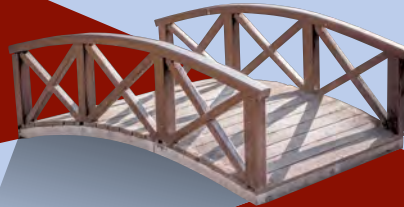


Münchner Volkshochschule

Barrierefrei lernen

Oktober 2020 bis Februar 2021



Anmeldung

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

U-Bahn U2/U3/U8,

Tram 12/28,

Bus 140/141/142/N41

Haltestelle Scheidplatz

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

Ermäßigungsübersicht

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 |
| € 63.00 | € 50.40 | € 31.50 |
| € 70.00 | € 56.00 | € 35.00 |

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns sehr, Sie endlich wieder ganz persönlich an der Münchner Volkshochschule begrüßen zu dürfen. Nach einer langen Zeit zu Hause ist es nun wieder soweit: Wir können wieder gemeinsam lernen, in Kursen über Fragen und Problemen brüten und natürlich auch diskutieren, scherzen und lachen.

Wir haben für Sie ein buntes Programm geplant, das Sie zum Ausprobieren neuer Dinge anregt und Ihnen neue Welten eröffnet.

Künstlerisch starten wir mit einer Theaterpremiere im Einstein 28. Die Theatergruppe „Körpermomente“ feiert ihr 10-jähriges Bestehen. Sie wird an diesem Abend, unterstützt von einigen anderen Inklusionsgruppen aus München, ihr neues Stück zeigen: den „Revisor“ von Nikolai Gogol. Im November beginnt in der Galerie Bezirk Oberbayern eine neue Ausstellung mit dem Titel „ganz innen“. Zwei Künstlerinnen zeigen uns dort ihre Kunstwerke: Sibylle Kobus gestaltet Raumkunstwerke und Sabine Münch Druckgrafiken. Wie immer gibt es eine Führung in einfacher Sprache und eine Tastführung auch mit Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache.

Information und Diskussion: Darum geht es beim Politischen Forum am Scheidplatz mit

Oswald Utz. Er ist unser kommunaler Behindertenbeauftragter und hat wieder interessante Gäste eingeladen, die uns beim wichtigen Thema „Assistenz“ auf den neuesten Stand bringen.

Wenn Sie gerne unterwegs sind, dann lassen Sie sich doch von uns mit einer Stadtführung auch mit Gebärdensprachdolmetscher inspirieren. Wir erkunden Schwabing, die Heilig-Geist-Kirche am Viktualienmarkt und besuchen Münchens Weihnachtsmärkte. Vielleicht haben Sie auch Lust sportlich aktiv zu werden, zum Beispiel mit Yoga im Rollstuhl oder Klettertraining? Bei uns sind Sie in jedem Fall an der richtigen Adresse.

Zu Ihrer Sicherheit werden in den Kursen und Veranstaltungen selbstverständlich die notwendigen Hygiene- und Abstandsregelungen beachtet.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen mit unserem neuen Programm und freuen uns, Sie bei zahlreichen Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.



Dr. Susanne May
Programmdirektorin
der Münchner Volkshochschule



Gabriel Laszlo
Fachgebietsleitung
Barrierefrei lernen

| | |
|-----------|---|
| 2 | Anmeldung |
| 3 | Ermäßigung |
| 4 | Vorwort |
| 6 | Alles Inklusive |
| 6 | Kunst inklusive! Ausstellung |
| 8 | Theater |
| 9 | Kultur und Freizeit |
| 9 | München und Umland entdecken |
| 14 | Mensch, Gesellschaft und Politik |
| 18 | Musik, Tanz, Kreativität |
| 21 | Bewegung und Entspannung |
| 26 | Kochen |
| 27 | Lernen und Wissen |
| 28 | Umgang mit Schwerhörigkeit |
| 31 | Smartphone, PC und Internet |
| 32 | Sprache |
| 35 | Mobilität und Sicherheit im Alltag |
| 36 | Deutsche Gebärdensprache (DGS) |
| 42 | Dank |
| 43 | Hinweise zur Barrierefreiheit |
| 43 | Impressum |

Kunst inklusive! Ausstellung

ganz innen Raumkunstwerke von Sibylle Kobus und Druckgrafik von Sabine Münch

Die Arbeiten der Bildhauerin Sibylle Kobus entstehen in ihrem Inneren und wachsen in den sie umgebenden Raum hinein. Bevorzugt arbeitet sie mit dem Material Nylonstrümpfe. Durch die Bewegung der Besucher im Raum verändern sich Blickwinkel und Perspektive. Sibylle Kobus charakteristische Raumkunstwerke wollen irritieren. Zugleich besitzen sie eine hohe Ästhetik.



Foto: © Sibylle Kobus

Das Werk von Sabine Münch von der Künstlergemeinschaft Atelier Augustinum umfasst eine Vielzahl an Radierungen und Zeichnungen. In der Ausstellung sind ihre abstrakten Kaltnadelradierungen zu sehen.

Teil der Ausstellungskonzeption ist eine Gebärdensprach-Installation mit der Museum Signerin Martina Odorfer. Sie entwickelt die Elemente der Ausstellung durch ihre visuelle Interpretation poetisch weiter.

Galerie Bezirk Oberbayern Ausstellung:

11.11.2020 bis 12.3.2021

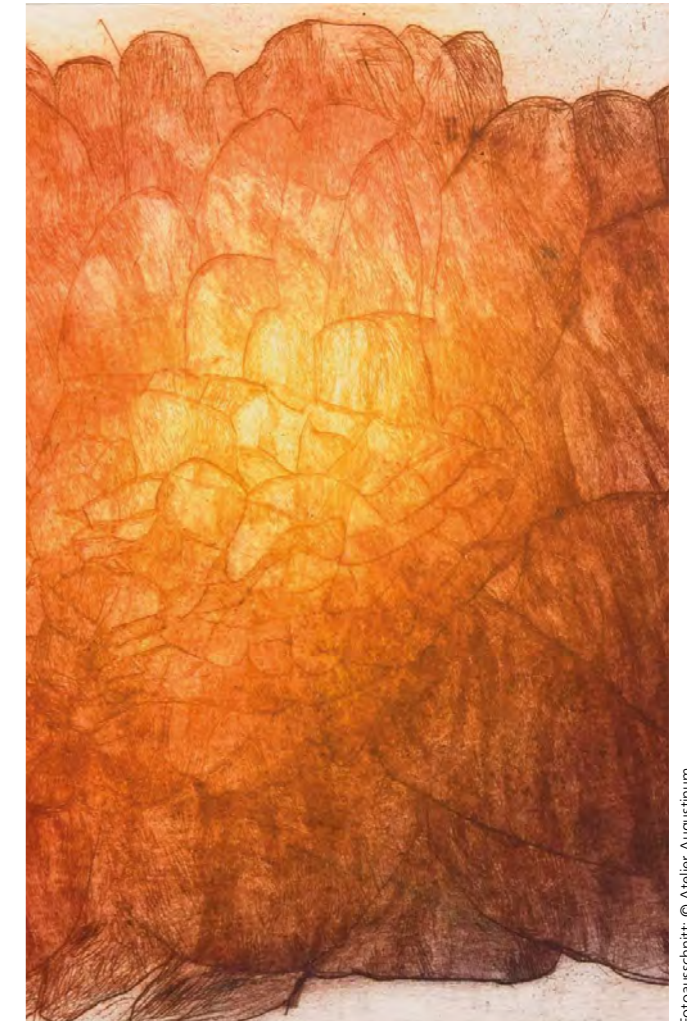
*Mit einer Gebärdensprach-Installation
Eintritt bei allen Veranstaltungen frei
Ausstellungstext in Leichter Sprache und in
Braille*

Kunst und Corona:

*Für alle Veranstaltungen haben wir ein
Hygiene- und Sicherheitskonzept entwickelt.
Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt.
Teilnahme nur mit Anmeldung. Aktuelle
Informationen, auch über weitere Formate
und Online-Angebote, unter
www.kunst-inklusive.de*

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*



Fotoauschnitt: © Atelier Augustinum

Kunst verstehen!

Mit Übersetzung in die Gebärdensprache
Führung in leicht verständlicher Sprache mit Verena Reinhardt von der Medienwerkstatt für Leichte Sprache und den Künstlern.

L160010 – Führung – Innenstadt

Verena Reinhard, Sibylle Kobus und Sabine Münch · Galerie Bezirk Oberbayern · Prinzregentenstr. 14 · di 18.30 bis 19.15 Uhr · 2.2.2021 · Eintritt frei · Anmeldung erforderlich &

Kunst begreifen!

Mit Übersetzung in die Gebärdensprache
Tastführung mit der Kunsthistorikerin Ruth Lobenhofer und den Künstlern zu ausgewählten Original-Werken.

Für Blinde/Sehbehinderte, Sehende, Hörende, Gehörlose.

L160020 – Führung – Innenstadt

Ruth Lobenhofer, Sibylle Kobus und Sabine Münch · Galerie Bezirk Oberbayern · Prinzregentenstr. 14 · fr 18.00 bis 19.00 Uhr · 5.3.2021 · Eintritt frei · Anmeldung erforderlich · &

„Der Revisor“ von Nikolai Gogol 10 Jahre inklusives Theater der Gruppe „Die Körpermomente“

Das 10-jährige Jubiläum der inklusiven Theatergruppe „Die Körpermomente“ wird von verschiedenen Gruppen der Münchner Kunst- und Inklusionsszene gestaltet. Freuen Sie sich auf russische Live-Musik, das Kreativlabor der Stiftung Pfennigparade und die Blindgänger. Mittelpunkt des Abends ist die Verwechslungs-Komödie „Der Revisor“ von Nikolai Gogol. Die Körpermomente versuchen eine neue Dimension des Theaters zu finden: Menschen mit Autismus spielen und zeigen sich selbst und möchten dadurch hautnah einen Moment mit dem Publikum erleben.

L160040 – Einstein 28

Die Körpermomente · Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · sa 19.00 bis 21.00 Uhr · 24.10.2020 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · &

München und Umland entdecken

Isarfischer, Adel und Bohème

Ein Schwabing Spaziergang

Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Vor langer Zeit war Schwabing ein Dorf. Dort lebten die Isarfischer und die sogenannten Millimadl. Vor ungefähr 200 Jahren entdeckten der Adel und das Großbürgertum das Viertel für sich. Im Jahr 1900 eröffnete hier das erste Münchner Künstler-Kabarett und immer mehr Bohèmiens zogen ins Viertel. Wir folgen der Entwicklung Schwabings, erforschen, was noch an das alte Bauerndorf erinnert und wie man heute in diesem beliebten und berühmten Stadtteil lebt.

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

L160105 – Führung – Schwabing

Helga Voigt · Treffpunkt: Nikolaiplatz am Brunnen · do 15.30 bis 17.30 Uhr · 1.10.2020 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · &

Die Heilig-Geist-Kirche

Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Wir besuchen eine der ältesten Kirchen im Münchner Stadtzentrum. Die Geschichte ihrer Entstehung führt uns fast bis zur Stadtgründung zurück. Bemerkenswert ist ihre prachtvolle Ausstattung mit vielen religiösen Kunstwerken. Nicht zuletzt werden wir erfahren, warum die Heilig-Geist-Kirche ihrem Namen voll und ganz gerecht wird.

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

L160110 – Führung – Altstadt

Werner Graßl · Treffpunkt: Hl.-Geist-Kirche, unter der Orgelempore · Prälat-Miller-Weg 3 · so 13.00 bis 14.30 Uhr · 11.10.2020 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · &

Münchens Heinrichstadt – Stadttürme und Stadttore der ersten Stadtmauer **Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache**

Nicht jede Stadt wurde unter so dramatischen Umständen gegründet wie München. Bei einem Spaziergang entlang der ersten Stadtmauer lässt Werner Graßl die meist nicht mehr erhaltenen Stadttore und Stadttürme wieder lebendig werden und erzählt ihre Geschichte. Natürlich erfahren Sie auch einiges über den Stadtgründer Heinrich den Löwen. So viel sei hier schon verraten: Er war kein Musterknabe! Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

L160115 – Führung – Altstadt

Werner Graßl · Treffpunkt: am Fischbrunnen · Marienplatz · so 15.00 bis 16.30 Uhr · 18.10.2020 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · &

Vom Türkentrunk zum Coffee-to-go Kaffeehauskultur in München **Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache**

Anfang des 18. Jahrhunderts wird das beliebte schwarze Getränk aus dem Orient in München heimisch und die ersten Kaffeesieder erhalten ihre Erlaubnis. Als Kaffeesieder bezeichnete man damals die Kaffeehausbesitzer. Schon 100 Jahre später wird ein Kaffeehaus nach dem anderen gebaut. Auf unserem Rundgang zur Kaffeehauskultur in München erfahren Sie mehr über die Entstehung der großen Kaffeehäuser um 1900 bis hin zur heutigen Vielfalt der Cafégewelt.

