

Angebote der vhs stuttgart

1. Empowerment und Inklusion

Empowerment: Selbstverteidigung und Sicherheitstraining

Ausgerechnet in einer gefährlichen Situation fällt es Menschen oft schwer sich richtig zu verteidigen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie erkennen dass Sie sich in einer Notsituation befinden und wie Sie sich dann gut verhalten. Inhalte sind u.a.: wie wehre ich mich mit Worten. Wo kann ich mir (gezielt) Hilfe holen? Wenn das nichts hilft Verteidigungsgriffe und Hebeltechniken, um sich aus möglichen Hand-, oder Klammergriffen zu befreien. Einfache Fallübungen, falls ich stolpere oder geschubst werde. Schlag und Trittübungen am Trainingspolster . Welche Gegenstände kann ich zu meiner Verteidigung einsetzen? Sie lernen in Rollenspielen selbstbewusster zu werden. In der nächsten Notsituation wissen Sie dann wie Sie sich behaupten können!

Die ausführlichen Informationen zum Kurs finden Sie mit der Kursnummer auf der Webseite.

222-10202H

Hartmut Böx-Rößler

Sa 17.09.22 14.00-18.00; So 18.09.22 14.00-18.00; TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 50.00

Anmeldung bei Katrin Wahner: Telefon 0711/1873-717, E-Mail: katrin.wahner@vhs-stuttgart.de

Behinderung spezifische Herausforderungen im Alltag bewältigen lernen.

Sie haben eine Behinderung und das schränkt Ihren Alltag manchmal ein? Menschen mit Einschränkungen werden im Alltag nicht selten mit besonderen Herausforderungen konfrontiert. Einkaufen, sowie Behördengänge etc. sind nicht selten mit einer enormen Anstrengung verbunden. Mangelnde Teilhabe führt oft zu Frustrationen und einem Gefühl des Abgehängtseins. In diesem Seminar werden gemeinsam Strategien entwickelt, Welche dazu führen sollen den Alltag, trotz Behinderungsspezifischer Herausforderungen positiv zu gestalten.

Die ausführlichen Informationen zum Kurs finden Sie mit der Kursnummer auf der Webseite.

222-10203H

Peter Luttringer

Sa 12.11.22 und Sa 19.11.22 jeweils 10.00-13.00; TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 39.00

Anmeldung bei Katrin Wahner: Telefon 0711/1873-717, E-Mail: katrin.wahner@vhs-stuttgart.de

Behinderung - Was bedeutet das?

Wie reagieren „die Menschen“ auf Behinderungen. Schauen sie hin oder weg? In diesem Kurs sensibilisieren wir für den gemeinsamen Umgang von Menschen mit und ohne Behinderung.

Der gesellschaftliche Umgang mit dem Begriff Behinderung ist nicht selten von Zuschreibung, Unsicherheit und Vorurteilen geprägt. Personen mit physischen oder geistigen Einschränkungen sehen sich nicht selten mit der Thematik der Ausgrenzung, Stigmatisierung oder Diskreditierung konfrontiert. Aber was versteckt sich eigentlich hinter der Begrifflichkeit: Behinderung Der Dozent möchte die Thematik der Behinderung gemeinsam mit Ihnen aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchten. Ebenso möchte er sich mit Mechanismen von gesellschaftliche Ausgrenzung beschäftigen und sensibilisieren.

Bitte hier Logo Inklusion einsetzen

222-10204H

Peter Luttringer

Sa 21.01.23 und Sa 28.01.23 jeweils 10.00-13.00; TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 12.00

Anmeldung bei Katrin Wahner: Telefon 0711/1873-717, E-Mail: katrin.wahner@vhs-stuttgart.de

Meine Ziele und wie erreiche ich sie

Sie lernen durch Empowerment ihre eigenen Interessen und Stärken zu finden. Empowerment beschreibt Mut machende Prozesse der Selbstbemächtigung. Sie lernen ihre Angelegenheiten selbst in die Hand zu nehmen, ihre Fähigkeiten zu entdecken und erste Schritte zur Umsetzung zu beschreiben.

