

Münchner Volkshochschule

Barrierefrei lernen

März bis September 2021



Anmeldung ab 1. Februar 2021

Online

www.mvhs.de

persönlich und telefonisch

Anmeldestelle MVHS am Scheidplatz

Belgradstraße 108

Telefon (089) 48006-6699

montags bis donnerstags 10.00 bis 12.00 Uhr
und 14.00 bis 16.00 Uhr

Zentrale Anmeldung

Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 1. Stock

Einstein 28, Einsteinstraße 28, EG

Telefon (089) 48006-6239

montags, dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags 14.00 bis 19.00 Uhr
samstags (nur Gasteig) 11.00 bis 16.00 Uhr

E-Mail

barrierefrei-lernen@mvhs.de

Information und Beratung

Haben Sie Fragen zu den Kursen?

Die Mitarbeitenden des Fachgebiets

Barrierefrei lernen beraten Sie gerne

Telefon (089) 48006-6691

Telefax (089) 48006-6822

E-Mail: barrierefrei-lernen@mvhs.de

Das Team



Leitung

Gabriel Laszlo

gabriel.laszlo@mvhs.de



Pädagogische Mitarbeit

Silvia Kugel

silvia.kugel@mvhs.de



Sachbearbeitung

Hong-Nhung Nghiem

hong-nhung.nghiem@mvhs.de

Unser Büro

Belgradstr. 108, EG, 80804 München,

U-Bahn U2/U3/U8, Tram 12/28, Bus 140/ 141/

142/ N41, Haltestelle Scheidplatz

Es ist uns wichtig, für unsere Teilnehmenden die größtmögliche Sicherheit zu gewährleisten. Deshalb sind derzeit alle Veranstaltungen nur mit Voranmeldung zugänglich. Bitte beachten Sie hierzu auch unsere Hygieneregeln, die in den Häusern aushängen oder online einsehbar sind: www.mvhs.de/info-hygienekonzept

Für Menschen mit Behinderung gelten ermäßigte Kurspreise. Zur Orientierung haben wir eine Übersichtstabelle für Sie erstellt. Weitere Informationen zu den Ermäßigungsregelungen finden Sie in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen unter www.mvhs.de oder im Gesamtprogramm.

Wenn diese Bestimmungen aufgrund Ihrer besonderen Lebenssituation eine unzumutbare Härte bedeuten, melden Sie sich gerne bei den Mitarbeitern des Fachgebietes Barrierefrei lernen. Wir prüfen Ihre Situation. Im Einzelfall kann eine günstigere Entscheidung getroffen werden.

Kursgebühr	20% Ermäßigung mit Schwerbehindertenausweis ab 50 Prozent GdB	50% Ermäßigung mit München-Pass oder Freizeitpass
bis € 20.00	Keine Ermäßigung	Keine Ermäßigung
€ 30.00	€ 24.00	€ 15.00
€ 32.00	€ 25.60	€ 16.00
€ 36.00	€ 28.80	€ 18.00
€ 40.00	€ 32.00	€ 20.00
€ 42.00	€ 33.60	€ 21.00
€ 47.00	€ 37.60	€ 23.50
€ 50.00	€ 40.00	€ 25.00
€ 53.00	€ 42.40	€ 26.50
€ 60.00	€ 48.00	€ 30.00
€ 70.00	€ 56.00	€ 35.00
€ 94.00	€ 75.20	€ 47.00
€ 96.00	€ 76.80	€ 48.00

Online oder nicht online – das ist hier die Frage!

Liebe Leserinnen und Leser,

mittlerweile hat man das Gefühl, ohne Internet nicht mehr leben zu können.

Online Tierpark-Karten bestellen, online einen Tisch reservieren und online einen Volkshochschulkurs besuchen – in unserem Workshop „Alles online oder was?“ erfahren Sie, was online eigentlich heißt und für was wir das brauchen. Wir lernen, wo und wie ich online gehen kann und wer mir dabei hilft.

Die Münchner Volkshochschule hat zum Thema Digitalisierung einen Schwerpunkt mit vielen Veranstaltungen und Kursen geplant. Der Schwerpunkt heißt „Connected“, was so viel wie „verbunden“ bedeutet: Verbunden und vernetzt in der digitalen Welt. In den Veranstaltungen des Schwerpunkts erfahren Sie, welche Möglichkeiten Digitalisierung bietet und auch welche Gefahren lauern können.

Die Veranstaltungen des Fachgebiets Barrierefrei lernen gibt es natürlich auch weiterhin wie gewohnt „analog“, das heißt wir treffen uns und lernen alle zusammen. Wir haben für Sie ein abwechslungsreiches Kulturprogramm zusammengestellt: Sie erleben am 1. Juli die Premiere des neuen Stücks der Theatergruppe „Volltexter“ im Einstein 28. Fünf Schauspielende mit und

ohne ASS (Autismus-Spektrum-Störung) zeigen Ihnen den Wahnsinn der Bürokratie in ihrer Aufführung „Stempel drauf“. Felix Leibrock, der bekannte Münchner Autor, liest am 20. Mai aus seiner neuen Erzählung für Hoffende: „Wenn der Sommer kommt, tanzen die Träume“. Sein Buch erzählt die Geschichte einer jungen Frau, die ihr Augenlicht verliert. Außerdem können Sie sich in der Galerie Bezirk Oberbayern von den Werken der Bildhauerin Pernilla Henrikson und der Grafikerin Ariane Beck überraschen lassen. Oder möchten Sie mit uns einen Tagesausflug zum wunderschönen Chiemsee machen oder das Henkerhaus in München besuchen? Natürlich informieren wir Sie auch über wichtige Themen: zum Beispiel über rechtliche Betreuung und über das Angebot der EUTB-Beratungsstellen.

Und wenn Sie doch Lust auf einen Online-Kurs haben, können Sie bei der Veranstaltung „Inklusion in München in Zeiten von Corona“ Cornelia von Pappenheim fragen, wie es ist, als gehörlose Frau in München zu leben und zu arbeiten.

Wir freuen uns auf ein Treffen mit Ihnen!



Dr. Susanne May
Programmdirektorin
der Münchner Volkshochschule



Gabriel Laszlo
Fachgebietsleitung
Barrierefrei lernen

U2	Anmeldung
1	Ermäßigung
2	Vorwort
4	Alles Inklusive
8	Kultur und Freizeit
8	München und Umland entdecken
11	Mensch, Gesellschaft und Politik
14	Musik, Tanz, Kreativität
18	Bewegung und Entspannung
24	Kochen
25	Lernen und Wissen
26	Umgang mit Schwerhörigkeit
29	Smartphone, PC und Internet
30	Sprache
33	Mobilität und Sicherheit im Alltag
34	Deutsche Gebärdensprache (DGS)
40	Dank
U3	Hinweise zur Barrierefreiheit
U3	Impressum

Hinweis

Diese Broschüre ist ein Auszug aus dem Gesamtprogramm Frühjahr/Sommer 2021 der Münchner Volkshochschule.

Es wird am 1. Februar 2021 online unter www.mvhs.de und in der neuen MVHS-App veröffentlicht. Die App können Sie auf unserer Webseite herunterladen: www.mvhs.de/app
Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter www.mvhs.de/agb

Kunst inklusive! Ausstellung Ariane Beck und Pernilla Henrikson

Die Ausstellung „Natürlich verbunden“ vereint künstlerisch die beiden Pole Organische Stoffverbundenheit der Bildhauerin Pernilla Henrikson und Mediale Kontaktverbindung der Grafikerin Ariane Beck.

Unter dem Tag ARi schafft die Künstlerin Ariane Beck eine eigene Bildsprache: Mixed Media, schwarz-weiß bis neongrell mit kontrastierenden Profilen und linienartigen Körpersilhouetten. Auf dem Papier ergeben sich Szenen merkwürdiger Begegnungen. Ein Thema wird hinter ihrer Kunst deutlich: Immer mehr Menschen tragen als Fenster

zur Welt ein Handy vor Augen. Auf tragikomische Art spiegelt sie so das Massenphänomen Socialmedia-Sucht als natürlich gewordene Digitalität, die uns jederzeit verbindet oder auch trennen kann.

