

Alphabetisierung, Grundbildung und Inklusion

Alphabetisierung
und Grundbildung S. 419

Inklusion und
barrierefreies Lernen S. 420

Lesen, Schreiben, Rechnen ... S. 420

Barrierefrei Lernen –
Kurse in Leichter Sprache S. 422

Für alle – Angebote für
Interessierte, Multiplikatoren /
-innen und Betroffene S. 427

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

Stefanie Elies
Programmplanung
Alphabetisierung
und Grundbildung
Tel.: 0351 25440-77

Anika Gränz
Referentin barrierefreies Lernen
Tel.: 0351 25440-55

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

3. Woche der Inklusion – gemeinsam mehr bewegen

Weitere Informationen
auf Seite 424



Wer lesen kann, hat es leichter!

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

Gern informiere ich auch zu unseren verschiedenen Lernangeboten.

(Stefanie Elies, Programmplanung
Alphabetisierung und Grundbildung)



Sie können mich anrufen:

 0351 254 40 77

   01575 439 93 46

 stefanie.elies@vhs-dresden.de

 www.vhs-dresden.de/mittendrin

Sie können aber auch vorbeikommen:

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

Scannen Sie den QR-Code und ich zeige Ihnen den Weg zur Beratung. Aktuelle Termine finden sie unter:

www.vhs-dresden.de/mittendrin/beratung



Alphabetisierung und Grundbildung

Heimspiel+: Lesen und Schreiben lernen ohne Druck

In diesem Kurs können Sie Ihr Lesen und Schreiben verbessern.

Gelernt wird im eigenen Tempo und in entspannter Umgebung.

Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe.

Wir sprechen über Themen aus dem Alltag.

Zum Beispiel:

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

Sie können auch eigene Themen mitbringen.

Dann sprechen wir im Kurs darüber.

Sie können jederzeit mit dem Kurs beginnen.

20 x | 40 UE | 20 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)



26F 5A01

Di, 24.02. – 25.08., 10.00 – 11.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Petra Dröger, pensionierte Lehrerin

Elfmeter+: Lesen und Schreiben lernen im Dynamo-Stadion

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

Dann ist Elfmeter+ genau richtig für Sie!

Der Kurs findet im Rudolf-Harbig-Stadion statt.

In der VIP-Loge - mit Blick auf das Spielfeld.

Gelernt wird in einer kleinen Gruppe und ohne Druck.

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

Sie können auch eigene Themen in den Unterricht mitbringen.

Treffpunkt: 16.55 Uhr am Haupteingang vom Stadion.

19 x | 38 UE | 19 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)

26F 5A02

Do, 26.02. – 27.08., 17.00 – 18.30 Uhr

Rudolf-Harbig-Stadion, Lennestraße 12

Sven Kretschmar, Lehrbeauftragter

am Lehrstuhl für Alte Geschichte, TU Dresden

Trainingsgruppe Lesen und Schreiben

Das Ausfüllen von Unterlagen und Formularen bereitet Ihnen Probleme?

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

Sie möchten ganz allgemein Ihre Deutschkenntnisse verbessern?

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

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

Sie können auch eigene Themen in den Unterricht mitbringen.

20 x | 40 UE | 20 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)

26F 5A03

Mi, 25.02. – 26.08., 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Sven Kretschmar, Lehrbeauftragter

am Lehrstuhl für Alte Geschichte, TU Dresden

Fußball+

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

Im Mittelpunkt stehen Teamgeist und die Freude am Miteinander.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig – alle sind willkommen!

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene: Jeder kann mitmachen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

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

20 x | 40 UE | gebührenfrei

26F 5A05

Mo, 23.02. – 31.08., 19.30 – 21.00 Uhr

Rudolf-Harbig-Stadion, Lennestraße 12

Konstantin Kroemer, Sozialarbeiter B. A.



Lesen und Schreiben im Alltag

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

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

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

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

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

Eigene Themen und Fragen können gern mitgebracht werden.

