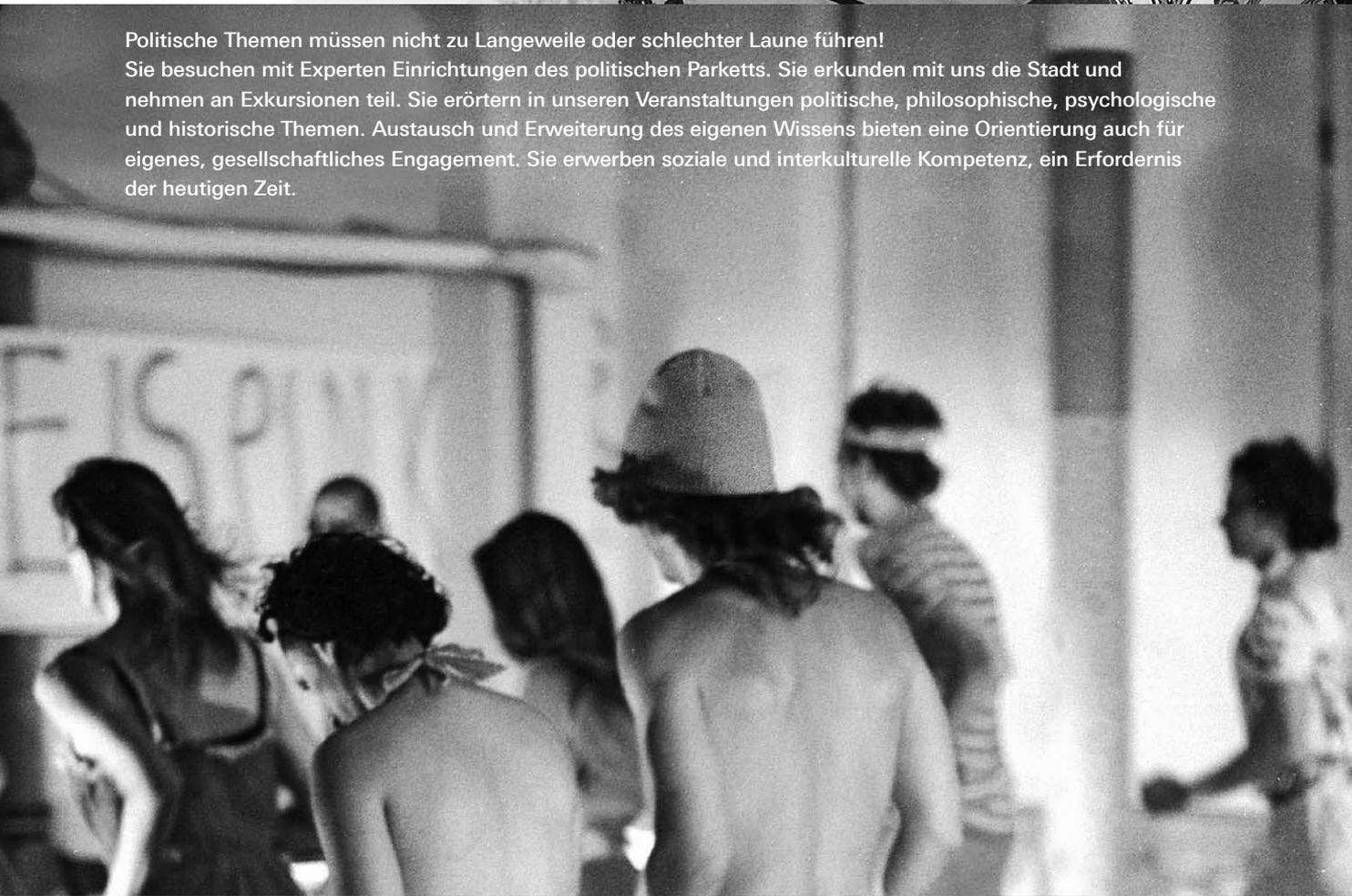




Politische Themen müssen nicht zu Langeweile oder schlechter Laune führen!

Sie besuchen mit Experten Einrichtungen des politischen Parketts. Sie erkunden mit uns die Stadt und nehmen an Exkursionen teil. Sie erörtern in unseren Veranstaltungen politische, philosophische, psychologische und historische Themen. Austausch und Erweiterung des eigenen Wissens bieten eine Orientierung auch für eigenes, gesellschaftliches Engagement. Sie erwerben soziale und interkulturelle Kompetenz, ein Erfordernis der heutigen Zeit.



Zeit- geschichte verstehen

**Politik
Gesellschaft
Landeskunde
Umwelt**

Programminfo	14
Politik im Gespräch	14
Politik für Jugendliche	17
Frau und Gesellschaft	18
Interkulturelles	22
Geschichte	24
Psychologie und Selbstdarstellung	25
Philosophie und Religion	31
Umwelt und Exkursionen	32



CHRISTINE BARTELS
FACHLICHE BERATUNG
VHS, LINIENSTRASSE 162
Raum 1.05
TELEFON: 9018 374 13
FAX: 9018 488 374 13
E-MAIL: bartels@city-vhs.de



MANUELA SKORA
ALLGEMEINE AUSKÜNFTE UND ANMELDESERVICE
VHS, LINIENSTRASSE 162
Raum 1.02
TELEFONISCHE AUSKÜNFTE :
DI 10.00–12.00 UHR UND DO 13.00–15.00 UHR
TELEFON: 9018 374 27
FAX: 9018 374 88
E-MAIL: skora@city-vhs.de

Programminfo

Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Sie finden hier also Anregungen, die spannend das Leben in der Großstadt Berlin verbinden mit Sinnfragen des Lebens in dieser Metropole!

Unsere Kursleitenden und Referenten

Alle unsere Kursleitenden und Referenten verfügen über eine qualifizierte fachliche Ausbildung. Sie arbeiten kontinuierlich in ihrem entsprechenden Fachgebiet an der Aktualität des Angebots. Vom etablierten Politiker bis hin zu naturkundlichen Exkursionsführern finden Sie ein breites Spektrum von Fachleuten und Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens.

Weitere Angaben zu den Qualifikationen und Kompetenzen unserer Lehrkräfte finden Sie zu den entsprechenden Kursen im Heft und auf unserer Homepage.

Einzelveranstaltungen und Führungen

Möchten Sie eine Veranstaltung besuchen und sich nicht vorher anmelden (wenn dies nicht ausdrücklich vorgesehen ist), dann bringen Sie bitte Ihre Bankdaten mit IBAN und BIC mit. Sie können dann vor Ort die Anmeldekarte ausfüllen und der Betrag wird rückwirkend von Ihrem Konto abgebucht. Dies spart Ihnen im Vorfeld Zeit und Sie können kurzfristig entscheiden.

Programmreihen

Im Programmbereich Politik, Gesellschaft, Umwelt erleben Sie die verschiedensten Programmangebote zeitnah und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Einzelne Themen haben wir in Reihenformaten zusammengefasst. Hier erhalten Sie teilweise auch einen Reihenrabatt, wenn Sie alle Veranstaltungen buchen. Diese Angebote sind entsprechend gekennzeichnet.

Politik im Gespräch

Frauen am Herd

... oder hieß es nicht früher: Frauen an den Herd? So meinen wir das nicht, denn an dieser Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, den Frauenbeirat des Bezirks Mitte kennenzulernen. Er konstituiert sich gerade neu, haben Sie Interesse? Was macht dieses Gremium, welche Aufgaben sind dort verankert? Einmal im Monat treffen sich Frauen aus dem Bezirk, aus Vereinen, aus den Fraktionen und der Bezirksverwaltung und diskutieren alles, was mit Frauen zu tun hat.

Damit es nicht nur trocken und bürokratisch zugeht, treffen sich die Mitgliedsfrauen dieses Mal in der VHS und wollen mit Ihnen, Sie interessierende Fragen erörtern und dazu wird etwas gemeinsam gekocht.

Telefonische Anmeldung unbedingt erforderlich, da begrenzte Teilnehmerzahl! Tel. 9018 374 13. Kosten für die Zutaten (5 €) bitte im Kurs bezahlen.

KERSTIN DROBICK	
Mi100-003H	24.11.2016
DO 17.00–20.00 UHR	entgeltfrei
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12	

Pasta & Opera

Wir kochen ein köstliches 3-Gänge-Menü, in dessen Zentrum ein etwas ausgefalleneres Nudelgericht steht.

Dazu hören wir eine zum Essen ausgesuchte italienische Oper und vervollkommen so unsere Reise durch die kulinarischen und akustischen Sinne...

Die vollständigen Kursinformationen finden Sie auf Seite 144

VANESSA HAUSMANN'S	
Mi307-120H	11.11.2016
5 Unterrichtseinheiten	8–10 Teilnehmer_innen
FR 17.30–21.30 UHR	34,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	26,80 EURO ermäßigt
RAUM 1.12	

VANESSA HAUSMANN'S	
Mi307-121H	18.11.2016
5 Unterrichtseinheiten	8–10 Teilnehmer_innen
FR 17.30–21.30 UHR	34,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	26,80 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

Reihe

Sonntags um 11

Wir setzen die neue Veranstaltungsreihe fort mit interessanten Menschen und Fragestellungen, Themen die Sie ansprechen wollen, zu einer Zeit, die zum Gespräch einlädt!

Bei Kaffee und Tee geben wir Impulse zum Nachdenken und diskutieren.

Seien Sie gespannt auf unsere Gäste!

Der Aufstieg und Untergang der ostdeutschen Demokratiebewegung

Wolf Deinert studierte Architektur, Germanistik, Publizistik und Politik. Neben seiner Tätigkeit als Autor von unzähligen Hörspielen und seiner Unterrichtstätigkeit auf diesem Gebiet ist an diesem Vormittag seine Vergangenheit in der DDR von Interesse. Hier kam er mit den perfiden Methoden des Regimes in Konflikt, war inhaftiert und wurde dann in den Westen freigekauft. Die demokratischen Entwicklungen dort und den Untergang der jungen Demokratiebewegung beleuchtet er an anschaulichen Beispielen.



Der Kursleiter studierte Architektur, Germanistik, Publizistik und Politik, ist ein erfolgreicher Autor und mit gruppenspezifischen Hörspielworkshops, die vom Hörspielsprechen bis zur kompletten Hörspielproduktion reichen, einer der wenigen Anbieter in diesem Mediensektor.
www.hoer-spiel-matrix.de

WOLF DEINERT

Mi100-007H	20.11.2016
SO 11.00-13.00 UHR	entgeltfrei
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12	

„Eins, zwei, drei im Sauschritt eilt die Zeit und wir eilen mit.“

Philosophisches zu unserer Zeitvorstellung und unserem Umgang mit der Zeit.

Christine Kremers studierte Philosophie, Germanistik und Geschichte in Heidelberg, sowie Erwachsenenpädagogik in Berlin. Ihr Motto, von Schopenhauer entlehnt: „Was macht den Philosophen? Der Mut, keine Fragen auf dem Herzen zu haben.“ Dies vor Augen möchte sie in den Kursen in einen Dialog mit den Gästen treten, auf der Suche nach gemeinsamen Antworten auf wichtige Lebensfragen.



Christine Kremers studierte Philosophie, Germanistik und Geschichte in Heidelberg, sowie Erwachsenenpädagogik in Berlin. Ihr Motto, von Schopenhauer entlehnt: „Was macht den Philosophen? Der Mut, keine Fragen auf dem Herzen zu haben.“ Dies vor Augen möchte sie in den Kursen in einen Dialog mit den Gästen treten, auf der Suche nach gemeinsamen Antworten auf wichtige Lebensfragen.

CHRISTINE KREMERS

Mi100-008H	04.12.2016
SO 11.00-13.00 UHR	entgeltfrei
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12	

ENDE REIHE „SONNTAGS UM 11“

Reihe

Gemeinsam!

Unter Gesellschaft versteht die Ethnologie eine größere Menschengruppe mit differenzierten Sozialstrukturen und Organisationsformen, die in einem abgrenzbaren Gebiet lebt und deren Mitglieder durch gemeinsame Sprache sowie umfassende soziale und wirtschaftliche Wechselbeziehungen miteinander verbunden sind. Gemeinsame Werte, Überzeugungen, Traditionen und Erfahrungen prägen diese Gruppe.

ANZEIGE

DAS WILL ICH ONLINE LESEN!

Jetzt auch als E-Paper.

Mehr Information.

Mehr Themen.

Mehr Hintergrund.

Mehr Köpfe.

Mehr Parlament.



Direkt
zum E-Paper

www.das-parlament.de
parlament@fs-medien.de
Telefon 069-75014253



Gesellschaftlicher Zusammenhalt ist das „Zusammenhalten“, das Gemeinsame.