Im Unterschied zur Funktion einer Leinwand oder Zeichenfläche, inszeniert Pernilla Henrikson die Fläche als autonomes Objekt im Raum. Neben flächigen Objekten zeigt sie neu entstandene Hängeskulpturen, die über das ertasten und ihre Beweglichkeit den direkten Dialog mit dem Betrachter suchen. Ausgangspunkt hierfür ist die Erfahrung mit Tanz und Performance mit der schwedischen inklusiven Tanztruppe Atvara. Aus einem gemeinsam



Foto: © Ariane Beck

entwickelten Stück stammt die Idee dynamische Objekte zu entwickeln, die sich mit andersartiger Körperlichkeit und Gewichtsverteilung im Raum auseinandersetzen.

Galerie Bezirk Oberbayern

Ausstellung:

19.5. bis 16.7.2021

Eintritt bei allen Veranstaltungen frei

Ausstellungstext in Leichter Sprache und in Braille

Kunst und Corona:

Alle Veranstaltungen finden im Rahmen des Corona-bedingten Hygienekonzeptes der Galerie Bezirk Oberbayern statt.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Adresse:

Prinzregentenstraße 14

(gegenüber Haus der Kunst)

80538 München

(U4/5 Lehel, U3/6 Odeonsplatz,

Buslinie 100 Haltestelle Haus der Kunst)

Zugang und Toiletten barrierefrei

Kontakt:

galerie@bezirk-oberbayern.de

www.kunst-inklusive.de



Foto: © Pernilla Henrikson

Kunst verstehen!

Mit Übersetzung in die Gebärdensprache
Führung in leicht verständlicher Sprache mit Verena Reinhardt, Medienwerkstatt für Leichte Sprache und den Künstlerinnen.

M160010 – Führung – Innenstadt

*Verena Reinhardt/Pernilla Henrikson/
Ariane Beck · Galerie Bezirk Oberbayern ·
Prinzregentenstr. 14 · di 18.30 bis 19.15 Uhr ·
8.6.2021 · Eintritt frei · Anmeldung
erforderlich · ♿*

Kunst begreifen!

Mit Übersetzung in die Gebärdensprache
Tastführung zu ausgewählten Original-Werken der Künstlerinnen. Für Blinde/Sehbehinderte, Sehende, Hörende, Gehörlose.

Mit Ruth Lobenhofer und den Künstlerinnen.

M160020 – Führung – Innenstadt

*Ruth Lobenhofer/Pernilla Henrikson/
Ariane Beck · Galerie Bezirk Oberbayern ·
Prinzregentenstr. 14 · fr 18.00 bis 19.00 Uhr ·
25.6.2021 · Eintritt frei · Anmeldung
erforderlich · ♿*

Kunst zeigen!

Mit Gebärdensprachdolmetscher für Hörende. Führung durch die Ausstellung.
M160030 – Führung – Innenstadt

*N.N., Museum Signer und den Künstlerinnen
Pernilla Henrikson und Ariane Beck · Galerie
Bezirk Oberbayern · Prinzregentenstr. 14 · mi
18.00 bis 19.00 Uhr · 14.7.2021 · Eintritt frei ·
Anmeldung erforderlich · ♿*

„Stempel drauf“

Das neue Theaterstück der Volltexter

Von Ämtern und Behörden bekommen wir schon einmal einen „Stempel drauf“, ob Autist oder nicht. Ist der Stempel erst einmal drauf, ist es schwer, etwas daran zu ändern.

Das neue Stück der Volltexter zeigt den ganz normalen Wahnsinn der Bürokratie.

Die Gruppe besteht aus fünf Darstellern mit Autismus-Spektrum-Störung (ASS) und einer Mitspielerin ohne ASS.

M160040 – Einstein 28

*Die Volltexter · Bildungszentrum · Vortragssaal
1 · Einsteinstr. 28 · do 19.00 bis 21.00 Uhr ·
1.7.2021 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · ♿*

„Wenn der Sommer kommt, tanzen die Träume“ – eine Erzählung für Hoffende von Felix Leibrock

Die 18-jährige Selma ist eine lebenslustige junge Frau. Vor ihr liegt ein Sommer voller Träume. Doch dann schlägt das Schicksal zu. Nach einem Unfall erwacht Selma im Krankenhaus und alles um sie herum ist schwarz. Für Selma bricht eine Welt zusammen.

Genau ein Jahr nach ihrem Unfall kehren mit dem Sommer auch Selmas Träume zurück. Die einfühlsame Entwicklungsgeschichte einer jungen Frau, die sich tapfer zurück ins Leben kämpft.

Im Rahmen von „Kunst und Kultur am Scheidplatz“.

M160050 – Lesung – Schwabing-Nord

Dr. Felix Leibrock · Kreativ Labor der Stiftung Pfennigparade, Scheidplatz · Belgradstr. 106 (Erdgeschoss) · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 20.5.2021 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · ☎

Inklusion in Zeiten von Corona Zwölf Fragen an Cornelia von Pappenheim

Sie ist Geschäftsführerin des Stadtverbandes der Gehörlosen in München und Umland, Vorstandsmitglied des Behindertenbeirates in München und gehörlos.

Wir möchten von Cornelia von Pappenheim wissen: Wie ist das Leben und der Alltag gehörloser Menschen in München, auch mit den besonderen Herausforderungen in Zeiten von Corona? Wir freuen uns auch auf Ihre Fragen. Moderation: Gabriel Laszlo und Silvia Kugel. Übersetzt in die Deutsche Gebärdensprache von Jenny Ludwig.

Eine Einladungs-E-Mail mit Teilnahmelink erhalten Sie einen Tag vor Beginn des Kurses. Der Online-Kursraum wird 15 Minuten vor Beginn der Veranstaltung geöffnet.

Benötigt werden: PC/Notebook, Tablet oder Smartphone mit guter Internetverbindung und Headset bzw. Lautsprecher und Mikrofon. Chrome wird als Browser empfohlen.

M160001 – Online-Vortrag

Cornelia von Pappenheim · Online · do 19.00 bis 20.00 Uhr · 15.4.2021 · € 5.– · Anmeldung erforderlich

München und Umland entdecken

Tagesfahrt zum Chiemsee mit Besuch von Herrenchiemsee und der Fraueninsel

Von Prien aus starten wir mit dem Schiff zur größten Insel im Chiemsee, der Herreninsel. Über den Schlosspark erreichen wir das Märchenschloss von König Ludwig II. Es besteht die Möglichkeit, das Schloss zu besichtigen oder den prachtvollen Park zu genießen. Nach einem gemeinsamen Mittagessen fahren wir mit dem Schiff zur Fraueninsel mit dem bekannten Kloster Frauenwörth. Gegen 18.00 Uhr treten wir die Heimreise an. Fahrkarten für die Schiff-Fahrt, Eintritte und Mittagessen sind nicht im Kurspreis enthalten.

M160100 – Exkursion – Schwabing-Nord
Rosemarie Raab-Becker/Ulrich Becker · Treffpunkt: Stiftung Pfennigparade, Bushaltestelle · Barlachstr. 28 · do 8.30 bis 20.30 Uhr · 22.7.2021 · € 50.– · Keine Ermäßigung · Anmeldung erforderlich · ♿

Vom Henkerhaus zur Schrammehalle Die südliche Altstadt im Wandel der Zeit Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

In früheren Zeiten lebten Handwerker und Künstler im Viertel. Klosterhöfe und Brauereien sowie das mittelalterliche Frauenhaus waren hier angesiedelt. Auch der Henker und seine Familie waren hier zu Hause. Heute ist die südliche Altstadt ein lebendiger Stadtteil, der durch städteplanerische Projekte spannende Veränderungen erfährt: Das neue Quartier „Hofstatt“, die Angerhöfe sowie das jüdische Zentrum und die Schrammehalle.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

M160105 – Führung – Altstadt
Helga Voigt · Treffpunkt: Sendlinger Tor, unter dem Torbogen · do 15.30 bis 17.30 Uhr · 29.4.2021 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · ♿

Wo der Westermühlbach rauscht ... Stadtspaziergang vom Glockenbach zum Dreimühlenviertel

**Auf Wunsch mit Übersetzung in die
Gebärdensprache**

Jahrhundertlang war die Isarvorstadt wirtschaftlich eng mit der alten Stadt verbunden. Hier lagen Floßländen, Mühlen, Gärtnereien und Kasernen. Roeckl und Rodenstock revolutionierten um 1900 Produktion und Energieversorgung. Heute sind Glockenbach- und Dreimühlenviertel begehrte Wohnviertel. Kneipen, Galerien und Luxusquartiere stehen neben Mietshäusern mit efeubewachsenen Höfen. Am Westermühlbach hat ein Stück vorstädtischer Idylle bis heute überlebt, und der Alte Südfriedhof erinnert an längst vergangene Epochen der Stadtgeschichte.