20 x | 40 UE | 20 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)



26F 5A07

Di, 24.02. – 25.08., 15.15 – 16.45 Uhr

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

Sven Kretschmar, Lehrbeauftragter

am Lehrstuhl für Alte Geschichte, TU Dresden

Weg mit dem Geld-Chaos!

In diesem Kurs geht es um Mathe im Alltag.

Wir üben das Rechnen mit Geld.

Zum Beispiel:

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

Wir zeigen auch:

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

Der Kurs ist gut für alle, die sagen:

„Mit Mathe hatte ich schon immer Stress.“

Wir nehmen uns Zeit.

Alle lernen Schritt für Schritt.

20 x | 40 UE | 20 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)



26F 5A08

Di, 24.02. – 25.08., 17.00 – 18.30 Uhr

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

Sven Kretschmar, Lehrbeauftragter

am Lehrstuhl für Alte Geschichte, TU Dresden

Inklusion und barrierefreies Lernen

Lesen, Schreiben, Rechnen ...

Leben und Lernen leicht gemacht: Lesen, Schreiben, Rechnen

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

Zum Beispiel:

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

All diese Dinge lernen Sie im Kurs.

Sie lernen in Ihrem Lern-Tempo.

Wie lernen Sie im Kurs?

Sie lernen in einer schönen Umgebung mit netten Menschen.

Sie lernen im Kurs in einer kleinen Gruppe.

Anmeldung: Bitte melden Sie sich zum Kurs an! Das hilft uns, den Kurs besser zu planen.

Und herauszufinden, wofür Sie sich interessieren.

Sie müssen aber nicht zu jedem Termin kommen.

Sie können jederzeit in den Kurs einsteigen.

35 x | 70 UE | 35 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)

26F 5I01

Di, 24.02. – 02.07., 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Jacqueline Haase, IT-Trainerin

Rechnen lernen

Rechnen ist sehr wichtig für den Alltag:

Zum Beispiel fürs Einkaufen oder fürs Kochen.

Im Kurs lernen Sie, wie man Zahlen schreibt, zählt, abzieht, mal nimmt und teilt.

Dadurch kommen Sie besser alleine zurecht.

Und benötigen weniger Hilfe.

17 x | 34 UE | 34 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)

26F 5I02

Do, 26.02. – 02.07., 15.30 – 17.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Jacqueline Haase, IT-Trainerin

VHS-Lerntreff „Behring24“

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

Unter dem Motto „Lernen, was im Leben ankommt“ können Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren ihr Lesen und Schreiben verbessern, Rechnen üben oder ihre digitalen und kommunikativen Kenntnisse erweitern. Außerdem gibt es die Möglichkeit, sich mit ökonomischen Sachverhalten aus dem alltäglichen Leben auseinanderzusetzen.

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

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

Bei Fragen steht Georg Mühlberg zur Verfügung.
Mobil: 01578 500 5713

E-Mail: g.muehlberg@sufw.de

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

Behringstraße 24

Georg Mühlberg, Gymnasiallehrer

Monika Muschweck

Susanne Brandt

25H 5I012

24 x | 72 UE | gebührenfrei

Mi – Do, 07.01. – 16.04., 13.15 – 15.30 Uhr

26F 5I03

25 x | 75 UE | gebührenfrei

Mi – Do, 22.04. – 27.08., 13.15 – 15.30 Uhr

Lesen und Schreiben lernen

Dieser Kurs ist für Menschen, die nicht oder nicht so gut lesen und schreiben können. Im Kurs lernen Sie in kleinen Gruppen.

Sie lernen in Ihrem Lern-Tempo.

Gelernt werden viele Dinge, die man im Alltag gut brauchen kann.

Zum Beispiel:

- ein Rezept lesen
- eine Einkaufs-Liste schreiben
- Tipps zur Gesundheit oder zu anderen Themen lesen

17 x | 34 UE | 22 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)

26F 5I04

Mo, 23.02. – 29.06., 16.45 – 18.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Manuela Frenzel, Lehrerin

Gemeinsam Lesen und Schreiben lernen

Dieser Kurs ist für Menschen, die nicht oder nicht so gut lesen und schreiben können.