Durch Empowerment entwickeln Sie sich zu aktiv Handelnden, um Ihre eigenen Ziele zu formulieren und zu verfolgen. Dazu ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse bewusst werden zu lassen. Unter Einsatz unterschiedlicher Methoden entdecken wir unsere Bedürfnisse, formulieren erste Ziele und die nächsten Teilschritte.

222-10207H

Renate Betzwieser

Sa 21.01.23 und Sa 04.02.23 jeweils 09.00-12.00; TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 36.00

Bitte melden Sie sich bei Katrin Wahner an (0711-1873-717, katrin.wahner@vhs-stuttgart.de)

Barrierefreiheit - Einführung in die Einfache Sprache

Sie lernen die Leitlinien für Einfache Sprache kennen. Was macht Texte leicht verständlich? Sie wenden die Leitlinien bei einem Text und einem Gespräch an. Wie bilde ich kurze Sätze? Wie erkläre ich Fremdwörter oder Fachwörter?

Die ausführlichen Informationen zum Kurs finden Sie mit der Kursnummer auf der Webseite.

222-10303

Jutta Witzel

Di 15.11.22 17.30-20.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 19.00

Anmeldung über www.vhs-stuttgart.de oder info@vhs-stuttgart.de

Telefonisch über 0711 1873-800 Mo-Fr 10.00-20.00 Uhr

Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen durch Angehörige und Ehrenamtliche

Sie betreuen ehrenamtlich Menschen mit einer Demenzerkrankung? In diesem Kompaktkurs vermitteln Ihnen Basiswissen zu dem Krankheitsbild Demenz und wichtige Hinweise für den Umgang mit dementen Personen. Weitere Themen: Behandlungsformen, Umgang mit Krisensituationen, Beschäftigungsformen, Gesprächsführung, Unterstützung Angehöriger die ihre an Demenz erkrankten Angehörigen pflegen - Selbstschutz. Es gibt viele Praxisbeispiele und Raum für Fragen.

Der Workshop ist nach dem Pflege Stärkungsgesetz Sozialgesetzbuch XI. Paragraph 45 anerkannt und damit eine berufliche Fortbildung.

Die ausführlichen Informationen zum Kurs finden Sie mit der Kursnummer auf der Webseite.

Bitte hier Logo Inklusion einsetzen

222-10305

Annette Schuberth

Fr 09.12.22 12.30-16.30, Sa 10.12.22 10.30-16.00; TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 39.00

Anmeldung über www.vhs-stuttgart.de oder info@vhs-stuttgart.de

Telefonisch über 0711 1873-800 Mo-Fr 10.00-20.00 Uhr

2. Kommunizieren mit der deutschen Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache -Grundstufe kompakt - ohne Vorkenntnisse

222-10306

Vanessa Krieg

Sa 08.10.22 und Sa 15.10.22 jeweils 09.00-17.00; TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 109.00 inkl. Kursunterlagen; reduzierte Teilnehmerzahl

Anmeldung über www.vhs-stuttgart.de oder info@vhs-stuttgart.de

Telefonisch über 0711 1873-800 Mo-Fr 10.00-20.00 Uhr

Deutsche Gebärdensprache -Grundstufe kompakt - ohne Vorkenntnisse

222-10312

Larissa Seiberlich

Sa 22.10.22 und Sa 29.10.22 jeweils 09.00-17.00; TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 109.00 inkl. Kursunterlagen

reduzierte Teilnehmerzahl

Anmeldung über www.vhs-stuttgart.de oder info@vhs-stuttgart.de

Telefonisch über 0711 1873-800 Mo-Fr 10.00-20.00 Uhr

Deutsche Gebärdensprache-Aufbaustufe I

Dieser Kurs ist als Fortsetzung der DGS-Grundstufe gedacht. Ziel ist es, den Gebärdenschatz zu erweitern und die Geschwindigkeit des Gebärdens zu erhöhen.

Bitte hier Logo Inklusion einsetzen

222-10307

Sonja Krieg

Sa 12.11.22 09.00-17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 60.00 inkl. Kursunterlagen

reduzierte Teilnehmerzahl

Anmeldung über www.vhs-stuttgart.de oder info@vhs-stuttgart.de

Telefonisch über 0711 1873-800 Mo-Fr 10.00-20.00 Uhr

3. Besondere Lebensabschnitte

Im Ruhestand angekommen

Einen ausgewogenen und erfüllenden Ruhestand gestalten

Wie kommen Sie mit dem Alltag im wohlverdienten (Un-)Ruhestand zurecht?