Die Führung endet voraussichtlich am Roecklplatz.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

M121525 – Führung – Isarvorstadt

Dr. Elisabeth Siedel · Treffpunkt: Sendlinger Tor, vor dem Kino · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 15.5.2021 · € 7.– · Anmeldung erforderlich

Jagdrevier und Wohnquartier Neuhausen früher und heute Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Das ehemals verschlafene Bauerndorf entwickelt sich bis 1900 zu einem Stadtteil mit vielen verschiedenen Gesichtern: Herrschaftliche Villen und charmante Reihenhäuser, Genossenschaftswohnungen und zahlreiche soziale Einrichtungen sind Zeugen dieser Zeit und prägen bis heute das Viertel. Der Dorfheilige, der selige Winthir, und der heilige Hubertus erzählen Geschichten aus vergangenen Zeiten.

Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

M160120 – Führung – Neuhausen

Helga Voigt · Treffpunkt: am Maibaum · Rotkreuzplatz · do 15.30 bis 17.30 Uhr · 20.5.2021 · € 7.– · Anmeldung erforderlich

Natur in der (Alt)Stadt Von Pflanzen, Bäumen, Mythen, Ritualen und Traditionen

Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Erleben Sie die Münchner Altstadt mal unter einem ganz anderen Aspekt: Bei diesem Spaziergang liegt das Augenmerk nicht auf Gebäuden und Denkmälern, sondern auf der Natur. Denn auch mitten in der Stadt gibt es darüber viel zu erzählen: Versteckte Pflanzen, schöne Innenhöfe und verwunschene Gärten sowie urige Bäume verraten uns viel Wissenswertes über alte Mythen, Rituale und Traditionen, die uns mit der Natur verbinden.

Die Führung endet voraussichtlich am Finanzgarten.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

M121100 – Führung – Altstadt

Tanja Dränert · Treffpunkt: unter dem Turm des Neuen Rathauses · mi 16.00 bis 18.00 Uhr · 16.6.2021 · € 7.– · Anmeldung erforderlich

Au-Haidhausen Stadtteilgeschichte und Kultur Führung in Gebärdensprache

Der 5. Stadtbezirk war früher das Herbergsviertel der Handwerker und Tagelöhner. Bei einem Stadtteilspaziergang entlang des Kultur-Geschichts-Pfades wird die Geschichte der Stadtteile lebendig.

M160125 – Führung – Haidhausen

Rudi Sailer · Treffpunkt: ehemaliges Trambahnhäuschen · Max-Weber-Platz · so 10.00 bis 11.30 Uhr · 20.6.2021 · € 5.– · Anmeldung erforderlich

Appgrade

Die MVHS-App ist da!



**Jetzt auf Smartphone oder Tablet
laden und profitieren.**

Einfach QR-Code scannen oder die Web-App über mvhs.de/app auf dem Homescreen starten.



München – eine Großstadt in Europa **In Gebärdensprache**

München liegt im Herzen Europas und spielt in der Geschichte Europas eine wichtige Rolle. Warum das so ist und wie es dazu gekommen ist, erfahren Sie in diesem Kurs.

M160150 – Schwabing-Nord

Rudi Sailer · MVHS am Scheidplatz · Belgrad-str. 108 · 10 x mo 17.45 bis 19.15 Uhr · 1.3. bis 17.5.2021 · € 40.– · Anmeldung erforderlich · ♿

Aktuelles Zeitgeschehen in **Gebärdensprache – online** **Für Seniorinnen und Senioren**

Mit Rudi Sailer informieren Sie sich über das aktuelle Zeitgeschehen. Die gewählten Themen sind überwiegend aus den Bereichen Politik, Kultur und Wissenschaft. Herr Sailer stellt Videos her und schickt Ihnen die Zugangsdaten.

M160160 – Online-Kurs

Rudi Sailer · Online · di 14.00 bis 16.00 Uhr · 2.3., 6.4., 4.5., 1.6., 6.7. und 3.8.2021 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich

Der Bildungscampus Freiham **Auf Wunsch mit Übersetzung in die** **Gebärdensprache**

Der Bildungscampus bietet künftig Platz für 3000 Schülerinnen und Schüler und bildet den Zugang zum neuen Stadtviertel Freiham. Vier Schulen, die nach dem Münchner Lernhauskonzept gestaltet sind, teilen sich das Gelände. In der Campusmitte befinden sich die von allen Schulen genutzte Bibliothek, die Kreativ-Fachlehrsäle Musik, Kunst und Werken, gemeinsam genutzte Mehrzweckräume sowie eine Mensa, die gleichzeitig Veranstaltungsflächen für interne und externe Nutzerinnen und Nutzer bieten. Während der Führung über den Campus erläutert Ihnen Eduard Arndt den pädagogischen Grundgedanken des Lernhauskonzeptes.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de. In Kooperation mit dem Referat für Bildung und Sport der Landeshauptstadt München.

M125525 – Führung – Freiham

Eduard Arndt · Treffpunkt: S-Bahnhof Freiham, am Vorplatz vor dem Ärztehaus · di 16.30 bis 18.00 Uhr · 30.3.2021 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich

EUTB

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung Eine Beratungsstelle stellt sich und ihre Aufgaben vor

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) wurde mit dem Bundes-Teilhabe-Gesetz (Sozial-Gesetz-Buch IX) geschaffen.

Die Beratenden unterstützen in allen Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe. In München gibt es sieben Beratungsstellen. Wir haben Ute Schön vom Verein VbA – selbstbestimmt Leben eingeladen. Sie wird uns über ihre Arbeit informieren.

Im Rahmen der Vortragsreihe „Dienstagsforum am Scheidplatz“.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

M160170 – Vortrag – Schwabing-Nord

Ute Schön · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 11.5.2021 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · &

Rechtliche Betreuung – was ist das?

Vortrag in einfacher Sprache

Manche Menschen können nicht alles alleine entscheiden. Sie können eine rechtliche Betreuung bekommen. Doch was macht eigentlich ein Betreuer genau? Was darf man noch selbst entscheiden? Und was darf ein Betreuer nicht machen?

Im Rahmen der Vortragsreihe „Dienstagsforum am Scheidplatz“.

In Kooperation mit dem Projekt „befähigen und beteiligen“.

M160175 – Vortrag – Schwabing-Nord

Anja Hermann · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 29.6.2021 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · &

Für Ihre Sicherheit – nur mit Anmeldung!

Es ist uns wichtig, für unsere Teilnehmenden während der Corona-Pandemie die größtmögliche Sicherheit zu gewährleisten. Deshalb sind derzeit alle Veranstaltungen nur mit Voranmeldung zugänglich. Alle Infos telefonisch oder online:

Tel. (089) 48006-0
www.mvhs.de



**Münchner
Volkshochschule**

Die Anmeldung erreichen Sie telefonisch Montag und Dienstag von 9.00 bis 13.00 Uhr sowie Mittwoch und Donnerstag von 14.00 bis 19.00 Uhr.

(089) 48006-6239 (Zentrale Gasteig)
(089) 48006-6868 (Nord)
(089) 48006-6750 (Ost)
(089) 48006-6730 (Süd)
(089) 48006-6830 (West)

Eine musikalische Weltreise Für Blinde und Sehbehinderte

Sie singen und musizieren zu Musik aus verschiedenen Kulturen und lernen Trommellieder, Rhythmen und Instrumente dieser Länder kennen. Gemeinsam erleben Sie, wie Musik aus der Freude am Zusammenspiel entstehen kann.

M160200 – Obergiesing

Matthias Frey · Südbayr. Wohn- und Werkstätten für Blinde und Sehbehinderte · Roßtalerweg 2–4 · 15 x do 8.30 bis 10.00 Uhr · 4.3. bis 15.7.2021 · € 60.– · Anmeldung erforderlich · ♿

M160205 – Obergiesing

Matthias Frey · Südbayr. Wohn- und Werkstätten für Blinde und Sehbehinderte · Roßtalerweg 2–4 · 15 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 4.3. bis 15.7.2021 · € 60.– · Anmeldung erforderlich · ♿

Trommeln

Für Mitarbeitende der Caritas Werkstatt

Die Djembe ist eine große Holztrommel aus Westafrika und wird mit beiden Händen gespielt. Erleben Sie, wie viel Freude Trommeln und Rhythmus machen. Viel Spaß beim Grooven!