Im Kurs lernen Sie in kleinen Gruppen.

Sie lernen in Ihrem Lern-Tempo.

Gelernt werden viele Dinge, die man im Alltag gut brauchen kann.

Zum Beispiel:

- ein Rezept lesen
- eine Einkaufs-Liste schreiben
- Tipps zur Gesundheit oder zu anderen Themen lesen

17 x | 34 UE | 34 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)

26F 5I35

Mo, 23.02. – 29.06., 15.00 – 16.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Manuela Frenzel, Lehrerin



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.

Barrierefrei lernen – Kurse in Leichter Sprache

Die Volkshochschule Dresden entdecken

Führung in Leichter Sprache

Die Adresse der Volkshochschule ist Annenstraße 10.

Das Gebäude ist für Menschen mit Behinderung eingeschränkt zugänglich.

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

Sie können sich das Haus gerne vorher anschauen.

Bitte machen Sie einen Termin mit Frau Gränz. Sie erreichen Frau Gränz unter 0351 / 254 40 55 oder per E-Mail unter barrierefrei@vhs-dresden.de. Frau Gränz macht mit Ihnen eine Führung durch das Haus.

Dabei zeigt Sie Ihnen:

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

1 x | 1 UE | gebührenfrei



26F 5105

VHS, Annenstr. 10

Anika Gränz, Referentin „barrierefreies Lernen“

Liebe online finden: Partner-Suche leicht gemacht!

Workshop in einfacher Sprache

Unser Leben findet heute viel im Internet statt.

Zum Beispiel Einkaufen oder Arbeiten.

Manche Menschen suchen im Internet aber auch nach Freundschaften.

Oder nach der großen Liebe.

Nicht alle Menschen im Internet meinen es gut mit uns.

Daher muss man sich gut auskennen!

Zum Beispiel:

- Wo kann ich im Internet nach Freundschaften oder der großen Liebe suchen?
- Welche Fotos und Informationen teile ich mit Fremden?

Das lernen Sie im Kurs.

Voraussetzungen: Kenntnisse Lesen, Schreiben und Rechnen

9 x | 18 UE | 16 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)



26F 5106

Mo, 23.02. – 22.06., 16.00 – 17.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Jacqueline Haase, IT-Trainerin

Yoga zum Entspannen

Yoga sind bestimmte Übungen.

Übungen für die Seele.

Dabei kontrollieren Sie Ihre Atmung.

Übungen für den Körper.

Dabei dehnen Sie Ihre Muskeln.

Viele Menschen machen Yoga:

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

In diesem Kurs machen wir leichte Yoga-Übungen.

Die Yoga-Übungen sind für Anfängerinnen / Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

9 x | 18 UE | 18 €



26F 5107

Do, 26.02. – 30.04., 17.30 – 19.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Anja Vorwerk, Heilpädagogin / Yogalehrerin (BDY/YSO)

Freies Sprechen

Workshop Selbst-Vertreterinnen / Selbst-Vertreter in Leichter Sprache

Ihnen fehlen in manchen Situationen die richtigen Worte.

Zum Beispiel, wenn Sie mit Politikerinnen / Politiker im Gespräch sind.

Oder bei Vorträgen vor Publikum.

Im Kurs üben Sie, in solchen Situationen schnell zu reagieren.

Und schnell die richtigen Argumente zu finden.

Sie versetzen sich in Situationen aus Ihrem Alltag als Selbst-Vertreterinnen / Selbst-Vertreter.

Sie üben am Beispiel, schlagfertig zu reagieren.

Und Ihre Argumente nicht immer wieder zu wiederholen.

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 | 3 €



26F 5108

VHS, Annenstr. 10

Dozententeam

Agressionsfrei sprechen

Workshop für Selbst-Vertreterinnen / Selbst-Vertreter in Leichter Sprache

Bei Vorträgen, Gesprächen oder Reden möchten Sie andere Menschen von Ihren Ideen überzeugen.

