möglichkeiten es gibt, langfristig den Wildbienen einen Lebensraum zu bieten.

Um den Wildbienen nicht nur die Nisthabitate, sondern auch ausreichend Nahrung anbieten zu können, gibt es noch einen Exkurs zu einheimischen und bienenfreundlichen Wildpflanzen. Vertiefend hierzu bieten wir auch Seminare zu einheimischen Wildpflanzen und zur Saatgutvermehrung an.

In Zusammenarbeit mit dem Projekt „BienenBrückenBauen“ des Umweltzentrum Dresden e.V.
1 x | 2,67 UE | 5 €

26F 1535

Do, 20.08., 16.00 – 18.00 Uhr

Gärtnerei Matthäusfriedhof, Bremer Str. 18
Christian Gebhardt, Umweltzentrum Dresden e.V.
Annett Römer, Umweltzentrum Dresden e.V.

ElternWissen und Familienleben

Erziehung zwischen Liebe, Respekt und Konsequenz

Konsequenz ist die wichtigste Grundlage von Erziehung, weil sie den liebevollen Halt vermittelt und Respekt entstehen lässt – aber was heißt das ganz konkret?

Im Vortrag wird auf die unterschiedlichen kindlichen Entwicklungsphasen eingegangen und gezeigt, welche Folgen Versäumnisse in der Erziehung haben und wie das später ausgeglichen werden kann. Anhand von konkreten Beispielen wird deutlich gemacht, dass Erziehung auch immer ein Beziehungsangebot ist. In diesem Zusammenhang wird auch auf Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern, die „anders“ sind, eingegangen. Danach ist Raum für allgemeine und persönliche Fragen und Erfahrungsaustausch über das Aufstellen von Regeln und Grenzen.

1 x | 3 UE | 15 €

26F 1601

Di, 24.03., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Barbara Schöpf, Dipl.-Psych. / Familientherapeutin

Die eigene Kindheit als Schlüssel zur bedürfnisorientierten Erziehung

Unsere eigene Erziehung prägt uns als Eltern oft mehr, als wir denken. In diesem Kurs reflektieren Sie Ihre Erziehungserfahrungen: Was hat Ihnen gutgetan? Was möchten Sie an Ihre Kinder weitergeben? Nach einem kurzen theoretischen Einstieg zur bedürfnisorientierten Beziehungsgestaltung arbeiten Sie mit Reflexionsübungen und tauschen sich in Kleingruppen aus. Sie entwickeln ein vertieftes Verständnis für Ihre eigenen Erziehungswerte und -muster, wodurch Sie in der Lage sind, bewusstere Entscheidungen in der Erziehung Ihrer Kinder zu treffen. Am Ende des Kurses haben Sie konkrete Ansätze, um eine respektvolle und bedürfnisorientierte Beziehung zu Ihren Kindern aufzubauen und deren individuelle Bedürfnisse besser zu erkennen und zu fördern.

1 x | 4 UE | 28 €



26F 1602

Do, 16.04., 18.30 – 21.30 Uhr

online

Maria Mattukat,
Sozialpädagogin B.A.



© kohanovat 991 – stock.adobe.com

Das Geheimnis eines glücklichen Familienlebens – Thomas Gordons Ansatz

Eltern zu sein, bedeutet nicht selten, auch einen anstrengenden Alltag mit viel Verantwortung zu bewältigen. Da fällt es oft schwer, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse mit denen der Kinder zu vereinen. In diesem Seminar lernen Sie den Ansatz von Thomas Gordon kennen, der helfen kann, die persönliche Entwicklung aller Beteiligten zu fördern. Sie werden ermutigt zu Beziehungen, die von Offenheit und Authentizität, gegenseitiger Achtung und liebevollem Verständnis geprägt sind. Diese Haltung ist auch hilfreich in der Beziehung zur Partnerin / zum Partner, zu den Eltern, Freundinnen / Freunden, Kolleginnen / Kollegen und Nachbarn.

1 x | 3 UE | 15 €

26F 1603

Di, 05.05., 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anke Wegener-Sorge,

Dipl.-Psych. / Psycholog. Psychotherapeutin

Elternworkshop: Hauen, Kratzen, Beißen

Herausforderndes Verhalten von Kindern im Alter von 0 – 4 Jahren verstehen und sicher begleiten

Ihr Kind kommt mit Kratzspuren nach Hause. Oder Sie wurden von Pädagogen/ Pädagoginnen angesprochen, weil ihr Kind gebissen hat. Das Thema taucht ständig auf – beim Abholen, in Elterngesprächen, oder beim Zubettbringen. Fragen häufen sich. Vielleicht auch Schuldgefühle. Sie fragen sich: Was läuft hier eigentlich falsch?

Ob Ihr Kind gerade übergriffig ist oder selbst attackiert wird – diese Phase ist für alle anstrengend. Sie versuchen zu verstehen, zu reagieren, alles richtig zu machen – und trotzdem bleibt das Gefühl: Das kann doch nicht normal sein? Doch. Ist es. Und genau deshalb gibt es diesen Workshop.

Zwei erfahrene Pädagoginnen geben Ihnen Klarheit, Werkzeuge an die Hand und die Gewissheit: Sie sind nicht hilflos. Sie sind mit diesem Thema nicht allein. Und Sie müssen das nicht länger nur irgendwie durchstehen.

1 x | 3 UE | 28 €

26F 1604

Di, 14.04., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Monique Bachmann

Sandra Förster, Kindheitspädagogin B.A.

Vom Mann zum Vater – Väter im Wandel

Wenn Männer zu Vätern werden, ändert sich manchmal mehr als angenommen. Um sich auf diese Zeit vorzubereiten, lädt das Amt für Gesundheit und Prävention werdende Väter zu einem kostenfreien Informationsabend ein. Es geht um die Geburt, um Vater- und Partnerschaft, Familie, Freundschaft, den Umgang mit dem Kind, Elternzeit und Work-Life-Balance. Tobias Bohnet, Mitarbeiter im Männernetzwerk Dresden e. V. begleitet durch den Abend.

Eine Anmeldung ist möglich über:

- Amt für Gesundheit und Prävention, Kinder- und Jugendgesundheit / Gesundheitsamt-schwangerenberatung@ dresden.de / Tel. 0351 – 488 53 84
- VHS Dresden / E-Mail: post@vhs-dresden.de / Tel. 0351 – 25 44 32

In Zusammenarbeit mit dem Amt für Gesundheit und Prävention der Landeshauptstadt Dresden, unterstützt von der AOK PLUS.

1 x | 2,67 UE | gebührenfrei

VHS, Annenstr. 10

Tobias Bohnet

Lydia Fritzsche

26F 1605

Mi, 25.03., 17.00 – 19.00 Uhr

26F 1606

Mi, 26.08., 17.00 – 19.00 Uhr

➔ Elterliche Sorge und Wenn Eltern sich trennen: Was gilt beim Umgang?

siehe Seite 74



Haben Sie unseren Newsletter schon abonniert?

Jetzt einfach anmelden und keine Neuigkeiten mehr verpassen:
www.vhs-dresden.de/newsletter

Kurs für (werdende) Großeltern – fit in der neuen Rolle

Die Geburt eines Kindes ist nicht nur für Eltern emotional und aufregend. Als Oma und Opa schlüpfen auch Sie in eine neue Rolle. Im Seminar frischen Sie gemeinsam mit uns (Familien-)Hebammen Ihre jahrelange Erfahrung mit Ihren eigenen Kindern auf und beleuchten praxisnah Themen, die sich im Laufe der letzten Jahrzehnte verändert haben. Ob Ernährung, Stillen, Babypflege, gesunder Schlaf, altersgerechte Entwicklung und Förderung eines Kindes, aber auch Unterstützungsmöglichkeiten für

die junge Familie – am Ende des Seminars sind Sie fit für ein entspanntes Familienleben als Oma und Opa.

Die Anmeldung ist möglich über:

- Landeshauptstadt Dresden, Amt für Gesundheit und Prävention, Abteilung Kinder- und Jugendgesundheit / E-Mail: gesundheitsamt-kjg@dresden.de / Tel. 0351 – 488 8241 oder
- VHS Dresden / E-Mail: post@vhs-dresden.de / Tel. 0351 – 25 440 32

In Zusammenarbeit mit dem Amt für Gesundheit und Prävention.

1 x 2 UE | gebührenfrei

26F 1607

Do, 28.05., 17.30 – 19.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Kristin May-Stolle, Hebamme

Ramona Blümel, Dipl.Päd., Familienhebamme

Ciao Chaos – Ordnung im Familienalltag

Sie haben das Gefühl im Chaos zu versinken, die Spielsachen der Kinder liegen in der ganzen Wohnung verteilt, die Schränke sind vollgestopft und Sie sind frustriert?

Wenn Ihr Familienalltag eher Stress als Entspannung auslöst, ist es Zeit fürs große Ausmisten und Ordnung schaffen.

Dieser interaktive Workshop richtet sich an Eltern, die sich mit der Flut an Spielsachen, Kinderkleidung und Krimskrams überfordert fühlen und sich nach mehr Ruhe und Klarheit in ihrem

Zuhause sehnen. Sie gewinnen einen Einblick in bewährte Methoden, um überflüssige Dinge auszusortieren (auch Ihre eigenen) und lernen, wie man u.a. das Kinderzimmer strukturiert, damit das Aufräumen kinderleicht wird.

Als dreifache Mama und professioneller Ordnungsgoach teilt Julia Troy praxisnahe Tipps zum Ordnung schaffen in Familien mit (kleinen) Kindern.

1 x 3 UE | 21 €



26F 1608

Sa, 25.04., 10.00 – 12.15 Uhr

online

Julia Troy, Dipl.-Kfrf.

Workshopreihe zum Thema: „Zykluswissen für Mädchen und Eltern“

Die Pubertät ist eine Zeit großer Veränderung – körperlich, emotional und mental. Viele Mädchen* erleben in dieser Phase Unsicherheit, Scham oder Neugier rund um den eigenen Körper. Umso wichtiger ist es, dass Erwachsene diese Zeit mit Offenheit, Wissen und Achtsamkeit begleiten.

Unsere Workshop-Reihe lädt Sie ein, das Thema Zyklus sensibel und lebensnah zu entdecken. Gemeinsam mit der Volkshochschule Dresden möchten wir Eltern, Pädagoginnen / Pädagogen und Jugendliche stärken, den eigenen Körper zu verstehen und Veränderungen wertschätzend wahrzunehmen.

Zykluswissen für Eltern

Online-Workshop

Die Pubertät ist für Mädchen eine Zeit voller Veränderungen – körperlich, emotional und seelisch. Für viele Eltern ist es eine Herausforderung, den richtigen Ton zu finden: Wie kann ich meine Tochter unterstützen, wenn Scham, Unsicherheit oder Rückzug zunehmen? Wie erkläre ich Körperveränderungen, ohne dass es peinlich wird? In diesem digitalen Informationsabend erhalten Sie fundiertes und alltagsnahes Wissen rund um den weiblichen Zyklus und die körperliche Entwicklung in der Pubertät. Sie erfahren, was in dieser Zeit hormonell geschieht, wie Stimmung und Körpergefühl zusammenhängen und wie Sie Ihr Kind mit Offenheit, Verständnis und Vertrauen begleiten können.

Der Workshop lädt Sie ein, eigene Erfahrungen zu reflektieren, Tabus zu hinterfragen und neue Wege in der Kommunikation zu finden.

Sie erhalten praktische Anregungen, um Gespräche über Themen wie Menstruation, Körperveränderung und Selbstfürsorge natürlich in den Familienalltag zu integrieren.

1 x | 3 UE | 25 €



26F 1609

Mi, 24.06., 18.00 – 20.15 Uhr

online

Monique Bachmann

Sandra Förster, Kindheitspädagogin B.A.