Wir wollen in drei Veranstaltungen unterschiedliche Aspekte des Zusammenlebens in unserem Bezirk beleuchten, bei denen Gemeinsames von Jung und Alt, Behinderten und Nichtbehinderten, Familien mit Kindern und ohne, mit viel Geld und ohne viel Geld, betrachtet werden.

Teilhabe am Leben, Mobilität, Wohnformen – gemeinsam, aber wie? Mit Sachverständigen ins Gespräch kommen, vor Ort nach Möglichkeiten sehen, Erfahrungen austauschen.

Gemeinsam durch Mitte

Auf einem gemeinsamen Rundgang durch Teile des Bezirks Mitte wollen wir prüfen, wie familienfreundlich, behindertengerecht und generationsfreundlich Straßenübergänge, Plätze und Verkehrsmittel sind. Was ist in letzter Zeit bereits unternommen worden, um die Situation für ältere und mobilitätsbehinderte Bürgerinnen und Bürger zu verbessern? Was ist zu tun und wen können wir ansprechen? Auf Spurensuche rund um das Berliner Rathaus.

Mi100-021H	28.09.2016
MI 15.00–16.30 UHR	entgeltfrei
TREFFPUNKT: VOR DEM ROTEN RATHAUS	

Mobilität

Nach dem gemeinsamen Rundgang im September gehen wir den Dingen nun auf den Grund. Wo gibt es Barrieren? Wo sind die guten Beispiele? Welche Anregungen gibt es?

Mit Expertinnen und Experten aus Behörden und Zivilgesellschaft sehen wir auf Planungen und Realisierung der letzten Zeitabschnitte.

Mi100-022H	02.11.2016
MI 17.00–19.00 UHR	entgeltfrei
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12	

Wohnen

Nach einem fachlichen Einführungsvortrag untersuchen wir Wohnformen, die ein Miteinander für alle Beteiligten angenehm gestalten. Seien es Mehrgenerationshäuser, Wohngemeinschaften oder eben „nur“ gute Nachbarschaft. Was klappt und wie viel Toleranz ist nötig?

Mi100-023H	01.12.2016
DO 17.00–19.00 UHR	entgeltfrei
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12	

ENDE REIHE „GEMEINSAM!“

Reihe

Deutsch-Polnischer Klub

Seit Januar 1989 lädt die Volkshochschule Polen und Deutsche zur interkulturellen Begegnung, zu Diskussionen und kulturellen Aktivitäten in den Deutsch-Polnischen Klub ein. Die Leiterin ist seit dieser Zeit Maria Szewczyk, die Klubassistentin ist Doris Luce.



Maria Szewczyk ist Polonistin, hat an der Warschauer Universität studiert und ist langjährige Kursleiterin für Polnisch an verschiedenen Instituten. Im Juni 2012 ist in Warschau ihre Übersetzung des Buches „Therapie der Zweierbeziehung“ und im Frühling 2014 die zweite Ausgabe des Bestsellers „Die Zweierbeziehung“ von Jürg Willi in ihrer Übersetzung erschienen.



Doris Luce, mittlerweile pensionierte Sonderschullehrerin, beschäftigt sich seit Jahren mit Polen, der polnischen Kultur und der polnischen Sprache. Zur Zeit studiert sie Polonistik an der Humboldt – Universität. „Polen ist das Land meines Herzens. Ich möchte es den Menschen hier im Nachbarland näher bringen.“

Oberschlesien – Burgen, Schlösser und Legenden

Wir werden uns mit der architektonischen Schönheit der noch vorhandenen Schlösser und Burgen beschäftigen und eine kleine Reise durch Oberschlesien antreten. Dabei werden wir u.a. Joseph von Eichendorff begegnen, der uns von einer gruseligen Legende im Schlosse eines Freundes berichten wird. Zur Erinnerung an unsere Breslau - Reise im Mai 2016 bitte die besten Fotos von der Reise auf Stick oder CD mitbringen. Referentin: Doris Luce

MARIA SZEWCZYK; DORIS LUCE

Mi100-031H	23.09.2016
FR 18.30 – 21.30 UHR	entgeltfrei
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 302	

Pilzwanderung bei Gorzów jenseits der Oder

Gemeinsamer Ausflug mit der „Gesellschaft für gute Nachbarschaft zu Polen“ und dem polnischen Sportverein LZS in Gorzów. Ein Pilzspezialist begleitet uns bei der Suche nach Pilzen. Es wird ein Grillabend vorbereitet.

Einzelheiten und Anmeldung bis 31.08. bei Werner Stenzel, Telefon: 030/5334303. Anfahrt und Rückfahrt individuell.

Mi100-032H	01./02.10.2016
SA / SO	entgeltfrei

Kultur im Warschauer Ghetto

Trotz aller lebensbedrohenden Schwierigkeiten versuchte man im Ghetto ein annähernd normales Leben zu führen. Schulen wurden trotz eines Verbots errichtet, es gab einen Kinderchor, Kabarett, Tanz- und Theateraufführungen; es gelang sogar ein Sinfonieorchester voll zu besetzen. Künstlerinnen und Künstler, die meist schon in der Vorkriegszeit bekannt und beliebt waren und an die sich heute kaum jemand erinnert, werden mit Beispielen ihrer Arbeit vorgestellt.

- Dr. Constanze Jaiser ist Literaturwissenschaftlerin und Theologin, war bis 2013 an der Freien Universität sowie bei der Stiftung Denkmal für die ermordeten Juden Europas tätig und ist derzeit wissenschaftliche Mitarbeiterin bei der Agentur für Bildung. Unter ihren Projekten sind eine interaktive Online-Ausstellung über Jugendliche in der Zeit des Nationalsozialismus, Forschungen zum Genozid an Juden sowie an Sinti und Roma sowie Ausstellungen, Recherchen und zahlreiche pädagogische Konzepte für verschiedene Organisationen.

DR. CONSTANZE JAISER

Mi100-033H	14.10.2016
FR 18.30–21.30 UHR	entgeltfrei
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 202	

Natürlich Oder. Ein Fluss wird neu entdeckt.

Nach ihrer „Geburt“ in Tschechien mündet die Oder nach 912 km bei Stettin in die Ostsee.

Bereits im Altertum wurde die Oder zum Zwecke der Fischerei oder des Fährbetriebs befahren. Ende des 19. Jahrhunderts begann der geregelte Ausbau der Oder zum Großschiffahrtsweg. Die vielen verschiedenen Gesichter der Oder hat der Expeditionsfotograf Willy Sinn aus unterschiedlichen Perspektiven festgehalten. Wir werden den Fluss neu entdecken und seine wechselvolle Geschichte erfahren.

DR. BEATA HALICKA

Mi100-034H	04.11.2016
FR 18.30–21.30 UHR	entgeltfrei
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 202	

Vertreibungen von polnischen Landbesitzern im Warthegau 1939–1945

Gleich nach dem Anfang des 2. Weltkrieges wurden die polnischen Landeigentümer aus dem neu gegründeten sog. Wartheland enteignet und vertrieben. Auf ihren Gütern hat

man Baltik-Deutsche als Treuhänder angesiedelt, die nach dem Ribbentrop-Molotow-Abkommen aus ihren ursprünglichen Gebieten ausgesiedelt wurden. Der polnische Journalist Andrzej Niewiadomski hat gemeinsam mit dem deutschen Archivist, Klaus Lackschewitz, eine Reihe von Dokumenten bearbeitet, die sich mit den ursprünglichen und den neuen Besitzern beschäftigen.

ANDRZEJ NIEWIADOMSKI

Mi100-035H	25.11.2016
FR 18.30–21.30 UHR	entgeltfrei
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 302	

Polnischer Weihnachtsmarkt in Potsdam

Gemeinsamer Besuch des berühmten polnischen Sternemarktes auf dem Kutschstallhof im Haus der Brandenburgisch-Preussischen Geschichte in Potsdam. Der Sternemarkt stimmt mit landestypischem Kunsthandwerk, kulinarischen Spezialitäten und einem bunten Bühnenprogramm auf die kommenden Feiertage ein.

Dabei reicht die Palette vom traditionellen Weihnachtsschmuck über Holzschnitzereien und Lederwaren bis hin zu Stickereien und Glasmalerei. Zur Stärkung kann man unter den kulinarischen Spezialitäten wählen, wie z.B. Bigos, Barszcz und Pierogi.

MARIA SZEWCZYK

Mi100-036H	03.12.2016
SA 16.00–19.00 UHR	entgeltfrei
TREFFPUNKT VOR DEM HAUS DER BRANDENBURGISCH-PREUSSISCHEN GESCHICHTE, Am NEUEN MARKT 9, 14467 POTSDAM, EINTRITT: 2 €.	

ENDE REIHE „DEUTSCH-POLNISCHER KLUB“

Politik für Jugendliche

Reihe

Workshops zur politischen Basisarbeit

Gefördert durch Mittel aus dem Kinder- und Jugendplan des Bundes.

Die Veranstaltungen sind Workshops mit überwiegend Oberschülerinnen und Oberschülern und setzen eine aktive Teilnahme voraus, aber keine große PC- oder e-Learning-Kompetenz.

Bitte vor Kursbeginn Kontaktaufnahme mit dem Kursleiter unter: 0170-7601982 oder jose.gutierrez@schule-vhs-mitte.de.

- José Gutierrez ist Mathematiker und seit mehr als 20 Jahren in der politischen Bildung tätig.

JOSÉ GUTIERREZ

je Kurs 20 UNTERRICHTSEINHEITEN

DO + FR, 15.00–20.00 UHR entgeltfrei

SA 10.00–17.00 UHR

VHS, TURMSTR. 75

Raum 105



Das Recht auf Wohnraum

Welche Grundrechte sind laut Grundgesetz gegeben? Bedeutet die Unverletzlichkeit der Wohnung auch, dass jeder eine Wohnung haben kann?

Verschiedene Fragestellungen werden untersucht und diskutiert, die sich um das Thema Wohnraum ergeben: sozialer Wohnungsbau, öffentlicher Raum, Wohnsituationen, Verantwortung der Gesellschaft.

Recherchen im Internet zu Lebens-/ Wohnsituationen, auch in anderen Ländern.

MI101-014H 01.09.–03.09.2016

Die Menschenwürde ist unteilbar

Es wird mit der Verfassung der BRD gearbeitet und aufgezeigt, wie weitreichend der Artikel 1 ist. An Beispielen, eigenen Erfahrungen in Deutschland und anderen Ländern wird der Wert des deutschen Grundgesetzes aufgezeigt. Was ist Menschenwürde? Fluchtbewegung und Asyl werden thematisiert, Lebensbedingungen vor, während und nach der Flucht nach Deutschland besprochen. Eigene Erfahrungen fließen in die Betrachtungen ein.

Eine Recherche im Netz mit Diskussion zu den politischen Folgen begleitet das Seminar.

MI101-015H 22.09.–24.09.2016

PC Spielsucht und Netzabhängigkeit

Spielen, Kommunikation mit PC und Smartphone nehmen bei jedem dritten Jugendlichen die Freizeit und teilweise auch die Schlafzeit ein. Die daraus folgenden Beeinträchtigungen der Schul- oder Arbeitszeit tragen in vielen Fällen die Merkmale einer Sucht. Wie kann man hier Einhalt gebieten?

Eine Recherche im Netz mit Diskussion zu den politischen Folgen.

MI101-016H 13.10.–15.10.2016

Moderner Landraub

Zunehmend werden große Ackerflächen in Afrika, Lateinamerika und Südostasien gekauft, um dort moderne Plantagen anzulegen. Dort werden Nahrungsmittel und Rohstoffe ausschließlich für den Export erzeugt, vielfach für Europa. Die lokale Bevölkerung findet meist keine Beschäftigung in der hochtechnisierten Landwirtschaft vor Ort.

Eine Recherche im Netz mit Diskussion zu den politischen Folgen.

MI101-017H 03.11.–05.11.2016

Big Data

Information und Kommunikation laufen bei jungen Menschen hauptsächlich über das Smartphone. Youtube schlägt Fernsehen aus, WhatsApp lässt jedes Familiengespräch verstummen... Displaybilder statt Kreativität bei jungen Menschen? Wohin gehen die Daten und mit welchen Folgen?

Eine Recherche im Netz mit Diskussion zu den politischen Folgen.

MI101-018H 24.11.–26.11.2016

Deutsch-arabische Zusammenarbeit

Was für politische Systeme haben sich im arabischen Raum entwickelt? Wie hat sich die Geschichte dort vollzogen und wie kann Deutschland Hilfestellungen beim Aufbau von Demokratien geben?

Mittels Recherche im Netz, Darstellung auf einer Weltkarte und selbst gesammelten Erfahrungen werden wir auf Spurensuche gehen, Länderprofile erstellen und aktuelle Bezüge herstellen.