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

L160120 – Führung – Altstadt

Helga Voigt · Treffpunkt: Café Tambosi am Hofgarten · Odeonsplatz 18 · do 15.00 bis 17.00 Uhr · 26.11.2020 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · &

Münchens Weihnachtsmärkte **Glühwein, Glöckchen, Glamour und Glanzpapier**

Wenn süße Butterschwaden durch die Wohnung duften, überkommt viele die Lust auf einen würzigen Glühwein. Und der schmeckt draußen, auf den Weihnachtsmärkten, einfach besser. Die Zahl der Münchner Christkindlmärkte übersteigt inzwischen die Tage der Adventszeit. Neben dem traditionellen Markt auf dem Marienplatz locken weitere, oft mit einem speziellen Angebot und Programm. Den besonderen Charme, das einzigartige Flair erleben wir auf diesem Spaziergang über verschiedene Christkindlmärkte der Innenstadt. MVV-Ticket erforderlich.

L121100 – Führung – Altstadt

Elisabeth Lehmann M.A. · Treffpunkt: am Fischbrunnen · Marienplatz · mi 16.00 bis 18.00 Uhr · 9.12.2020 · € 9.– · Anmeldung erforderlich



Foto: © Nagy / Presseamt München

Au-Haidhausen **Stadtteilgeschichte und Kultur** **Führung in Gebärdensprache**

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

L160125 – Führung – Haidhausen

*Rudi Sailer · Treffpunkt: ehemaliges Trambahn-
häuschen · Max-Weber-Platz · so 10.00 bis
11.30 Uhr · 13.12.2020 · € 5.– · Anmeldung
erforderlich*

Ramersdorf-Perlach **Stadtteilgeschichte und Kultur** **Führung in Gebärdensprache**

Bei einem geschichtlichen Rundgang lernen Sie
den 16. Stadtbezirk im Südosten Münchens
kennen. Im Mittelpunkt von Ramersdorf steht
die bekannte Wallfahrtskirche Maria Ramers-
dorf. Dort beginnen wir unseren Rundgang.

L160130 – Führung – Ramersdorf

*Rudi Sailer · Treffpunkt: vor der Kirche, am
Haupteingang · Ramersdorfer Str. 6 · so 10.00
bis 11.30 Uhr · 24.1.2021 · € 5.– · Anmeldung
erforderlich*

Das Bayerische Landeskriminalamt

Das LKA nutzt zur Aufklärung von Straftaten
modernste Technik. Mit Hilfe von DNA-Analyse,
Biometrie, Mikrospurenauswertung, chemi-
schen und physikalischen Verfahren können
Verbrechen aufgeklärt und Personen identifi-
ziert werden. Es werden die Aufgaben und die
Arbeit des Landeskriminalamtes dargestellt, ein
Fachvortrag zu einem aktuellen Thema (voraus-
sichtlich „Falschgeld“) rundet den Besuch ab.
Bitte beachten Sie, dass das LKA vor der Füh-
rung die Namen und Geburtsdaten aller Teil-
nehmenden benötigt und dass Sie mit Angabe
der Daten Ihre Einwilligung zu einer polizei-
lichen Überprüfung geben.

L121520 – Infoveranstaltung – Maxvor- stadt

*Bayerisches Landeskriminalamt · Maillinger-
str. 15 · di 10.00 bis 12.30 Uhr · 26.1.2021 ·
€ 7.– · Anmeldung erforderlich*



Foto: © Bayerisches Landeskriminalamt

Das Café Wohnwerk München e. V. **Eine Initiative stellt sich vor**

Im Café Wohnwerk, das vor über über 10 Jah-
ren aus einer Elterninitiative entstand, werden
junge Menschen mit einer Lernbeeinträchti-
gung zur Serviceassistenz qualifiziert. Bei köst-
lichem selbstgebackenem Kuchen und einer
Tasse Kaffee können Sie sich in gemütlicher
Atmosphäre bei den Mitarbeiterinnen und
Mitarbeitern über das Projekt informieren.
In der Kursgebühr sind ein Getränk und ein
Stück Kuchen enthalten.

L125741 – Infoveranstaltung – Neuhausen

*Nadja Rackwitz-Ziegler · Treffpunkt: im Café
Wohnwerk · Schäringenerplatz 13 · fr 14.30 bis
16.30 Uhr · 26.2.2021 · € 10.– · Anmeldung
erforderlich · 8 Plätze · ♿*

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.

L160150 – Schwabing-Nord

Rudi Sailer · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 10 x mo 17.45 bis 19.15 Uhr · 5.10. bis 14.12.2020 · € 40.– · Anmeldung erforderlich · ☺

Aktuelles Zeitgeschehen Zeitungslesen in Gebärdensprache 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.

L160160 – Oberföhring

Rudi Sailer · Gehörlosenverband München und Umland e. V. · Lohengrinstr. 11 · 6 x di 14.00 bis 16.00 Uhr · 29.9., 27.10., 24.11., 22.12.2020, 26.1. und 23.2.2021 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · ☺

Selbstbestimmt! Was heißt hier Inklusion? Führung durch die Fotoausstellung mit Vortrag

Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Michaela Ausfelder begleitet Sie durch die Ausstellung und stellt anschließend den 2. Aktionsplan zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) vor.

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.
Ausstellung (L122150):

23. September bis 28. Oktober 2020

L160170 – Führung – Schwabing-Nord

Michaela Ausfelder, Mitarbeiterin im Koordinierungsbüro zur Umsetzung der UN-BRK der Landeshauptstadt München · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 6.10.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · ☺

Politisches Forum mit Oswald Utz Thema Assistenz

Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

„Zur selbstbestimmten und eigenständigen Bewältigung des Alltags einschließlich der Tagesstruktur werden Leistungen für Assistenz erbracht.“ So steht es im Bundesteilhabegesetz (BTHG). Oswald Utz diskutiert mit Gästen und Ihnen darüber, ob diese Leistungen erbracht werden und wo noch Bedarf besteht. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Kunst und Kultur am Scheidplatz“.