Mutter-Tochter-Workshop: Zykluswissen

Zeit für euch und eure Fragen

Der Körper verändert sich in der Pubertät – sichtbar, spürbar und manchmal überraschend. Diese Phase kann spannend, verwirrend und aufregend zugleich sein. In unserem Mutter-Tochter-Workshop* haben Sie die Gelegenheit, sich in einem geschützten Rahmen gemeinsam mit Ihrer Tochter mehr zum Thema „Zyklus“ zu erfahren, zu staunen und Fragen stellen zu dürfen. In einer achtsamen und vertrauensvollen Atmosphäre vermitteln wir Zykluswissen anschaulich, kreativ und altersentsprechend. Neben der körperlichen Entwicklung stehen Bewegung, Yoga-Übungen, kleine Achtsamkeitsimpulse und Lifestyle-Aspekte wie Ernährung, gesunde Routinen und psychische Gesundheit im Fokus. So erleben Sie und Ihre Tochter, wie Körper, Geist und Wohlbefinden miteinander zusammenhängen. Mit interaktiven Übungen fördern wir das Verständnis für den eigenen Körper, stärken Selbstvertrauen und schaffen eine Basis für offene, natürliche Gespräche untereinander. Darüber hinaus bietet der Workshop wertvolle Impulse, die die Beziehung zwischen Mutter und Tochter vertiefen und Vertrauen sowie gegenseitiges Verständnis stärken.

Eine Anmeldung gilt für ein Mutter-Tochter-Paar (Kinder ab 10 Jahren).*

**Im Kurs sind alle willkommen, die sich mit dem Thema Zyklus auseinandersetzen möchten und einen sicheren, respektvollen Rahmen suchen.*

1 x | 3 UE | 37 €

26F 1610

Sa, 05.09., 10.00 – 12.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Monique Bachmann

Sandra Förster, Kindheitspädagogin B.A.

Väter-Workshop: Menstruation? Klar, Papa weiß Bescheid.

Wenn die Tochter in die Pubertät kommt, verändert sich vieles – auch Themen, über die man bisher kaum gesprochen hat. Die Menstruation gehört dazu. In diesem Workshop erfahren Sie auf verständliche, praxisnahe und humorvolle Weise, was im Körper passiert, welche körperlichen und emotionalen Veränderungen dazugehören und wie Sie offen, gelassen und unterstützend damit umgehen können.

Es geht um Wissen und den Alltag: Wie spreche ich das Thema an, ohne dass es peinlich wird? Wie kann ich meiner Tochter zeigen, dass sie sich auf mich verlassen kann? Theorie, Austausch und kleine Aha-Momente sorgen dafür, dass Sie das Thema Menstruation künftig mit Sicherheit und Selbstverständlichkeit begleiten können.

1 x | 3 UE | 25 €

26F 1611

Di, 08.09., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Monique Bachmann

Sandra Förster, Kindheitspädagogin B.A.

➔ Weitere Kursangebote zur Frauengesundheit

siehe ab Seite 262

Zeichenerklärung:



Online-Kurs: Für die Teilnahme empfehlen wir einen PC bzw. Laptop mit Internetzugang (min. 6 Mbit / s Übertragungsrate), einen aktuellen Browser (Chrome oder Mozilla Firefox) und einen Lautsprecher. Bei der Nutzung eines Tablets oder Smartphones sind Einschränkungen der Interaktion möglich. Den Zugangslink erhalten Sie i. d. R. einen Werktag vor dem Kurs.



© alphaspirit – stock.adobe.com

Medienrecht für Eltern

Für Kinder ist das Leben im Netz mit den verschiedensten Medien teilweise noch mehr Lebensrealität als für die Eltern. Doch Eltern sollten nicht nur wissen was die Kinder im Netz beschäftigt und hauseigene Regeln aufstellen, sondern ebenso über rechtliche Rahmenbedingungen informiert sein.



In dieser Veranstaltung wollen wir darüber reden, welches die wichtigsten rechtlichen Grundlagen für Eltern sind, wann und wie Eltern in die Mediennutzung der Kinder eingreifen sollten, um rechtliche Folgen zu vermeiden und wie es dabei mit der Rolle von Eltern als Aufsichts- aber auch Vertrauensperson aussieht.

Die Veranstaltung findet in Präsenz in der Bibliothek Leubnitz-Neuostra und online statt.

In Zusammenarbeit mit dem Medienkulturzentrums Dresden e.V.

1 x | 2 UE | gebührenfrei



26F 1612

Mi, 04.03., 19.00 – 20.30 Uhr

Bibliothek Leubnitz-Neuostra, Corinthst. 8

Sebastian Knappe, Medienpädagoge

Anne Hilliger, Medienpädagogin

Sprechstunde Medienfragen

Digitale Medien umgeben uns permanent. Das bringt viele Vorteile aber auch viele Herausforderungen mit sich. In Familien müssen Regeln zum guten Umgang mit Medien ausgehandelt werden, es müssen Entscheidungen bei Geräten, Sicherheitseinstellungen und digitalen Angeboten getroffen werden. Nicht immer ist es leicht sich im digitalen Dschungel zurechtzufinden und es bleiben Fragen offen, wie ein guter Umgang mit digitalen Medien gelingen kann. Für diese Fragen stehen wir in einer regelmäßigen Sprechstunde zur Verfügung. Die Sprechstunde richtet sich an Erwachsene, Eltern, pädagogische Fachkräfte und Senior*innen.

Kontaktieren Sie uns per Telefon oder E-Mail um einen Termin zu vereinbaren. Die Anzahl der möglichen Termine ist monatlich begrenzt: Tel.: 0351 – 21 29 68 43 Mail: knappe@medienkulturzentrum.de.

Mein Kind im Netz: Klassenchats sinnvoll gestalten

In unserer Online-Veranstaltung sprechen wir darüber, wie Klassenchats sinnvoll und sicher genutzt werden können, welche Dienste sich dafür eignen und welche Altersfreigaben dabei eine Rolle spielen. Wir gehen darauf ein, welche Regeln zu einem respektvollen Miteinander beitragen, wie Eltern ihre Kinder beim Einstieg in digitale Kommunikation begleiten können und wie Konflikten, Ausgrenzung oder Überforderung vorgebeugt werden kann.

Außerdem zeigen wir, wie Emojis, Abkürzungen und scheinbar harmlose Symbole teilweise verwendet werden, um beleidigende oder gewaltvolle Sprache zu verschleiern. Wir thematisieren auch Melde- und Blockierfunktionen sowie den Schutz persönlicher Daten.

Die Veranstaltung bietet Raum für Fragen, Erfahrungsaustausch und praktische Hilfestellungen für den Familienalltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Willkommen sind alle, die mehr Sicherheit, Orientierung und Klarheit im Umgang mit Klassenchats gewinnen möchten.

In Zusammenarbeit mit dem Medienkulturzentrums Dresden e.V.

1 x | 2 UE | gebührenfrei



26F 1613

Di, 10.03., 17.00 – 18.30 Uhr

online

Sebastian Knappe, Medienpädagoge

Anne Hilliger, Medienpädagogin

Nadja Gottschalk, Medienpädagogin

Künstliche Intelligenz in der Bildung – Chancen, Risiken, Orientierung

Künstliche Intelligenz (KI) hält Einzug in Schule und Lernen – von Chatbots über Lern-Apps bis hin zu automatisierten Rückmeldungen. Doch was bedeutet das für den Alltag unserer Kinder? In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen verständlichen Einblick in:

- was KI eigentlich ist – und was nicht,
- wie KI heute schon im Schulkontext genutzt wird,
- welche Chancen und Risiken sich für das Lernen ergeben,
- wie Sie Ihr Kind im Umgang mit KI begleiten können.

Die Veranstaltung findet in Präsenz in der Bibliothek Johannstadt und online statt.

In Zusammenarbeit mit dem Medienkulturzentrums Dresden e.V.

1 x | 2 UE | gebührenfrei



26F 1614

Di, 17.03., 18.15 – 19.45 Uhr
Städtische Bibliotheken / Filiale Johannstadt,
Fetscherstraße 67
Sebastian Knappe, Medienpädagoge
Anne Hilliger, Medienpädagogin

Mein Kind beim Gaming: Gewalt und Diskriminierung in Online-Games

Die Welt der Computerspiele übt eine große Faszination auf Kinder und Jugendliche aus: sie spielen auf dem Smartphone, der Konsole oder am Computer, schauen Videos über Spiele, chatten beim Spielen mit ihren Mitspielern und Mitspielerinnen. Digitale Spiele bieten viele Chancen sowie Potenziale für junge Menschen. Damit Kinder diese auch sorgenfrei nutzen können, ist es wichtig, sie auch über Risiken aufzuklären. In unserer Online-Veranstaltung gehen wir darauf ein, wie Kinder mit dem Thema Gewalt und Diskriminierung innerhalb von digitalen Spielen in Kontakt kommen können. Wir geben verständliche Einblicke, praktische Beispiele, Tipps, wie Sie ihr Kind für ein gutes Aufwachen mit Medien begleiten können und bieten Raum für Fragen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In Zusammenarbeit mit dem Medienkulturzentrums Dresden e.V.

1 x | 2 UE | gebührenfrei



26F 1615

Di, 14.04., 17.00 – 18.30 Uhr
online
Sebastian Knappe, Medienpädagoge
Anne Hilliger, Medienpädagogin
Maria Mohrholz, Medienpädagogin

Mein Kind im Netz: Wie finden Kinder Informationen im Netz – KI im Blick

Kinder und Jugendliche suchen Antworten heute fast ausschließlich online – über Suchmaschinen, Videoplattformen und zunehmend über KI-gestützte Tools. Doch wie unterscheiden sie verlässliche Informationen von unsicheren Quellen? Und was bedeutet es, wenn künstliche Intelligenz Inhalte sortiert, erklärt oder sogar selbst erzeugt? In dieser Veranstaltung zeigen wir, wie Kinder Informationen im Netz finden, welche Rolle KI-Systeme dabei spielen und wo Chancen und Risiken liegen. Wir erläutern, wie Eltern ihren Kindern helfen

können, Suchergebnisse zu verstehen, KI-Antworten kritisch zu hinterfragen und digitale Kompetenzen aufzubauen. Die Veranstaltung bietet verständliche Einblicke, praktische Beispiele und Raum für Fragen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In Zusammenarbeit mit dem Medienkulturzentrums Dresden e.V.

1 x | 2 UE | gebührenfrei



26F 1616

Di, 12.05., 17.00 – 18.30 Uhr
online
Sebastian Knappe, Medienpädagoge
Anne Hilliger, Medienpädagogin
Nadja Gottschalk, Medienpädagogin

Mein Kind im Netz: Kinderfotos im Netz

Ein Urlaubsbild, der Familienausflug mit der ganzen Familie oder lustige Alltagsmomente – alles Augenblicke mit den Kindern, die gerne auf Fotos festgehalten werden. Ebenso nachvollziehbar ist der Wille diese Fotos dann auch mit Familie, Freunden Freundinnen oder auf Social Media zu teilen. Dieses Phänomen nennt sich inzwischen auch sharenting (share=teilen; parenting=Elternschaft). Kinder werden selten nach ihrer Meinung gefragt, dabei birgt das Teilen von Kinderfotos auch Gefahren.

In der Online-Veranstaltung widmen wir uns eben jenen Risiken und klären Fragen, wie:

- Worauf sollte beim Teilen von Kinderbildern geachtet werden und was sollte besser nicht geteilt werden?
- Wie kann mit Familienmitgliedern gesprochen werden, wenn unterschiedliche Ansichten darüber bestehen?
- Wie können Kinder mit einbezogen werden, um ihre Persönlichkeitsrechte zu wahren?

Die Veranstaltung bietet Raum für Fragen, Austausch und praktische Hilfestellungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In Zusammenarbeit mit dem Medienkulturzentrums Dresden e.V.

1 x | 2 UE | gebührenfrei



26F 1617

Di, 09.06., 17.00 – 18.30 Uhr
online
Sebastian Knappe, Medienpädagoge
Anne Hilliger, Medienpädagogin
Nadja Gottschalk, Medienpädagogin

Persönlichkeit und Kommunikation

Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung

Einsam – was nun?

In diesem Kurs geht es um die behutsame Auseinandersetzung mit persönlichen Themen wie Einsamkeit, Rückzug und dem Wunsch nach Zugehörigkeit. Im geschützten Rahmen können Teilnehmende den Fragen nachgehen: Was blockiert mich? Was sind meine Wünsche? Was kann ich tun? Was unterstützt mich?