MI101-019H 08.12.–10.12.2016

ENDE REIHE „WORKSHOPS ZUR POLITISCHEN BASISARBEIT“

Frau und Gesellschaft

Die Vorsorgevollmacht

Sie ist in aller Munde: die Vorsorgevollmacht! Wer möchte nicht selbst entscheiden, wie das eigene Leben zu Ende geht und eben auch seine Angehörigen nicht übermäßig belasten. Was kann ich im Vorfeld regeln und welche Bedeutung kommt einer notariell erstellten Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung zu?

An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie bewusst und eigenverantwortlich Vorsorge- und Nachlassregelungen treffen können.



Lucia Riesterer ist von Hause aus Bankkauffrau. Nach ihrer zweijährigen Zusatzausbildung am Europäischen Institut zur Sicherung der Vermögensnachfolge (eu-sv) arbeitet sie als Ökonomin in den Themenfeldern Testamentsvollstreckung und Nachlasssicherung.

VORTRAG MIT GESPRÄCH

LUCIA RIESTERER

Mi100-150H 08.11.2016
DI 19.00–21.15 UHR 5,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162
Raum 1.16

Frauen lesen für Frauen

In Kooperation mit Brunnhilde e.V.

Lesen gerät im Dschungel der modernen Medien mehr und mehr in den Hintergrund. Es kostet Zeit, ein Buch nicht nur in die Hand zu nehmen, und wer hat die schon. Aber der literarische Genuss eines Romans oder Essays ist durch kein Video, Fernsehen o. ä. zu ersetzen. An diesem Abend lesen Frauen verschiedener Berufsgruppen aus ihren Lieblingsbüchern oder eigenen Texten vor. Wir wollen zum Lesen und Diskutieren anregen, vielleicht ist auch für Sie ein wertvoller Tipp dabei.

Telefonische Anmeldung: 4493227



Sabine Krusen ist Slawistin und Frauengeschichtsforscherin. Sie ist „echte“ Berlinerin und lebt in Mitte.

Vortrag UND MODERATION: SABINE KRUSEN.

Mi100-205H 05.11.2016
SA 17.00–19.00 UHR entgeltfrei
INSELGALERIE, TORSTR. 207

Victoria, Viktoria-Luise & der Letteverein

In Kooperation mit Evas Arche
Veranstaltung nur für Frauen!

Am unter Denkmalschutz stehenden Viktoria-Luise-Platz mit seinen Blumenarrangements und Brunnen steht seit 100 Jahren das Gebäude des Lette-Vereins, gegründet 1866. Zwischen der Namensgeberin des Platzes, ihrer Mutter und dieser ersten Frauenbildungsstätte Berlins gibt es interessante Zusammenhänge. Der Rundgang informiert über verdienstvolle Frauen aus Nachbarschaft und Lette-Verein (mit Besichtigung des Gebäudes).

ZUR PERSON SABINE KRUSEN: SIEHE OBEN

FÜHRUNG MIT SABINE KRUSEN

Mi100-207H 27.09.2016
DI 17.00–18.30 UHR entgeltfrei
TREFFPUNKT: OBEN AM AUSGANG U-BHF. VIKTORIA-LUISE-PLATZ

Reihe

Künstlerinnen zwischen Erfolg und „Elend“

In Kooperation mit Evas Arche
Veranstaltungen nur für Frauen!

Sie brennen für die Kunst, haben Erfolg, ihr Talent wird vom großen Publikum geschätzt, gewürdigt und bejubelt. Doch der berufliche Respekt, den sie genießen, die große Karriere schützt sie nicht vor der Willkür der nationalsozialistischen Machthaber. Erfolg war für sie nicht ohne Abstriche zu haben. Und auch privat lief nicht alles zum Besten.

An zwei Abenden zeichnet die Slawistin und Frauengeschichtsforscherin Sabine Krusen den Lebensweg von zwei großen Darstellerinnen nach, die in ihrer Zeit und in ihrer Kunst wegweisend waren und noch heute für ihre Leistungen große Anerkennung genießen.

ZUR PERSON SABINE KRUSEN: SIEHE SEITE

Fritzi Massary

Viele Widerstände hat sie bravurös bezwungen, doch am Ende blieb der Erfolg aus. Fritzi Massary (1882 – 1969) war nicht schön, zu klein, mollig. Aber mit Unterstützung der Eltern für eine gute Schauspiel- und Gesangsausbildung, mit Disziplin und Charme gelang ihr eine glänzende Karriere. Sie wurde zur berühmtesten Operettensängerin ihrer Zeit. Auch dass sie ein uneheliches Kind gebar, schadete ihr nicht. Nach der Flucht vor den Nazis 1932 jedoch konnte sie keine Erfolge mehr feiern.

ANZEIGE

Die Anstreicherinnen

Streich- und Tapezierarbeiten u.v.m.

- individuelle Beratung
- kreative Wandgestaltung
- Ideen

... und geschmackvolle Ausführung zu liebevollen Preisen

Ines Kraft

Tel./Fax: 030-623 92 09
Mobil: 0174-776 74 12
www.die-anstreicherinnen.de



SABINE KRUSEN

Mi100-209H 19.10.2016

MI 19.00–20.30 UHR entgeltfrei

EVAS ARCHE, GROSSE HAMBURGERSTR. 28

Mary Wigman

Ihr Name ist mit dem modernen Ausdruckstanz untrennbar verbunden. Mary Wigman (1886–1973) fand ihre Berufung, ihre revolutionäre Tanzästhetik über einen längeren Weg mit familiären Widerständen und einer Ausbildung für Rhythmische Gymnastik. Als Tänzerin, Tanzpädagogin und Choreografin feierte sie internationale Erfolge. Widersprüchlich erscheint ihre Haltung gegenüber der Nazi-Diktatur, als Vertreterin der „Entarteten Kunst“ erleidet sie aber Repressionen.

SABINE KRUSEN

Mi100-210H 08.11.2016

DI 19.00–20.30 UHR entgeltfrei

EVAS ARCHE, GROSSE HAMBURGERSTR. 28

ENDE REIHE „KÜNSTLERINNEN ZWISCHEN
ERFOLG UND ELENDE“

Frauenanklang – Mascha Kaléko

„Im Romanischen Café“

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Musikschule Fanny Hensel

Mascha Kaléko gehört zu den immer noch immer neu zu entdeckenden Künstlerpersönlichkeiten des 20. Jahrhunderts. In ihrer Lyrik wird sie der Neuen Sachlichkeit zugeordnet.

Berlin war die Stadt ihrer glücklichen Jugenderinnerungen. Viele Orte und Örtlichkeiten sind mir ihr verbunden, so z. B. die Auguststr. 17, wo sie ihre Bürolehre 1925 begann, oder die Grenadierstr. 17 in der Spandauer Vorstadt, wo ihre Familie die erste Wohnung in Berlin bezog. Ende der Zwanziger Jahre kam sie mit der künstlerischen Avantgarde der Stadt und Deutschlands in Kontakt, die sie im Romanischen Café am heutigen Breitscheidplatz in Charlottenburg traf.

In ihren Gedichten aus dieser Zeit spiegelt sich die Lebenswelt der kleinen Leute wider, die sie mit heiter-melancholischem Ton porträtiert. Ihre charakteristische Großstadtyrik, die ihr den Beinamen „weiblicher Ringelnetz“ oder „weiblicher Kästner“ eintrug, wurde häufig von Interpretinnen wie Hanne Wieder vertont vorgetragen.

Die musikalischen Beiträge orientieren sich sowohl am zeitlichen als auch am geschichtlichen Umfeld Mascha Kalékos und werfen, zusammen mit Originalzitatzen und biographischen Erläuterungen, ein Licht auf diese unaufdringlich-bezaubernde Persönlichkeit inmitten eines Jahrhunderts der Umbrüche.

Mitwirkende: Ines Paschke, Markus Wenz u. a.

Mi100-222H

17.11.2016

DO 19.00–22.00 UHR 9,00 EURO Entgelt

VHS, ANTONSTR. 37 4,50 EURO ermäßigt

Aula

Selbstschutz für Frauen

Einführungskurs

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen, die ihr Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen stärken bzw. ausbauen wollen. Es werden praktische Lösungen des Selbstschutzes sowie theoretische Aspekte der Prävention und Selbstbehauptung vermittelt. Ziel ist es, durch die Vermittlung von vorbeugenden Verhaltensregeln und Vorsichtsmaßnahmen, Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen und zu vermeiden.

Parallel dazu werden einfache, leicht erlernbare, aber dennoch effektive Selbstverteidigungstechniken einstudiert, um Gewalttätigkeiten abwenden zu können.

Bitte lockere Freizeit- oder Sportkleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.



Marco de Hoog ist Fitness- und Gesundheitstrainer. Seit einigen Jahren leitet er zielgruppenorientierte Selbstschutzkurse an einer Kampfsportschule sowie an Berliner Volkshochschulen.

WOCHENENDKURS FÜR FRAUEN

MARCO DE HOOG

Mi100-227H 18.09.–25.09.2016

8 Unterrichtseinheiten 8–12 Teilnehmer_innen

SO 18.09., 10.00–13.00 UHR 25,20 EURO Entgelt

SO 25.09., 13.00–16.00 UHR 16,00 EURO ermäßigt

VHS, ANTONSTR. 37

Raum 006

Selbstschutz für Frauen

Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen, die ihr Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen stärken wollen und bereits Grundkenntnisse besitzen.

Kursinhalte sind: Konfliktsituationsvermeidung, Deeskalationstraining, Grundlagen von Angriffs- und Selbstverteidigungstechniken, Stress- und Reaktionsdrill. Es werden sowohl praktische Lösungen des Selbstschutzes, als auch theoretische Aspekte der Prävention und Selbstbehauptung vermittelt. Ziel ist es, bereits erworbene Fähigkeiten und Kenntnisse zu wiederholen, zu üben und durch neue Techniken zu erweitern.

Theoretische Erläuterungen und praktische Übungen mit Feedback ergänzen einander und verschaffen den Teilnehmerinnen mehr Sicherheit in Alltagssituationen.

Bitte lockere Freizeit- oder Sportkleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

ZUR PERSON MARCO DE HOOG: SIEHE SEITE 20

WOCHENENDKURS FÜR FRAUEN

MARCO DE HOOG

Mi100-229H	13.11.2016
4 Unterrichtseinheiten	8–12 Teilnehmer_innen
SO 10.00–13.00 UHR	15,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	11,00 EURO ermäßigt
Raum 006	

Selbstverteidigung für Jedermann

Einführungskurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, Männer und Frauen, die ihr Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen stärken bzw. ausbauen wollen. In einem Einblick werden praktische Lösungen des Selbstschutzes sowie theoretische Aspekte der Prävention und Selbstbehauptung vermittelt. Ziel ist es, durch die Vermittlung von vorbeugenden Verhaltensregeln und Vorsichtsmaßnahmen, Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen und zu vermeiden...

Die vollständigen Kursinformationen finden Sie auf Seite 30.

MARCO DE HOOG

Mi107-070H	20.11.2016
4 Unterrichtseinheiten	8–12 Teilnehmer_innen
SO 10.00–13.00 UHR	15,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	11,00 EURO ermäßigt
Raum 006	

Wer führt?

Körpersprache und Status

Über die Körpersprache vermitteln wir etwas über uns, bevor wir ein einziges Wort gesprochen haben. Ein körperliches Schweigen ist grundsätzlich nicht möglich. Schon mit dem ersten Auftreten zeigen wir, ob wir einen hohen oder tiefen Status einnehmen, Überlegenheit oder Unterordnung. Statusverhalten ist praktisch in allen Lebensbereichen wahrnehmbar, in Freundschaften, Liebesbeziehungen, am Arbeitsplatz. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die eigene Körpersprache und bevorzugte Status-Strategie zu erkennen, zu verstehen und zu erweitern. Mit welcher Körpersprache setze ich mich durch? Welche körpersprachlichen Signale drücken Unterlegenheit aus? Welche Körpersprache ist typisch weiblich, welche typisch männlich? Und was hat das wiederum mit Status zu tun?

Die Schauspielerin Angelika Warning arbeitet mit praktischen Übungen, mit Präsentationstraining und Interaktionsspielen. Das langfristige Ziel ist es, die größtmögliche Statusflexibilität zu erreichen. Führen, wenn wir führen wollen, und folgen, wenn wir folgen wollen.



Angelika Warning ist Schauspielerin und bei wechselnden Theatern und Theaterprojekten engagiert, zuletzt bei der Berliner Compagnie mit politischem Tourneetheater, beim FreiLAUFtheater und dem Ensemble Bouquet, Osnabrück. Sie ist Sprecherin von Hörbüchern und Dokumentationen. Seit 1999 führt sie Seminare, Einzeltraining und Vorträge zur Körpersprache durch.