Oft klappt das gut. Manchmal klappt das aber auch nicht so gut.

Dann ist es wichtig, ruhig zu bleiben.

Und Ihren Gesprächs-Partnerinnen / -Partner nicht Ihre Wut spüren zu lassen.

Im Kurs üben Sie, Ihre Wut zu kontrollieren.

Und ihrem Gesprächs-Partnerinnen / -Partner freundlich zu begegnen.

Dafür versetzen Sie sich in Situationen aus Ihrem Alltag als Selbst-Vertreterinnen / Selbst-Vertreter.

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 | 3 €



26F 5109

VHS, Annenstr. 10
Dozententeam

„Meine Meinung ist wichtig!“ – Selbst-Bewusst auftreten in jeder Situation

Workshop für Selbst-Vertreterinnen / Selbst-Vertreter in Leichter Sprache

Jeder Mensch darf frei seine Meinung vertreten. Manchen Menschen fällt das leicht.

Andere Menschen brauchen dabei Hilfe.

Im Kurs wird besprochen:

- Wie man seine Meinung in Gruppen vertritt.
- Wie man sich gegen andere Meinungen durchsetzt.
- Wie man seiner Meinung durch die Körper-Sprache Ausdruck gibt.

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 | 3 €



26F 5110

VHS, Annenstr. 10
Dozententeam

Mutiger werden durch Schlag-Fertigkeit

Workshop für Selbst-Vertreterinnen / Selbst-Vertreter in Leichter Sprache

Ihnen fehlen in manchen Situationen die Worte. Zum Beispiel, wenn Sie überrascht werden.

Im Kurs üben Sie, in solchen Situationen schnell zu reagieren.

Und die Situation aufzulockern, zum Beispiel mit einem Witz.

Im Kurs versetzen Sie sich in Situationen aus dem Alltag.

Und üben am Beispiel, schlagfertig zu reagieren.

Mit viel Witz und Phantasie.

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 | 3 €



26F 5111

VHS, Annenstr. 10
Dozententeam

Moderieren leicht gemacht – 2. Teil

Workshop in Leichter Sprache (Ehrenamt)

Beim Moderieren müssen wir auf viele Dinge achten.

Wir müssen Regeln für das Gespräch festlegen.

Wir müssen unsere Rolle als Moderation finden.

Und die Moderation gut vorbereiten.

Bei der Moderation müssen wir auch auf die Umgebung achten.

Fühlen sich alle wohl?

Wie ist die Stimmung im Raum?

Wird niemand ausgeschlossen oder beleidigt?

Das alles lernen Sie im Kurs.

Der 1. Teil hat im Herbst 2025 stattgefunden.

3 x | 15 UE | gebührenfrei

26F 5112

Sa, 18.04. – 27.06., 10.00 – 13.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

So Mackert, M.A., Sonder-Integrationspädagogik

Zeichenerklärung:



Kurs in der VHS – Helbigsdorfer Weg



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



Kurs in Leichter Sprache

Dresden inklusiver gestalten

1. Zukunftswerkstatt für Selbstvertretende und ihr Netzwerk

Wie kann ein inklusives Dresden in Zukunft aussehen? Welche Themen sind wichtig? Was wollen wir neu denken?

Seit über 30 Jahren setzt sich die „Stadt AG – Aktives Netzwerk für ein inklusives Leben“ für die Interessen von Menschen mit Behinderungen ein. Selbstvertretende, Vereine und Verbände gestalten gemeinsam ein inklusives Miteinander in Dresden.

Jetzt wollen wir weiterdenken: In drei Zukunftswerkstätten laden wir Selbstvertretende und ihr Netzwerk herzlich ein, Visionen zu entwickeln und die Stadt AG aktiv mitzugestalten.

Die erste Werkstatt wird von der Volkshochschule Dresden und dem Projekt „Inklusion vor Ort“ vorbereitet. Es erwarten Sie Gespräche auf Augenhöhe, kreative Methoden, analoge und digitale Tools sowie Netzwerk-Mapping. Die weiteren Termine gestalten wir gemeinsam – offen, partizipativ, ideenreich.