Ziel ist es, herauszufinden, welchen weiteren Weg jeder gehen möchte. Der muss nicht in eine Gruppe führen. Kann es aber.

Begleitet wird der Kurs von Michaela Natea, die über viele Jahre hinweg Selbsthilfegruppen ins Leben gerufen hat – mit dem Ziel, Menschen aus der Einsamkeit heraus in ein unterstützendes Miteinander zu führen.

5 x | 13,33 UE | gebührenfrei

26F 1701

Sa, 14.03. – 18.04.,
10.00 – 12.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Michaela Natea



Michaela Natea

Über-Leben mit Traumata, Verlusten, Einsamkeit, dem schmerzlichen Bedürfnis, mich vor den Menschen zu verstecken und dem tiefen Sehnen nach Gemeinschaft, Zugehörigkeit und Geborgenheit – dieses zerstörerische Spannungsfeld hat mich durch einen intensiven Heilungsprozess geführt. Daraus entstand meine bewusste Haltung: „Ich lebe doch noch! Dann richtig!“ und führte mich zur ersten Gründung einer Selbsthilfegruppe gegen Einsamkeit. Seit nunmehr 14 Jahren bringe ich in Wismar und Dresden Menschen unterschiedlichster Herkunft und Altersgruppen zusammen. Die entstandenen Gemeinschaften fördern Individualität, schenken Geborgenheit, Lebensfreude und ermutigen zur aktiven Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Einsam war gestern – Freundschaften aufbauen, stärken und gestalten

„Freundschaft, das ist wie Heimat.“ (Kurt Tucholsky). Doch wie finden wir als Erwachsene Freunde, die zu uns passen und bauen zufriedenstellende Beziehungen auf? Was erwarten wir von Freundschaften und wie kommunizieren wir diese Bedürfnisse? Und wie wirken sich diese besonderen sozialen Beziehungen auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und die Entwicklung von Fähigkeiten wie Empathie aus? Um Antworten auf diese Fragen zu finden, blicken wir gemeinsam zurück auf historische Freundschaftsideale, befragen die Soziologie und die aktuelle Freundschaftsforschung. Mit einer Mischung aus Wissensvermittlung, Selbsterfahrung, Einzel- und Gruppenübungen widmen wir uns dem Thema mit viel Leichtigkeit und Humor. Wir tauschen uns über unsere eigenen Erfahrungen mit Freundschaft aus und sprechen darüber, wie wir sie erhalten, pflegen und stärken können.

1 x | 8 UE | 48 €

26F 1702

Sa, 25.04., 10.00 – 16.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Christin Kullig, B. A. Kommunikationspsychologie

Zwischen Rückzug und Miteinander – ein kreativer Workshop zu Einsamkeit und Auswegen daraus

Manchmal tritt Einsamkeit deutlich zutage, manchmal zeigt sie sich nur als leises Unbehagen. Doch sie ist mehr als ein individuelles Gefühl – sie berührt Fragen nach sozialer Teilhabe und gesellschaftlichem Zusammenhalt. Im Workshop richten wir den Blick auf beides: auf unsere Sehnsucht nach Verbindung, auf schmerzhaftes Erfahrungen und die damit verbundenen, oft verborgenen Ressourcen – ebenso wie auf das Verhältnis von Individuum und Gemeinschaft. Durch kreative Methoden nähern wir uns dieser vielschichtigen Thematik, versuchen ihr Ausdruck zu geben und entdecken neue Perspektiven. So entsteht ggf. die Erfahrung, wieder mehr in Beziehung zu sich selbst und zu anderen treten zu können.

Bitte mitbringen: ca. 4 € Materialgeld.

2 x | 8 UE | 48 €

26F 1703

Do, 07.05. + 21.05., 18.00 – 21.00 Uhr
„Mein Malspiel“, Brucknerstr. 9
Angelika Beger,
Dipl.-Soz.päd. / Malleiterin für Ausdrucksmalen

Lausch und Plausch – ein Erzählcafé für Begegnungen, die bleiben!

Lausch und Plausch ist ein Ort für echte Gespräche. In einer offenen und einladenden Runde kommen Menschen zusammen, um Erlebtes, Gedanken oder Erinnerungen miteinander zu teilen. Was zählt, ist die Geschichte, die man mitbringt, – oder einfach das aufmerksame Zuhören. Es gibt keine Vorgaben, keine Erwartungen, nur die Einladung, sich zu öffnen, wenn man möchte, und anderen mit echtem Interesse zu begegnen. Wir treffen uns einmal in der Woche in der VHS Gorbitz. Jeder Termin steht für ein neues Miteinander und neue Eindrücke.

9 x | 18 UE | gebührenfrei



26F 17993

Fr, 06.03. – 03.07., 16.00 – 17.30 Uhr
VHS, Helbigsdorfer Weg 1
Julia Scherer, B.A. Pädagogik / Sonderpädagogik
Yevheniia Pavlova

Erinnerungen teilen, Perspektiven gewinnen

Guided Autobiography für persönliches Wachstum

Die Methode des Guided Autobiography (GAB) nach Dr. James E. Birren bietet Ihnen eine strukturierte Herangehensweise, Ihre Lebensgeschichte zu reflektieren, mit anderen zu teilen und voneinander zu lernen. In einer kleinen Gruppe treffen Sie sich alle zwei Wochen, um verschiedene Lebensthemen, wie zum Beispiel „Freundschaft“ zu erkunden. Ihre Gedanken und Erinnerungen dazu schreiben Sie in Ruhe zu Hause nieder. Der anschließende Austausch in der Gruppe eröffnet Ihnen neue Perspektiven, stärkt die Selbstakzeptanz und unterstützt Ihr persönliches Wachstum.

4 x | 12 UE | 72 €



26F 1704

Do, 23.04. – 04.06., 18.30 – 20.45 Uhr
online
Maria Mattukat, Sozialpädagogin

Werte – Der Kompass meines Lebens

Teil 1

Werte bilden das Fundament unseres Seins. Sie sind der individuelle Kompass unseres Denkens und Handelns und bilden die sozialen Normen, die uns erlauben, in Frieden und Harmonie in einer Gesellschaft zusammenzuleben. Doch was sind überhaupt Werte? Und was sind meine eigenen Werte? Mit diesen und weiteren Fragen beschäftigen Sie sich im Workshop „Werte – Der Kompass meines Lebens“. Zudem erfahren Sie, wie Ihre eigenen Werte Ihre Träume bestimmen. Mit der Verwirklichung der Träume beschäftigen wir uns im zweiten Kurs. Inhalte:

- Was sind Werte?
- Die eigenen Werte messen
- Wie das individuelle Wertesystem das Denken und Handeln prägt
- Die Rolle des individuellen Wertesystems im Berufsleben und in der Gesellschaft
- Wertedilemma

1 x | 2 UE | 20 €

26F 1705

Do, 04.06., 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Sven David Berger, M.A. Bildungsforschung / Lehramt

Werte – Von den Werten zu den verwirklichten Träumen

Teil 2

Dieser Workshop ist die Fortsetzung des vorherigen „Werte – Der Kompass meines Lebens“. Wir befassen uns mit der Frage, wie sich die aus unseren Werten abgeleiteten Träume verwirklichen lassen. Dazu tauchen wir in die Welt der Persönlichkeitsentwicklung ein, die eine Vielzahl hilfreicher Werkzeuge bereithält. Mit Hilfe dieser Werkzeuge können Veränderungen und die gesetzten SMART-Ziele erreicht werden. Träumen Sie nicht Ihr Leben, sondern leben Sie Ihre Träume. Inhalte:

- Anleitung zur Erstellung von Träumen
- Von den Träumen zu den SMART-Zielen
- SMART-Ziele: Tipps und Tricks
- Werkzeuge aus der Persönlichkeitsentwicklung

Eine Teilnahme am vorherigen Workshop „Werte – Der Kompass meines Lebens“ ist wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich.

1 x | 2 UE | 20 €

26F 1706

Do, 11.06., 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Sven David Berger, M.A. Bildungsforschung / Lehramt

Innere Balance trotz vollem Alltag – die 3 Säulen der Selbstfürsorge

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hinten anzustellen? In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst eintreten – um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

1 x | 2 UE | 14 €



26F 1707

Mo, 09.03., 19.00 – 20.30 Uhr

online

Steve Windisch, Psychologischer Berater, Resilienztrainer

Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns, gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen, sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse, welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren.

1 x | 2 UE | 14 €



26F 1708

Mo, 16.03., 19.00 – 20.30 Uhr

online

Steve Windisch, Psychologischer Berater, Resilienztrainer

Erfolg beginnt im Kopf – Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen – ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben, groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

1 x | 2 UE | 14 €



26F 1709

Mo, 23.03., 19.00 – 20.30 Uhr

online

Steve Windisch, Psychologischer Berater, Resilienztrainer

Stark aus eigener Kraft – meine Ressourcen entdecken und nutzen

In diesem Kurs gehen Sie auf Entdeckungsreise zu Ihren persönlichen Ressourcen und Kompetenzen. Sie erfahren, wie Sie diese gezielt nutzen. Sie klären Ihre Grundhaltungen, gewinnen Klarheit über Perspektiven und Ziele. Mit praxisnahen Methoden und im Austausch machen Sie sich Ihre Fähigkeiten bewusst, stärken Ihr Selbstvertrauen und erarbeiten Strategien für ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben.

1 x | 8 UE | 56 €

26F 1710

Sa, 28.03., 9.00 – 15.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anna-Maria Ehly, B.A. Soziale Arbeit, Psychologische Beraterin, Systemische Beraterin

Alltagsheldinnen – Stärkung von Resilienz und Alltagskompetenz

Ausgehend von hohen Alltagsbelastungen wie Zeitdruck, finanzielle Unsicherheit, Erschöpfung und soziale Isolation stärkt die Workshopreihe gezielt persönliche und familiäre Schutzfaktoren. Die Teilnehmenden lernen praktische Strategien zur Stressbewältigung, entwickeln mehr Selbstvertrauen und entdecken unterstützende Netzwerke, die Entlastung und neue Verbundenheit ermöglichen.

6 x | 12 UE | gebührenfrei

Julia Scherer, B.A. Pädagogik / Sonderpädagogik /
Yogalehrerin



26F 17991

Di, 24.02. – 31.03., 10.15 – 11.45 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1



26F 17992

Do, 26.02. – 02.04., 10.15 – 11.45 Uhr

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

Selbstwahrnehmung trifft Fremdwahrnehmung

Wir stehen in ständigem Austausch mit anderen Menschen, wobei unsere Selbstwahrnehmung nicht immer mit der Wahrnehmung anderer übereinstimmt. Warum nimmt mein Gegenüber mich anders wahr, als ich mich selbst sehe? Welche Gründe gibt es für diese unterschiedlichen Perspektiven, und welche Rolle spielen meine Körpersprache, Emotionen und Gedanken? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, durch praktische Übungen und gegenseitiges Feedback mehr über Ihre Wirkung auf andere zu erfahren. Zudem lernen Sie, wie Sie mithilfe verschiedener NLP-Techniken und Methoden aus der systemischen Beratung Ihr Selbstbild positiv beeinflussen können.

1 x | 8 UE | 56 €

26F 1711

Sa, 18.04., 9.00 – 15.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anna-Maria Ehly, B.A. Soziale Arbeit, Psychologische
Beraterin, Systemische Beraterin

Wege zum Glück – wie Sie tun können, was Sie glücklich macht

Die Frage: „Wollen Sie glücklich sein?“ würde wohl fast jeder mit „ja“ beantworten. Doch was ist Glück? Woher kommt es? Haben manche Menschen einfach Pech? Sind andere Glückspilze? In diesem Kurs geht es um erstaunliche und überraschende Ergebnisse aus der Glücksforschung mit vielen wertvollen Tipps, durch die Sie lernen können, Ihr Glück selbst in die Hand zu nehmen. Also: Tun Sie, was Sie glücklich macht – und lassen Sie den Rest. Viel Spaß dabei!