WOCHENENDKURS NUR FÜR FRAUEN

ANGELIKA WARNING

Mi100-231H	25.11.–27.11.2016
17 Unterrichtseinheiten	10–12 Teilnehmer_innen
FR 25.11., 17.00–21.00 UHR	47,65 EURO Entgelt
SA 26.11., 10.00–17.00 UHR	27,25 EURO ermäßigt
SO 27.11., 10.00–14.00 UHR	
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 2.03	



Farb und Typ

Die passende Bekleidung zum richtigen Anlass, eine geschmackvolle Abstimmung der Farben von Kopf bis Fuß, Frisur und Gesichtsausdruck – all das macht den ersten, aber auch zweiten Eindruck bei einem Bewerbungsgespräch, einem neuen Arbeitsplatz oder einem Termin am Abend aus. An diesem Wochenende lernen Sie, wie aus überfüllten Kleiderschränken eine wohl sortierte Fundgrube für Ihr Äußeres werden kann. Wenn Sie wissen, was zu Ihnen passt, können Sie sich leichter von Dingen trennen. Sie erfahren die Grundzüge einer kombinationsfähigen Garderobe, und das alles muss im Einkauf nicht teuer sein! Bei einer Farbberatung lernen Sie, Ihren Typ zu unterstreichen und Sie bekommen bessere Chancen für Ihre Entwicklung, beruflich und privat.

Das Ganze wird komplettiert durch Ihr typgerechtes Make-up und eine Frisurberatung.

Ein Textilfarbpass (zur Kontrolle im Fundus und auch als Einkaufshilfe) kann bei der Seminarleiterin für 38 € erworben werden.



Cornelia Wandel ist seit 1992 in der Einzelberatung Farb & Stil sowie als Dozentin an verschiedenen Berliner Volkshochschulen tätig. Als ausgebildete Imageberaterin ist es ihr wichtig, Menschen in Fragen ihrer äußeren Erscheinung zu beraten. Dabei legt sie Wert auf folgende Aspekte: sich selbst wohlfühlen und authentisch zu bleiben, jedoch die Chancen für Ausbildung, Beruf und Arbeitsplatz durch ein abgestimmtes Outfit zu verbessern.

WOCHENENDSEMINAR FÜR FRAUEN

CORNELIA WANDEL

Mi100-235H	08./09.10.2016
16 Unterrichtseinheiten	8-10 Teilnehmer_innen
SA/SO 10.00-17.00 UHR	54,00 EURO Entgelt
STUDIO WANDEL	30,00 EURO ermäßigt
INVALIDENSTR. 100	

CORNELIA WANDEL

Mi100-236H	03./04.12.2016
16 Unterrichtseinheiten	8-10 Teilnehmer_innen
SA/SO 10.00-17.00 UHR	54,00 EURO Entgelt
STUDIO WANDEL	30,00 EURO ermäßigt
INVALIDENSTR. 100	

Schminkschule

Die natürliche Schönheit reicht in der heutigen Zeit oft nicht mehr zum persönlichen Wohlbefinden. Die Welt der Arbeit, also Beruf und Ausbildung erfordern eine situationsbezogene Ausstrahlung. Das richtige Aussehen erreichen Sie durch eine gute Arbeit vor dem Spiegel:

Das richtige Make-up, die Form der Augen unterstreichen, die Lippenkorrektur und eben alles, was zu einem guten Aussehen gehört. Sie können Ihre beruflichen Chancen dadurch steigern und Ihr Auftreten wird sicherer. Von einer Visagistin lernen Sie step-by-step die nötigen Handgriffe

Materialkosten in Höhe von 9 € bitte im Kurs bezahlen.

ZUR PERSON CORNELIA WANDEL: SIEHE OBEN

WOCHENENDSEMINAR FÜR FRAUEN

CORNELIA WANDEL

Mi100-239H	12./13.11.2016
16 Unterrichtseinheiten	8-10 Teilnehmer_innen
SA/SO 10.00-17.00 UHR	54,00 EURO Entgelt
STUDIO WANDEL	30,00 EURO ermäßigt
INVALIDENSTR. 100	

CORNELIA WANDEL

Mi100-240F	28./29.01.2017
16 Unterrichtseinheiten	8-10 Teilnehmer_innen
SA/SO 10.00-17.00 UHR	54,00 EURO Entgelt
STUDIO WANDEL	30,00 EURO ermäßigt
INVALIDENSTR. 100	

Make-up und Hairstyling

Der erste Blick, sei es privater oder beruflicher Art, fällt ausnahmslos auf das Gesicht.

Der erste Tag beginnt mit Ihrer persönlichen Hautanalyse und Erarbeitung Ihres Pflegepasses durch eine Kosmetikerin. Die so vermittelten Kenntnisse können die Teilnehmerinnen dann unter Anleitung an vorbereiteten Einzelplätzen selbst umsetzen. Anschließend betreut Sie eine Friseurin unter Berücksichtigung individueller Haarqualität, Gesichtsproportionen und Stil bei der Frisurenberatung. Außerdem erhalten Sie professionelle Tipps, wie Sie mit wenigen Handgriffen Ihre Frisur auch einmal stylen können. Der zweite Tag gilt dem individuellen Make-up. Sie werden von einer Visagistin typgerecht geschminkt und erhalten Ihren persönlichen Beautypass.

Materialkosten in Höhe von 5 € bitte im Kurs bezahlen.

ZUR PERSON CORNELIA WANDEL: SIEHE LINKE SPALTE

WOCHENENDSEMINAR FÜR FRAUEN

CORNELIA WANDEL

Mi100-241H	17./18.12.2016
16 Unterrichtseinheiten	8-10 Teilnehmer_innen
SA/SO 10.00-17.00 UHR	54,00 EURO Entgelt
STUDIO WANDEL	30,00 EURO ermäßigt
INVALIDENSTR. 100	

Interkulturelles

Cooking for peace

An drei Abenden werden sechs Flüchtlinge und „Neu-Berliner“ mit sechs „Alt-Berlinern“ zusammen kochen. Gerichte aus der Heimat werden auf dem Speiseplan stehen. Ciska Jansen, Mitglied des Zusammenschlusses „Cooking for peace“ wird die Regie übernehmen und wir können gewiss sein: es wird herrlich duften, schmecken und interessante Gespräche geben. Wenn Sie dabei sein wollen, melden Sie sich an, es entstehen für Sie nur Kosten für das Essen.

Es entsteht keine Kursgebühr. Für verwendete Zutaten sind 10 € im Kursentgelt enthalten. Jeder Teilnehmende zahlt je 5 € für sein Essen und das eines Flüchtlings.



Ciska Jansen ist Niederländerin mit indonesischen Wurzeln. Seit 2007 lebt sie in Berlin. Sie bietet nicht nur indonesische Kochkurse, Caterings und Dinners an. Als Kochaktivistin bekommt ihre Leidenschaft erst Flügel, wenn sie Kochen und Essen mit Herz, Mitgefühl und Solidarität kombinieren kann in unserer turbulenten Welt.

CISKA JANSEN

Mi100-300H	03.11.2016
Mi100-301H	10.11.2016
Mi100-302H	17.11.2016
3 X DO 18.00–21.00 UHR	je 10,00 EURO ermäßigt
VHS, TURMSTR. 75	
Raum 108/ 109	



Beim Kochkurs in der Küche der Turmstraße

Jede Kultur is(s)t anders

Die Kulturen anderer Länder, deren Sitten und Gebräuche, stehen im Mittelpunkt dieser interkulturellen Reihe. Nicht zuletzt in der Küche offenbaren sich alte Traditionen, von denen hier berichtet werden soll. Während das Essen zubereitet wird, erfahren Sie mehr über Land und Leute und dies von Bewohnern der entsprechenden Region. Kommen Sie mit uns auf eine kulinarische Reise.

Kosten für Zutaten (5 bis 8 €) bitte im Kurs bezahlen. Bitte Brettchen, Messer und Geschirrtuch mitbringen.

Brasilianische vegetarische Küche

„Brasilien ist das Land der Zukunft“, schrieb der deutsche Schriftsteller Stefan Zweig, der während des 2. Weltkriegs in Petrópolis, im Bundesstaat Rio de Janeiro, gelebt hat und dort auch gestorben ist. Viele Brasilianer träumen noch von dieser vorausgesagten Zukunft, die noch fern zu sein scheint. Trotz immerwährender wirtschaftlicher und sozialer Krisen, bleibt dem Brasilianer seine ausgesprochene Lebenslust und Freundlichkeit, die weltweit bekannt ist. Diese Eigenschaften spiegeln sich in der Küche wieder, da die gastronomischen Köstlichkeiten oft zu allen Ereignissen miteinbezogen werden. Wir werden im Herbst und im Frühjahr viel über die anscheinend angeborene brasilianische Freude sprechen und dazu traditionelle Rezepte der vielfältigen Küche ausprobieren.

ADRIANA MEOLA RIEMKE

Mi100-304H	14.09.2016
MI 18.00–21.00 UHR	11,40 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	7,95 EURO ermäßigt
Raum 108/ 109	

ADRIANA MEOLA RIEMKE

Mi100-305F	18.01.2017
MI 18.00–21.00 UHR	11,40 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	7,95 EURO ermäßigt
Raum 108/109	

Persische Küche

Die iranische Heimatregion unseres Gastes liegt am Kaspischen Meer und so findet sich auch der Einfluss auf die Speisenfolge hier. Die Aubergine ist eines der beliebtesten Gemüse in der Küche des Nahen Ostens. Sie spielt eine wichtige Rolle in der Esskultur dieser Region. Die Landwirtschaft prägt den Norden und Reis und Gemüse sind die wichtigsten Zutaten. Gemeinsam lernen wir, wie im Iran Reis gekocht wird, anders als wir es gewohnt sind! Auf den Tisch kommen: Mirzā Ghāsemī, eine Vorspeise aus gegrillte Auberginen, Tomaten, Knoblauch, und Eiern. Safran-Hähnchen mit Baghali Polo, iranischer Reis mit Dill und Java Bohnen. Yakh dar Behesht, Reispudding mit Orangenblumenwasser rundet den Abend ab.

MELODY MOSAVAT

Mi100-306H	21.09.2016
MI 18.00–21.00 UHR	11,40 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	7,95 EURO ermäßigt
Raum 108/ 109	

Finnische Küche

Ein klarer Geschmack wie Sommernächte in Finnland. Zusammen kochen wir entspannt, begleitet von einem Willkommensgetränk, und genießen ein Abendessen in liebevoller Atmosphäre. Danach bereiten wir Sushi à la finlandais, Happy Rentier mit Kartoffelpüree und Preiselbeeren zu.

Ich liebe Familienrezepte – in meiner Familie gab es immer zwei Nachtische, so auch bei uns im Kurs.

Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie das gemeinsame Kochen, natürlich ohne Tierleid.

LIISAMAIJA JURVALA

Mi100-310H	28.09.2016
MI 18.00–21.00 UHR	11,40 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	7,95 EURO ermäßigt
Raum 108/109	



Finnisches Gericht

Indonesische Küche

Indonesien liegt in Südostasien und besteht aus tausenden Inseln. Es gibt mindestens ebenso viele verschiedene Kochkulturen. In Deutschland, auch in Berlin, ist die Indonesische Küche (noch) nicht so bekannt.

Sie können kochend, riechend und schmeckend diese reiche Tradition kennenlernen. Wir bereiten alle Gerichte so frisch wie möglich zu. Dabei wird geachtet auf fairtrade, artgerechte, regionale und Bio-Produkte.

Im Herbst kann es draußen ungemütlich sein. Deshalb steht auf dem Menü-Plan indonesisches comfort food, Trostes- sen von meiner Mutter. Ayam opor: Hähnchen in Kokos- sauce, orik-arik: Spitzkohl-Eiergericht, perkedel jagung: Maisbeignet und tempeh goreng: frittierte fermentierte So- jakuchen. Dazu machen wir unsere eigene sambel oleek: scharfe Sauce.

CISKA JANSEN

Mi100-312H 05.10.2016

MI 18.00–21.00 UHR 11,40 EURO Entgelt

VHS, TURMSTR. 75 7,95 EURO ermäßigt

Raum 108/109



Ciska Jansen serviert indonesisches Essen

Rainbow kitchen

Südafrika ist eine multikulturelle Gesellschaft, die aus der einheimischen afrikanischen Bevölkerung, den Xhosa, Zulu Sothos und Swazis besteht, aber auch aus der ehemaligen Kolonialbevölkerung, den Portugiesen, Engländern, Buren sowie den Nachfahren der ehemaligen Sklaven aus Malay- sia und Indien. All diese Bevölkerungsgruppen bringen ihre kulturellen Eigenheiten mit und prägen die Südafrikanische Küche.