Bringen Sie Ihre Themen und Ideen mit! Gestalten wir gemeinsam ein inklusives Dresden von morgen. Wir freuen uns auf Sie!

1 x | 5,33 UE | gebührenfrei



25H 5107

Fr, 06.03., 16.00 – 20.00 Uhr

Stadtforum, Waisenhausstr. 14

Inklusion vor Ort

Dresden inklusiver gestalten

2. Zukunftswerkstatt für Selbstvertretende und ihr Netzwerk

Wie kann ein inklusives Dresden in Zukunft aussehen? Welche Themen sind wichtig? Was wollen wir neu denken?

Seit über 30 Jahren setzt sich die „Stadt AG – Aktives Netzwerk für ein inklusives Leben“ für die Interessen von Menschen mit Behinderungen ein. Selbstvertretende, Vereine und Verbände gestalten gemeinsam ein inklusives Miteinander in Dresden.

Jetzt wollen wir weiterdenken: In drei Zukunftswerkstätten laden wir Selbstvertretende und ihr Netzwerk herzlich ein, Visionen zu entwickeln und die Stadt AG aktiv mitzugestalten.

Auf Grundlage der ersten Werkstatt gestalten wir diesen Termin gemeinsam – offen, partizipativ, ideenreich.

Bringen Sie Ihre Themen und Ideen mit! Gestalten wir gemeinsam ein inklusives Dresden von morgen. Wir freuen uns auf Sie!

1 x | 5,33 UE | gebührenfrei



26F 5113

Sa, 25.04., 10.00 – 14.00 Uhr

Stadtforum, Waisenhausstr. 14

Inklusion vor Ort

Anika Gränz, Referentin „barrierefreies Lernen“

3. Woche der Inklusion – gemeinsam mehr bewegen

Mit Unterzeichnung der UN-Behindertenrechtskonvention 2009 hat Deutschland einen wichtigen Grundstein für die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen gelegt.

Von Selbstbestimmung und Inklusion sind wir aber auch im Jahr 2026 noch weit entfernt.

Um das Thema in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken, gibt es vom 1. bis 10.05.2026 die 3. Woche der Inklusion in Dresden und Umland.

In der Woche sind Akteurinnen / Akteure eingeladen, ihr inklusives Angebot zu präsentieren.

Weitere Informationen für Akteurinnen / Akteure: Anika Gränz, Referentin für barrierefreies Lernen Volkshochschule Dresden

anika.graenz@vhs-dresden.de

In Zusammenarbeit mit Stadt Dresden – Beauftragte für Menschen mit Behinderungen und Seniorinnen / Senioren, Diakonie Dresden, StadtAG, Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge, ColumbaPalumbus, ZsL e.V., Experten in eigener Sache, NipB, LAG SH Sachsen.

gebührenfrei



26F 5114

Fr, 01.05. – 10.05.

Stadt Dresden



© Viacheslav Yakobchuk – stock.adobe.com

Dresden inklusiver gestalten

3. Zukunftswerkstatt für Selbstvertretende und ihr Netzwerk

Wie kann ein inklusives Dresden in Zukunft aussehen? Welche Themen sind wichtig? Was wollen wir neu denken?

Seit über 30 Jahren setzt sich die „Stadt AG – Aktives Netzwerk für ein inklusives Leben“ für die Interessen von Menschen mit Behinderungen ein. Selbstvertretende, Vereine und Verbände gestalten gemeinsam ein inklusives Miteinander in Dresden.

Jetzt wollen wir weiterdenken: In drei Zukunftswerkstätten laden wir Selbstvertretende und ihr Netzwerk herzlich ein, Visionen zu entwickeln und die Stadt AG aktiv mitzugestalten.

Auf Grundlage der ersten und zweiten Werkstatt gestalten wir diesen Termin gemeinsam – offen, partizipativ, ideenreich.