1 x | 4 UE | 32 €

26F 1712

Do, 23.04., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anne Harbig, Dipl.-Psych. / Systemische Supervisorin

Grenzen setzen – in Verbindung bleiben

Die Fähigkeit, gesunde persönliche Grenzen zu setzen und zu vertreten, ist essenziell für unser Wohlbefinden. Doch nicht alle Grenzen lassen sich gleich leicht ziehen. Manche fallen uns schwer – etwa, wenn wir den Wunsch verspüren, stets hilfsbereit und zugewandt zu sein, wir unsicher sind oder wenn wir nie gelernt haben, „Nein“ zu sagen. In dieser Veranstaltung wollen wir uns mit gesunden Grenzen auseinanderzusetzen. In Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen wird es darum gehen, den persönlichen Grenzen und zugehörigen Bedürfnissen nachzuspüren und die eigene Position zwischen den Polen „Was möchte mein Gegenüber“ und „Was möchte ich“ spielerisch auszuloten. Anschließend wird in Einzel- und Gruppenübung daran gearbeitet, diese neu- oder wiederentdeckten Grenzen klar, situationsangemessen und verständigungsorientiert kommunizieren und vertreten zu können. In einer Mischung aus Wissensvermittlung, Austausch, Selbsterfahrung, Einzel- und Gruppenübungen widmen wir uns dem Thema achtsam, mit Leichtigkeit und einer Prise Humor.

1 x | 8 UE | 56 €

26F 1713

Sa, 30.05., 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Christin Kulling, B. A. Kommunikationspsychologie

Zeichenerklärung:



Online-Kurs: Für die Teilnahme empfehlen wir einen PC bzw. Laptop mit Internetzugang (min. 6 Mbit / s Übertragungsrate), einen aktuellen Browser (Chrome oder Mozilla Firefox) und einen Lautsprecher. Bei der Nutzung eines Tablets oder Smartphones sind Einschränkungen der Interaktion möglich. Den Zugangslink erhalten Sie i. d. R. einen Werktag vor dem Kurs.



© Kenishiro - stock.adobe.com

„Mach doch, was du willst“ – persönliche Ziele finden und erreichen

Was ist Ihnen wichtig im Leben? Warum ist es Ihnen wichtig? Und wie möchten Sie Ihre Zukunft darauf ausrichten und gestalten? Um Ihre persönlichen Antworten auf diese Fragen geht es in diesem Seminar. Sie erhalten Anregungen zur Selbstreflexion und arbeiten mit Elementen aus dem Zeitmanagement.

1 x | 3 UE | 24 €



26F 1714

Do, 20.08., 18.00 – 20.15 Uhr

online

Anne Harbig, Dipl.-Psych. / Systemische Supervisorin

Ja? Nein? Vielleicht? – Sich leichter entscheiden und weniger Aufschieben

Sowohl die kleinen alltäglichen als auch die großen lebensverändernden Entscheidungen – oft tun wir uns damit sehr schwer. Aber was hält uns davon ab, die Dinge in die Hand zu nehmen? Warum schieben wir Dinge auf, anstatt sie anzugehen? In diesem Kurs begeben wir uns auf die Suche nach Erklärungen. Darauf aufbauend erhalten Sie Tipps und Tricks, die dabei helfen, Entscheidungen zu treffen und das Leben aktiv in die Hand zu nehmen.

1 x | 4 UE | 32 €



26F 1715

Do, 03.09., 18.00 – 21.00 Uhr

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

Anne Harbig, Dipl.-Psych. / Systemische Supervisorin

Digital Detox in der Natur

Nachrichten, Mails, Chats – wir sind ständig online. Doch je mehr wir digital vernetzt sind, desto weniger fühlen wir uns oft wirklich verbunden. An diesem Termin sind Sie eingeladen, das Smartphone bewusst beiseite zu legen, die Sinne wieder zu öffnen – für Wind, Licht, Stille und echte Begegnungen – und so wohltuend in den Feierabend zu starten.

Wir beginnen mit einem gemeinsamen Ankommen in der Natur, bevor ein kurzer Input erklärt, was „Digital Detox“ im Alltag bedeuten kann und warum bewusste Pausen vom Bildschirm gut tun. Anschließend gibt es Raum für gemeinsamen Austausch über eigene Erfahrungen sowie kleine Natur- und Achtsamkeitsübungen, die Entschleunigung und Naturkontakt, Konzentration und Wohlbefinden stärken können.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, Getränk und ggf. kleine Sitzunterlage.

1 x | 2 UE | 14 €

Treff: Thomas Müntzer Platz

Hanjo Meinhardt, Fachinformatiker, Naturtrainer

26F 1716

Mi, 20.05., 17.00 – 18.30 Uhr

26F 1717

Di, 18.08., 17.00 – 18.30 Uhr

Wandern und Trauern – Achtsamkeit in Zeiten des Abschieds

Trauer kann viele Gesichter haben – sei es nach dem Verlust eines geliebten Menschen, während einer Erkrankung, nach einer Trennung oder anderen Abschieden im Leben. In diesem Tagesworkshop verbinden wir die heilsame Kraft der Natur mit achtsamen Übungen, um Raum für Gefühle, Ruhe und neue Perspektiven zu schaffen. Gemeinsam gehen wir auf eine sanfte Wanderung durch die Natur, begleitet von Impulsen zur Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Schweigephasen und Waldbaden helfen, die Gedanken zu ordnen und die Verbindung zur eigenen inneren Stärke zu spüren. Ein liebevoll gestaltetes Picknick rundet den Tag ab und bietet Gelegenheit für Austausch in geschützter Atmosphäre.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung im Zwiebelprinzip, Getränk und ggf. kleine Sitzunterlage.

1 x | 10 UE | 59 €

26F 1718

Sa, 25.04., 9.00 – 17.00 Uhr

Treff: Historisches Fischhaus, Fischhausstraße 14
Johanna Hüttner, Ergo- und Physiotherapeutin /
Gesundheitswanderführerin /
Med. Wald- und Naturgesundheitstrainerin /
Trainerin für autogenes Training



© ratrainer – stock.adobe.com

➔ Weitere Kurse im Freien

siehe ab Seite 275

Hochsensibilität

Im Workshop wird auf das Wesen von Hochsensibilität eingegangen und es werden Möglichkeiten zur besseren Abgrenzung und Vermeidung von Überforderung dargestellt. Hohe Sensibilität ist eine Begabung und stellt eine Anlage zur vertieften Wahrnehmung dar.

Etwa ein Fünftel aller Menschen sind hochsensibel – Ihnen hilft es, sich erkannt und verstanden zu fühlen. Sie brauchen Möglichkeiten zum konstruktiven Umgang mit hoher Sensibilität und Impulse, wie Hochsensibilität für ihre Persönlichkeitsentwicklung als Chance aufgefasst werden kann.

1 x | 4 UE | 42 €

26F 1719

Di, 30.06., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Barbara Schöpf, Dipl.-Psych. / Familientherapeutin

Norbert Schöpf, Dipl.-Math. / Mediator / Supervisor

Zwischen Rückzug und Resonanz – Leben mit Reizfülle und Sensibilität Draußen-Workshop

Manche Menschen nehmen ihre Umwelt besonders intensiv wahr: Geräusche, Licht, Stimmungen. In einer Welt voller Reize kann das schnell überwältigend werden. Dieser Kurs lädt ein, Sensibilität als Stärke neu zu entdecken und besser zu verstehen, was hinter Begriffen wie „Hochsensibilität“ steckt. Nach einem gemeinsamen Ankommen in naturnaher Umgebung gibt ein kurzer Input Orientierung zum Thema Sensibilität und Reizfülle. Anschließend ist Raum für Austausch über eigene Erfahrungen sowie für einfache Achtsamkeits- und Naturübungen, die das Nervensystem entlasten, innere Balance fördern und helfen, einen stimmigen Umgang zwischen Rückzug und Resonanz im Alltag zu finden.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung im Zwiebelprinzip, Getränk und ggf. kleine Sitzunterlage.

1 x | 2 UE | 14 €

Treff: Thomas Müntzer Platz

Hanjo Meinhardt, Fachinformatiker, Naturtrainer

26F 1720

Mo, 18.05., 17.00 – 18.30 Uhr

26F 1721

Mi, 26.08., 17.00 – 18.30 Uhr

Kommunikation und Rhetorik

Kommunikation nach M. B. Rosenberg

Wünschen Sie sich engeren Kontakt, interessanteren Austausch, mehr Verständigung und Harmonie in den privaten und beruflichen Beziehungen? Wollen Sie erlernen, wie Sie Gespräche führen können, bei denen Verstimmungen, Ärger, Streit, Rechthaberei, Resignation, Langeweile, Sprachlosigkeit vermieden oder aufgelöst werden, sodass eine liebevolle und tiefe Verbindung sowie hohe Zufriedenheit für beide Seiten entstehen? Der Psychologe Dr. Marshall B. Rosenberg hat sein ganzes Leben geforscht, wie Sprache unser Glück und unsere Beziehungen beeinflusst und entwickelte ein 4-Schritte-Kommunikationsmodell, das jeder erlernen kann.

„Sei nicht nett, sei echt.“ Kommunikation nach M. B. Rosenberg Vortrag

Erleben Sie in diesem Einführungsvortrag, wie hilfreich es ist, auf diese Weise zu reden und anderen zuzuhören. Wer diese Art zu kommunizieren erlernen möchte, für den besteht zudem die Möglichkeit, ein vertiefendes Seminar im Juni zu belegen.

1 x | 3 UE | 23 €

26F 1723

Mi, 06.05., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Claudia Althaus, Dipl. Musiklehrerin,

Dipl. Opern-Sängerin

Selbstsicher, klar und einfühlsam – harmonischere Beziehungen durch Kommunikation nach M. B. Rosenberg Seminar

Im Seminar können Sie die Grundlagen einer weltweit anerkannten und praktizierten Methode erlernen, um auf neue erfüllende Weise zu kommunizieren, sodass sich Ihre Beziehungen vertiefen und besser gelingen. Dabei geht es nicht darum, nett zu sein, sondern aufrichtig und echt. Spannungen und Konflikte werden nicht ausgeblendet, sondern wahrgenommen und aufgelöst, indem echte Gefühle und Bedürfnisse erkundet und Wege zu deren Erfüllung gefunden werden.

2 x | 16 UE | 128 €

26F 1724

Sa + So, 06.06. + 07.06., 09.00 – 16.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Claudia Althaus, Dipl. Musiklehrerin,
Dipl. Opern-Sängerin

Die Aufbauworkshops zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg sind für alle Menschen mit ersten GfK-Erfahrungen, die ihre Anwendung vertiefen möchten.

Wenn Werte aufeinandertreffen: Diskussionen konstruktiv gestalten

Aufbauworkshop Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Wie bleiben wir im Gespräch, wenn Meinungen aufeinandertreffen – in politischen Diskussionen, gesellschaftlichen Debatten oder im Familienkreis? Im Workshop wird dazu eingeladen, Wege zu finden, wie Verständigung auch dann möglich bleibt, wenn unterschiedliche Werte oder Überzeugungen aufeinandertreffen. Auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation lernen die Teilnehmenden emotionale und wertebezogene Themen besser verstehen und die dahinterliegenden Bedürfnisse erkennen zu können. Ziel ist es, respektvoll und klar zu kommunizieren auch bei starken Meinungsverschiedenheiten.

1 x | 1 UE | gebührenfrei



26F 1725

Do, 07.05., 18.00 – 20.00 Uhr
online
Dorothea Weiß, freie Referentin

Haltung einnehmen: von der inneren Klarheit zum politischen Handeln

Aufbauworkshop Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Ob in privaten Diskussionen, im Beruf oder im politischen Engagement – gesellschaftliche Themen fordern uns heraus, eine klare Haltung zu zeigen. Doch oft führt diese Auseinandersetzung zu innerem Widerstand, Ohnmacht oder Überforderung. Besonders der „innere Kritiker“ kann uns dabei unter Druck setzen und lähmen. Im Workshop wird dazu eingeladen, durch Selbstempathie einen konstruktiven Umgang mit inneren Antreibern, Zweifeln und blockierenden Glaubenssätzen zu finden. Ziel ist es, die Bedürfnisse hinter unserer Selbstkritik zu verstehen und diese als Kompass für nachhaltiges und authentisches Handeln zu nutzen. Auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation entdecken Teilnehmende so einen Weg zu mehr innerer Stärke und Klarheit.