Wir kochen an diesem Abend: Samoosas, würzige Teigta- schen gefüllt mit Gemüse und exotischen Gewürzen. Als Hauptgericht Bobotte, ein Hackfleischauflauf mit Gemüse, Aprikosen, Kumin, Curry und Sultaninen, serviert mit gelben Reis und Souskluttjies. Dieses Dessert aus süßen Pudding- klößen wird gern auf Hochzeiten serviert.

GLORIA LIEBHERR

Mi100-314F 12.10.2016

MI 18.00–21.00 UHR 11,40 EURO Entgelt

VHS, TURMSTR. 75 7,95 EURO ermäßigt

Raum 108/109

Philippinische Küche

Über 7.000 Inseln zählen die Philippinen und so vielfältig ist auch der Einfluss der verschiedenen Kulturen auf die Küche. So finden wir hier spanisch-mexikanische, chinesische, in- dische, japanische und amerikanische Einflüsse, die auf die Regionalküchen der unterschiedlichen ethnischen Gruppen gewirkt haben.

An diesem Abend lernen wir folgendes Gericht kennen: Lumpiang Sariwa, eine Komposition aus verschiedenem Gemüse, Shrimps & Schweinefleisch in einem weichen Teigmantel, garniert mit einer süßen Soße & Nüssen.

Der Nachtisch wird eine Überraschung, sehr lecker!

JENNIFER PALAD

Mi100-316H 07.12.2016

MI 18.00–21.00 UHR 11,40 EURO Entgelt

VHS, TURMSTR. 75 7,95 EURO ermäßigt

Raum 108/109

Geschichte

Reihe

Geschichtswerkstatt Tiergarten

Im Rahmen eines Arbeitskreises zur Lokalgeschichte und in Kooperation mit dem Heimatverein und Geschichtswerk- statt Tiergarten e.V. beschäftigen sich historisch Interessier- te seit 1993 mit wechselnden Themen ihres Ortsteils. In thematischen Vorträgen, Diskussionen und Exkursionen erfahren Sie neue Aspekte der Geschichte und haben die Möglichkeit, sich darüber auszutauschen und selbst Erleb- tes einzubringen.

Im vergangenen Herbst hat die Geschichtswerkstatt Tier- garten bereits einen „Blick über den Tellerrand“ auf die „Ur- sprünge Berlins“ geworfen. In diesem Herbstsemester wol- len wir unseren Horizont noch mehr erweitern. Wir werden uns in sieben Vorträgen und einer Exkursion mit der „älteren Geschichte Brandenburgs“ beschäftigen von der Völker- wanderungszeit bis zum dreißigjährigen Krieg.

Buchen Sie die komplette Reihe mit 8 Veranstaltungen, so zahlen Sie 10 €. Möchten Sie nur die Exkursion am 24.09.16 besuchen, kostet die Teilnahme 5 €.



Susanne Torka ist Landschaftsplanerin und beschäftigt sich seit Jahren mit der Geschichte des Bezirks Tiergarten.



Dr. Ulrich Cimiotti ist Geowissenschaftler mit den Arbeitsgebieten Fernerkun- dung und Altlasten-Recherche.

Ältere Geschichte Brandenburgs – von der Völkerwanderung bis zum dreißigjährigen Krieg

Mi101-040HReihe	Reihenbuchung
Alle Veranstaltungen, bei denen kein anderer Treffpunkt angegeben ist:	10€ ermäßigt
STADTSCHLOSS MOABIT, ROSTOCKER STRASSE 32, 2. Etage, Raum 5	

Alles in Bewegung – Die Völker- wanderung

DI 13.09.2016	16:30-18:45 UHR
---------------	-----------------

Heiliger Krieg – Die Christianisierung der Mark

DI 20.09.2016	16:30-18:45 UHR
---------------	-----------------

Exkursion

Mi101-041H	
SA, 24.09.2016	5,00 EURO
TREFFPUNKT UND ORT BITTE TELEFONISCH ERFRAGEN: 3948424	
GELD FÜR EINTRITT BITTE VOR ORT BEZAHLEN.	

Handel und Wandel in Stadt und Land

DI 27.09.2016	16:30-18:45 UHR
---------------	-----------------

Glaube – Macht – Besitz

DI 04.10.2016	16:30-18:45 UHR
---------------	-----------------

Ein echter und ein falscher Waldemar

DI 11.10.2016	16:30-18:45 UHR
---------------	-----------------

Schluss mit Städtemacht und Herrscherchaos – Die Zollern kommen

DI 01.11.2016	16:30-18:45 UHR
---------------	-----------------

Reformation und dreißigjähriger Krieg

DI 08.11.2016	16:30-18:45 UHR
---------------	-----------------

ENDE REIHE GESCHICHTSWERKSTATT TIERGARTEN

Ahnenforschung / Genealogie in Frankreich

Stammbaumerstellung am PC

Nathalie Brucks ist Halbfranzösin und beschäftigt sich seit ihrer Jugend mit ihrem Familienstammbaum. Mit bisher über 1000 gefundenen Vorfahren allein aus Frankreich, möchte sie nun ihr Wissen in der Recherche des eigenen französischen Stammbaums weitergeben. Dieser Kurs richtet sich vorrangig an Personen mit französischer Abstammung, wie z.B. Hugenotten, ist jedoch für jeden Interessierten offen. Es werden Besonderheiten in der genealogischen Recherche in Frankreich erklärt, Rechercheorte aufgezeigt und Tipps zum Erstellen des eigenen Stammbaums gegeben.

Bitte den eigenen Laptop oder anderes mobiles Gerät und einen USB-Stick mitbringen. Alle Teilnehmenden sollten auch eine eigene Mailadresse haben.

NATHALIE BRUCKS	
Mi101-100F	21.01.2017
4 Unterrichtseinheiten	10-16 Teilnehmer_innen
SA 10.00-13.00 UHR	15,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	10,60 EURO ermäßigt
Raum 1.16	

Psychologie und Selbstdarstellung

Eltern werden ist nicht schwer?

Begleitendes Informations- und Gesprächsangebot für werdende Adoptiveltern und Interessierte.

Themenangebote: Allgemeine Informationen zum Adoptionsvermittlungsverfahren, Literatur zum Thema, Seite der abgebenden Mütter, Ankunftstag, Aufklärung der Kinder über ihre Situation, Kontakte zu den leiblichen Eltern, Möglichkeiten, ein erstes Treffen zu gestalten, Höhen und Tiefen im Familienleben.

Ich bin selbst Mutter von zwei Adoptivkindern und möchte werdende Adoptiveltern ermutigen, ihren Weg bewusst zu gehen.



Eva Glüe ist neben ihrer Ausbildung zur Sonderpädagogin selbst Mutter von mittlerweile zwei erwachsenen Adoptivkindern. „Trotz aller Höhen und Tiefen im Familienleben würde ich mich immer wieder für Adoptivkinder entscheiden.“

EVA GLÜE

Mi107-001H	08.10.–09.12.2016
18 Unterrichtseinheiten	10–18 Teilnehmer_innen
7 X FR, 18.00–19.30 UHR	47,40 EURO Entgelt
SA 08.10., 10.00–13.00 UHR	27,15 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 2.10	

EVA GLÜE

Mi107-002H	08.10.–09.12.2016
2 Unterrichtseinheiten	10–18 Teilnehmer_innen
7 X FR, 19.45–21.15 UHR	47,40 EURO Entgelt
SA 08.10., 14.00–17.00 UHR	27,15 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 2.10	

EVA GLÜE

Mi107-003F	14.01.–17.03.2017
18 Unterrichtseinheiten	10–18 Teilnehmer_innen
7 X FR, 18.00–19.30 UHR	47,40 EURO Entgelt
SA 14.01., 10.00–13.00 UHR	27,15 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Sa RAUM 1.12, FREITAGS RAUM 2.10	

Knigge aktuell

Benimmregeln souverän anwenden

Welche Umgangsformen sind zeitgemäß? Was schreibt die moderne Etikette vor? Was sind die heutigen Anforderungen an Gast und Gastgeber? Zuhause? Im beruflichen Alltag? Im Restaurant? Wo stecken vermeintliche und konkrete Stolpersteine auf dem gesellschaftlichen Parkett?

Anhand von konkreten Situationen aus Beruf und Alltag leiten wir angemessene Verhaltens- und Umgangsweisen für Begrüßung, Vorstellung, Telefon, Tisch, peinliche Situationen u.a. ab. Stilsicherheit im Auftreten und korrekte Kleidung sowie das Grundwissen um Gebote und Verbote im Berufsleben ergänzen dieses Kursangebot. Insgesamt erweitern Sie mit Spaß Ihre Sicherheit und Freude an guten Manieren für ein erfolgreiches Selbstmarketing.

Materialkosten für schriftliche Unterlagen in Höhe von 3 € bitte im Kurs bezahlen.



Anne Kräuchi ist Pädagogin und Personalentwicklerin und arbeitet als Trainerin im Bereich Corporate Identity. Ihr Motto: „Die Haltung bestimmt das Verhalten.“

Ziel ihrer Arbeit ist es, Kompetenz und Souveränität für die Arbeitswelt zu vermitteln.

WOCHENENDKURS

ANNE KRÄUCHI

Mi107-014H	25.11.–27.11.2016
11 Unterrichtseinheiten	8–15 Teilnehmer_innen
FR 25.11., 18.15–20.30 UHR	46,15 EURO Entgelt
SO 27.11., 10.00–17.00 UHR	28,83 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.16	

Besser kommunizieren mit NLP

Entfaltung der persönlichen Fähigkeiten mit Neurolinguistischem Programmieren

Entdecken Sie im Kurs Möglichkeiten, wie Sie mit NLP Ihre Sozialkompetenz stärken können. In vielen praktischen Übungen können Sie Ihre Kommunikation verbessern und sich selbst besser verstehen: sich und andere genauer wahrnehmen, über non-verbales Verhalten den Kontakt im Gespräch stärken, gezielter Zuhören und mit guten Fragen das Gespräch führen. Gewinnen Sie einen neuen Blickwinkel auf problematisches Verhalten, setzen Sie sich erreichbare Ziele und bekommen Sie Zugang zu Ihren eigenen Ressourcen. In entspannter Atmosphäre lernen Sie verschiedene NLP-Basisbausteine kennen, die Sie auch im Alltag anwenden können.

Bitte bringen Sie eine Decke für eine Entspannungsübung mit.



Hans-Hermann Baertz ist Heilpraktiker und seit 1999 an Berliner Volkshochschulen tätig. „In meinen Seminaren ist für mich der praxisorientierte Nutzen für den Alltag entscheidend. Eindrucksvolle Demonstrationen und spannende Übungen beleben das Seminar.“

HANS-HERMANN BAERTZ

Mi107-016H	10./11.12.2016
16 Unterrichtseinheiten	10–14 Teilnehmer_innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	52,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	30,00 EURO ermäßigt
Raum 203	

Gewaltfreie Kommunikation und Konflikt

Die Methode der gewaltfreien Kommunikation geht auf Marshall B. Rosenberg zurück und wird im Kurs in Zusammenhang mit gruppenspezifischen Techniken angewandt. Jeder Mensch kann seine Wut und seine Aggressionen verlieren, wenn er es lernt, seinen Gefühlen entsprechend zu kommunizieren und mit seinen Bedürfnissen zu leben.

Sie lernen die vier Basisschritte kennen: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. Und Sie erhalten Informationen über die wichtigsten Elemente und Einstellungen: Zuhören, Haltung, Wertschätzung und sprachliche Ausdrucksweise.

Wir durchbrechen den Kreis der Abhängigkeiten und des Forderns und sind nur noch für uns selbst verantwortlich. Das alles passiert mit der Leichtigkeit des Spielens nach den Methoden von Augusto Boal (Theater der Unterdrückten). Wir lernen unseren Konflikttyp kennen und die vier Ecken eines Konflikts, um uns andere Möglichkeiten zu eröffnen.



Karin Baumert ist Soziologin und Theaterpädagogin und bietet Kurse in Gewaltfreier Kommunikation für verschiedene Zielgruppen an.

KARIN BAUMERT

Mi107-019H	14.10.–16.10.2016
16 Unterrichtseinheiten	10–16 Teilnehmer_innen
FR 14.10., 18.00–21.00 UHR	46,00 EURO Entgelt
SA 15.10., 10.00–17.00 UHR	26,40 EURO ermäßigt
SO 16.10., 10.00–13.00 UHR	
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12	

Konflikte to go

An vier Abenden wenden wir die Methode der gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg auf aktuelle Konflikte an. Mit spielerischen Methoden können wir uns den Hintergründen des Konfliktes nähern und sie soziologisch aus unserem Alltag heraus in Stereotype der Gesellschaft einordnen. Das entlastet und eröffnet neue Möglichkeiten des Umgangs mit Konflikten.