Bringen Sie Ihre Themen und Ideen mit! Gestalten wir gemeinsam ein inklusives Dresden von morgen. Wir freuen uns auf Sie!

1 x | 4 UE | gebührenfrei



26F 5115

Mi, 06.05., 16.00 – 19.00 Uhr

Stadtforum, Waisenhausstr. 14

Inklusion vor Ort

Anika Gränz, Referentin „barrierefreies Lernen“

Netzwerk „inklusive politische Bildung“ (NipB)

Politische Bildung ist für alle Bürgerinnen und Bürger wichtig – auch für Menschen mit Behinderung. Dabei bedeutet Inklusion, auf die Bedürfnisse der Menschen einzugehen. Deshalb muss es zum Beispiel auch Texte, Videos oder Hörfassungen in leicht verständlicher Sprache geben. Inklusive politische Bildung soll alle Menschen über ihre Rechte und Pflichten aufklären. Außerdem soll inklusive politische Bildung eine selbstbestimmte und gleichberechtigte Teilhabe aller Menschen an der Gesellschaft ermöglichen. Politik ist aber nach wie vor für viele Menschen nicht transparent oder zugänglich. Das will das NipB ändern! Das NipB bündelt Erfahrungen und tritt für mehr Inklusion ein. Dafür beschäftigt es sich mit ganz unterschiedlichen Themen. Dazu zählen zum Beispiel:

- Eine leicht verständliche Sprache
- Barrierefreiheit
- Politische Bildung für Erwachsene
- Die Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen

Das NipB möchte möglichst viele Menschen informieren und als Partner gewinnen. An den Netzwerktreffen können daher alle teilnehmen, die sich für inklusive politische Bildung interessieren.

1 x | 4 UE | gebührenfrei

VHS, Annenstr. 10

Anika Gränz, Referentin „barrierefreies Lernen“



26F 5116

Di, 21.04., 16.30 – 19.30 Uhr



26F 5117

Di, 09.06., 16.30 – 19.30 Uhr



26F 5118

Di, 18.08., 16.30 – 19.30 Uhr

Frag den Stadtrat

Rundgang – in einfacher Sprache für Seniorinnen / Senioren und Menschen mit Behinderungen

Wie funktioniert der Dresdner Stadtrat? Welche Themen werden diskutiert – und wie können Seniorinnen / Senioren und Menschen mit Behinderung ihre Anliegen einbringen?

Dieses barrierearme Kursangebot ermöglicht Einblicke in die kommunalpolitische Arbeit und bietet Raum für Austausch mit Ratsmitgliedern. Im Anschluss stellt die Beauftragte für Senior:innen und Menschen mit Behinderung ihre Arbeit vor und beantwortet Fragen rund um Teilhabe, Barrierefreiheit und Beteiligung. Ziel ist es, kommunale Abläufe verständlich zu machen, Beteiligungsmöglichkeiten aufzuzeigen und den Dialog zwischen Bürgerschaft und Stadtpolitik zu ermöglichen.

Einfache Sprache. Anmeldung unter 0351 / 2544032.

1 x | 3 UE | gebührenfrei

Do, 05.03., 16.45 – 19.00 Uhr



26F 5119

Rathaus, Plenarsaal, Rathausplatz 1

Manuela Scharf, Beauftragte für Menschen

mit Behinderungen, Seniorinnen und Senioren



Sie haben nicht den richtigen Kurs für sich oder Ihre Einrichtung gefunden? Dann melden Sie sich bei uns! Gerne planen wir mit Ihnen gemeinsam einen Kurs, der genau zu Ihnen passt!

(Ehrenamt) Soziale Netzwerke leicht gemacht

Workshop für Selbst-Vertreterinnen / Selbst-Vertreter in Leichter Sprache

Viele Menschen nutzen soziale Netz-Werke.

Zu sozialen Netz-Werken gehören Facebook, Instagram und Youtube.

Sie können sich in sozialen Netz-Werken mit Freunden unterhalten.

Oder Beiträge Ihrer Lieblings-Band anschauen und kommentieren.