1 x | 2,67 UE | gebührenfrei



26F 1726

Di, 15.09., 18.00 – 20.00 Uhr
online
Dorothea Weiß, freie Referentin

Du bist nicht überempfindlich!

Workshop zu Schlagfertigkeit gegen Alltagssexismus

Sexismus und sexualisierte Gewalt finden meist dort statt, wo ein (vermeintliches) Machtgefälle existiert. Zum Beispiel können das Äußerungen von Vorgesetzten, Kommentare auf offener Straße oder unangebrachte Berührungen in der Fahrschule sein. Im Rahmen des Workshops sollen Teilnehmende sensibilisiert und befähigt werden, solche Situationen nicht einfach ertragen zu müssen, sondern auf das falsche Verhalten der anderen aufmerksam zu machen und eigene Bedürfnisse und Wünsche für ein respektvolles Miteinander äußern zu können. In sicherer Umgebung lernen Teilnehmende schlagfertig zu argumentieren und die eigene Stimme zu erheben, wenn solches Fehlverhalten beobachtet oder selbst erlebt wird.

1 x | 3 UE | gebührenfrei

26F 1722

Mi, 11.03., 18.00 – 20.15 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Teresa Lindenauer, Wissenschaftliche Mitarbeiterin
am HANNAH-ARENDT-INSTITUT,
Trainerin für Antidiskriminierung
Corinna Emmely Drexler,
Referentin politische und Medienkompetenzbildung



© fizkes – stock.adobe.com

Gendern (-wahn), Klimakrise, Arbeitseinstellung

Ein Workshop für den förderlichen Umgang mit unterschiedlichen Meinungen, Werten und Visionen

Meinungsverschiedenheiten sind in jeder Art von Beziehung etwas ganz Normales. Stellen wir aber bei unserem Partner, unserer Partnerin, bei unseren Kindern, unseren engen Freundinnen/Freunden oder Kolleginnen/Kollegen fest, dass sie bei persönlich wichtigen Themen eine vollkommen andere Einstellung haben, kann das zur Herausforderung werden. Mitunter stehen absolute Wahrheitsansprüche einander gegenüber und die Kompromissbereitschaft ist gering. Daraus resultiert manchmal Wut oder auch Ohnmacht, weil man nicht weiß, wie man mit der Auffassung des anderen umgehen soll. Wie kann dieser Zustand aufgelöst werden, damit wir einander im Alltag wieder zuhören, begegnen, konstruktiv miteinander reden und Wege finden können? In diesem Workshop werden Sie sieben Herangehensweisen kennenlernen, mit unterschiedlichen Einstellungen und Werten umzugehen. Durch interaktive Übungen und Gruppendiskussionen finden Sie Ansätze, einen Raum für Dialog und Verständnis zu schaffen.

1 x | 5 UE | gebührenfrei

26F 1727

Di, 02.06., 16.45 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anke Wegener-Sorge,

Dipl.-Psych. / Psycholog. Psychotherapeutin

DIALOGISCHE Kommunikation nach David Bohm

Einführungsworkshop

In unserem Alltag erleben wir häufig, dass Missverständnisse oder unklare Botschaften zu Verwirrung und Konflikten führen können, die als chaotisch empfunden werden. Kommunikation kann jedoch nicht nur eine Quelle für Chaos sein, sondern auch ein wertvolles Werkzeug, um konstruktiv damit umzugehen. Im Dialog nach David Bohm entdecken Sie, wie Sie durch Ihre Haltung die Kommunikation aktiv mitgestalten können. Dialogische Kompetenzen bilden die Grundlage für ein wertschätzendes Miteinander. Das Besondere am Dialog nach David Bohm ist das gemeinsame Denken und das Eröffnen neuer Perspektiven. In diesem Workshop werden Sie mittels Übungen und Reflexion in die Grundlagen der dialogischen Kommunikation eingeführt. Dabei werden unter anderem

folgende Kompetenzen gefördert: eine lernende Haltung einnehmen, aufmerksames Zuhören, produktives Plädieren und Annahmen sowie Bewertungen in der Schwebelage halten. Inhalte:

- Einführung zu den dialogischen Kompetenzen und den Qualitäten des Dialogs
- Übung zu dialogischen Kommunikationsqualitäten zur Stärkung einer empathischen Gesprächskultur
- Übung im dialogischen Setting

1 x | 4 UE | 38 €

26F 1728

Fr, 26.06., 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Katrin Schweiker,

Zertifizierte Dialogprozess-Begleiterin,

Freie Architektin

Anja Kittler, zertifizierte Dialogprozess-Begleiterin,
staatl. geprüfte Designerin in visueller Kommunikation

DIALOGISCHE Kommunikation nach David Bohm

Vertiefungsworkshop

Im Grundlagen-Workshop haben wir uns mit der Haltung und ersten Kompetenzen für eine veränderte Gesprächskultur beschäftigt. Im gemeinsamen Dialog haben wir uns ausprobiert. Wer sich zu diesem Workshop anmeldet, kann eine Vertiefung zu den Kompetenzen erfahren und erleben. Wir erarbeiten uns gemeinsam Einsatzmöglichkeiten und Chancen mit dieser Kommunikationsform. Wir widmen uns der praktischen Anwendung durch Übungen, die in der Alltagskommunikation für ein gelingendes Miteinander sorgen können. Die dialogische Haltung einüben und spüren, um sie auch in herausfordernden Situationen zu nutzen ist ein Schwerpunkt in dem Vertiefungsworkshop. Und ein weiteres Mal können Sie die Erfahrung machen, wie der Dialog als kreativer Prozess, eigene Denkweisen und neue Perspektiven ermöglicht. Lassen Sie uns gemeinsam denken – im Bohm'schen Sinne.

1 x | 8 UE | 76 €

26F 1729

Sa, 26.09., 9.30 – 16.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Katrin Schweiker,

Zertifizierte Dialogprozess-Begleiterin, Freie Architektin

Natalie Pässler, zertifizierte Dialogprozess-Begleiterin,
empirische Sozialwissenschaftlerin (M.Sc.)

Der Körper spricht immer – Handwerkszeug für eine wertschätzende Körpersprache

Unser Miteinander im Alltag wird stark geprägt durch unsere Kommunikation, nicht nur der sprachlichen, sondern vielmehr noch der nonverbalen. Körpersprache unterstützt nicht nur das gesprochene Wort, sie entscheidet unbewusst, ob eine Beziehung authentisch und wertschätzend verläuft.

In diesem Kompaktseminar werden folgende Themen angesprochen:

- Was ist Körpersprache?
- Wie entsteht meine eigene Körpersprache?
- Kann ich körpersprachlich etwas verbergen?
- Wie geht „gute Laune“ durch Körpersprache? (Psychohygiene durch Körpersprache)
- Was ist authentisch und körpersprachlich überzeugend?
- Handwerkszeug in der Körpersprache: Wie bleibe ich konfliktvorbeugend und wertschätzend in meiner Körpersprache?

1 x 13 UE | 27 €

26F 1730

Do, 28.05., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Dr. Ulrike Kohl,

Kommunikations- und Verhaltenstrainerin

Kommunikation Teil 1

Das Fundament eines guten Dialogs

Kommunikation ist ein Teil unseres Lebens und für unseren gesellschaftlichen Zusammenhalt von essentieller Bedeutung. Ob im privaten und beruflichen Alltag – wir sind immer auf sie angewiesen. Dennoch haben wir alle schon mal die Erfahrung gemacht, aneinander vorbei geredet zu haben. Es entstehen aufgrund von ungünstig gesehener oder auch falsch interpretierten Informationen Missverständnisse. Und aus Missverständnissen entstehen Konflikte. In diesem Kurs schauen wir darauf, was Kommunikation ist, wie sie sich charakterisiert und wie Missverständnisse vermieden werden können. Die Teilnehmenden erhalten Impulse, wie sie ihre eigene Kommunikation konstruktiv gestalten und die ihres Gegenübers besser verstehen können.

Einfache Sprache möglich. Anmeldung unter 0351/2544032.

1 x 12 UE | 20 €



26F 1731

Mi, 22.04., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Sven David Berger, M.A. Bildungsforschung / Lehramt

Kommunikation Teil 2

Vom guten Redner zum guten Zuhörer

Im Kurs „Kommunikation Teil 2“ vertiefen wir das Thema und richten den Blick auf die Rollen von Sender und Empfänger. Die Teilnehmenden setzen sich mit den Merkmalen einer gelungenen Kommunikation auseinander und erproben diese aktiv in praxisnahen Übungen. Zudem lernen sie Methoden kennen, mit denen sie sowohl ihre eigene Kommunikation als auch die ihres Gesprächspartners analysieren können. Dadurch werden sie sich der Wirkung ihres kommunikativen Handelns bewusst.

Eine Teilnahme am vorherigen Workshop „Kommunikation Teil 1: das Fundament eines guten Dialogs“ ist wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich.

Einfache Sprache möglich. Anmeldung unter 0351/2544032.

1 x 12 UE | 20 €



26F 1732

Mi, 29.04., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Sven David Berger,

M.A. Bildungsforschung / Lehramt

Smalltalk –

die Freude am Austausch entdecken

Fällt es Ihnen schwer, Smalltalk zu führen, obwohl Sie schon viel darüber wissen? Oder strengt es Sie an, den zweiten Satz zu formulieren, um ein Gespräch aufrecht zu erhalten? Würden Sie viel lieber tiefere Gespräche führen? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Smalltalk-Fähigkeiten auszuprobieren und zu trainieren. Sie erfahren mehr über sich selbst und Ihre Wirkung auf andere. Sie lernen, wie Sie ungezwungen in Gespräche einsteigen, Themen wechseln und Ihre eigenen Geschichten spannend erzählen. Aber auch,



wie Sie mit Feingefühl auf Ihr Gegenüber eingehen und beim Sprechen Ruhe bewahren – gerade weil Nachfragen erwünscht sind. Sie werden erstaunt sein, wie inspirierend und schön Gespräche verlaufen können.

1 x | 9 UE | 72 €

26F 1733

So, 10.05., 9.00 – 16.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Mona Deibele, Dipl.-Sängerin /

zert. Sprechcoach AAP / Lachyogatrainerin

Mit Worten den Kurs ändern!

Veränderungsprozesse mit motivierender Gesprächsführung unterstützen

Nichts ist so beständig wie der Wandel. Früher oder später ist aber jedes Veränderungsvorhaben – ob beruflich oder privat – auf die aktive Unterstützung der „Betroffenen“ angewiesen. In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen, wie

Sie mit motivierender Gesprächsführung Veränderungsprozesse unterstützen und Menschen bestärken können, sich auf eine Veränderung einzulassen. „Wie kann ich die Selbstwirksamkeit der Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner stärken, Veränderungsmotive erkennen und Widerstände erkennen, damit sich das notwendige Vertrauen für den Veränderungs-

prozess einstellt?“ Um Antworten auf diese Fragen zu finden, wird im Kurs u. a. auf das bewährte 3-Phasen-Modell von Kurt Lewin eingegangen. In praktischen Übungen werden zudem Methoden der motivierenden Gesprächsführung wie z. B. aktives Zuhören, Feedback geben oder das Stellen offener Fragen ausprobiert. Der Kurs richtet sich an alle, die Veränderungen in ihrem beruflichen und privaten Umfeld begleiten.

1 x | 8 UE | 56 €

26F 1734

Sa, 19.09., 9.00 – 15.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anna-Maria Ehly, B.A. Soziale Arbeit,

Psychologische Beraterin, Systemische Beraterin

Die Kunst des Streitens

Unser Workshop „Die Kunst des Streitens: Respektvolle Auseinandersetzung“ behandelt ein zentrales Thema für eine funktionierende Demokratie. In einer Zeit, in der Meinungen oft polarisiert sind, ist der konstruktive Umgang mit Differenzen von großer Bedeutung. Teilnehmende erlernen den Unterschied zwischen Zerstören und Streitbarkeit, setzen sich mit Streitzielen auseinander und analysieren kontroverse Aussagen. Sie entwickeln Regeln für wertschätzende Diskussionen und erkennen die Grundvoraussetzungen für sinnvolle Auseinandersetzungen. Ein Workshop, der zur Stärkung demokratischer Werte beiträgt. Mit unserem Workshop vermitteln wir die Hintergründe von Streit und entwickeln Strategien für den richtigen Umgang mit Meinungsverschiedenheiten.

