

Volkshochschule Weidenberg e.V.
Geschäftsstelle:
Troschenreuth 5
95517 Emtmannsberg
Petra Holl
Tel.: 0 92 09 / 1 61 61
E-mail: petra.holl5@t-online.de

Ihre rechtzeitige Anmeldung entscheidet, ob ein Kurs zustandekommt.
Gebühreneinzahlung auf das VHS-Konto bei der Sparkasse: IBAN DE 66 7735 0110 0570 9340 00.

Wb 001_1 Brauchtumpflege **Studium regionale**
Zusammenkunft jeweils am letzten Freitag im Monat und Sondertermine auf Anfrage. **In Kooperation mit den Brunnenfrauen.**

Wb 002_1 „Hutzaomd“ **Studium regionale**
Jew. donnerstags (14-tägig, fortlaufend) • 19.00-21.00 Uhr • Bürgerhaus • Leitung und Info: Inge Lindner, Tel. 09278-8105
In entspannter Atmosphäre, ohne Fernseher oder anderem Medienrummel wollen wir uns alle 14 Tage gemütlich zusammensetzen, plaudern (vielleicht mit einer kleinen Handarbeit), ganz einfach einen ruhigen Abend verbringen. Jeder kann natürlich neue „Ideen“ mitbringen.

NEU: Der „Talk am Montag“
Jew. am ersten Montag in den Monaten September, Oktober, November und Dezember • jew. 20.00-21.30 Uhr • VHS-Bürgerhaus UG, Alte Bayreuther Str. 2, Weidenberg, soweit nichts anderes angegeben ist. Parkmöglichkeiten sind am Rathausvorplatz und Schloss im Garten vorhanden.
In der VHS Weidenberg haben wir es uns zur Aufgabe gemacht das bestehende und bewährte Programm weiterzuentwickeln und Ort des sozialen und politischen Lernens zu werden. Beim „Talk am Montag“ werden monatlich ganz unterschiedliche Themen durch Fachleute vorgestellt und es besteht dabei Gelegenheit, darüber zu diskutieren. Mögliche Bereiche sind Politik, Soziales, Ökonomie, Ökologie, Recht, Geschichte, und viele mehr. Die Volkshochschule Weidenberg macht es sich zum Ziel, Angebote zu entwickeln, um Diskussionen auch über nachhaltige Veränderungsprozesse anzustoßen und Teilnehmer*innen darin zu unterstützen, Zusammenhänge zu erkennen und Handlungsalternativen aufzuzeigen.

Wb 005_1 „Wie schützen wir unsere Kinder vor sexualisierter Gewalt?“
Mo., 07.11.2022 • 20.00-21.30 Uhr • VHS-Bürgerhaus, Alte Bayreuther Straße 2, Weidenberg • Gebühr: 3,00 EUR, VHS-Mitglieder frei • **Referentin:** Gabriele Gossow-Look, Pädagogin und Soziotherapeutin (DFS), Leiterin der Beratungsstelle AVALON
Es gibt Statistiken, da will man nicht wahrhaben, dass es sie gibt. Und doch müssen auch wir uns damit auseinandersetzen, dass Jugendämter 2019 bei rund 55.500 Kindern und Jugendlichen eine Kindeswohlgefährdung festgestellt haben. Im Jahr 2020 sogar zunehmend mit 10 % mehr zum Vorjahr. (Unicef) Daher ist jede und jeder von uns gefordert sich mit dem Thema auseinander zu setzen und Maßnahmen zu überlegen, um den Schutz von Kindern und Jugendlichen kontinuierlich zu verbessern. Die Referentin Gabriele Gossow-Look berichtet aus ihrem reichhaltigen Erfahrungsschatz und gibt Tipps zum Umgang mit dem Thema.

Wb 006_1 „Schwerbehindert – was nun?“
Mo., 05.12.2022 • 20.00-20.30 Uhr • VHS-Bürgerhaus, Alte Bayreuther Straße 2, Weidenberg • Gebühr: 3,00 EUR, VHS-Mitglieder frei • **Referentinnen:** Nicole Hahn, Pädagogin, Leiterin der Beratungsstelle für Familien mit behinderten Angehörigen und Irene von der Weth, Diplom Sozialpädagogin (FH), Geschäftsführerin Paritätischer in Oberfranken
Chronische Erkrankungen oder Behinderungen können so in das Leben der betroffenen Menschen eingreifend wirken, so dass es sich empfiehlt, einen Antrag auf Schwerbehinderung zu stellen. Die Referentinnen geben einen Ausblick, in welchen Lebensbereichen sich ein Schwerbehindertenausweis positiv auswirkt und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Beide Referentinnen arbeiten seit Jahren im Bereich der Eingliederungshilfe / Pflege für Menschen mit Behinderung.

Wb 002_4 Yogilates mit Kathi

Beginn: Fr., 07.10.2022 • 10.15-11.15 Uhr • Bürgerhaus, Saal • 10 Vormittage • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Kathrin König (Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin)
Das Beste aus Yoga und Pilates vereint! Wir kräftigen unser Powerhouse (Muskulatur der Körpermitte) und werden durch die Yogaübungen (Asanas) flexibel und entspannt. Für alle geeignet, auch und ganz besonders für junge Mütter.