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

L160175 – Gespräch – Schwabing-Nord

Oswald Utz · Kreativ Labor der Stiftung Pfennigparade, Scheidplatz · Belgradstr. 106 (Erdgeschoss) · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 4.2.2021 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · ☺

Inklusion und Digitalisierung Über die sozialen Medien gemeinsame Interessen vertreten

Tobias Müller ist Rollstuhlfahrer und hat das Online-Forum „Inklusion und Teilhabe für ein gutes Miteinander“ gegründet. Er möchte die sozialen Medien zur Verwirklichung seiner Ziele nutzen. Tobias Müller ist überzeugt: Vernetzung hilft, denn gemeinsam ist man stärker. Wie Vernetzung funktioniert und was man damit erreichen kann, erklärt er in seiner Infoveranstaltung. Teilnehmen kann jeder unabhängig von der persönlichen Einschränkung. Im Rahmen der Vortragsreihe „Dienstagsforum am Scheidplatz“.

L160180 – Veranstaltung – Schwabing-Nord
Tobias Müller · MVHS am Scheidplatz ·
Belgradstr. 108 · di 19.00 bis 20.30 Uhr ·
9.2.2021 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · ♿

Meditation und christliche Spiritualität im Alltag

In den fünf Einheiten gehen wir folgenden Fragen nach: Kann ich meditativ mitten unter Menschen da sein? Was sind Grundelemente der christlichen Spiritualität? Nach einer Hinführung zu verschiedenen geistlichen Übungen, wie zum Beispiel das Herzensgebet des russischen Pilgers oder die Imagination der inneren Burg der Theresa von Avila, werden diese gemeinsam geübt. Anschließend erfolgt ein Austausch über die gemachten Erfahrungen.

L160185 – Innenstadt

Claus Stegellner · Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V. · Arnulfstr. 22 ·
5 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 16.9. bis
21.10.2020 · Nicht am 7.10. · € 32.– · Keine
Ermäßigung · 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.

L160200 – Obergiesing

Matthias Frey · Südbayr. Wohn- und Werkstätten für Blinde und Sehbehinderte · Roßtalerweg 2–4 · 15 x do 8.30 bis 10.00 Uhr · 1.10.2020 bis 4.2.2021 · € 60.– · Anmeldung erforderlich · ☺

L160205 – Obergiesing

Matthias Frey · Südbayr. Wohn- und Werkstätten für Blinde und Sehbehinderte · Roßtalerweg 2–4 · 15 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 1.10.2020 bis 4.2.2021 · € 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!

L160210 – Untergiesing

Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x di 13.30 bis 14.15 Uhr · 6.10.2020 bis 9.2.2021 · nicht am 13.10. · € 47.– · Anmeldung erforderlich · ☺

L160215 – Untergiesing

Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x di 14.15 bis 15.00 Uhr · 6.10.2020 bis 9.2.2021 · nicht am 13.10. · € 47.– · Anmeldung erforderlich · ☺

L160220 – Sendling

Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x do 10.30 bis 11.15 Uhr · 1.10.2020 bis 4.2.2021 · € 47.– · Anmeldung erforderlich · ☺

L160225 – Sendling

Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x do 11.15 bis 12.00 Uhr · 1.10.2020 bis 4.2.2021 · € 47.– · Anmeldung erforderlich · ☺

L160230 – Untergiesing

Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x do 13.15 bis 14.00 Uhr · 1.10.2020 bis 4.2.2021 · € 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.

L160240 – Sendling

Gabriele Geiser · Stemmerhof · Jägerwirtstr. 6 · 17 x mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 5.10.2020 bis 8.2.2021 · € 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. Linda Erdl, selbst Rollstuhlfahrerin und erfahrene Turniertänzerin, erarbeitet einfache Tänze mit Ihnen, die Sie nach dem Tanzkurs in die Praxis umsetzen können. Anmeldung nur paarweise möglich.

L160245 – Samstagkurs – Schwabing-Nord

Linda Erdl · Stiftung Pfennigparade · Turnhalle · Barlachstr. 36 · 10 x sa 10.00 bis 11.30 Uhr · 10.10.2020 bis 23.1.2021 (nicht am 28.11.) · € 40.– · Anmeldung erforderlich · ☺

Internationale Gruppentänze und Rhythmusspiele

Für Menschen mit Hörgerät oder Cochlea-Implantat

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

In Kooperation mit dem Bayerischen Cochlea Implantat Verband e.V.

L160250 – Sonntagsworkshop – Obergiesing

Birgit Möller-Arnsberg · MVHS · Severinstr. 6 · so 11.00 bis 15.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 22.11.2020 · € 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.

L160260 – Schwabing-Nord

Lieve Leirs · Scheidplatz, Wohnertreff
Stiftung Pfennigparade, 1. Stock · Belgradstr. 104 · 18 x di 17.00 bis 22.00 Uhr · 29.9.2020 bis 23.2.2021 · 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.

L160270 – Sendling-Westpark

N.N. · Lebenshilfe Werkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x fr 8.00 bis 9.30 Uhr · 2.10.2020 bis 29.1.2021 · € 60.– · 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.

L160305 – Neuperlach

Natur Erlebnis Touren e.V. · SVN München e.V. Sportpark · Fritz-Erler-Str. 3 · 17 x mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 5.10.2020 bis 22.2.2021 · € 96.– · Keine Ermäßigung · Anmeldung erforderlich

L160307 – Neuperlach

Natur Erlebnis Touren e.V. · SVN München e.V. Sportpark · Fritz-Erler-Str. 3 · 17 x mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 7.10.2020 bis 3.3.2021 · € 96.– · Keine Ermäßigung · Anmeldung erforderlich

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.

L160300 – 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 · ♿

Bewegung und Entspannung

Rollstuhlbasketball

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

L160310 – Harlaching

Ursula Büchler · Bayerische Landesschule für Körperbehinderte · Grünwalder Str. 68 · 15 x di 17.00 bis 18.30 Uhr · 6.10.2020 bis 2.2.2021 · € 53.– · Anmeldung erforderlich · ♿

L160315 – Harlaching

Florian Stegner · Bayerische Landesschule für Körperbehinderte · Grünwalder Str. 68 · 15 x di 18.30 bis 20.00 Uhr · 6.10.2020 bis 2.2.2021 · € 53.– · Anmeldung erforderlich · ♿



Foto: © MVHS Alescha Birkenholz

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.

L160325 – Untergiesing

Isabella Klaschka · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x mi 15.00 bis 15.45 Uhr · 7.10.2020 bis 3.2.2021 · € 47.– · Anmeldung erforderlich · ♿

Fit im Alltag

Übungen für einen starken Rücken

Für Mitarbeitende der Caritas Werkstatt

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.