Einfache Sprache möglich. Anmeldung unter 0351/2544032.

1 x | 2 UE | 20 €



26F 1735

Di, 09.06., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Sven David Berger, M.A. Bildungsforschung / Lehramt

Kommunikation in Konflikt- und Veränderungssituationen

Veränderungen sind oftmals mit Unsicherheit, Missverständnissen oder Widerständen verbunden. Konflikte sind dabei keine Ausnahme, sondern ein natürlicher Teil des Prozesses. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie auch in herausfordernden Situationen klar, empathisch und lösungsorientiert kommunizieren können. Sie erfahren, wie sie mit Haltung und Struktur Vertrauen und Orientierung schaffen. Anhand praxisnaher Übungen reflektieren die Teilnehmenden eigene Verhaltensweisen, üben den Umgang mit schwierigen Gesprächen und gewinnen Sicherheit für ihre Kommunikation.

1 x | 4 UE | 32 €



26F 1736

Mi, 29.04., 13.00 – 16.15 Uhr

online

Laura Hausmann, Unternehmensberaterin für interne Kommunikation, Führung und Veränderung

Was tun, wenn's kritisch wird? Konfliktlösung auf Augenhöhe

Oft klingt es so einfach: Die richtigen Worte zur richtigen Zeit mit dem richtigen Ton und möglichst noch mit einem „Dienstleister-Lächeln“ – und das in emotionalen Situationen. Doch wie geht das? Wie gehen Sie bevorzugt mit Konflikten um? Werden diese eher von Ihnen ignoriert, vertagt, verniedlicht, angesprochen oder genießen Sie sie gar im Stillen? Anliegen des Seminars ist es, Ihre Konfliktlösungskompetenz zu erweitern. Lernen Sie nicht nur Konfliktgespräche konstruktiv zu führen, sondern vor allem mental gelassener zu bleiben.

1 x | 8 UE | 64 €

26F 1737

Sa, 13.06., 9.00 – 15.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Dr. Ulrike Kohl,

Kommunikations- und Verhaltenstrainerin

Feedback geben, das wirkt

Gutes Feedback ist ein zentrales Element für persönliche Entwicklung, Zusammenarbeit und Motivation, doch in der Praxis fällt es oftmals schwer, ehrlich und konstruktiv Rückmeldung zu geben. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Feedback so formulieren, dass es klar und wertschätzend ankommt und weiterhilft. Neben theoretischen Grundlagen liegt der Fokus auf praktischen Übungen und realistischen Gesprächssituationen aus dem Berufsalltag.

1 x | 8 UE | 64 €

26F 1738

Di, 29.09., 9.00 – 15.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Laura Hausmann, Unternehmensberaterin für interne Kommunikation, Führung und Veränderung



© Farknot Architect – stock.adobe.com

Stimme und Ausstrahlung

Die Stimme ist unsere klingende Visitenkarte. Stimmlage, Klang und Sprechweise beeinflussen stark das Gesprächsklima und damit die Wirkung der eigenen Persönlichkeit. Es ist möglich, sich eine angenehme Stimme, eine deutliche Aussprache und eine spannende Sprechweise zu erarbeiten. Dieses Seminar ist eine ideale Ergänzung zu Rhetorikkursen und beinhaltet praktische Übungen zu Atmung, Körperereinsatz und gezieltem Sprechtraining.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

1 x | 11 UE | 77 €

26F 1739

So, 26.04., 9.00 – 18.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Kerstin Klesse, Dipl.-Sängerin / Stimmtrainerin

Stimmtraining für Schüchterne

Finden Sie Ihre Stimme und treten Sie mit mehr Selbstvertrauen auf! In diesem Kurs lernen Sie, Ihre körperliche Präsenz zu stärken, richtig zu atmen und Ihre Stimme gezielt zu kräftigen. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen helfen, Stress und den inneren Antreiber zu erkennen und loszulassen. So gewinnen Sie Ruhe und Gelassenheit im Umgang mit Lampenfieber. Erleben Sie, wie sich Ihre Stimme entfaltet – klar, kraftvoll und authentisch. Nie mehr zu leise sprechen – sondern gehört werden!

Sie üben in einer Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmenden.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

(Kleingruppe, Gebühr nicht ermäßigbar.)

1 x | 11 UE | 87 €

26F 1740

So, 21.06., 9.00 – 18.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Kerstin Klesse, Dipl.-Sängerin / Stimmtrainerin

Souverän sprechen im Beruf

In unserer Arbeitswelt nimmt die mündliche Kommunikation unbestreitbar einen hohen Stellenwert ein. Das zeigt sich in Präsentationen, Verhandlungen, Teamsitzungen, Kunden-, Bewerbungs- oder Mitarbeitergesprächen. Auch wenn Talente unterschiedlich verteilt sind, kann die Wirkung unseres Sprechens fast immer erfolgreich gesteigert werden. Sie üben in diesem Kurs mit max. sieben weiteren Teilnehmenden und erhalten individuelles Feedback. Dabei

werden u. a. auch folgende Fragen beantwortet: Was lässt den Atem stressfrei fließen? Was können Sie für eine klare und volle Stimme tun? Wie können Sie Tonhöhe, Tempo und Pausen etc. wirkungsvoll einsetzen.

2 x 12 UE | 95 €

(Kleingruppe, Gebühr nicht ermäßigbar.)

26F 1741

Fr, 08.05., 17.00 – 20.00 Uhr

Sa, 09.05., 09.30 – 16.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Mona Deibele, Dipl.-Sängerin /

zert. Sprechcoach AAP / Lachyogatrainerin

Team und Leitung

Erfolgreiches Teambuilding – gemeinsam sind wir stark

Eine solides Teambuilding bildet die Grundlage für eine harmonische Zusammenarbeit unter den Teammitgliedern und ist entscheidend für den Erfolg eines Unternehmens. Durch die einzigartigen Stärken und Eigenschaften jedes einzelnen Teammitglieds sind entstehende Spannungen und Missverständnisse unvermeidlich, aber nicht unlösbar. Mit den richtigen Methoden lassen sich potenzielle Konflikte beheben und das Teambuilding gezielt fördern. Wichtige Aspekte für ein funktionierendes Team umfassen die gezielte Weiterentwicklung des Teams, die Zuweisung geeigneter Teamrollen und regelmäßige Feedbackprozesse, um den Teamstatus reflektiert und konstruktiv zu bewerten. In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden, welche Schritte notwendig sind, um Teamentwicklung erfolgreich zu gestalten und die erreichte Teamqualität langfristig aufrechtzuerhalten.

Inhalte:

- Grundlagen und Bedeutung des Teambuildings
- Phasen einer erfolgreichen Teamentwicklung
- essenzieller Zusammenhang zwischen den individuellen Werten und Teamwerten
- Überblick über Teamrollen und ihre Verteilung im Team
- Einführung eines Feedbackmechanismus zur kontinuierlichen Teamentwicklung

Einfache Sprache möglich. Anmeldung unter 0351/2544032.

1 x 12 UE | 20 €



26F 1742

Do, 07.05., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Sven David Berger, M.A. Bildungsforschung / Lehramt

Neu in Führung – erste Impulse für einen guten Start

Dieser Kurs liefert einen kompakten Einstieg für alle, die (bald) eine Führungsrolle übernehmen: Was ändert sich für mich? Wie gestalte ich den Rollenwechsel? Welche ersten Schritte sind entscheidend? Der Kurs liefert Impulse, Austausch und Orientierung für die ersten Schritte in Führung.

1 x 13 UE | 24 €



26F 1743

Di, 14.04., 9.00 – 11.15 Uhr

online

Laura Hausmann, Unternehmensberaterin für interne Kommunikation, Führung und Veränderung

Kommunikation und Struktur im Team – wie Führung Klarheit schafft

Gute Teamarbeit beginnt mit klarer Kommunikation. Führungskräfte tragen entscheidend dazu bei, dass Informationen transparent fließen, Aufgaben und Rollen klar definiert sind und Zusammenarbeit effizient gelingt. Doch im Arbeitsalltag geht Wichtiges leicht unter. Missverständnisse, Doppelarbeit oder Unzufriedenheit sind häufig die Folge. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie durch gezielte Kommunikationsstrukturen und klare Führungsimpulse Orientierung schaffen und ihr Team stärken können. Praxisnahe Methoden und Übungen zeigen, wie Informationsflüsse verbessert, Verantwortung sinnvoll verteilt und Teams zu mehr Eigenständigkeit und Effizienz geführt werden.

1 x 15 UE | 40 €

26F 1744

Di, 05.05., 9.00 – 13.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Laura Hausmann, Unternehmensberaterin für interne Kommunikation, Führung und Veränderung

Typ und Stil

Farb- und Stilberatung

Aufgrund der Fülle der angebotenen Shopping-möglichkeiten kann „Frau“ bei der Auswahl und der Suche nach dem Passenden schon einmal verzweifeln. Aber jede kann toll aussehen, wenn sie weiß, wie sie ihre Vorzüge betont und Problemzonen kaschiert. Im Rahmen des Kurses lernen Sie Ihren Typ mit Farben, Formen, Stoffen sowie Schnitten richtig zur Geltung zu bringen. Anhand von Muster- und Farbtüchern wird Ihnen der Weg zu einem stil- und selbstsicheren Auftreten gezeigt! Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmenden statt.

1 x 16 UE | 55 €

(Kleingruppe, Kursgebühr nicht ermäßigbar.)

VHS, Annenstr. 10

Susann-Helen Krohner, Dipl.-Modedesignerin /

Dipl.-Bühnen- und Kostümbildnerin

26F 1745

Sa, 09.05., 10.00 – 15.00 Uhr

26F 1746

Sa, 06.06., 10.00 – 15.00 Uhr

26F 1747

Sa, 12.09., 10.00 – 15.00 Uhr

Schminken – typgerechtes und natürliches Make-up

Gutes Aussehen ist wichtig für das eigene Wohlbefinden. Daher hat die Verschönerung des Körpers durch Schminke eine lange Tradition. So nutzte man bereits im alten Ägypten Rouge für Wangen und Lippen.

Im Rahmen dieses Kurses wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit Tipps und Tricks der Visagistik ein typgerechtes Make-up gestalten können. Dabei werden Gesichtsform, Hauttyp und -farbe, Augenform, Augenbrauen und Mund beachtet, um Vorzüge hervorzuheben und die Persönlichkeit zu betonen. Im Kurs wird viel Wert auf Praxis und Übung gelegt, damit Sie das Gelernte auch zu Hause selbstständig anwenden können. Zudem haben Sie Gelegenheit, Trends und Techniken kennenzulernen.

Bitte mitbringen: vorhandenes Make-up, verschiedene Schminkpinsel, ggf. Umhang, Schminkspiegel sowie ca. 8 € für Material.

1 x 16 UE | 42 €

VHS, Annenstr. 10

Anna Richter, Kosmetikerin Bachelor Professional

26F 1748

Sa, 25.04., 12.00 – 17.00 Uhr

26F 1749

Sa, 12.09., 12.00 – 17.00 Uhr

Recht und Verbraucherfragen

Die Polizei informiert: Wissenswertes aus dem Straßenverkehr

Die Beamtinnen und Beamten des Fachdienstes Prävention der Polizeidirektion Dresden geben einen praxisnahen Überblick über wichtige Änderungen im Verkehrsrecht der letzten Jahre. Von neuen Regelungen über Bußgelder bis hin zu sicherheitsrelevanten Vorschriften erfahren Sie, was im Straßenverkehr aktuell zu beachten ist – damit Sie sicher unterwegs sind und rechtlich auf dem neuesten Stand sind.

1 x 12 UE | gebührenfrei

26F 1901

Do, 09.04., 18.30 – 20.00 Uhr

Die Polizei informiert: im Alter sicher leben

Die Beamtinnen und Beamten des Fachdienstes Prävention der Polizeidirektion Dresden zeigen, wie Sie sich vor Taschendiebstahl, Betrug und Internetkriminalität schützen können. Sie erhalten praxisnahe Tipps zu aktuellen Maschinen und erfahren, wie Sie im Alltag und online sicher handeln – damit Sie Ihr Leben im Alter geschützt, selbstbestimmt und sorgenfrei genießen können.