Die Abende bauen aufeinander auf, dienen als Vertiefung bereits erworbener Erkenntnisse, können aber auch von Einsteigern besucht werden.

Mit gruppenspezifischen Techniken bearbeiten wir den Konflikt als Herausforderung, in der wir unsere Gefühle als Richtung der Veränderung verstehen.

ZUR PERSON KARIN BAUMERT: SIEHE OBEN

KARIN BAUMERT

Mi107-021H	16.11.–07.12.2016
16 Unterrichtseinheiten	10–16 Teilnehmer_innen
4 X MI, 18.00–21.00 UHR	46,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	
26,40 EURO ermäßigt	
Raum 1.12	

Gewaltfreie Kommunikation und Yoga

Der Kurs bietet die Möglichkeit, die Methode der Gewaltfreien Kommunikation mit Yoga zu verbinden. Über das Verständnis unserer Kommunikation eröffnen sich neue Möglichkeiten der Konfliktlösung, über die Wahrnehmung unseres Körpers finden wir zur inneren Ruhe.

Probleme, Wut und Ärger dürfen mitgebracht und abgelegt werden. Wir lernen, auch in angespannten Situationen gewaltfrei zu sein. Dazu nutzen wir die Möglichkeiten, die uns die Yogaübungen bieten. Es entlastet uns, Konflikte auszuwickeln und stehen zu lassen, um die innere Ruhe wieder zu finden und dann anders auf unsere Gefühle zu sehen.

Das Wochenende startet am Freitagabend mit einem Kennenlernen der Gruppe und dem ersten spielerischen Umgang mit unseren Konflikten. Yoga und Konfliktlösungsstrategien wechseln sich ab. Es gibt viele Wege, um sich stark, schön und entspannt zu fühlen. Wir verbinden hier Körper und Geist.

ZUR PERSON KARIN BAUMERT: SIEHE LINKE SPALTE



Andreas Arndt ist Yogalehrer BDY/EYU. Fitnessprogramme gestaltet er seit seiner Kindheit. Er vertieft sich in Trainingslehren.

WOCHENENDKURS

ANDREAS ARNDT; KARIN BAUMERT

Mi107-023H	04.11.–06.11.2016
16 Unterrichtseinheiten	10–16 Teilnehmer_innen
FR 04.11., 18.00–21.00 UHR	46,00 EURO Entgelt
SA 05.11., 10.00–17.00 UHR	26,40 EURO ermäßigt
SO 06.11., 10.00–14.00 UHR	
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12/4.09	

Antirassismus Workshop

„Ich doch nicht, ich bin doch kein Rassist!“

Der Tagesworkshop knüpft an eigene Erfahrungen des „sich-ausgeschlossen-fühlens“ an und trägt Situationen von Alltagsrassismus zusammen. Eine Einführung in die Theorie von „Critical Whiteness“ erhöht die Sensibilität für die eigene Position.

Spielerische Elemente, nach den Methoden des Theaters der Unterdrückten von Augusto Boal, unterstützen behutsam die Frage: was ist eigentlich ein rassismufreier Raum?

Die Reflexion der eigenen Stellung, Neugierde, Behutsamkeit und klare Regeln im Miteinander lassen uns einen Prozess beginnen, der erst abgeschlossen sein wird, wenn alle Menschen in Frieden leben. Es lohnt sich genau hinzusehen, denn alles andere ist auch keine Lösung.

Der Workshop richtet sich besonders an Menschen, die „Willkommen“ sagen oder selbst Erfahrungen mit Rassismus haben und natürlich an alle Neugierigen.

ZUR PERSON KARIN BAUMERT: SIEHE LINKE SPALTE

KARIN BAUMERT

Mi107-027H	10.12.2016
8 Unterrichtseinheiten	10–16 Teilnehmer_innen
SA 10.00–17.00 UHR	26,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	
16,60 EURO ermäßigt	
Raum 1.12	

Grenzen setzen ohne zu verletzen

Wer mit eigenen und fremden Grenzen nicht sorgfältig umgeht, beschädigt sich und andere. Viele Menschen tun sich schwer, die eigenen Grenzen zu erkennen und klar zu benennen. Sie fühlen sich dann verletzt, missachtet oder ausgebeutet.

Das erzeugt Stress, kann krank machen und Beziehungen zerstören. Im Kurs werden wir die Grunderfahrung erarbeiten, dass jeder Mensch für das Setzen seiner Grenzen selbst verantwortlich ist und dass sich im Achten von Grenzen die menschliche Würde gründet. Wir entdecken in vielfältigen Übungen die Lust am respektvollen Grenzen setzen und an ehrlichen Beziehungen.

Mit kreativen Übungen und Rollenspielen.



Sylvia Gerst ist Dipl. Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin BDP und seit 1986 an Berliner Volkshochschulen tätig.

WOCHENENDKURS

SYLVIA GERST

Mi107-029H	22./23.10.2016
16 Unterrichtseinheiten	8–12 Teilnehmer_innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	55,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	31,20 EURO ermäßigt
Raum 202	

The work von Byron Katie

Was hindert Sie daran, einfach glücklich zu sein? Ihre Eltern? Die haltlose Arbeitssituation? Zu wenig Geld? Eine Krankheit? Wie wir die Welt erleben, hängt maßgeblich von dem ab, wie wir sie sehen und was wir über sie glauben. Wenn ich z.B. den Gedanken glaube, dass meine Arbeitskollegen freundlicher sein sollten, werde ich mich höchstwahrscheinlich ärgern, wenn sie es nicht sind. Wenn Sie das auch glauben, sind Sie hier richtig!

The Work ist ein einfacher Prozess, der Sie, gleich einer Entdeckungsreise, zu einer kraftvollen Wahrnehmung Ihrer selbst und dem Leben um Sie herum führt. Niemand gibt Ihnen hier gute Ratschläge. Sie finden Ihre eigenen Antworten, tiefere Weisheit offenbart sich. Eine neugewonnene Bewusstheit lässt Frieden einziehen, wo vorher Kummer war. An eigenen Themen, z. T. in Partnerübungen und Übungen in der Gruppe, erlernen Sie den Prozess.



Annie Blaise arbeitet seit 2000 mit ‚The Work of Byron Katie‘ in Gruppen und Einzelsitzungen und hat Byron Katie oft übersetzt.

WOCHENENDKURS

ANNIE BLAISE

Mi107-033H	24./25.09.2016
16 Unterrichtseinheiten	8–18 Teilnehmer_innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	70,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	38,50 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

Training in sozialer Kompetenz

Im Zusammenleben mit anderen selbstsicher und gelassen sein – das fällt in manchen Situationen sehr schwer. Sei es, dass wir Hemmungen und Ängste haben, auf andere zuzugehen, dass wir uns in Gegenwart mancher Menschen schüchtern und verkrampft fühlen. Oder wir können mit Konflikten und Kritik schlecht umgehen oder es fällt uns schwer, unberechtigte Forderungen abzuschlagen und einfach mal „Nein“ zu sagen.

Dieser Wochenendkurs wendet sich an alle, die lernen wollen, im Kontakt mit anderen selbstbewusster, mutiger oder ganz einfach gelassener zu werden. Wir werden dazu typische Situationen durchsprechen, analysieren und mögliche Verhaltensweisen üben. Ziel ist dabei, dass Sie die vermittelten Lerninhalte in Ihren ganz konkreten Alltagssituationen umsetzen können.



Inge Allgeier ist Dipl. Psychologin und Gestalttherapeutin. Seit 1995 ist sie als freiberufliche Psychologin und Psychotherapeutin tätig. „Geschätzt wird häufig meine Sorgfalt und Genauigkeit, mein Humor, meine wohlwollende Konfrontation, sowie mein Sinn für kreative Lösungen“.

WOCHENENDKURS

INGE ALLGEIER

Mi107-051H	08./09.10.2016
16 Unterrichtseinheiten	8–14 Teilnehmer_innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	54,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	30,80 EURO ermäßigt
Raum 2.14	

Werde, wer du bist!

Sich selbst finden und treu bleiben

Welches Bild habe ich von mir? Gibt es Anteile darin, die ich nicht besonders schätze? Ein gutes und stabiles Selbstwertgefühl erlangen wir dann, wenn wir uns so annehmen können, wie wir wirklich sind. Hinderlich auf diesem Weg sind Vorstellungen über das eigene Selbst, die unbewusst die Wünsche, Aufträge und Vorstellungen anderer erfüllen sollen (z.B. „Nur wenn ich etwas leiste, bin ich etwas wert“). Mit Methoden und Elementen aus der Gestalttherapie erfahren Sie, welche Wege zum eigenen Selbst und zur Treue zu sich selbst führen.

ZUR PERSON INGE ALLGEIER: SIEHE OBEN

WOCHENENDKURS

INGE ALLGEIER

Mi107-053H	12.11.2016
8 Unterrichtseinheiten	8–14 Teilnehmer_innen
SA 10.00–17.00 UHR	30,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	18,40 EURO ermäßigt
Raum 2.14	

Mit sich selbst in Einklang kommen

Mit sich selbst in Einklang leben heißt, das eigene Leben so zu gestalten, dass Lebenswünsche entdeckt und gelebt werden können. Dazu ist es wichtig, sich selbst kennenzulernen und alte, belastende Situationen so umzuwandeln, dass sie abgeschlossen werden können und Kraft für die Gegenwart geben. Im Seminar wird gestalttherapeutisches Arbeiten gezeigt: Übungen zu Wahrnehmung, Annehmen eigener Gefühle, Bewusstwerdung, und vieles mehr. Damit wird es möglich, sich deutlicher zu spüren, mehr Klarheit über sich zu bekommen, was ich brauche und wer ich bin.

ZUR PERSON INGE ALLGEIER: SIEHE SEITE 28

WOCHENENDKURS

INGE ALLGEIER

Mi107-055H	09./10.12.2016
11 Unterrichtseinheiten	8–14 Teilnehmer_innen
FR 09.12., 18.00–21.00 UHR	41,58 EURO Entgelt
SA 10.12., 10.00–17.00 UHR	24,08 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 2.14	

Einmal Platzhirsch sein Genderuntypische Körpersprache im Öffentlichen Raum

Warum sitzen Männer in der U-Bahn häufiger breitbeinig da als Frauen? Warum tendieren Frauen eher dazu einem Mann auf der Straße auszuweichen als umgekehrt? Wir gehen davon aus, dass es geschlechtertypische Körpersprache gibt, Körpercodes und Rituale, die das Geschlechterverhältnis markieren und reproduzieren. Sie dienen dazu, gesellschaftliche Wirklichkeit, Geschlechterdualität und damit hierarchische Strukturen aufrecht zu erhalten. Diese Körpersprache ist uns in den Leib eingeschrieben, eine Sache der Sozialisation. Typischerweise verhalten sich daher Frauen eher raumsparend oder nehmen Körperhaltungen ein, die Unterordnung repräsentieren. Raumgreifende Körpersprache und die selbstverständliche Präsenz im öffentlichen Raum ist typischerweise eher bei Männern zu finden.

In diesem Kurs wollen wir mit der Irritation dieser typischen Körpersprache-Rituale arbeiten. Neben theoretischen und praktischen Grundlagen, die in einem geschützten Raum gemeinsam im Kurs erarbeitet werden, gehen wir anschließend auf die Straße und in die U-Bahn, um Experimente mit genderuntypischer Körpersprache durchzuführen.

ZUR PERSON ANGELIKA WARNING: SIEHE SEITE 21

WOCHENENDKURS FÜR FRAUEN UND MÄNNER

ANGELIKA WARNING

Mi107-060H	07.10.–09.10.2016
17 Unterrichtseinheiten	10–12 Teilnehmer_innen
FR 07.10., 17.00–21.00 UHR	57,85 EURO Entgelt
SA 08.10., 10.00–17.00 UHR	32,35 EURO ermäßigt
SO 09.10., 10.00–14.00 UHR	
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 2.03	

Die Gruppe als Ressource

Vom Open Space bis zum Konsens

Der eintägige Workshop stellt Methoden des gemeinsamen und kreativen Arbeitens vor und probiert sie gleich aus. Wer kennt es nicht, dieses Gefühl der Ohnmacht,

„Andere wollen nicht so, wie ich es will!“ Dabei reicht es, die Perspektive einfach zu wechseln. „Die Gruppe ist immer schlauer als ich!“ Wie kann ich meine Kreativität umsetzen? Wo finde ich Mitstreiterinnen und Mitstreiter für meine Ideen?

Von Kleingruppenarbeit über Moderationstechniken, vom World-Café bis zum Fishbowl und was ist eigentlich mit dem berühmten Konsens – können wir wirklich gemeinsam entscheiden? Einmal darauf eingelassen, geben wir auch Verantwortung ab, teilen wir die Arbeit und lernen uns selbst neu kennen.