L160330 – Sendling

Isabella Klaschka · Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x di 14.15 bis 15.00 Uhr · 6.10.2020 bis 9.2.2021 · nicht am 13.10. · € 47.– · Anmeldung erforderlich · ♿

L160335 – Sendling

Isabella Klaschka · Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x di 15.00 bis 15.45 Uhr · 6.10.2020 bis 9.2.2021 · nicht am 13.10. · € 47.– · Anmeldung erforderlich · ♿

L160340 – Untergiesing

Isabella Klaschka · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x mi 13.30 bis 14.15 Uhr · 7.10.2020 bis 3.2.2021 · € 47.– · Anmeldung erforderlich · ♿

L160345 – Untergiesing

Isabella Klaschka · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x mi 14.15 bis 15.00 Uhr · 7.10.2020 bis 3.2.2021 · € 47.– · Anmeldung erforderlich · ♿

Bewegung und Entspannung

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.

L160350 – Innenstadt

Sabine Willner · Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V. · Arnulfstr. 22 · 15 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 7.10.2020 bis 10.2.2021 · € 50.– · Anmeldung erforderlich · &

L160355 – Innenstadt

Sabine Willner · Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V. · Arnulfstr. 22 · 15 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 7.10.2020 bis 10.2.2021 · € 50.– · Anmeldung erforderlich · &

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.

L160360 – Innenstadt

Kristina Opp-Forward · Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V. · Arnulfstr. 22 · 12 x mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 5.10.2020 bis 25.1.2021 · Nicht am 9.11. und 21.12.2020 · € 42.– · Anmeldung erforderlich · &

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.

L160370 – Schwabing-Nord

Xenia von Pflug · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x mo 12.30 bis 13.30 Uhr · 5.10.2020 bis 8.2.2021 · € 50.– · Anmeldung erforderlich · &

L160375 – Schwabing-Nord

Brigitte Smith · Stiftung Pfennigparade, ehemalige VHS-Räume · Barlachstr. 28 · 10 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 6.10. bis 15.12.2020 · € 40.– · Anmeldung erforderlich · &

Nur für Bewohnerinnen und Bewohner des MFZ Süd

L160380 – Obergiesing

Brigitte Smith · Münchner Förderzentrum Giesing · St.-Quirin-Str. 19 · 10 x do 10.00 bis 11.30 Uhr · 8.10. bis 17.12.2020 · € 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.

L160280 – Schwabing-Nord

Annette Uleer · Stiftung Pfennigparade · Treffpunkt E.01 · Barlachstr. 28 · 5 x mi 17.00 bis 19.15 Uhr · 14.10., 25.11. und 16.12.2020, 20.1. und 24.2.2021 · € 30.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 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.

L160400 – Schwabing-Nord

Birgit Schuh · Stiftung Pfennigparade · Realschule, Raum A 4.05 · Barlachstr. 36 · 15 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 7.10.2020 bis 10.2.2021 · € 60.– · Anmeldung erforderlich · &

Zurechtkommen 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.

L160405 – Sendling-Westpark

N.N. · Lebenshilfe Werkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x do 8.00 bis 9.30 Uhr · 8.10.2020 bis 4.2.2021 · € 60.– · Anmeldung erforderlich · &



Foto: © MVHS Loredana LaRocca

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. (ebz) 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.

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

L160420 – Seminar – Ludwigsvorstadt

Theresia Schmitt-Licht · BLWG – Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e. V. · Seminarraum 4. Stock · Haydnstr. 12 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.10.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich

Schwerhörigkeit und Schwerbehindertenausweis Rechte, Vergünstigungen und Nachteilsausgleich

Je nach Ausmaß einer Hörschädigung kann ein Anspruch auf einen Schwerbehindertenausweis gegeben sein. Wer kann ihn beantragen und welche Vorteile bringt er im Berufsleben sowie im Privaten? Das können beispielsweise finanzielle Vorteile sein oder die Möglichkeit, früher in Rente zu gehen. Zu diesen und Ihren persönlichen Fragen informiert Sie Theresia Schmitt-Licht.

Die Veranstaltung findet mit Induktionsanlage statt.

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

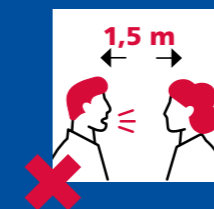
L160425 – Vortrag – Sendling

Theresia Schmitt-Licht · Schwerhörigenverein · Gottfried-Böhm-Ring 1 · sa 14.00 bis 15.30 Uhr · 14.11.2020 · 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:



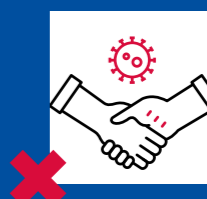
Abstand halten zu anderen Personen (mind. 1,5 m), auch bei Eintreffen und Verlassen des MVHS-Standortes sowie in den Pausen



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



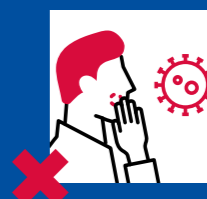
Regelmäßiges Händewaschen (mit Seife für 20–30 Sek.), insbesondere bei Betreten des Gebäudes



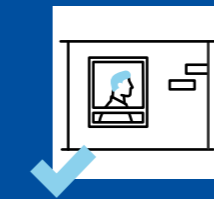
Kein Körperkontakt, vermeiden Sie z.B. Händeschütteln oder Umarmungen



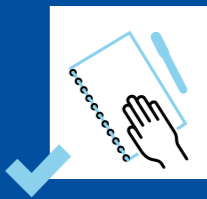
Einhaltung der Husten- und Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch)



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!

Kommunikation im Arbeitsalltag bei Schwerhörigkeit

Schwerhörigkeit ist nicht zu sehen. Im Berufsleben besteht die Gefahr der Ausgrenzung. Telefonieren und die Teilnahme an Besprechungen können zu großen Hürden werden. Aber auch im zwischenmenschlichen Umgang kann es zu Problemen kommen. Wir stellen technische Lösungen und Wege zur Verbesserung der Kommunikation am Arbeitsplatz vor. Die Veranstaltung findet mit Induktionsanlage statt.

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

L160430 – Vortrag – Ludwigsvorstadt

Theresia Schmitt-Licht · BLWG – Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e.V. · Seminarraum 4. Stock · Haydnstr. 12 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.11.2020 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich

Gute Kommunikation trotz Schwerhörigkeit

Tipps und Tricks für das Gespräch

Tragen Sie ein Hörgerät und wünschen sich, Gesprächen besser folgen zu können und sich selbst aktiv einzubringen? Theresia Schmitt-Licht, selbst Trägerin eines Hörgeräts, informiert über verschiedene Wege zur Verbesserung der Kommunikation. Anschließend haben Sie Gelegenheit, sich mit andern Betroffenen auszutauschen.