M160210 – Untergiesing

Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x di 13.30 bis 14.15 Uhr · 2.3. bis 6.7.2021 · € 47.– · Anmeldung erforderlich · ♿

M160215 – Untergiesing

Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x di 14.15 bis 15.00 Uhr · 2.3. bis 6.7.2021 · € 47.– · Anmeldung erforderlich · ♿

M160220 – Sendling

Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x do 10.30 bis 11.15 Uhr · 4.3. bis 15.7.2021 · € 47.– · Anmeldung erforderlich · ♿

M160225 – Sendling

Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x do 11.15 bis 12.00 Uhr · 4.3. bis 15.7.2021 · € 47.– · Anmeldung erforderlich · ♿

M160230 – Untergiesing

Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x do 13.15 bis 14.00 Uhr · 25.2. bis 8.7.2021 · € 47.– · Anmeldung erforderlich · ♿

Tutti Chor

Der Tutti Chor vereint Menschen mit Sprachstörungen nach einem Schlaganfall oder Unfall, sowie Aphasiker und alle, die Lust am Singen haben – weil Singen Freu(n)de schafft. In Kooperation mit Mutabor – Beratung und Behandlung nach Schlaganfall und Schädel-Hirn-Verletzung e. V.

M160240 – Sendling

Gabriele Geiser · Stemmerhof · Jägerwirtstr. 6 · 21 x mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 1.3. bis 2.8.2021 · € 34.– · Keine Ermäßigung · Anmeldung erforderlich · ♿

Bewegung, Rhythmus und Tanz

Tanzkurs für Teilnehmende mit und ohne Rollstuhl

Lassen Sie sich von unterschiedlichen Rhythmen aus aller Welt begeistern und lernen Sie die passenden Bewegungsmuster kennen. Die erfahrene Turniertänzerin Linda Erdl, erarbeitet einfache Tänze mit Ihnen, die Sie nach dem Tanzkurs in die Praxis umsetzen können. Anmeldung nur paarweise, einzeln möglich, wenn man ohne Partner tanzen möchte.

M160245 – Samstagkurs – Schwabing-Nord

Linda Erdl · Stiftung Pfennigparade · Turnhalle · Barlachstr. 36 · 10 x sa 10.00 bis 11.30 Uhr · 6.3. bis 26.6.2021 · € 40.– · Anmeldung erforderlich · ♿

Musik, Tanz, Kreativität

Internationale Gruppentänze und Rhythmusspiele

Für Menschen mit Hörgerät oder Cochlea-Implantat und alle Interessierten

Wir tanzen Kreis- und Gruppentänze aus verschiedenen Ländern, in unterschiedlichen Formationen, mal geschlossen, mal offen, mal als Line-Dance. Wie der Tanz so die Musik: traditionell, poppig oder meditativ. Erweitert wird das Tanzprogramm durch Rhythmusspiele und -übungen. Für alle mit und ohne Partner/in. In Kooperation mit dem Bayerischen Cochlea Implantat Verband e.V.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe.

M160250 – Samstagsworkshop – Obergiesing

Birgit Möller-Arnsberg · MVHS · Severinstr. 6 · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.4.2021 · € 15.– · Anmeldung erforderlich

abArt – wir machen Theater

In der Gruppe abArt sind Menschen mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen. Sie alle verbindet die Lust am kreativen Experimentieren mit Performance, Theater und Tanz. Schwerpunkt der Arbeit ist die künstlerische Auseinandersetzung mit dem menschlichen Körper in seinen vielfältigen Erscheinungsformen.

Bei Interesse und für nähere Informationen melden Sie sich bitte im Fachgebiet unter Telefon (089) 48006-6691.

M160260 – Schwabing-Nord

*Lieve Leirs · Scheidplatz, Bewohnertreff
Stiftung Pfennigparade, 1. Stock · Belgradstr. 104 · 18 x di 17.00 bis 22.00 Uhr · 2.3. bis 27.7.2021 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · &*

Handgemachtes

Für Mitarbeitende der Lebenshilfe Werkstatt

In diesem Kurs fertigen Sie kleine Geschenke wie Taschen, Armbänder, Schals oder Mützen. Sie können auch lernen, wie Sie zum Beispiel einen Riss in der Hose selber nähen.

M160270 – Sendling-Westpark

N.N. · Lebenshilfe Werkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x fr 8.00 bis 9.30 Uhr · 5.3. bis 18.6.2021 · € 60.– · Anmeldung erforderlich · ♿

mini bus team gmbh münchen

bequeme, rollstuhlgerechte kleinbusse mit fahrer

frankfurter ring 255
80807 münchen
www.minibusteam.de



Für Anfragen
und Bestellungen
erreichen Sie uns werktags
Mo. – Do. 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Freitag 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr unter

089 / 399 399

oder gerne auch per E-Mail unter

info@minibusteam.de

Kurzfristige Änderungen und ev. Stornierungen
außerhalb der oben genannten Bürozeiten bitte
unter

0171 / 777 11 27

Wir sind für Sie in der Regel gegen rechtzeitige
Vorbestellung an 365 Tagen im Jahr zwischen
06:30 Uhr und 23:00 Uhr unterwegs.

Selbstverständlich rechnen wir mit den gängigen
Kostenträgern ab und stehen gerne auch für Ihre
Privatfahrten zur Verfügung.



Bewegung und Entspannung

Klettertraining

Für Mitarbeitende der Stiftung

Pfennigparade

Klettern ist ein vielseitiger und spannender Sport. An der Wand trainieren Sie Koordination, Konzentration und Kraft. Auch das Selbstbewusstsein steigert sich nach jeder Klettertour ein wenig.

Die Ausrüstung kann in der Halle geliehen werden.

M160300 – Thalkirchen

Markus Mair · DAV Kletter- und Boulderzentrum München-Süd · Thalkirchner Str. 207 · Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben · € 25.– · Keine Ermäßigung · Vor Ort zu zahlen: Eintritt sowie anfallende Leihgebühren · Anmeldung erforderlich · ♿

Klettertraining

Für Teilnehmende von 12 bis 35 Jahren

Klettern ist ein vielseitiger und spannender Sport. An der Wand trainieren Sie Koordination, Konzentration und Kraft. Auch das Selbstbewusstsein steigert sich nach jeder Klettertour ein wenig.

In diesem Kurs klettern Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam (Achtung: nicht für Rollstuhlfahrende). Der Kurs wird von Mitarbeitern von Gemeinsam Leben Lernen e. V. sowie von Mitarbeitern der IG Klettern München & Südbayern e. V. vorbereitet und unterstützt. Auch für Kletter-Neulinge geeignet.

Bitte mitbringen: Trinkflasche und lange Sporthose. Kletterschuhe, Gurt und Seil werden zur Verfügung gestellt.

M160305 – Neuperlach

Natur Erlebnis Touren e. V. · SVN München e. V. Sportpark · Fritz-Erler-Str. 3 · 17 x mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 1.3. bis 19.7.2021 · € 96.– · Keine Ermäßigung · Anmeldung erforderlich

M160307 – Neuperlach

Natur Erlebnis Touren e. V. · SVN München e. V. Sportpark · Fritz-Erler-Str. 3 · 17 x mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 10.3. bis 28.7.2021 · € 96.– · Keine Ermäßigung · Anmeldung erforderlich

Rollstuhlbasketball

Diese schnelle Sportart schult Reaktion und Geschicklichkeit und macht einfach Spaß. Der Kurs ist geeignet für Rollstuhlfahrende, die im Oberkörper beweglich sind. Gehbehinderter kann ein Rollstuhl zur Verfügung gestellt werden.

M160310 – Harlaching

Ursula Büchler · Bayerische Landesschule für Körperbehinderte · Grünwalder Str. 68 · 15 x di 17.00 bis 18.30 Uhr · 2.3. bis 6.7.2021 · € 53.– · Anmeldung erforderlich · &

M160315 – Harlaching

Florian Stegner · Bayerische Landesschule für Körperbehinderte · Grünwalder Str. 68 · 15 x di 18.30 bis 20.00 Uhr · 2.3. bis 6.7.2021 · € 53.– · Anmeldung erforderlich · &



Foto: © MVHS Alescha Birkenholz

Bewegung und Entspannung

Wohlfühlen durch Bewegung

Für Mitarbeitende der Caritas Werkstatt

Sport in der Gruppe macht viel Spaß. Gemeinsam tanken Sie neue Energie und bringen Schwung in Ihren Alltag. Mit Übungen zur Kräftigung und Koordination verbessern Sie Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden. Auch die Entspannung kommt nicht zu kurz.