1 x 12 UE | gebührenfrei

26F 1902

Do, 25.06., 18.30 – 20.00 Uhr



© VFD – stock.adobe.com

Fahrradwerkstatt für alle

Das eigene Fahrrad winterfit machen

Einen Platten haben vermutlich alle schon einmal geflickt, aber es gibt noch mehr am Fahrrad, was kaputt gehen kann. Meist sind diese Schäden jedoch mit ein paar Handgriffen zu reparieren. In diesem Kurs lernen Sie Reparaturmöglichkeiten für das eigene Fahrrad kennen – insbesondere an Bremse, Schaltung und Lichtanlage. Auch ohne eigenes Fahrrad ist die Teilnahme möglich.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, ggf. Materialgeld für Ersatzteile, Notizblock.

Einfache Sprache möglich. Anmeldung unter 0351/2544032.

1 x | 5 UE | gebührenfrei



26F 1903

Sa, 07.03., 10.00 – 14.00 Uhr

Zum rostigen Ross, Berliner Str. 28

Robert Reich, Fahrrad-Experte

Fahrradwerkstatt für Frauen

Das eigene Fahrrad wieder fit machen

Das eigene Fahrrad wieder fit machen – und das in einer geschützten Umgebung nur für Frauen! Einen Platten haben vermutlich alle schon einmal geflickt, aber es gibt noch mehr am Fahrrad, was kaputt gehen kann. In diesem Aufbaukurs verrät Ihnen unser Fahrradexperte weitere Tricks und gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie manches an Bremse, Schaltung und Lichtanlage auch selbst mit ein paar Handgriffen reparieren können und natürlich steht er für Ihre Fragen gern zur Verfügung. Auch ohne eigenes Fahrrad ist die Teilnahme möglich.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, ggf. Materialgeld für Ersatzteile, Notizblock.

Einfache Sprache möglich. Anmeldung unter 0351/2544032.

1 x | 5 UE | gebührenfrei



26F 1904

Sa, 09.05., 10.00 – 14.00 Uhr

Zum rostigen Ross, Berliner Str. 28

Robert Reich, Fahrrad-Experte

➔ Fahrradreparatur (ab 9 Jahre)

siehe Seite 384

➔ Familien-Fahrradwerkstatt mit Kindern ab 9 Jahre

siehe Seite 401

Ausmisten für Anfänger – für mehr Klarheit, Ruhe und Ordnung im eigenen Zuhause

Ihre Schubladen und Schränke quellen über und Sie sind genervt, weil Sie ständig nach Dingen suchen? Es haben sich also viele Dinge in Ihrem Zuhause angesammelt. Vielleicht befinden Sie sich auch in einer Phase des Umbruchs in Ihrem Leben: Ihre Kinder sind ausgezogen, Ihr/e Partner/in ist verstorben, ein Jobwechsel oder ein Umzug stehen bevor. Das sind alles sehr gute Gründe, um mit dem großen Ausmisten zu beginnen!

Dieser Kurs lädt dazu ein, zu reflektieren, was Ihnen im Leben wichtig ist und welche Dinge überflüssig geworden sind. Sie gewinnen einen Einblick in bewährte Methoden und erhalten viele Tipps, mit welchen Sie Ihren Besitz reduzieren und endlich Ordnung in Ihrem Zuhause schaffen können.

Ordnungskoachin Julia Troy gibt praxisnahe Tipps zum Loslassen und Aufräumen.

1 x | 3 UE | 20 €

26F 1905

Di, 14.04., 18.00 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Julia Troy, Dipl.-KfFr.



© WHStudio, Leashin N – stock.adobe.com



Wir laden ein zur Eröffnung des neuen VHS-Standorts im Otto-Dix-Center.

Fr, 13.03., ab 16 Uhr
VHS Dresden, Reicker Str. 60
Weitere Infos auf Seite 10

Fundament fürs Eigenheim: Baufinanzierung verständlich erklärt



Nur die wenigsten Menschen können ihre Immobilie aus Eigenmitteln bezahlen und greifen deswegen zur Finanzierung. Effektivzins, Zinsbindung, Sondertilgung, Kaufnebenkosten usw. sind Themen, die man klären sollte bevor man sich für Jahre mit einer Unterschrift bindet.

Die Expertinnen und Experten der Verbraucherzentrale Sachsen geben nützliche Tipps wie die Finanzierung auf ein solides Fundament gesetzt werden kann.

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Sachsen.

1 x | 2 UE | 15 €

26F 1906

Mi, 20.05., 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10



Verbraucherzentrale
Sachsen

Vor- und Nachteile von börsengehandelten Indexfonds (ETFs)

Börsengehandelte Indexfonds (ETFs: Exchange Traded Funds) sind eine spezielle Art von Investmentfonds, bei denen die Anlegerinnen und Anleger keine eigenen Investitionsentscheidungen fällen müssen und dennoch ohne Fondsmanagerin und Fondsmanager auskommen. Anlegerinnen und Anleger sparen bei ETFs einen Großteil der Verwaltungskosten ein und streuen ihr Vermögen breit über einen Index. Banken bieten Indexfonds jedoch selten an, weil sie nichts daran verdienen. Im Rahmen des Seminars können Sie erfahren, wie ETFs funktionieren, nach welchen Kriterien man sie auswählt, worauf bei deren Anlage zu achten ist und welche spezifischen Risiken Indexfonds aufweisen.

1 x | 3 UE | 12 €

26F 1907

Di, 28.04., 18.00 – 20.15 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Beate Grützner, Dipl.-Oec.

ETFs in der Praxis

Wie die Anlage von ETFs in der Praxis funktioniert

Sobald Anlegerinnen und Anleger die Vor- und Nachteile von ETFs kennen, steht die Auswahl der geeigneten Indexfonds an. Doch wie setzt man die Entscheidung in der Praxis um? In diesem Kurs werden Sie darüber informiert, nach welchen Kriterien passive Fonds beurteilt werden, wie Sie den richtigen ETF finden können und welcher Broker für den Kauf infrage kommt.

1 x | 3 UE | 12 €

26F 1908

Mi, 27.05., 18.00 – 20.15 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Beate Grützner, Dipl.-Oec.

Frauen an die Börse – wie Sie die ersten Schritte meistern können

Vielen Frauen fehlt oft nur ein wenig Mut, um selbst an der Börse zu handeln. Im Kurs wird geklärt, welche finanziellen Aufgaben Sie lösen sollten, bevor Sie an die Börse gehen. Zudem wird eine Reihe von Fragen beantwortet: Welches Wissen benötige ich? Wie viel Kapital brauche ich? Welches Depot ist das richtige? Was muss ich beim Kaufen von Wertpapieren beachten?

1 x | 3 UE | 12 €

26F 1909

Di, 17.03., 18.00 – 20.15 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Beate Grützner, Dipl.-Oec.





Macht Sinn!

Vorsorge treffen ist mir wichtig.

Die Sparkasse unterstützt rechtzeitig vorzusorgen:

- Vollmachten und Patientenverfügung
- Absicherung der Hinterbliebenen
- Vermögen übertragen und vererben
- Testamentsverwahrung
- Testamentsvollstreckung
- Stiftungen

Weil's um mehr als Geld geht.



Ostsächsische
Sparkasse Dresden

Digital ohne Angst: sicher und selbstbewusst durchs Internet

Viele Menschen fühlen sich im Internet unsicher, fürchten Betrug, Datenklau oder versteckte Fallen – und verzichten deshalb oft ganz auf digitale Angebote. Unsere Veranstaltung „Digital ohne Angst“ zeigt, dass es auch anders geht: verständlich, praktisch und alltagsnah. Wir vermitteln, wie Sie das Internet sicher nutzen können, ohne sich überfordert zu fühlen. Dazu gehören leicht umsetzbare Tipps für mehr Schutz, einfache Strategien für starke Passwörter sowie hilfreiche Hinweise, um Fakes und betrügerische Nachrichten frühzeitig zu erkennen. Außerdem beantworten wir aktuelle Fragen zu NFC-Funktionen sowie zur BundID und ihren Einsatzmöglichkeiten. Unser Ziel: Ihnen die nötige Sicherheit zu geben, damit Sie selbstbestimmt und entspannt online unterwegs sein können. Kommen Sie vorbei – für ein gutes digitales Bauchgefühl!

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Sachsen.

1 x | 2 UE | 15 €

26F 1910

Mi, 08.04., 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10



Verbraucherzentrale
Sachsen

Recht gehabt? Mythen, Fallen und Fakten im Alltag

Die Liste der juristischen Binsenweisheiten ist lang. Sie können einem als gefährliches Halbwissen teuer zu stehen kommen, egal ob im Supermarkt, am Telefon oder im Internet. Kann man jeden Vertrag innerhalb von 14 Tagen wieder rückgängig machen? Warum nimmt der Verkäufer die Ware, die mir nicht mehr gefällt, nicht ohne Probleme zurück? Darf ich Produkte im Laden einfach auspacken? Sind Sie sicher, ob Sie bei diesen Fragen richtig liegen? Am Ende des Vortrages sind Sie bestens für alltägliche Rechtsfragen gewappnet.

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Sachsen.

1 x | 2 UE | 15 €

26F 1911

Mi, 17.06., 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10



Verbraucherzentrale
Sachsen

Versichert – aber richtig! Was Sie wirklich brauchen

Welche Versicherungen sind wirklich notwendig? An dieser simplen Frage scheiden sich die Geister. Je nachdem von welchem Anbieter Verbraucherinnen und Verbraucher beraten werden, kommen die unterschiedlichsten Produktzusammenstellungen dabei heraus. Wie objektiv sind Angebote von Versicherungen und Versicherungsmaklerinnen und -maklern? Welche Versicherung benötige ich in welcher Lebensphase? Welche Versicherungen sind nie wirklich ratsam und wo lässt sich viel Geld sparen?

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Sachsen.

1 x | 2 UE | 15 €

26F 1912

Mi, 15.07., 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10



Verbraucherzentrale
Sachsen



© A Stockphoto – stock.adobe.com

Kühler wohnen – aber wie?

Vortrag

Mal wieder steht ein Hitzesommer bevor? Mit Blick auf die veränderte Witterung mit steigenden Temperaturen liegt der Wunsch nach einer Klimaanlage nahe. Allerdings verbraucht mechanisches Kühlen auch viel Strom. Sie erhalten einen Überblick über wirksame Sonnenschutzmaßnahmen, mit denen das Haus für den nächsten Sommer fit gemacht werden kann.

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Sachsen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz BMWK.

26F 1913

1 x | 2 UE | gebührenfrei

Di, 09.06.,
18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10



Verbraucherzentrale
Sachsen

26F 1914 (online am Vormittag)

1 x | 2 UE | gebührenfrei

Fr, 12.06., 10.00 – 11.30 Uhr
online

Energieberatung – Wie hilft sie? Wann brauche ich sie?

Der Beruf der Energieberater/in ist nicht definiert, wohl aber die Leistungen. Sie erhalten einen Überblick über die gesetzliche Pflichtberatung, die Chancen eines individuellen Sanierungsfahrplans „iSFP“ und über die Heizlastberechnung für den Heizungszuschuss.

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Sachsen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz BMWK.

26F 1915

1 x | 2 UE | gebührenfrei

Di, 12.05.,
18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10



Verbraucherzentrale
Sachsen



26F 1916 (online am Vormittag)

1 x | 2 UE | gebührenfrei

Fr, 22.05., 10.00 – 11.30 Uhr
online

Heizungstausch im Eigenheim – Systeme im Überblick

Vortrag

Der Beruf der Energieberater/in ist nicht definiert, wohl aber die Leistungen. Sie erhalten einen Überblick über die gesetzliche Pflichtberatung, die Chancen eines individuellen Sanierungsfahrplans „iSFP“ und über die Heizlastberechnung für den Heizungszuschuss.

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Sachsen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz BMWK.