Die Veranstaltung findet mit Induktionsanlage statt.

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

L160435 – 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 · 19.1.2021 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich

Schwerhörigkeit – die größten Irrtümer

Schwerhörige hören alles leiser und verstehen nur das, was sie verstehen wollen. Das sind zwei der häufigsten Irrtümer, wenn es um Schwerhörigkeit geht. Im Vortrag und Austausch mit Edith Feneis-Schuster erfahren Sie mehr über die Hintergründe des Phänomens Höreinschränkung und lernen die Vorteile, die das Tragen eines Hörgerätes hat, kennen. Ein Abend für alle – schwerhörig oder gut hörend. Die Veranstaltung findet mit Induktionsanlage statt.

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

L160440 – Seminar – Ludwigsvorstadt

Edith Feneis-Schuster · BLWG – Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e.V. · Seminarraum 4. Stock · Haydnstr. 12 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 25.2.2021 · 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.

L160520 – Hasenberg!

Thomas Staudt/Patrick Stooß · MVHS · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 5 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.10.2020 bis 20.2.2021 · € 70.– · 8 Plätze · 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 im Restaurant Essen bestellen). Sie sprechen über Hobbys und Alltagssituationen, hören und übersetzen Lieder, erweitern Ihren Wortschatz und üben einfache Grammatik.

L160600 – Sendling-Westpark

Barbara S. Rothenbacher · Lebenshilfe Werkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 10 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 29.9. bis 8.12.2020 · € 40.– · 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. In Zusammenarbeit mit Offene Behindertenarbeit – evangelisch in der Region München.

L160607 – Neuhausen

Barbara S. Rothenbacher · MVHS · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 12 x mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 7.10.2020 bis 27.1.2021 · € 36.– · Anmeldung erforderlich · &

Englisch im MFZ Freimann First steps

Anfänger, auch ohne Vorkenntnisse, lernen hier spielerisch und leicht. Sie üben: sich zu begrüßen,

- im Restaurant zu bestellen,
- sich in der Stadt zu orientieren,
- sich im Urlaub zu verständigen.

Außerdem sprechen Sie über Hobbys und andere Dinge.

L160604 – Freimann

Barbara S. Rothenbacher · Münchner Förderzentrum Freimann · Burmesterstr. 26 · 12 x fr 9.30 bis 10.30 Uhr · 2.10.2020 bis 22.1.2021 · € 32.– · Anmeldung erforderlich · &

Englisch im MFZ Freimann Auffrischung

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.

L160605 – Freimann

Barbara S. Rothenbacher · Münchner Förderzentrum Freimann · Burmesterstr. 26 · 12 x fr 11.00 bis 12.00 Uhr · 2.10.2020 bis 22.1.2021 · € 32.– · Anmeldung erforderlich · &

Englisch im MFZ Freimann Conversation, grammar, news and more

Fortgeschrittene erweitern ihren Wortschatz und ihre Grammatikkenntnisse mit Themen aus Alltag, Beruf, Freizeit und Urlaub. Darüber hinaus machen Sie erste Übungen zum Business English. Sie üben aktiv zu sprechen und verbessern Hörverständnis und Aussprache.

L160606 – Freimann

Barbara S. Rothenbacher · Münchner Förderzentrum Freimann · Burmesterstr. 26 · 12 x di 14.30 bis 15.30 Uhr · 6.10.2020 bis 26.1.2021 · € 32.– · Anmeldung erforderlich · &

Englisch in der Stiftung Pfennigparade Englisch langsam und leicht

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:

Telefon (089) 48006-6691.

L160610 – Schwabing-Nord

Barbara S. Rothenbacher · Stiftung Pfennigparade, Clubraum 1–3 · Barlachstr. 28 · 12 x mi 14.00 bis 15.00 Uhr · 7.10.2020 bis 20.1.2021 · € 32.– · Anmeldung erforderlich · ☎

Englisch in der Stiftung Pfennigparade Conversation and more

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 Hörverständnis und Aussprache.

Anmeldung für neue Teilnehmende nur nach Beratung im Fachgebiet:

Telefon (089) 48006-6691.

L160620 – Schwabing-Nord

Barbara S. Rothenbacher · Stiftung Pfennigparade, Clubraum 1–3 · Barlachstr. 28 · 10 x do 17.30 bis 19.00 Uhr · 1.10. bis 10.12.2020 · € 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.

L160640 – Sendling-Westpark

N.N. · Lebenshilfe Werkstatt GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x mi 8.00 bis 9.30 Uhr · 7.10.2020 bis 3.2.2021 · € 60.– · Anmeldung erforderlich · ☎

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.

L160450 – Schwabing-Nord

Stefan Utz · Stiftung Pfennigparade · Treffpunkt E.01 · Barlachstr. 28 · fr 10.00 bis 16.00 Uhr · 23.10.2020 · € 40.– · Anmeldung erforderlich · ☎



Foto: © MVHS Loredana LaRocca

Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Sie lernen die eigenständige Sprache der gehörlosen Menschen, eine visuelle Form der Kommunikation. Neben den Gebärden 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

L160700 – Moosach

Franziska Schulte-Hengesbach · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 15 x do 17.30 bis 19.00 Uhr · 1.10.2020 bis 4.2.2021 · € 135.– · Anmeldung erforderlich · &

L160705 – Einstein 28

Jennifer Lankes · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 1.10.2020 bis 4.2.2021 · € 135.– · Anmeldung erforderlich · &

L160708 – Schwabing-Nord

Teresa Gödrich · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 2.10.2020 bis 5.2.2021 · Nicht am 15.1.2021 · € 135.– · 9 Plätze · Anmeldung erforderlich · &

L160710 – Obergiesing

Anja Peterson · MVHS · Severinstr. 6 · 15 x mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 5.10.2020 bis 1.2.2021 · € 135.– · Anmeldung erforderlich

L160715 – Innenstadt

Alexander Schwab · MVHS · Schwanthalerstr. 2 · 15 x di 19.00 bis 20.30 Uhr · 13.10.2020 bis 9.2.2021 · € 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