ZUR PERSON KARIN BAUMERT: SIEHE SEITE 27

KARIN BAUMERT

Mi107-065H	13.11.2016
8 Unterrichtseinheiten	10–16 Teilnehmer_innen
SO 10.00–17.00 UHR	26,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	16,60 EURO ermäßigt
Raum 1.16	

Meditation und Erkenntnis

Advaita Vendanta und Nondualität

Advaita Vendanta, die Philosophie der Einheit allen Seins ist die theoretische Grundlage dieses Kurses. Durch Meditation, Kontemplation und Reflektion schärfen und verfeinern wir unsere Wahrnehmung und lernen zwischen Gedanken und Sein zu unterscheiden, um schließlich unsere wahre Natur und die Nondualität zu entdecken.



Amoura Schneider-Ahmed hat Linguistik und Psychologie an der FU Berlin studiert. Sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Master of NLP, Zilgri-Lehrerin und verfügt über eine 15-jährige Meditationserfahrung.

Mi107-068H	24./25.09.2016
12 Unterrichtseinheiten	10–12 Teilnehmer_innen
SA 24.09., 10.00–17.00 UHR	42,60 EURO Entgelt
SO 25.09., 10.00–13.00 UHR	24,60 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

Selbstverteidigung für Jedermann

Einführungskurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, Männer und Frauen, die ihr Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen stärken bzw. ausbauen wollen. In einem Einblick werden praktische Lösungen des Selbstschutzes sowie theoretische Aspekte der Prävention und Selbstbehauptung vermittelt. Ziel ist es, durch die Vermittlung von vorbeugenden Verhaltensregeln und Vorsichtsmaßnahmen, Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen und zu vermeiden.

Parallel dazu werden einfache, leicht erlernbare, aber dennoch effektive Selbstverteidigungstechniken einstudiert, um Gewalttätigkeiten abwenden zu können.

Bitte lockere Freizeit- oder Sportkleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

ZUR PERSON MARCO DE HOOG: SIEHE SEITE 20

MARCO DE HOOG

Mi107-070H	20.11.2016
4 Unterrichtseinheiten	8–12 Teilnehmer_innen
SO 10.00–13.00 UHR	15,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	11,00 EURO ermäßigt
Raum 006	

Ich fühle, was Du fühlst

Tango als Kommunikation und Selbstwahrnehmung

Ich nehme jeden Schritt wahr, nehme Dich wahr. Wir gehen zusammen mit meiner und Deiner Kraft in eine Richtung. In diesem Workshop werden verschiedene Prinzipien zur Kommunikation zwischen Menschen ausprobiert. Ziel ist es: die eigene Achse zu finden, die Atmung zu spüren, Präsenz zu zeigen, Zuhören, Führen und Folgen. Dinge, die das Leben prägen und Beziehungen begründen, werden hier spielerisch mit den Mitteln eines Tanzes erlernt.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Einzelteilnahme möglich.

Your course instructor can answer your questions in English, Spanish or Italian when required.



Angela Nicotra studierte in Bologna Theaterwissenschaft und Theaterpädagogik. Sie wohnt seit 1998 in Berlin. Tanz, Schauspiel und Bewegungs- und Theaterpädagogik zählen zu ihren Erfahrungen. Tai-Chi, Qi-Gong, Feldenkrais, Butoh, Salsa, Tango fließen in ihre Arbeit ein. Seit 2006 ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie und arbeitet als Tanztherapeutin im klinischen Bereich.

ANGELA NICOTRA	
Mi107-080H	08./09.10.2016
10 Unterrichtseinheiten	10–14 Teilnehmer_innen
SA/SO 11.00–16.00 UHR	35,33 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,73 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Persönliche Zukunftsplanung

Bildung in leichter Sprache – für Menschen, die lieber langsam lernen

Was bedeutet persönliche Zukunftsplanung?

Sie sind die Hauptperson und stehen im Mittelpunkt, es geht um Ihre Zukunft!

Sie lernen sich selbst besser kennen und erkunden:

- Was sind meine Stärken – was kann ich?
- Wovon träume ich – was mag ich?
- Was ist mir wichtig – was brauche ich?
- Wo brauche ich Unterstützung – welche Personen können mir helfen?
- Was wünsche ich mir in meinem Leben?

Persönliche Zukunftsplanung ist wie eine Entdeckungsreise mit vielen Haltestellen. Durch unterschiedliche kreative Übungen sehen und erkennen Sie selbst, wie Sie Ihre Ziele erreichen können.

Und dann kommt: Ich mache einen Plan! So fange ich an – mein erster Schritt.

Erläuterungen zu Kursen in „leichter Sprache“ Seite 319

Auch Begleitpersonen sind herzlich willkommen.

Bitte erkundigen Sie sich nach der Platzkapazität. Bitte für die Mittagspause etwas zum Essen mitbringen!

Lesen und Schreiben sind für diesen Kurs nicht erforderlich – besondere Unterstützung (z.B. Braille-Schrift / Gebärden) bitte bei der Anmeldung angeben.



Ursula Hansen ist Erzieherin, Fachpädagogin für Erwachsenenbildung, Moderatorin und Multiplikatorin für Persönliche Zukunftsplanung. Seit 20 Jahren arbeitet sie in einer Werkstatt für behinderte Menschen u.a. im Förderbereich. Ihre Vision: „Die größtmögliche individuelle Selbstständigkeit für jeden Menschen ermöglichen!“

BILDUNGSURLAUB

URSULA HANSEN

Mi107-090H	07./08.10.2016
10 Unterrichtseinheiten	8 Teilnehmer_innen
FR 07.10., 09.00–15.00 UHR	12,00 EURO ermäßigt
SA 08.10., 10.00–13.00 UHR	
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12	

Was Sie schon immer über Liebe, Zärtlichkeit und Sex wissen wollten

Bildung in leichter Sprache – für Menschen, die lieber langsam lernen

In Kooperation mit Lebenshilfe Berlin

- Wie funktioniert ein Zungen-Kuss?
- Was bedeutet Flirten?
- Warum stöhnen Menschen beim Sex?
- Was ist ein Coming out?
- Wie schreibe ich einen Liebes-Brief?
- Müssen Liebes-Paare miteinander schlafen?
- Sind Pornos erlaubt?

Über diese und andere Fragen werden wir sprechen. Wir suchen gemeinsam nach Antworten.

- Bitte bringen Sie Ihre eigenen Fragen mit.
- Schreiben Sie Ihre Fragen auf einen Zettel.
- Nehmen Sie bitte für jede Frage einen neuen Zettel.

Erläuterungen zu Kursen in „leichter Sprache“ Seite 319

Auch Begleitpersonen sind herzlich willkommen. Bitte erkundigen Sie sich nach der Platzkapazität. Kursbegleitmaterial ist im Kurs zu erwerben (Kosten 8 €, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Bitte für die Mittagspause etwas zum Essen mitbringen!



Mirka Schulz ist Systemische Therapeutin (SG), Traumafachberaterin, Sexualtherapeutin und Heilpraktikerin. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Sexualität und geistige Behinderung, Sexueller Missbrauch, sexuelle Aufklärung und Leichte Sprache.

BILDUNGSURLAUB

MIRKA SCHULZ

Mi107-101H	12.12.–14.12.2016
20 Unterrichtseinheiten	8 Teilnehmer_innen
MO–MI, 09.00–15.00 UHR	12,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12	

Wer bin ich?

Bildung in leichter Sprache – für Menschen, die lieber langsam lernen

In Kooperation mit Lebenshilfe Berlin

Sie haben allen Grund sich selbst zu mögen.

Sie sind wertvoll.

Aber vielleicht kennen Sie sich noch nicht gut genug.

Achten Sie auf sich.

Dann entdecken Sie Ihre besonderen Seiten.

Dann entdecken Sie auch die besonderen Seiten der anderen Menschen.

In diesem Kurs lernen wir uns kennen.

Wir hören in uns hinein.

Wir hören uns gegenseitig zu.

Wir achten aufeinander.

Wir geben uns gegenseitig Kraft.

Und das neue Jahr kann gut beginnen.

Erläuterungen zu Kursen in „leichter Sprache“ Seite 319

Auch Begleitpersonen sind herzlich willkommen. Bitte erkundigen Sie sich nach der Platzkapazität. Bitte für die Mittagspause etwas zum Essen mitbringen!

ZUR PERSON MIRKA SCHULZ: SIEHE LINKE SPALTE

BILDUNGSURLAUB

MIRKA SCHULZ

Mi107-102F	10./11.01.2017
13 Unterrichtseinheiten	8 Teilnehmer_innen
DI + MI, 09.00–15.00 UHR	10,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12	

Philosophie und Religion

Philosophische Temperamente

Angeregt durch Peter Sloterdijks kleine Philosophiegeschichte wollen wir uns in dieser Reihe mit ausgewählten bedeutenden abendländischen Philosophen beschäftigen. Dabei lassen wir uns von der Überzeugung leiten, dass die treibende Kraft hinter jedem großen Denker Ausdruck seines Temperaments ist, welches die Gedanken ebenso formt, wie das Denken den Menschen. So gesehen ist jeder Philosoph auch ein Therapeut: Die Grundgedanken einzelner Philosophen sind Antworten auf die großen Beunruhigungen, denen sie sich mittels eigener Gedankenarbeit zu erwehren suchen.

Buchen Sie die komplette Reihe mit fünf Veranstaltungen, so zahlen Sie nur vier, also 20 €. Möchten Sie nur einzelne Abende besuchen, kostet die Teilnahme pro Veranstaltung 5 €.



Christine Kremers studierte Philosophie, Germanistik und Geschichte in Heidelberg, sowie Erwachsenenpädagogik in Berlin. Ihr Motto, von Schopenhauer entlehnt: „Was macht den Philosophen? Der Mut, keine Fragen auf dem Herzen zu haben.“ Dies vor Augen möchte sie in den Kursen in einen Dialog mit den Gästen treten, auf der Suche nach gemeinsamen Antworten auf wichtige Lebensfragen.

CHRISTINE KREMERS

Mi108-040HReihe	01.11.–29.11.2016
5 X DI, 19.00–21.00 UHR	20,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12	

Platon – der Meister der Erinnerung

Mi108-041H	01.11.2016
DI 19.00-21.00 UHR	5,00 EURO ermäßigt

Kant – der emanzipierte Bürger

Mi108-042H	08.11.2016
DI 19.00-21.00 UHR	5,00 EURO ermäßigt

Hegel – der Geist, der zu sich kommt

Mi108-043H	15.11.2016
DI 19.00-21.00 UHR	5,00 EURO ermäßigt

Schopenhauer – der Meister der Resignation

Mi108-044H	22.11.2016
DI 19.00-21.00 UHR	5,00 EURO ermäßigt

Nietzsche – der Meister der Selbstwertung

Mi108-045H	29.11.2016
DI 19.00-21.00 UHR	5,00 EURO ermäßigt

Der Islam und Europa

Der Einfluss des Islams auf Europa

Die Begegnung Europas mit der arabisch-islamischen Welt hat in jüngster Zeit zu heftigen Diskussionen geführt, die in der Aussage gipfelten: Der Islam ist kein Bestandteil Europas. Das ist sehr erstaunlich, denn es war umgekehrt, wie Hunderte arabischer Lehnwörter aus allen denkbaren Bereichen in allen europäischen Sprachen beweisen. Sie beziehen sich durchweg auf Dinge, die es vor den Übersetzungen der Fachliteratur aus dem Arabischen und Hebräischen nicht gab. Hebräisch, Arabisch und in späterer Zeit zum Teil auch Griechisch waren die Sprachen, ohne die man seiner Zeit nicht an der Entwicklung des Wissens teilhaben konnte. Spanien verdankt den Arabern seinen unvergleichlichen kulturellen und materiellen Aufschwung. Seinerzeit wurde die intellektuelle Elite der westlichen Welt an der islamischen Universität Andalus ausgebildet. Daraus entwickelten sich auch in Europa die drei zentralen Institutionen, die aus dem Orient stammen: Universitäten, Krankenhäuser und Apotheken.

- Dr. Sylvia Powels-Niami studierte Semitistik, Arabistik, Islamwissenschaften und Judaistik an der Freien Universität Berlin sowie an der Hebräischen Universität in Jerusalem. Seit 1994 ist sie als Dozentin für Religionswissenschaft / Jüdische Studien an der Universität Potsdam tätig. Von 1987 bis 1999 arbeitete sie an der Universität in Kairo. Sie hat zahlreiche wissenschaftliche Publikationen im Rahmen der Schwerpunkte Samaritanistik, Geschichte der arabisch-islamischen Wissenschaften und ihr Transfer nach Europa sowie jüdisch-arabische Religionsphilosophie veröffentlicht. Ihr Motto lautet: „Es gibt Zeichen für Leute, die nachdenken“.