Sie können sich aber auch mit Menschen verbinden.

Und mit diesen Menschen für Ihre gemeinsamen Interessen kämpfen.

In dem Kurs lernen Sie:

- Instagram, Facebook und Youtube kennen.
- mehr über Sicherheit und Schutz Ihrer Daten.
- wie Sie eine Seite gestalten.
- wie Sie Reich-Weite aufbauen.
- mehr über Algorithmen.
- mehr über künstliche Intelligenz.

Der Kurs besteht aus fünf Bau-Steinen:

1. Einführung Instagram, Facebook, Youtube
2. Algorithmus
3. Schutz und Sicherheit
4. Menschen erreichen
5. Künstliche Intelligenz nutzen

1 x | 3 UE | gebührenfrei

VHS, Annenstr. 10



26F 5120 (Alle Bau-Steine)

Mi, 25.02. – 25.03., 16.30 – 18.45 Uhr



26F 5121

Mi, 25.02., 16.30 – 18.45 Uhr



26F 5122

Mi, 04.03., 16.30 – 18.45 Uhr



26F 5123

Mi, 11.03., 16.30 – 18.45 Uhr



26F 5124

Mi, 18.03., 16.30 – 18.45 Uhr



26F 5125

Mi, 25.03., 16.30 – 18.45 Uhr



Ehrenamt und Freiwilligendienst

siehe ab Seite 336

Computer-Führerschein

Anfänger

Der Computer ist ein wichtiger Teil von unserem Leben!

Wir machen heute fast alles mit dem Computer.

Zum Beispiel:

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

Es ist schwer am Leben teilzuhaben ohne Computer.

Daher muss man sich gut mit Computern auskennen.

Der Kurs vermittelt wichtige Grundlagen.

Zum Beispiel:

- Wie man den Computer ein- oder aus-schaltet
- Wie man eine E-Mail schreibt
- Wie man ein Dokument verfasst
- Wie man eine Tabelle macht
- Wie man eine Präsentation erstellt
- Wie man das Internet benutzt

Voraussetzungen: Kenntnisse Lesen, Schreiben und Rechnen

VHS, Annenstr. 10

Thomas Richter

Stephan Schütz

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

26F 5148

Mi, 25.03. – 01.07., 09.00 – 10.30 Uhr

26F 5149

Mi, 25.03. – 01.07., 10.45 – 12.15 Uhr

Zu Tisch –

Lieblingsgerichte aus aller Welt

Gorbitz eilt sein Ruf als zwar vielfältiger aber auch kontroverser Stadtteil voraus.

Grund genug, einmal einen Blick über den Tellerrand zu werfen und den Vorurteilen mit Kochschürze und Löffel zu begegnen, denn ein Gericht kann mehr erzählen als tausend Worte: von Kindheit, Heimat, Flucht, Neuanfang und Begegnung. In diesem Workshop kochen Menschen aus verschie-



denen Kulturen gemeinsam ein Rezept aus ihrer Heimat, teilen Erinnerungen und sprechen über die Bedeutung, die dieses Essen damals hatte – und heute in Deutschland hat.

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

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

Um formlose Anmeldung wird gebeten unter: 0351 / 254 40-62 oder julia.scherer@vhs-dresden.de

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

1 x 15 UE | gebührenfrei

VHS, Helbigsdorfer Weg 1
Manuela Jacobs, Soziologin



26F 5126

Mi, 25.03., 17.30 – 21.15 Uhr



26F 5127

Mi, 22.04., 17.30 – 21.15 Uhr



26F 5128

Mi, 27.05., 17.30 – 21.15 Uhr



26F 5129

Mi, 10.06., 17.30 – 21.15 Uhr



26F 5130

Mi, 19.08., 17.30 – 21.15 Uhr

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

Deutsche Gebärdensprache (DGS I)

Im Kurs werden Gestik, Mimik, das Fingeralphabet und erste einfache Sätze gebildet, die den Kursteilnehmenden lebensnah in die Anwendungspraxis dieser Sprache führen.