L160730 – Wochenendkurs – Sendling

Hristo Trajkovski/Jasmin Kampani · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 10.10. und 17.10.2020 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 11.10.2020 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 18.10.2020 · Pausen nach Absprache · € 126.– · Anmeldung erforderlich · &

L160740 – Kompaktkurs – Sendling

Hristo Trajkovski · MVHS · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mi/do/fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.1. bis 5.2.2021 · € 108.– · Anmeldung erforderlich · &

L160745 – Wochenendkurs – Am Hart

Enise Catar · MVHS · Troppauer Str. 10 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 30.1. und 6.2.2020 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 31.1.2020 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 7.2.2020 · Pausen nach Absprache · € 126.– · Anmeldung erforderlich · &

L840064 – Wochenendkurs – Haus Buchenried

Daniela Herde/Jasmin Kampani · Leoni am Starnberger See · Assenbacher Str. 45 · 29.1. bis 31.1.2021 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 255.– (davon € 120.– Seminar, € 135.– Pension) · Anmeldung erforderlich · &

Gebärdensprachstammtisch

Für alle, die einen Gebärdensprachkurs besuchen oder besucht haben, gibt es hier die Möglichkeit zu üben. Daniela Herde bietet die Gelegenheit, bei einem Glas Wein und/oder einer Pizza Gebärden zu lernen und das Gelernte anzuwenden.

L160747 – Pasing

Daniela Herde · Treffpunkt: Cantina · In der Pasinger Fabrik · August-Exter-Str. 1 · 5 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 2.10., 13.11., 4.12.2020, 15.1. und 5.2.2021 · Gebührenfrei · 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

L160750 – Einstein 28

Jennifer Lankes · Bildungszentrum ·
Einsteinstr. 28 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr ·
1.10.2020 bis 4.2.2021 · € 135.– · Anmeldung
erforderlich · ☎

L160753 – Obergiesing

Anja Peterson · MVHS · Severinstr. 6 · 15 x mo
19.00 bis 20.30 Uhr · 5.10.2020 bis 1.2.2021 ·
€ 135.– · Anmeldung erforderlich

L160755 – Neuhausen

Mark Petersen · MVHS · Neuhauser Trafo ·
Nymphenburger Str. 171b · 15 x mi 19.30
bis 21.00 Uhr · 7.10.2020 bis 10.2.2021 ·
€ 135.– · Anmeldung erforderlich · ☎

L160760 – Einstein 28

Benjamin Busch · Bildungszentrum ·
Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr ·
10.10.2020 · 8 x di 19.30 bis 21.00 Uhr ·
13.10. bis 8.12.2020 · € 110.– · 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

L160765 – Wochenendkurs – Sendling

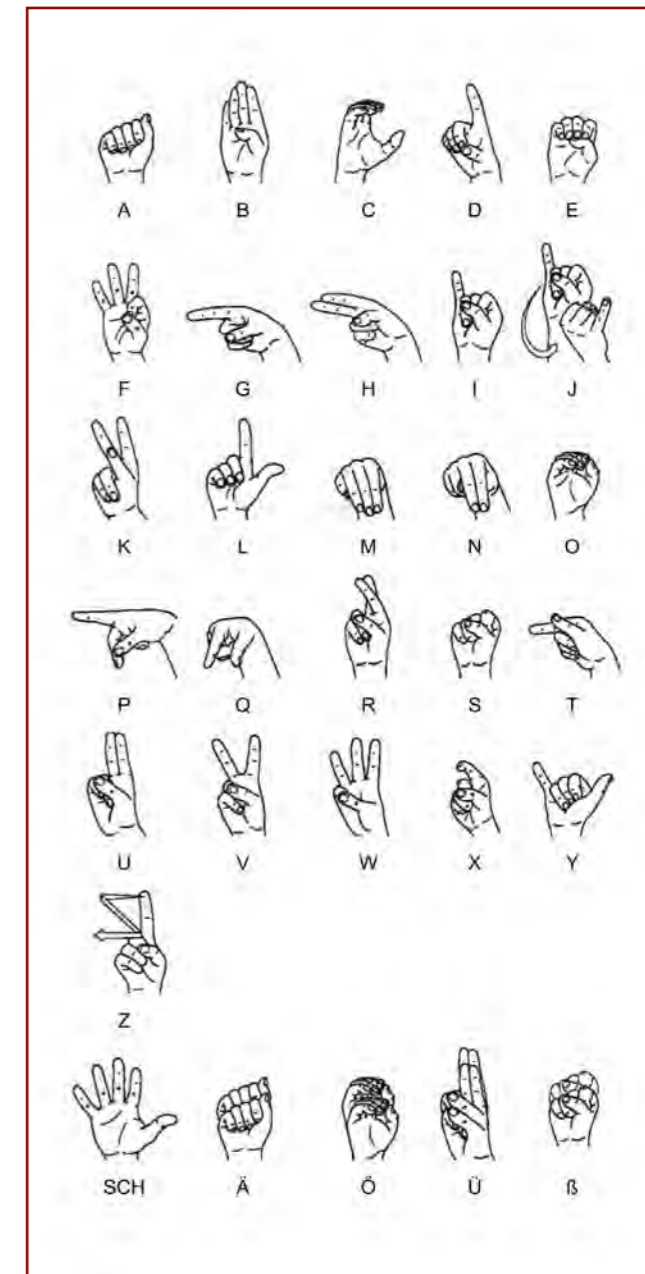
Hristo Trajkovski/Jasmin Kampani · MVHS ·
Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 10.00 bis
17.00 Uhr · 14.11. und 21.11.2020 · so
10.00 bis 17.00 Uhr · 15.11.2020 · so 10.00
bis 13.00 Uhr · 22.11.2020 · Pausen nach
Absprache · € 126.– · Anmeldung erforder-
lich · ☎

Deutsche Gebärdensprache DGS 3 kompakt

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2,
Verlag: VIKO-Bayern
Bestellung unter: bayern@viko-medien.de oder
www.viko-medien.de

L160770 – Wochenendkurs – Sendling

Hristo Trajkovski/Jasmin Kampani · MVHS ·
Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 10.00 bis
17.00 Uhr · 5.12. und 12.12.2020 · so 10.00
bis 17.00 Uhr · 6.12.2020 · so 10.00 bis
13.00 Uhr · 13.12.2020 · Pausen nach Ab-
sprache · € 126.– · 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

L160775 – Einstein 28

Benjamin Busch · Bildungszentrum · Einstein-
str. 28 · 10 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10. bis
15.12.20 · € 100.– · 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