M160325 – Untergiesing

Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x mi 15.00 bis 15.45 Uhr · 3.3. bis 7.7.2021 · € 47.– · Anmeldung erforderlich · &

Fit im Alltag

Übungen für einen starken Rücken

Zu wenig Bewegung kann zu Muskelverspannungen, Beschwerden im Rücken und Müdigkeit führen. Das muss nicht sein. Mit abwechslungsreichen Übungen trainieren Sie Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Fitness.

M160330 – Sendling

Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x di 14.15 bis 15.00 Uhr · 2.3. bis 6.7.2021 · € 47.– · Anmeldung erforderlich · &

M160335 – Sendling

Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x di 15.00 bis 15.45 Uhr · 2.3. bis 6.7.2021 · € 47.– · Anmeldung erforderlich · &

M160340 – Untergiesing

Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x mi 13.30 bis 14.15 Uhr · 3.3. bis 7.7.2021 · € 47.– · Anmeldung erforderlich · &

M160345 – Untergiesing

Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x mi 14.15 bis 15.00 Uhr · 3.3. bis 7.7.2021 · € 47.– · Anmeldung erforderlich · &

Feldenkrais

Für blinde, sehbehinderte und sehende Menschen

Von Kopf bis Fuß beweglich zu bleiben ist das Ziel. Fuß, Knie, Hüfte, Wirbelsäule und Kopf stehen miteinander in Beziehung. Lernen Sie mit der Feldenkrais-Methode einen Weg zu einem besseren Körpergefühl und neuen Bewegungsmöglichkeiten kennen. Sie erleben, wie Ihre Muskeln geschmeidig werden und sich eingefahrene Bewegungsmuster auflösen. Bitte bequeme warme Kleidung, Socken und ein Handtuch als Unterlage mitbringen.

M160350 – Innenstadt

Sabine Willner · Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V. · Arnulfstr. 22 · 15 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 3.3. bis 7.7.2021 · € 50.– · Anmeldung erforderlich · &

M160355 – Innenstadt

Sabine Willner · Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V. · Arnulfstr. 22 · 15 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 3.3. bis 7.7.2021 · € 50.– · Anmeldung erforderlich · &



Appgrade

Die MVHS-App ist da!

- ◆ Folgen Sie Lieblingsdozenten, -orten oder -themen.
- ◆ Finden und buchen Sie schnell und einfach den Kurs, der optimal zu Ihnen passt.
- ◆ Bleiben Sie informiert – durch persönliche News zu Ihrem Kurs und zu Aktuellem aus der MVHS.
- ◆ Freuen Sie sich auf ausgewählte Programm-Highlights.

Einfach QR-Code scannen oder die Web-App über mvhs.de/app auf dem Homescreen starten.



Bewegung und Entspannung

Yoga

Für blinde, sehbehinderte und sehende Menschen

Schon nach kurzem Üben kann Yoga zu tiefer Entspannung und der Aktivierung von Körperprozessen führen. Bei den Übungen berücksichtigt die Dozentin die Möglichkeiten jedes Einzelnen.

Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch als Unterlage mitbringen.

M160360 – Innenstadt

Kristina Opp-Forward · Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V. · Arnulfstr. 22 · 12 x mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 1.3. bis 14.6.2021 · € 42.– · Anmeldung erforderlich · ☎



Foto: © MVHS Loredana LaRocca

Yoga barrierefrei

Für Menschen im Rollstuhl oder mit körperlichen Einschränkungen ist sanftes Yoga eine sehr gute Methode, um den Körper beweglich zu halten bzw. ihn wieder beweglicher zu machen. Der Schwerpunkt liegt auf leichten Yoga- und Atemübungen, die zu einer besseren Körperwahrnehmung und zu tieferer Entspannung führen können. Die Übungen werden nach den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden ausgeführt. Genießen Sie die kleine Auszeit vom Alltag.

M160370 – Schwabing-Nord

Xenia von Pflug · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x mo 12.30 bis 13.30 Uhr · 1.3. bis 5.7.2021 · € 50.– · Anmeldung erforderlich · ☺

M160375 – Schwabing-Nord

Brigitte Smith · Stiftung Pfennigparade, ehemalige VHS-Räume · Barlachstr. 28 · 10 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 2.3. bis 18.5.2021 · € 40.– · Anmeldung erforderlich · ☺

Yoga

Nur für Bewohnerinnen und Bewohner des MFZ Süd

M160380 – Obergiesing

Brigitte Smith · Münchner Förderzentrum Giesing · St.-Quirin-Str. 19 · 10 x do 10.00 bis 11.30 Uhr · 4.3. bis 10.6.2021 · € 40.– · Anmeldung erforderlich · ☺

Gemeinsames Kochen

In entspannter Atmosphäre kochen wir leckere und einfache Gerichte. Beim Kochen und Essen tauschen wir uns über Alltagsthemen aus. Zum Beispiel über die Wohngruppe, Arbeit und Freizeit und alles andere, was wir gerne in einer gleichgesinnten Gruppe besprechen möchten.

M160280 – Schwabing-Nord

Annette Uleer · Stiftung Pfennigparade ·
Treffpunkt E.01 · Barlachstr. 28 · 5 x mo 17.00
bis 19.15 Uhr · 15.3., 19.4., 17.5., 21.6. und
19.7.2021 · € 30.– · Zuzüglich € 25.– Material-
geld · Anmeldung erforderlich · ☎



Das merke ich mir!

Sie treffen einen guten Bekannten auf der Straße, er begrüßt Sie mit Namen, aber Sie können sich nicht an seinen Namen erinnern. Sie stehen am Bankautomat und erinnern sich nicht an Ihre PIN-Nummer. Sie vergessen gelegentlich Termine. Jeder hat solche oder ähnliche Erfahrungen bereits gemacht. Birgit Schuh stellt Ihnen Techniken vor, die Ihr Gedächtnis fit für den Alltag machen. Ihnen fällt es wieder leichter, sich Dinge zu merken und sich besser zu konzentrieren.

M160400 – Schwabing-Nord

Birgit Schuh · Stiftung Pfennigparade · Realschule, Raum A 4.05 · Barlachstr. 36 · 15 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 3.3. bis 7.7.2021 · € 60.– · Anmeldung erforderlich · ☎

Zurecht kommen im Alltag

Für Mitarbeitende der Lebenshilfe Werkstatt

Sie verbessern das Lesen, Schreiben und Rechnen beim Üben ganz alltäglicher Dinge. Wie zum Beispiel: den Fahrplan verstehen, die Uhrzeit lesen oder bezahlen an der Kasse. Zu besonderen Festen wie Weihnachten oder Geburtstage werden Kalender gestaltet. Diese werden hübsch dekoriert und können verschenkt werden.

M160405 – Sendling-Westpark

N.N. · Lebenshilfe Werkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x do 8.00 bis 9.30 Uhr · 4.3. bis 24.6.2021 · € 60.– · Anmeldung erforderlich · ☎

Schwerhörigkeit

Hörbehinderung

Zwischen Familienstress und Einsamkeit?

Die HuG stellt sich vor

„Ich bin mit meiner Partnerschaft nicht zufrieden“, „Ich fühle mich nicht verstanden“, „Ich bin einsam“. Solche Gedanken können auch Menschen mit einer Hörbehinderung, ihre Angehörigen und Kinder beschäftigen. Die Beratungsstelle für Menschen mit Hörbehinderung und deren Angehörige (HuG) im Evangelischen Beratungszentrum München e. V. stellt sich und ihre Angebote in der Erziehungs-, Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung vor und beantwortet gerne Ihre Fragen. Die Veranstaltung findet mit Induktionsanlage statt.

Wenn Sie einen Schriftdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de

In Kooperation mit BLWG – Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e. V.

M160420 – Seminar – Ludwigsvorstadt

Anna Stangl · BLWG – Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e. V. · Seminarraum 4. Stock · Haydnstr. 12 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 1.7.2021 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich

Viel um die Ohren

Achtsamkeit für Schwerhörige

Bewegung in der Natur tut uns gut. Deshalb bieten wir Ihnen bei einem geführten Spaziergang die Gelegenheit, Ihren Kopf frei zu bekommen und ganz im Augenblick zu sein. Eine Wohltat nach einem langen Tag mit viel Kommunikation. Die Referentin ist Beraterin für Menschen mit Hörbehinderung und selbst Hörgeräteträgerin. Eine portable Übertragungsanlage (Verbindung via Induktion oder per Kopfhörer) steht während der Veranstaltung zur Verfügung.