In diesem Workshop erfahren Sie, mit welchen Möglichkeiten Sie sich einen ausgewogenen und erfüllenden Ruhestand gestalten und genießen können.

Wie können Sie Ihre Talente und Fähigkeiten gut einsetzen bzw. ausbauen?

Die ausführlichen Informationen zum Kurs finden Sie mit der Kursnummer auf der Webseite.

222-18735

Silvia Anuschewsky

Fr 28.10.22 14.00-16.30; TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 30.00

Anmeldung über www.vhs-stuttgart.de oder info@vhs-stuttgart.de

Telefonisch über 0711 1873-800 Mo-Fr 10.00-20.00 Uhr

Loslassen lernen! Wenn geliebte Menschen sterben...

Es ist schwer lieb gewordene Menschen auf dem allerletzten Lebensabschnitt zu begleiten und gehen zu lassen.

In diesem Kurs geht es um Abschied und Trauer, um Empathie und Freiheit, darum Worte zu finden und innere Zufriedenheit.

Dieser Kurs ist für Betreuungskräfte, Ehrenamtliche und Angehörige alter Menschen im Altersheim oder in Pflege zu Hause.

222-18740

Annette Schuberth

Fr 16.12.22 9.00-12.00; TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 15.00

Anmeldung über www.vhs-stuttgart.de oder info@vhs-stuttgart.de

Telefonisch über 0711 1873-800 Mo-Fr 10.00-20.00 Uhr

Trauer (er-) leben

Trauer macht hilflos, sprachlos und machtlos. Das gilt nicht nur für die Trauernden selbst, sondern auch und vor allem für ihr Umfeld. Freundinnen, Verwandte, Nachbarn ... Viele dieser Menschen verspüren im Umgang mit einem Trauernden eine gewaltige Unsicherheit, die als lähmend erlebt werden kann. Was soll man schon sagen? Wie erleben Trauernde ihre Situation und was kann helfen um sie in ihrer Not nicht allein zu lassen?

In Kooperation mit dem treffpunkt 50plus;

222-18756

Matthias Kopp

Mo 10.10.22 17.00-19.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 19.00

Anmeldung über www.vhs-stuttgart.de oder info@vhs-stuttgart.de

Telefonisch über 0711 1873-800 Mo-Fr 10.00-20.00 Uhr

4. Das Leben leichter nehmen

Wie wird das Leben leichter?

Oder: Was ist mir im Leben tatsächlich wichtig?

Kopf und Herz streiten sich häufig im privaten und beruflichen Kontext und es kostet viel Energie Prioritäten zu setzen! Wann nehmen wir uns die Zeit um zu spüren, was uns wirklich wichtig ist? Diesen Schritt zu wagen, kann viel Leichtigkeit und Lebendigkeit in unser Leben bringen. Anhand lebendiger Methoden und Geschichten beschäftigen wir uns mit der "Lebenserleichterung" und begeben uns auf die Suche nach einem Rezept für ein zufriedenes Leben.

222-18751

Gis Valenta

Sa 17.12.22 10.00-16.00; TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 58.00

Anmeldung über www.vhs-stuttgart.de oder info@vhs-stuttgart.de

Telefonisch über 0711 1873-800 Mo-Fr 10.00-20.00 Uhr

Humor - Ressource für ein gutes Leben

Lernen Sie das ABC des Lachens kennen und stärken Sie so Ihre Humorfähigkeit als Ressource. Im Seminar geht es um Fragen wie: "Was braucht echter Humor?", "Wie reagiere ich authentisch humorvoll in schwierigen Situationen? "Wie finde ich Zugang zu

meinem inneren Kind, meinem inneren Clown"? Die Antworten finden wir durch die Lust auf Ungereimtes und Übertreibung in spielerischen Übungen und Kommunikation- verbal und nonverbal- und durch Lach-Meditationen.

222-18755

Christine Schwieger

Sa 10.12.22 10.00-17.00; TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 56.00

Anmeldung über www.vhs-stuttgart.de oder info@vhs-stuttgart.de

Telefonisch über 0711 1873-800 Mo-Fr 10.00-20.00 Uhr