26F 1917

1 x | 2 UE | gebührenfrei

Di, 14.07.,
18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10



Verbraucherzentrale
Sachsen



26F 1918 (online am Vormittag)

1 x | 2 UE | gebührenfrei

Fr, 12.06., 10.00 – 11.30 Uhr
online

Vorankündigung: Aktionstag Heizkostenabrechnung

Jedes Jahr flattern erneut die Heizkostenabrechnungen ins Haus. Nicht selten enden diese mit einer Nachforderung. Wir erklären das Zahlenwerk und geben Tipps. Wer seine Unterlagen mitbringt, hat im Anschluss die Möglichkeit zur Beratung und einer kurzen Auswertung.

Der Termin wird noch bekannt gegeben.

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Sachsen.

Gefördert durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz BMWK.

gebührenfrei



26F 1919

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



Verbraucherzentrale
Sachsen

Elterliche Sorge

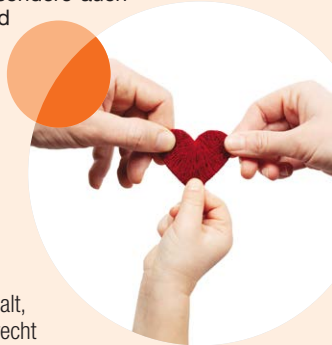
Rechtsanwalt Tobias Keller stellt Ihnen die wichtigsten Regelungen für eine verantwortungsbewusste elterliche Sorge vor. Es werden die Unterschiede zwischen gemeinsamer und alleiniger Sorge erläutert und dabei die einzelnen Teilbereiche der elterlichen Sorge beleuchtet. Zudem werden aktuelle rechtliche Entwicklungen, häufige Herausforderungen in der Praxis und insbesondere auch die Vorbereitung und Durchführung des gerichtlichen Sorgerechtsverfahrens besprochen.

1 x | 2 UE | 10 €

26F 1920

Mi, 29.04.,
18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Tobias Keller, Rechtsanwalt,
Fachanwalt für Familienrecht



Zeichenerklärung:



Online-Kurs: Für die Teilnahme empfehlen wir einen PC bzw. Laptop mit Internetzugang (min. 6 Mbit / s Übertragungsrate), einen aktuellen Browser (Chrome oder Mozilla Firefox) und einen Lautsprecher. Bei der Nutzung eines Tablets oder Smartphones sind Einschränkungen der Interaktion möglich. Den Zugangslink erhalten Sie i. d. R. einen Werktag vor dem Kurs.

Wenn Eltern sich trennen: Was gilt beim Umgang?



Bei diesem Vortrag erfahren getrennt lebende Eltern mehr über mögliche Umgangsmodelle im Interesse der gemeinsamen Kinder und Strategien zur Kooperation und Kommunikation, um gemeinsam stabile und verlässliche Regelungen zu treffen. Vor- und Nachteile der einzelnen Modelle spielen dabei ebenso eine Rolle wie mögliche Einschränkungen des Umgangs bis hin zum Umgangs Ausschluss. Zur Vorbereitung und Durchführung eines gerichtlichen Verfahrens erhalten Sie Erläuterungen zum Ablauf und zum richtigen Verhalten gegenüber dem Gericht, dem Verfahrensbeistand und dem Jugendamt.

1 x | 2 UE | 10 €

26F 1921

Do, 27.08., 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Tobias Keller, Rechtsanwalt,
Fachanwalt für Familienrecht

Trennung regeln, Unterhalt sichern – familienrechtlicher Leitfaden

Eine Trennung wirft viele Fragen auf: Wie lassen sich rechtliche Ansprüche sichern, wer zahlt Unterhalt, und wie werden gemeinsame Kinder oder Vermögenswerte berücksichtigt? Dieser Leitfaden vermittelt praxisnahes Wissen zu den wichtigsten familienrechtlichen Regelungen. Sie erfahren, welche Schritte nötig sind, um Ansprüche geltend zu machen, Streitigkeiten zu vermeiden und die Trennung strukturiert und rechtssicher zu gestalten. Ein wertvoller Überblick für alle, die Klarheit und Orientierung in einer schwierigen Lebensphase suchen.

1 x | 2 UE | 10 €



26F 1922

Di, 14.04., 19.00 – 20.30 Uhr
Stadtbibliothek Pieschen, Bürgerstraße 63
Tobias Keller, Rechtsanwalt,
Fachanwalt für Familienrecht

Früher in Rente: Was ist zu beachten?

Eine Veranstaltung rund um das Thema Rente: Im Rahmen des Vortrags können Sie u. a. erfahren, welche Arten von Altersrente es gibt, welche Wartezeiten dabei zu berücksichtigen sind oder wie beispielsweise die Flexirente funktioniert. Ein weiteres Thema wird die Rentenanspruchstellung sein: Welche Dokumente werden benötigt, welche Fristen sind dabei zu beachten?

1 x | 3 UE | 11 €

26F 1923

Di, 14.04., 18.30 – 20.45 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Christian Lindner, Rentenberater

Witwen- und Witwerrente: was Hinterbliebene wissen sollten

Der Tod der Partnerin oder des Partners bedeutet für viele Menschen einen tiefen Einschnitt. Unter welchen Voraussetzungen wird Witwen- oder Witwerrente gezahlt? Was versteht man unter dem „Sterbevierteljahr“? In welcher Höhe wird eigenes Einkommen auf die Hinterbliebenenrente angerechnet? Gibt es Möglichkeiten, die Einkommensanrechnung zu vermindern oder sogar zu vermeiden? In welchen Fällen kann ein Rentensplitting unter Ehegatten eine Alternative zum Bezug einer Witwen- oder Witwerrente sein?

1 x | 3 UE | 12 €

26F 1924

Di, 08.09., 18.30 – 20.45 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Christian Lindner, Rentenberater

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Jeder kann unfall- oder krankheitsbedingt in eine Situation kommen, in der man seinen eigenen Willen nicht mehr äußern kann. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, um für diesen Fall vorzusorgen, damit der eigene Wunsch beachtet wird: die Vorsorgevollmacht, die Betreuungsverfügung und die Patientenverfügung. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen, was die Unterschiede sind, was Sie wofür benötigen und was bei deren Erstellung zu beachten ist.

1 x | 2 UE | 10 €

26F 1925

Di, 18.08., 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Patricia Goratsch, Rechtsanwältin,
Fachanwältin für Erbrecht

Ihre Immobilie und Pflegeheimkosten – Was Sie dazu wissen müssen

Vielen ist nicht bewusst, dass bei einem späteren Pflegeheimaufenthalt grundsätzlich das gesamte Vermögen heranzuziehen ist, wenn die eigene Rente nicht ausreicht. Das Familienheim gilt in manchen Fällen zwar als Schonvermögen, aber das Sozialamt kann i. d. R. nach dem Tod des Bedürftigen die Leistungen der letzten 10 Jahre zurückfordern. Die Erben könnten gezwungen sein, dann die Immobilie zu verkaufen. Auch Schenkungen kann das Sozialamt später noch zurückfordern – in der Regel innerhalb von 10 Jahren.

Im Rahmen des Vortrages werden die rechtlichen Rahmenbedingungen vermittelt und Anregungen gegeben, wie das Vermögen langfristig in der Familie erhalten werden kann.

1 x | 2 UE | 10 €



26F 1926

Mo, 08.06., 17.00 – 18.30 Uhr

online

Patricia Goratsch, Rechtsanwältin,
Fachanwältin für Erbrecht

Erbrecht von A bis Z

Wichtige und interessante Fakten zum Erbrecht, quer durch das Alphabet werden in diesem Vortrag erläutert. Die Spannweite reicht dabei von A wie Alleinerbe bis Z wie Zuwendungsverzicht. Im Vortrag werden die wichtigsten Fachbegriffe im Erbrecht verständlich erläutert und anhand von Beispielen anschaulich dargestellt. Insbesondere geht es um Empfehlungen zu sinnvoller Testamentsgestaltung und Fragen zum Pflichtteil sowie die Erbengemeinschaft.

Bitte beachten: Der Veranstaltungstermin stand zum Zeitpunkt der Drucklegung leider noch nicht fest und wird sobald wie möglich auf der Homepage www.vhs-dresden.de veröffentlicht.

1 x | 3 UE | 12 €

26F 1927

VHS, Annenstr. 10

Mario Viehweger, Fachanwalt für Erbrecht

Testamente für alle Lebenslagen

Es gibt nicht „das Testament“, das für alle Personen passt. So unterschiedlich wie die Interessen und Lebenslagen sind, so verschieden müssen dementsprechend die Testamente sein. Ein verheirateter Erblasser wird die Schwerpunkte anders legen als z. B. ein Single. Der Vortrag befasst sich mit verschiedenen Testamentstypen, die je nach der konkreten Lebenssituation sinnvoll sein können. So geht es insbesondere um Testamente für Verheiratete, Alleinstehende, Patchworkfamilien, Lebensgefährtinnen und Lebensgefährten, Geschiedene und Familien mit behinderten, bedürftigen oder problematischen Kindern. Größe und Zusammensetzung des Vermögens und die Steuerklasse des künftigen Erben haben ebenso Einfluss auf die Testamentsgestaltung. Deshalb müssen Testamente für Grundstückseigentümerin oder -eigentümers, Unternehmerin und Unternehmers oder einer oder eines kinderlosen Erblasserin oder Erblassers diese Besonderheiten berücksichtigen. Auch das Lebensalter der Testiererin oder des Testierers oder der künftigen Erbeninnen und Erben haben einen Einfluss darauf, welcher Testamentstyp sinnvoll ist.

Bitte beachten: Der Veranstaltungstermin stand zum Zeitpunkt der Drucklegung leider noch nicht fest und wird sobald wie möglich auf der Homepage www.vhs-dresden.de veröffentlicht.

1 x | 3 UE | 10 €

26F 1928

18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Mario Viehweger, Fachanwalt für Erbrecht



**Haben Sie unseren
Newsletter schon abonniert?**

Jetzt einfach anmelden und keine
Neuigkeiten mehr verpassen:
www.vhs-dresden.de/newsletter

Den Partner beim Erbfall absichern! Das Berliner Testament: Pflichtteil, Bindung und andere unbedachte Folgen

Das Berliner Testament ist eine beliebte Testamentsform. Ein solches Testament zieht jedoch komplexe rechtliche Folgen nach sich, die oft unbekannt sind und deshalb nicht bedacht werden. So können z. B. Abkömmlinge bei dem Tod des Erstversterbenden den Überlebenden durch Pflichtteilsforderungen in Schwierigkeiten bringen. Aufgrund der häufig übersehenen Bindungswirkung des Testaments kann der überlebende Ehepartner auf Veränderungen im Bereich der Abkömmlinge in aller Regel nicht mehr reagieren.

Im Rahmen dieses Vortrags werden die erbrechtlichen Fallstricke bei der Errichtung eines Berliner Testaments und wann dieses ungeeignet ist erklärt und konkrete Tipps zur Gestaltung eines solchen Testaments gegeben.

1 x | 2 UE | 10 €

26F 1929

Mo, 27.04., 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Patricia Goratsch, Rechtsanwältin,
Fachanwältin für Erbrecht

Testamentsgestaltung in Patchwork-Familien

Die erbrechtlichen Folgen sind bei Erbfällen in der Patchwork-Familie besonders komplex und entsprechen nur in den seltensten Fällen den Zielen der Beteiligten. Sind in einer Familie Kinder aus mehreren Beziehungen vorhanden, so hängt die Beteiligung der Kinder am Nachlass der Eltern vom Zufall ab, welcher Elternteil zuerst verstirbt: Das führt oft zu unvorhergesehenen Ergebnissen. In jeder Patchworkfamilie ist es notwendig, ein Testament zu errichten, um den Überlebenden abzusichern und für eine gerechte Verteilung unter den Kindern zu sorgen. Oft sind zusätzlich Pflichtteilsverzicht und lebzeitige Zuwendungen sinnvoll. Dieser Vortrag

vermittelt das Wichtigste, das man zur Testamentsgestaltung in der Patchwork-Familie wissen sollte.

1 x | 2 UE | 10 €

26F 1930

Di, 19.05., 17.00 – 18.30 Uhr

online

Patricia Goratsch, Rechtsanwältin,
Fachanwältin für Erbrecht



© Garkhan – stock.adobe.com



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.