Bitte mitbringen: ca. 25 € für Unterrichtsmaterial.

12 x 140 UE | gebührenfrei



26F 5131

Mo, 23.02. – 18.05., 16.30 – 19.00 Uhr

Gehörlosenzentrum, Carolinenstraße 10
Sigrid Garte, Gebärdensprachdozentin

Dresdner Trialog

Seelische Gesundheit im Gespräch

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

- 25. März 2026:
Ausbildung – Studium – Arbeit
Was hat Wert in der Gesellschaft?
- 29. April 2026:
Reden hilft – aber wie?
Was ist hilfreiche Kommunikation im Krisenfall?
- 27. Mai 2026:
Warum ich?
Ist die Suche nach Sinn hilfreich?
- 24. Juni 2026:
Kreativität ... als Ausdruck der Seele
- 29. Juli 2026:
Was ich schon immer einmal fragen oder erzählen wollte.
Offener Themennachmittag

Für die Teilnahme am Trialog ist keine Anmeldung erforderlich.

Teilnahme erst ab 18 Jahren.

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

www.dresden.de/psychko-trialog

5 x 113,33 UE | gebührenfrei

26F 5132

Mi, 25.03. – 29.07., 16.00 – 18.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10



Weitere Kurse zum Thema

„Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung“
siehe ab Seite 56



© KOTO – stock.adobe.com

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

Erfahrungsaustausch für Mitarbeitende in der Erwachsenenbildung

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

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

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

- Methodik und Didaktik
- Rahmenbedingungen

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

gebührenfrei



26F 5133

online

Anika Gränz, Referentin „barrierefreies Lernen“

Kursplanung leicht gemacht – Leichte und Einfache Sprache in der Erwachsenenbildung

Erfahrungsaustausch für Mitarbeitende in der Erwachsenenbildung

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

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

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

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

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

gebührenfrei



26F 5134

online

Anika Gränz, Referentin „barrierefreies Lernen“

Auf Augenhöhe – Umgang mit Menschen mit Behinderung

Workshop für hauptamtliche Mitarbeitende und Kursleitungen

Behinderung ist häufig nur eine Frage der Betrachtung: ist man behindert oder wird man behindert – zum Beispiel von fehlender Barrierefreiheit, Vorurteilen oder Berührungsängsten? Im Rahmen des Kurses wird ausreichend Raum gegeben, die eigene Haltung gegenüber Menschen mit Behinderung zu erkennen, diese in beispielhaften Arbeitssituationen in Beziehung zu setzen und Ressourcen im eigenen Handeln zu entdecken sowie zu erweitern. Dabei wird auch den Fragen nachgegangen, was Behinderung eigentlich ist, wie die gesellschaftliche Perspektive auf das Thema ist, welche Haltung wir in uns selbst „beherbergen“ oder „verbergen“ und welchen Einfluss diese auf die Arbeit mit Menschen mit Behinderung hat.

1 x | 4 UE | gebührenfrei

VHS, Annenstr. 10

So Mackert, M.A., Sonder-Integrationspädagogik
Ines Eisolt, Selbstvertreterin

26F 5150

Do, 26.03., 10.00 – 13.00 Uhr

26F 5151

Mi, 25.03., 14.00 – 17.00 Uhr



© Alberto Masnovo – stock.adobe.com

Alles hat Wert – restlos glücklich!

Einfach Lust, mal was Neues
auszuprobieren – mit anderen,
die auch mehr aus ihrem Alltag
machen wollen?

Mit wenig Geld und guten Ideen
kann man viel schaffen.

Wir kochen, tauschen Tipps, probieren Neues aus –
und reden darüber, was im Alltag wirklich hilft.

Komm einfach vorbei!

Egal, ob du viel weißt oder wenig,
ob du schon bei der VHS warst oder noch nie.

Für alle mit Hunger – auf Essen und gute Ideen.

Wie? Wo? Wann?

Weitere Infos, Treffpunkte und Termine:

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



kostenlos



Kofinanziert von der
Europäischen Union



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