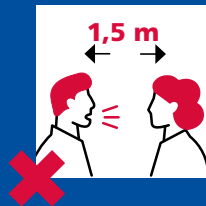
M160425 – Exkursion – Laim

Edith Feneis-Schuster · Treffpunkt: Grünstreifen auf Höhe Margarete-Danzi-Str. 1, (S-Bahn-Station Laim) · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.6.2021 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich

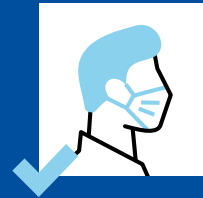


Hygieneregeln an der MVHS

Derzeit gelten folgende Regeln im Gebäude und auf dem Gelände der MVHS-Standorte, die unbedingt einzuhalten sind, um die Ausbreitung des Corona-Virus zu verringern:



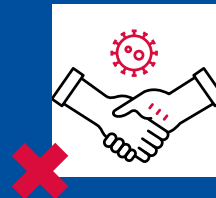
Abstand halten
zu anderen Personen (mind. 1,5 m), auch bei Eintreffen und Verlassen des MVHS-Standortes sowie in den Pausen



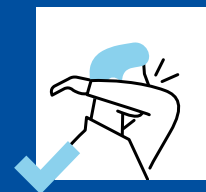
Bitte eine Mund-Nasen-Bedeckung nutzen, insbesondere wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann



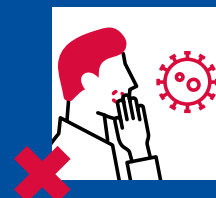
Regelmäßiges Händewaschen (mit Seife für 20–30 Sek.), insbesondere bei Betreten des Gebäudes



Kein Körperkontakt, vermeiden Sie z.B. Händeschütteln oder Umarmungen



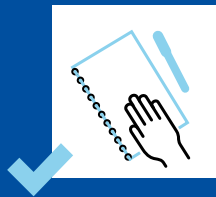
Einhaltung der Husten- und Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch)



Hände vom Gesicht fernhalten, vermeiden Sie Berührungen von Augen, Nase und Mund



Bei Erkältungssymptomatik zu Hause bleiben, ebenso wenn Sie in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einem bestätigten COVID-19-Fall hatten



Nur eigene Arbeitsmittel verwenden, wie Stifte, Blöcke, Bücher oder Ähnliches

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Voll peinlich

Umgang mit Kommunikationspannen bei Schwerhörigkeit

Wer ist nicht schon einmal ins berühmte Fettnäpfchen getreten? Zu spät bemerkt man in einem Gespräch, dass man sein Gegenüber falsch verstanden hat und ist schon mitten in einem Dialog, in dem man aneinander vorbei redet. Das passiert jedem mal und ist kein Grund, sich zu schämen oder traurig zu sein. Wie kann es uns trotz dieser Missverständnisse gelingen, im seelischen Gleichgewicht zu bleiben? An diesem Abend tauschen wir uns über unterschiedliche Kommunikationspannen aus und überlegen, wie wir mit solchen Situationen besser umgehen und diese klären lernen.

Die Veranstaltung findet mit Induktionsanlage statt. Wenn Sie einen Schriftdolmetscher benötigen, senden Sie bitte ein Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de

In Kooperation mit BLWG – Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e. V.

M160430 – Seminar – Ludwigsvorstadt

Theresia Schmitt-Licht · BLWG – Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e. V. · Seminarraum 4. Stock · Haydnstr. 12 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 18.5.2021 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich

Technische Neuerungen bei Hörgeräten

Was ist möglich?

Die technische Entwicklung geht rasend schnell voran. Auch Hörgeräte werden immer besser und leistungsfähiger. Die moderne Hörgerätetechnik bindet die Geräte an das Internet und sorgt mit immer neuen Eigenschaften für echte Hörerlebnisse.

Hervorzuheben sind die gute Einbindung in soziale Netzwerke und die fortgeschrittene Akkutechnik. Zum Schluss wagen wir einen kleinen Blick in die Zukunft.

Die Veranstaltung findet mit Induktionsanlage statt. Wenn Sie einen Schriftdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de

In Kooperation mit BLWG – Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e. V.

M160435 – Vortrag – Ludwigsvorstadt

Max Bauer, Hörakustikmeister · BLWG – Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e. V. · Seminarraum 4. Stock · Haydnstr. 12 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 2.3.2021 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich

Seelisch gesund bleiben trotz Schwerhörigkeit

Unser Leben ist geprägt von Missverständnissen und Unsicherheiten in der Kommunikation mit unseren Mitmenschen. Nicht selten fühlen wir uns im Alltag ausgegrenzt. Was können wir tun, um unsere Seele zu stärken, Ausgrenzung zu vermeiden und seelisch gesund zu bleiben? Der Schwerpunkt dieser Veranstaltung liegt auf dem gemeinsamen Erfahrungsaustausch.

Die Veranstaltung findet mit Induktionsanlage statt. Wenn Sie einen Schriftdolmetscher benötigen, senden Sie bitte eine Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de

In Kooperation mit BLWG – Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e. V.

M160440 – Seminar – Ludwigsvorstadt

Theresia Schmitt-Licht · BLWG – Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e. V. · Seminarraum 4. Stock · Haydnstr. 12 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9.2021 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich

Smartphone, PC und Internet

Computer-Grundkurs am eigenen MacBook

In Gebärdensprache

Sie lernen die Bedienung und macOS kennen, Grundlagen des Betriebssystems und das Dokumenten- und Ordnermanagement mit Finder. Auch erhalten Sie einen Überblick über Anwendungsprogramme und Apps. Bitte bringen Sie Ihr MacBook inkl. Ladegerät, iPad und iPhone inkl. Kabel sowie Ihre externe Festplatte und einen USB-Stick mit.

M160520 – Hasenberg!

Patrick Stooß · MVHS · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 5 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 20.3., 24.4., 22.5., 19.6. und 17.7.2021 · € 70.– · Anmeldung erforderlich · &

Sprache

Englisch für Anfänger Für Mitarbeitende der Lebenshilfe Werkstatt

Sie lernen spielerisch Englisch in vertrauter Atmosphäre und üben, wie man sich auf Englisch begrüßt oder im Urlaub verständigt (zum Beispiel beim Essen bestellen). Sie sprechen über Hobbys und Alltagssituationen, hören und übersetzen Lieder, erweitern Ihren Wortschatz und üben einfache Grammatik.

M160600 – Sendling-Westpark

Barbara S. Rothenbacher · Lebenshilfe Werkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 10 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 2.3. bis 4.5.2021 · € 40.– · Anmeldung erforderlich · ♿



Foto: © MVHS/Peter Neusser

Englisch im MFZ Freimann Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Sie haben schon einen kleinen englischen Wortschatz und können sich in einfachen Situationen verständigen. Jetzt lernen Sie viele neue Wörter, hören englische Gespräche und Lieder und reden viel in der neuen Sprache.

M160605 – Freimann

Barbara S. Rothenbacher · Münchner Förderzentrum Freimann · Burmesterstr. 26 · 12 x fr 11.00 bis 12.00 Uhr · 5.3. bis 18.6.2021 · € 32.– · Anmeldung erforderlich · &

Englisch für Teilnehmende mit Lerneinschränkungen – First steps

Anfänger, auch ohne Vorkenntnisse, lernen in einer kleinen Gruppe Englisch in langsamem Tempo – mit Spaß und ohne Druck. Lesen und Schreiben fällt Ihnen schwer? Kein Problem, es wird viel gesprochen und mit Bildern gearbeitet.

Anmeldung für neue Teilnehmende nur im Fachgebiet unter
Telefon (089) 48006-6691 bzw.
barrierefrei-lernen@mvhs.de

In Zusammenarbeit mit Offene Behindertenarbeit – evangelisch in der Region München.

M160607 – Neuhausen

Barbara S. Rothenbacher/Yuchen Guo · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 12 x mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 17.3. bis 30.6.2021 · € 36.– · Anmeldung erforderlich · &

Englisch langsam und leicht

Englisch in der Stiftung Pfennigparade

Als Anfänger mit geringen Vorkenntnissen haben Sie schon einige englische Wörter gelernt und können sich in einfachen Situationen verständigen. In diesem Kurs lernen Sie neue Wörter, hören englische Gespräche und Lieder und sprechen auch selbst viel.