Wb 003_4 Bewegung

Aktiv 60+

ist die beste Medizin

Mittwochs, Beginn: sobald genügend Anmeldungen vorliegen • 09.30-10.30 Uhr • Bürgerhaus, Saal • 15 Vormittage • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 42,00 EUR • **Leitung:** Katja Quindt, Zertifizierte Präventions-, Gesundheits- und Entspannungstrainerin

Für Bewegung ist es nie zu spät. Wer sich regelmäßig gezielt bewegt, steigert das Wohlbefinden und bleibt dauerhaft selbstständig und mobil. Mit einfachen Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen „die wirklich für jeden geeignet sind“ Körper und Geist fit halten.

Wb 006_04 Hüft-Knie-Fitness mit Kathi

Beginn: Fr., 07.10.2022 • 9.00-10.00 Uhr • Bürgerhaus, Saal • 10 Vormittage • mitzubr.: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, Socken, evtl. Decke und Kissen • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Kathrin König (Diplom-Sportwissenschaftlerin/Sporttherapeutin)

Hier freuen sich Hüft-, Knie und Fußgelenke. Wir machen alles, was den unteren Extremitäten (kurz: UEX) gut tut und zur Gesunderhaltung der Gelenke beiträgt. Koordinations- und Stabilitätsübungen, sanfte Kräftigung, Dehnung und Entspannung/Massagen. Dieser Kurs ist auch bei bereits bestehenden Einschränkungen der UEX geeignet.

Ernährung

Wb 007_4 Wir backen Hundekekse

Sa., 08.10.2022 • 10.00-12.00 Uhr • Schulküche • mitzubr.: Schürze, Behälter • **Gebühr:** 8,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Regina Kießling-Thees

Bevor die Weihnachtbäckerei beginnt, bekommen unsere vierbeinigen Freunde selbstgemachte Leckerlis.

Wb 008_4 Schnelle und gesunde Küche

Termin: Sa., 29.10.2022 • 10.00-13.00 Uhr • Schulküche • mitzubr.: Schürze, kleine Behälter für Kostproben bzw. Reste • **Gebühr:** 12,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Regina Kießling-Thees

Erkrankungen / Heilmethoden

Wb 009_4 „Ersten Erkältungssymptomen mit anthroposophischen Mitteln begegnen“

Di., 04.10.2022 • 20.00-21.30 Uhr • VHS-Bürgerhaus, Alte Bayreuther Straße 2 • **Gebühr:** 3,00 EUR, vhs-Mitglieder frei • **Referentin:** Sylvia Raab, Apothekerin

Erst vor rund 100 Jahren wurde die Anthroposophische Medizin von Rudolf Steiner und Ita Wegmann begründet. In Deutschland ist die Anthroposophische Medizin seit 1976 als besondere Therapierichtung anerkannt. Sie ist immer eine ganzheitliche Medizin, die Körper, Seele und Geist im Blick hat. Unsere Referentin hat viel Erfahrung im Bereich der Homöopathie, insbes. der anthroposophischen Selbsthilfe gesammelt. Nach einer Einführung steht Sylvia Raab gerne für Ihre Fragen zur Verfügung.

Wb 010_4 Vortrag Stressmanagement

Do., 10.11.2022 • 19.00 bis ca. 20.00 Uhr • Bürgerhaus, Saal • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Referentin:** Kathrin König, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin

Stress und Hektik im Alltag sind Ursache vieler Beschwerden: verspannungsbedingte Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Gereiztheit, innere Unruhe, depressive Verstimmung, Burnout usw. Im Vortrag wird Hintergrundwissen über das Thema Stress vermittelt: Was ist Stress eigentlich? Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit. Stressoren finden – was ist es, dass uns stresst? Stressverstärker entlarven und die persönliche Stresskompetenz stärken. Dann werden Wege zur Stressbewältigung aufgezeigt, Hilfen für den Alltag gegeben und Tricks erlernt, wie man den üblichen „Stressfallen“ entgeht und ein entspannteres Leben führen kann. Es werden aktive Möglichkeiten aufgezeigt wie z. B. Sport im Fitnessstudio, Qu Gong, Progressive Muskelentspannung uvm., um für jeden ein regelmäßiges Üben der individuell passenden Methode zu ermöglichen.

Wb 004_5 Fröbelsterne

Termine: Fr., 04.11.2022 und 11.11.2022 • jew. 19-20.30 Uhr • Bürgerhaus • 2 Abende • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Regina Kießling-Thees
Der Klassiker unter den Weihnachtssternen! Unter fachkundiger Anleitung schaffen auch Grobmotoriker diese kleinen Kunstwerke. **In Kooperation mit dem YouTreff.**

Wb 005_5 Holzscheiben weihnachtlich dekoriert

Fr., 18.11.2022 • 19.00 Uhr • Bürgerhaus • 1 Abend • **Gebühr:** 7,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Simone Geier

Wb 006_5 Makramee im weihnachtlichen Stil

Termine: Fr., 25.11.2022 und 2.12.2022 • jew. 19-20.30.00 Uhr • Bürgerhaus • 2 Abende • **Gebühr:** 10,00 EUR zzgl. Materialkosten • **Leitung:** Regina Kießling-Thees
Makramee ist wieder voll im Trend! Dieser Kurs ist besonders für Jugendliche geeignet. **In Kooperation mit dem YouTreff.**