L160780 – Wochenendkurs – Sendling

Hristo Trajkovski/Jasmin Kampani · MVHS ·
Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 10.00 bis
17.00 Uhr · 9.1. und 16.1.2021 · so 10.00
bis 17.00 Uhr · 10.1.2021 · so 10.00 bis
13.00 Uhr · 17.1.2021 · Pausen nach Ab-
sprache · € 126.– · Anmeldung erforderlich · ☎

Deutsche Gebärdensprache DGS 5 Prüfungsvorbereitung

L160785 – Sendling

Hristo Trajkovski · MVHS · Albert-Roß-
haupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr ·
20./21.2.2021 · € 80.– · Anmeldung erforder-
lich · ☎

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 mög-
lich, in einem Gebärdensprachkompetenztest
das Zertifikat „Deutsche Gebärdensprache
– Mittelstufe“ zu erwerben. Ab DGS 4 oder
vergleichbaren Vorkenntnissen bietet diese
30-minütige praktische Prüfung die Möglich-
keit, den eigenen DGS-Kenntnisstand zu
ermitteln und Empfehlungen für den weiteren
Lernweg zu erhalten.

Anmeldeschluss: 17.2.2021

L160790 – Schwabing-Nord

Prüferinnen und Prüfer GIB · MVHS am Scheid-
platz · Belgradstr. 108 · fr 8.30 bis 16.00 Uhr ·
Pausen nach Absprache · 26.2.2021 · € 60.– ·
Anmeldung erforderlich · ☎

Erfahrungsaustausch der Gebärdensprachkursleitungen

Einmal im Semester treffen sich die DGS-Kurs-
leitungen zum Erfahrungsaustausch.

L160795 – Schwabing-Nord

Gabriel Laszlo · MVHS am Scheidplatz ·
Belgradstr. 108 · do 18.00 bis 19.30 Uhr ·
25.2.2021 · 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

Münchner Stadtmuseum

MVG München

Natur Erlebnis Touren e. V.

Offene Behindertenarbeit – evangelisch in
der Region München

Special Olympics Bayern

Stiftung Pfennigparade

Projekt „befähigen und beteiligen“

SWW
Südbayerische Wohn- und Werkstätten
für Blinde und Sehbehinderte GmbH

VbA Selbstbestimmt Leben e. V.

Hinweise zur Barrierefreiheit/Impressum

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, Ines Denk, Annette Zuërl

Titelmotiv

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

Druck

Aumüller Druck GmbH, 93057 Regensburg

V.i.S.d.P.:

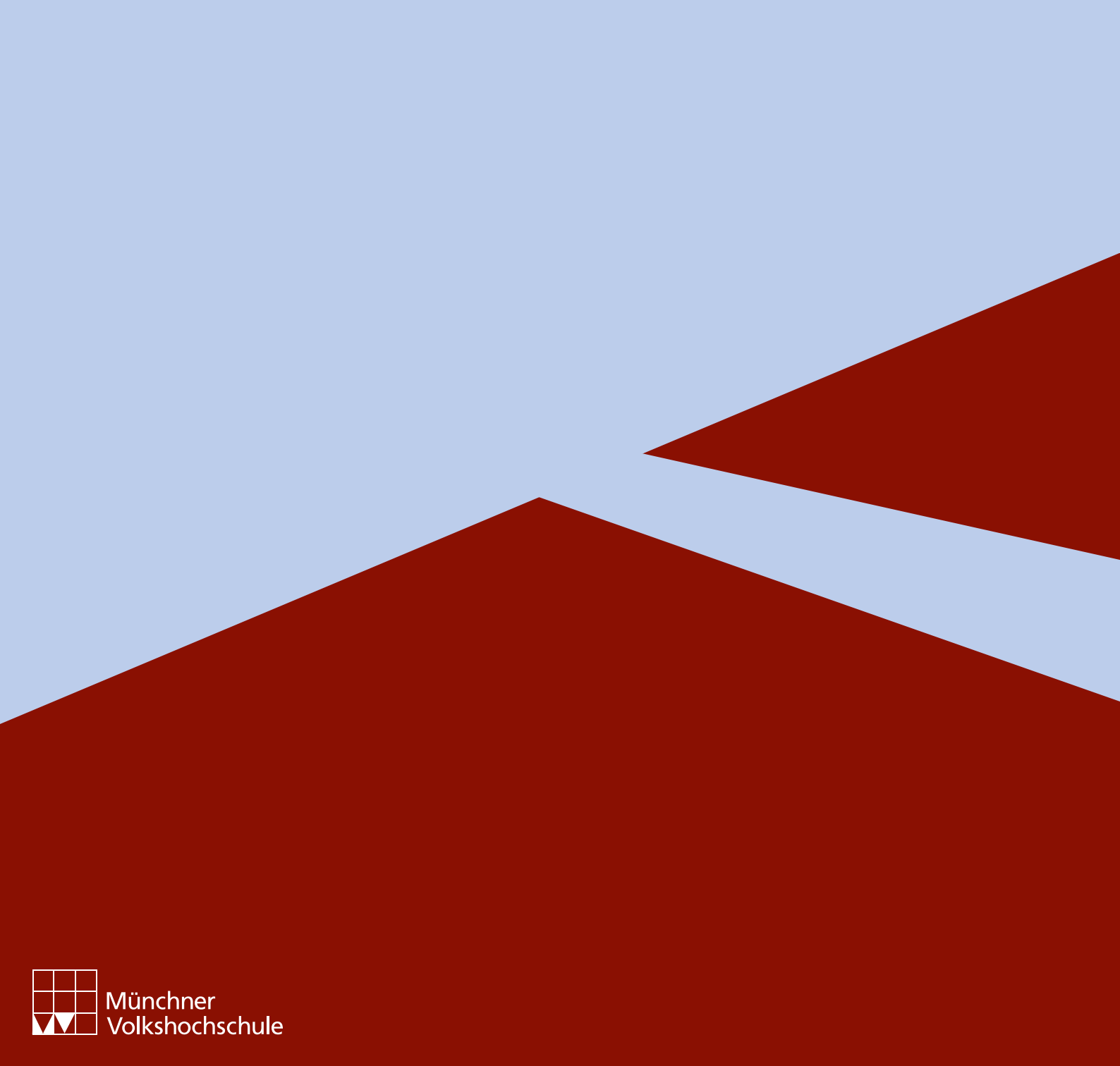
Dr. Susanne May, Programmdirektorin

Gefördert durch:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat





Münchner
Volkshochschule