Anmeldung für neue Teilnehmende nur nach Beratung im Fachgebiet unter Telefon (089) 48006-6691 bzw.

barrierefrei-lernen@mvhs.de

M160610 – Schwabing-Nord

Juliet Jones · Stiftung Pfennigparade, Clubraum 1–3 · Barlachstr. 28 · 12 x mi 14.00 bis 15.00 Uhr · 3.3. bis 19.5.2021 · € 32.– · Anmeldung erforderlich · ♿

Conversation and more

Englisch in der Stiftung Pfennigparade

Als Anfänger mit guten Vorkenntnissen erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse mit Themen aus Alltag, Beruf, Freizeit und Urlaub. Sie sprechen viel und verbessern Hör-Verständnis und Aussprache.

Anmeldung für neue Teilnehmende nur nach Beratung im Fachgebiet unter Telefon (089) 48006-6691 bzw. barrierefrei-lernen@mvhs.de

M160620 – Schwabing-Nord

Barbara S. Rothenbacher · Stiftung Pfennigparade, Clubraum 1–3 · Barlachstr. 28 · 10 x do 17.30 bis 19.00 Uhr · 4.3. bis 10.6.2021 · € 40.– · Anmeldung erforderlich · ♿

Die Reporter Für Mitarbeitende der Lebenshilfe Werkstatt

Wir schreiben kleine Texte auf dem Laptop oder führen Interviews. Die Ergebnisse stellen wir dann zusammen mit Bildern in das interne Portal der Lebenshilfe. Dabei trainieren Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten und werden selbstbewusster und sicherer im Umgang mit anderen Menschen.

M160640 – Sendling-Westpark

N.N. · Lebenshilfe Werkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x mi 8.00 bis 9.30 Uhr · 3.3. bis 9.6.2021 · € 60.– · Anmeldung erforderlich · &



Foto: © MVHS Loredana LaRocca

Mobilität und Sicherheit im Alltag

Elektrorollstuhl – Intensivtraining

Stefan Utz macht Sie fit im Umgang mit dem Elektrorollstuhl. Sie starten mit einer theoretischen Einführung und üben anschließend, Herausforderungen auf der Straße, im Gelände und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu meistern. Wir bitten darum, Assistenz selbst zu organisieren.

M160450 – Schwabing-Nord

Stefan Utz · Stiftung Pfennigparade · Treffpunkt E.01 · Barlachstr. 28 · fr 10.00 bis 16.00 Uhr · 16.7.2021 · € 40.– · Anmeldung erforderlich · &

Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Sie lernen die eigenständige Sprache der gehörlosen Menschen, eine visuelle Form der Kommunikation. Neben den Gebärdensprachen trainieren Sie Körpersprache, Mimik und Gestik. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in das Leben und die Kultur der Gehörlosengemeinschaft.

Deutsche Gebärdensprache DGS 1 Grundkurs

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 1,
Verlag: VIKO-Bayern

Bestellung unter: bayern@viko-medien.de
oder www.viko-medien.de

M160704 – Obergiesing

Anja Peterson · MVHS · Severinstr. 6 · 15 x
mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 1.3. bis 5.7.2021 ·
€ 126.– · Anmeldung erforderlich

M160710 – Neuhausen

Mark Petersen · MVHS · Neuhauser Trafo ·
Nymphenburger Str. 171b · 15 x mi 19.30
bis 21.00 Uhr · 3.3. bis 7.7.2021 · € 126.– ·
Anmeldung erforderlich · ☺

M160715 – Einstein 28

Jennifer Lankes · Bildungszentrum · Einstein-
str. 28 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.3.
bis 15.7.2021 · € 126.– · Anmeldung
erforderlich · ☺

Deutsche Gebärdensprache – DGS 1 Grundkurs vormittags

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 1,
Verlag: VIKO-Bayern

Bestellung unter: bayern@viko-medien.de oder
www.viko-medien.de

M160720 – Sendling

Fanny Müllensiefen · MVHS · Albert-Roßhaupter-
Str. 8 · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 2.3. bis
6.7.2021 · € 135.– · Anmeldung erforderlich · ☺

Deutsche Gebärdensprache DGS 1 kompakt

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 1,
Verlag: VIKO-Bayern
Bestellung unter: bayern@viko-medien.de
oder www.viko-medien.de

M160730 – Wochenendkurs – Sendling

*Hristo Trajkovski/Jasmin Kampani · MVHS ·
Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 10.00
bis 17.00 Uhr · 13./20.3.2021 · so 10.00
bis 17.00 Uhr · 14.3.2021 · so 10.00 bis
13.00 Uhr · 21.3.2021 · Pausen nach Ab-
sprache · € 120.– · Anmeldung erforderlich · ☺*

M160740 – Kompaktkurs – Sendling

*Hristo Trajkovski · MVHS · Albert-Roßhaupter-
Str. 8 · 2 x mi/dofr 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.7.
bis 30.7.2021 · € 100.– · Anmeldung
erforderlich · ☺*

M160745 – Wochenendkurs – Am Hart

*Enise Catar · MVHS · Troppauer Str. 10 · 2 x
sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 18./25.9.2021 · so
10.00 bis 17.00 Uhr · 19.9.2021 · so 10.00
bis 13.00 Uhr · 26.9.2021 · Pausen nach Ab-
sprache · € 120.– · Anmeldung erforderlich · ☺*

Deutsche Gebärdensprache DGS 2

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2,
Verlag: VIKO-Bayern

Bestellung unter: bayern@viko-medien.de
oder www.viko-medien.de

M160752 – Schwabing-Nord

Teresa Gödrich · MVHS am Scheidplatz ·
Belgradstr. 108 · 15 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr ·
5.3. bis 9.7.2021 · € 126.– · Anmeldung
erforderlich · ☺

M160753 – Obergiesing

Anja Peterson · MVHS · Severinstr. 6 · 15 x
mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 1.3. bis 5.7.2021 ·
€ 126.– · Anmeldung erforderlich

M160754 – Innenstadt

Anja Peterson · MVHS · Schwanthalerstr. 2 ·
15 x di 19.00 bis 20.30 Uhr · 2.3. bis 6.7.2021 ·
€ 126.– · Anmeldung erforderlich · ☺

M160756 – Einstein 28

Jennifer Lankes · Bildungszentrum · Einstein-
str. 28 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.3.
bis 15.7.2021 · € 126.– · Anmeldung
erforderlich · ☺

M160758 – Moosach

Franziska Schulte-Hengesbach · MVHS in
Moosach · Baubergerstr. 6a · 15 x do 17.30
bis 19.00 Uhr · 4.3. bis 29.7.2021 · € 126.– ·
Anmeldung erforderlich · ☺

Deutsche Gebärdensprache DGS 2 kompakt

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2,
Verlag: VIKO-Bayern

Bestellung unter: bayern@viko-medien.de
oder www.viko-medien.de

M160760 – Wochenendkurs – Sendling

Hristo Trajkovski/Jasmin Kampani · MVHS ·
Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 10.00 bis
17.00 Uhr · 8./15.5.2021 · so 10.00 bis
17.00 Uhr · 9.5.2021 · so 10.00 bis 13.00 Uhr ·
16.5.2021 · Pausen nach Absprache · € 120.– ·
Anmeldung erforderlich · ☺

Deutsche Gebärdensprache DGS 3

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2,

Verlag: VIKO-Bayern

Bestellung unter: bayern@viko-medien.de

oder www.viko-medien.de

M160764 – Einstein 28

Benjamin Busch · Bildungszentrum · Einstein-
str. 28 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 6.3.2021 · 8 x
di 19.30 bis 21.00 Uhr · 9.3. bis 27.4.2021 ·
€ 94.– · Anmeldung erforderlich · &

Deutsche Gebärdensprache DGS 3 kompakt

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2,

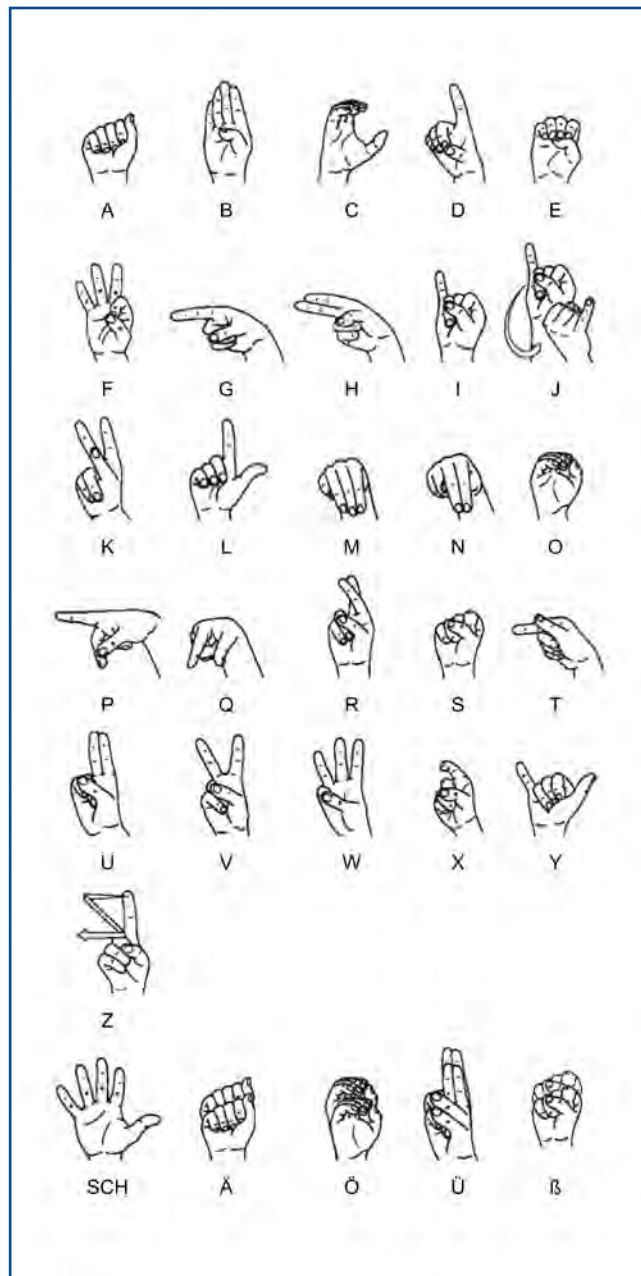
Verlag: VIKO-Bayern

Bestellung unter: bayern@viko-medien.de

oder www.viko-medien.de

M160770 – Wochenendkurs – Sendling

Hristo Trajkovski/Jasmin Kampani · MVHS ·
Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 10.00
bis 17.00 Uhr · 12./19.6.2021 · so 10.00
bis 17.00 Uhr · 13.6.2021 · so 10.00 bis
13.00 Uhr · 20.6.2021 · Pausen nach Ab-
sprache · € 120.– · Anmeldung erforderlich · &



Deutsche Gebärdensprache DGS 4

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2,
Verlag: VIKO-Bayern

Bestellung unter: bayern@viko-medien.de
oder www.viko-medien.de

M160775 – Einstein 28

*Benjamin Busch · Bildungszentrum · Einstein-
str. 28 · 10 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 2.3. bis
18.5.2021 · € 94.– · Anmeldung erforderlich · ☎*

Deutsche Gebärdensprache DGS 4

kompakt

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2,
Verlag: VIKO-Bayern

Bestellung unter: bayern@viko-medien.de
oder www.viko-medien.de

M160780 – Wochenendkurs – Sendling

*Hristo Trajkovski/Jasmin Kampani · MVHS ·
Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 10.00
bis 17.00 Uhr · 3./10.7.2021 · so 10.00
bis 17.00 Uhr · 4.7.2021 · so 10.00 bis
13.00 Uhr · 11.7.2021 · € 120.– · Anmeldung
erforderlich · ☎*

Deutsche Gebärdensprache DGS 5

Prüfungvorbereitung

M160785 – Sendling

*Hristo Trajkovski · MVHS · Albert-Roßhaupter-
Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr ·
17./18.7.2021 · € 70.– · Anmeldung
erforderlich · ☎*

Gebärdensprachkompetenztest mit GIB-Zertifikat

Durch die Zusammenarbeit mit dem Institut zur Kommunikationsförderung für Menschen mit Hörbehinderung (GIB-BLWG) und dem Bildungszentrum Nürnberg (VHS) ist es möglich, in einem Gebärdensprachkompetenztest das Zertifikat „Deutsche Gebärdensprache – Mittelstufe“ zu erwerben. Ab DGS 4 oder vergleichbaren Vorkenntnissen bietet diese 30-minütige praktische Prüfung die Möglichkeit, den eigenen DGS-Kennnisstand zu ermitteln und Empfehlungen für den weiteren Lernweg zu erhalten.

Anmeldeschluss: 15.7.2021

M160790 – Schwabing-Nord

Prüferinnen und Prüfer GIB · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · fr 8.30 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 23.7.2021 · € 60.– · Anmeldung erforderlich · ☎

Erfahrungsaustausch der Gebärdensprachkursleitungen

Einmal im Semester treffen sich die DGS-Kursleitungen zum Erfahrungsaustausch.

M160795 – Schwabing-Nord

Gabriel Laszlo · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 22.7.2021 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · ☎

Dank

Wir danken unseren Kooperationspartnern:

Autismus Oberbayern e. V.

autkom Oberbayern gGmbH

Bayerischer Blinden- und
Sehbehindertenbund e. V.

Bayerischer Cochlea Implantat Verband e. V.

BLWG – Fachverband für Menschen mit
Hör- und Sprachbehinderung e. V.

Bayerische Landesschule für Körperbehinderte

Caritasverband der Erzdiözese München und
Freising e. V.

Galerie Bezirk Oberbayern

Gehörlosenverband München und Umland
e. V.

Gemeinsam Leben Lernen e. V.

GIB-BLWG
Bayerisches Institut zur Kommunikations-
förderung für Menschen mit Hörbehinderung

Gipfelstürmer e. V.

Lebenshilfe Werkstatt GmbH

Mutabor e. V.

Münchner Förderzentrum
Giesing und Freimann GmbH

Natur Erlebnis Touren e. V.

Offene Behindertenarbeit – evangelisch in
der Region München

Stiftung Pfennigparade

Projekt „befähigen und beteiligen“

SWW
Südbayerische Wohn- und Werkstätten
für Blinde und Sehbehinderte GmbH

VbA Selbstbestimmt Leben e. V.

Hinweise zur Barrierefreiheit

Fahrdienst

Der Fahrdienst für schwerbehinderte Menschen ist eine vom Gesetzgeber geregelte Leistung der Eingliederungshilfe. Wenn Sie von Ihrem Kostenträger eine Mobilitäts-pauschale erhalten, sind darin auch Kursbesuche enthalten. In Ausnahmefällen können Sie von uns Taxischeine für die Fahrten zum Kursbesuch bekommen. Die Antragstellung und Ausgabe ist im Büro des Fachgebietes Barrierefrei lernen.

Räume

Barrierefreie Räume sind im Programm mit dem ♿-Symbol dargestellt. Das Symbol weist darauf hin, dass Sie den Kursraum mit dem Rollstuhl erreichen können. Die absolute Barrierefreiheit (einschließlich Toilette, Induktionsschleife etc.) ist damit nicht sichergestellt.

Begleitperson

Teilnehmende, die im Kurs eine persönliche Assistenz benötigen und das Kennzeichen B im Schwerbehindertenausweis haben, können eine Begleitperson mitbringen. Die Begleitperson kann kostenlos teilnehmen. Eine Anmeldung der Begleitperson ist notwendig.

Impressum

Herausgeber

Münchner Volkshochschule GmbH
Kellerstr. 6, 81667 München
Postanschrift: Postfach 80 11 64, 81611 München

Homepage

www.mvhs.de

Programm-Information

Fachgebiet Barrierefrei lernen
Verantwortlich: Gabriel Laszlo
Telefon (089) 48006-6692

Redaktion

Silvia Kugel, Gabriel Laszlo

Herstellung und Satz

Bettina Siegwart, Annette Zuërl

Titelmotiv

Kunst oder Reklame, www.kunst-oder-reklame.de

Druck

Aumüller Druck GmbH, 93057 Regensburg

Anzeigenvertrieb

Mediengruppe Münchner Wochenanzeiger
5-Seen Wochenanzeiger GmbH
Geschäftsführer: Roland Binder, Michael Simon
Fürstenrieder Straße 5–11, 80687 München
Telefon (08105) 384444, Telefax (08105) 384455
Es gilt die Anzeigenpreisliste
Nr. 21 vom 1. September 2020

V.i.S.d.P.:

Dr. Susanne May, Programmdirektorin

Gefördert durch:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat





Münchner
Volkshochschule