DR. SYLVIA POWELS-NIAMI

Mi109-001H	31.10.2016
MO 19.45–21.30 UHR	5,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12	

Die Reaktion Europas auf eine überlegene Zivilisation

Das Minderwertigkeitsgefühl West-Europas gegenüber der islamischen Zivilisation bewirkte eine allmähliche Abgrenzung. Man wandte sich in dem Bemühen, sich gegen diese privilegierte Gruppe zu behaupten, der Religion zu. Dabei handelte es sich um eine neue Form der Gläubigkeit: den Kult des heiligen Jakob (Santiago) und die Kreuzzugsbewegung. Die Pilger nach Santiago de Compostela und die Begeisterung für den Kreuzzug nach Jerusalem waren die beiden Brennpunkte einer volkstümlichen religiösen Bewegung. Propagandisten dieser Bewegung, wie Petrus Venerabilis, schufen ein verzerrtes Bild des Islams, das bis heute nachwirkt. Dieses verzerrte Bild wurde sogar auf die Kirchenkunst ausgedehnt, um das einfache Volk, das nicht lesen und schreiben konnte, auf diese neuen Feindbilder aufmerksam zu machen. Konsequenterweise führte diese Bildsprache zur Vertreibung von Muslimen und Juden von der Iberischen Halbinsel einschließlich der Verbrennung aller Bibliotheken (1499).

Jede/r Teilnehmende erhält ein Skriptum und eine Literaturliste.

DR. SYLVIA POWELS-NIAMI

Mi109-002H	07.11.2016
MO 19.45–21.30 UHR	5,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12	

Umwelt und Exkursionen

Pilzkunde mit Lehrwanderung

Nach einer theoretischen und praktischen Vorbereitung am Einführungsabend lernen Sie auf einer Lehrwanderung im Berliner Umland ausgewählte einheimische Speisepilze und ihre giftigen Doppelgänger sicher zu bestimmen und erhalten Informationen über Standort, Vorkommen, Bedeutung als Nahrungsmittel, aber auch Verwendbarkeit zum Färben, sowie über die Rolle der Pilze im Naturhaushalt.

Der Treffpunkt für die Exkursionen wird bei der Vorbesprechung bekannt gegeben (Vorbesprechungen jeweils freitags; Exkursionen im Berliner Umland jeweils sonntags). Die Kosten für die Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel für die Tagesexkursionen sind nicht im Entgelt enthalten.



Heinrich Waldschütz, Pilzexperte (Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Mykologie und der Pilzkundlichen Arbeitsgemeinschaft Berlin-Brandenburg (PABB)), Pilzberater und langjähriger Kursleiter. Sein Motto: „Lassen Sie sich von der Einzigartigkeit und Vielfalt der Welt der Pilze begeistern!“

HEINRICH WALDSCHÜTZ

Mi110-001H	30.09.–02.10.2016
12 Unterrichtseinheiten	12–18 Teilnehmer_innen
FR 30.09., 18.00–21.00 UHR	33,60 EURO Entgelt
SO 02.10., 11.00–17.00 UHR	19,80 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 205	

HEINRICH WALDSCHÜTZ

Mi110-002H	14.10.–16.10.2016
12 Unterrichtseinheiten	12–18 Teilnehmer_innen
FR 14.10., 18.00–21.00 UHR	33,60 EURO Entgelt
SO 16.10., 11.00–17.00 UHR	19,80 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 303	

Licht und Erleuchtung

„Alle Wesen leben vom Licht. Die Pflanze selbst kehrt freudig sich zum Lichte.“

Mit diesem Schillerzitat am Denkmal für Albrecht von Graefe beginnt unsere Exkursion. Der berühmte Berliner Augenarzt eröffnete 1845 hier eine Klinik, die sich zur damals bedeutendsten Forschungs- und Lehrstätte für Augenheilkunde entwickelte. 1851 führte er den von Helmholtz erfundenen Augenspiegel in die Praxis ein.

Nachdem wir bei Sonnenuntergang die Spree überquert haben, können wir im Großen Tiergarten die allgegenwärtige Lichtverschmutzung erkennen. Im Vollmondschein erreichen wir schließlich das Freilichtmuseum für Gaslaternen: 90 unterschiedliche Typen, vom „Alexanderplatz“ bis zur „Zehlendorfer Witwe“ spenden ihr warmes Licht.



Gunter Martin ist Dipl. Biologe und langjähriger Wanderleiter. Sein Motto: „Lernen Sie die Natur kennen, schätzen und schützen!“

STADTFÜHRUNG

GUNTER MARTIN

Mi110-006H	15.10.2016
SA 18.00–21.00 UHR	5,00 EURO ermäßigt
TREFFPUNKT: DENKMAL ALBRECHT VON GRAEFE,	
LUISEN-ECKE SCHUMANNSTRASSE	

Hier dient der Tod dem Leben

Kein Ort in Deutschland weist eine höhere Dichte an Prominentengedenkstätten auf als Berlin Mitte. Die Grabmale berühmter Persönlichkeiten haben Bestandsschutz und erinnern an hervorragende Leistungen in Wissenschaft und Kultur. Die innerstädtischen Friedhöfe sind klimawirksame Naturoasen und bieten pro Flächeneinheit mehr Tier- und Pflanzenarten Lebensraum als das Berliner Umland.

Wir besuchen den französisch-reformierten, den Dorotheenstädtischen und den Invalidenfriedhof.

ZUR PERSON GUNTER MARTIN: SIEHE LINKE SPALTE
STADTFÜHRUNG

GUNTER MARTIN

Mi110-007H	06.11.2016
SO 11.00–14.00 UHR	5,00 EURO ermäßigt
TREFFPUNKT: CHAUSSEESTR. 127	

Der jüdische Friedhof Berlin Weißensee

Der größte jüdische Friedhof Europas, in Berlin-Weißensee gelegen, ist ein bedeutendes Bau- und Gartendenkmal der deutsch-jüdischen Friedhofskultur ab 1880 bis in die heutige Zeit; der Friedhof ist weiterhin aktiv. Das Recht auf Ruhe, die Unantastbarkeit jedes Grabes für alle Zeiten, prägt das Bild der Begräbnisstätte von einfachen Gräbern bis zu Monumentalbauten. Vieles über das Judentum und die Begräbnissitten wird anhand ausgewählter Grabstätten durch ein Mitglied des Fördervereins Jüdischer Friedhof Berlin-Weißensee vermittelt.

Seit 2012 liegt ein Antragsverfahren vor, den Friedhof auf die Tentativliste der Bundesrepublik zur Welterbeliste der UNESCO vorzubereiten. Der Förderverein hat sich zur Aufgabe gemacht, diese Initiative zu begleiten, ausgesuchte Grabdenkmäler zu restaurieren, sowie Wege und Bauten instand zu setzen und zu pflegen.

Männer bitte an eine Kopfbedeckung denken. Die Veranstaltung mit Führung ist entgeltfrei, der Friedhof freut sich aber über Spenden zur Instandsetzung der Gräber vor Ort!

- Als Kontaktbereichsbeamter der Berliner Polizei hat Reinhard Männe den jüdischen Friedhof in Weißensee 1992 erstmals betreten und 2008 als Pensionär verlassen. Die Historie dieser Nekropole weckte sein Interesse. So wurde er Gründungsmitglied des Fördervereins Jüdischer Friedhof Berlin-Weißensee e.V. „Ich sehe es als meine Aufgabe an, diese Grabdenkmäler der Nachwelt zu erhalten und den heute Lebenden die hier beerdigten Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft, Medizin und der Kunst sowie der Bauhistorie der Grabgestaltungen nahe zu bringen.“

FÜHRUNG

REINHARD MÄNNE

Mi110-015H 30.10.2016

SO 11.00–13.30 UHR entgeltfrei

TREFFPUNKT: EINGANG JÜDISCHER FRIEDHOF,

HERBERT-BAUM-STR. 45

Das Afrikanische Viertel

Architektur, Stadtplanung, Kolonialgeschichte

Das Afrikanische Viertel, gern auch „der bessere Wedding“ genannt, ist populär. Die Wohnbauten erinnern an den demokratischen Aufbruch und die fortschrittliche Sozialpolitik der ersten deutschen Republik, die Straßennamen an die deutsche Kolonialgeschichte und deren Rezeption bis in die Gegenwart. Bis heute bleibt die Namensgebung der Straßen ein Streitpunkt.

In den zwanziger Jahren ist das Afrikanische Viertel ein bevorzugter Ort der sozialdemokratischen Wohnungsbauförderung und des Neuen Bauens geworden: Bauten von Bruno Taut, Mebes & Emmerich, Iwan & Zamojski prägen das Viertel.

In den dreißiger Jahren versuchten die Nationalsozialisten, mit eigenen Bauten die moderne Architektur in den Hintergrund zu drängen. Gelingen ist es ihnen nicht.



Dr. Gerhild Komander, Kunsthistorikerin und Historikerin, ist als wissenschaftliche Autorin, Publizistin, Dozentin und Reiseleiterin tätig. Ihre Veröffentlichungen, Vorträge, Monographien und Aufsätze, widmen sich vorwiegend der Berliner und brandenburgisch-preußischen Kunstgeschichte, Geschichte und Topographie sowie der Geschichte der Frauen.

STADTFÜHRUNG

DR. GERHILD KOMANDER

Mi110-071H 23.10.2016

SO 11.00–13.15 UHR 5,00 EURO ermäßigt

TREFFPUNKT: AFRIKANISCHE STRASSE/ ECKE MÜLLERSTRASSE

Juden im Wedding?

Die Synagoge Prinzenallee und das Jüdische Krankenhaus

Der Anteil der Bürgerinnen und Bürger jüdischen Glaubens an der Weddingener Bevölkerung war gering. Sie waren Arbeiter, Angestellte, Selbständige. Viele von ihnen waren in den Fürsorgestellen tätig. In der Prinzenallee am Gesundbrunnen weihte der Israelitische Religionsverein Ahavas Achim 1910 eine Synagoge auf dem Hof ein – die erste Synagoge überhaupt. Sie wurde 1938 zerstört.

Am 22. Juni 1914 öffnete das Jüdische Krankenhaus in der Iranischen Straße seine Türen und entwickelte sich zu einer kulturellen Institution, die allen Einwohnerinnen und Einwohnern Berlins offen stand. Im Nationalsozialismus als „Sammellager“ missbraucht, konnte die beispielhafte Einrichtung und Arbeit der Gründungszeit nach dem zweiten Weltkrieg wieder aufgebaut werden. Diskriminierung und Gewalt erleben Juden hier immer noch.

ZUR PERSON GERHILD KOMANDER: SIEHE LINKE SPALTE

STADTFÜHRUNG

DR. GERHILD KOMANDER

Mi110-073H 05.11.2016

SA 11.00–13.15 UHR 5,00 EURO ermäßigt

TREFFPUNKT: BADSTRASSE ECKE PRINZENALLEE

(AM U-BAHNHOF PANKSTRASSE)

Reihe

Herbstliche Schorfheide

Wanderungen durchs Barnimer Land

4 Tagesexkursionen mit Michael Schneider

Kann das „Reisen zu Fuß“ im Allgemeinen als die beste Art und Weise angesehen werden, Land und Leute kennen zu lernen, so trifft dies ganz sicher auch auf die Schorfheide im Barnimer Land zu. Seit dem Mittelalter war die Schorfheide ein beliebtes Jagdrevier der Markgrafen und Kurfürsten und auch die nachfolgenden Könige und Führungsgrößen der Weimarer Republik nutzen Sie ebenfalls zur Trophäenjagd. Auch für die Jagdgesellschaften von Hermann Göring und Erich Honecker war die Schorfheide ein bevorzugtes Jagdrevier. Mit der Entwicklung vom Jagdrevier zum Biosphärenreservat wurde diese Region des Barnimer Landes zum größten Naturschutzgebiet Deutschlands.

Die Wanderungen sind jeweils ca. 18 km lang. Bei allen Exkursionen kommen Kosten für die Anreise (Bahn) hinzu. Buchen Sie alle vier Termine der Reihe, bezahlen Sie nur drei! Alle Termine sind aber auch einzeln buchbar. Kontaktaufnahme mit dem Kursleiter ist unter der Tel. 381 85 87 möglich.



Michael Schneider ist Reiseleiter und hält es mit dem Goethe Zitat: „Die beste Bildung findet ein gescheiter Mensch auf Reisen“. Seit Jahrzehnten führt er im Volkshochschulrahmen Menschen zu interessanten Orten Deutschlands.

MICHAEL SCHNEIDER

Mi110-100HR REIHENBUCHUNG

MO 19.00–21.00 UHR 60,00 EURO Entgelt

4 X SA 32,00 EURO ermäßigt

TREFFPUNKTE WERDEN BEI DER EINFÜHRUNG BEKANNTGEGEBEN

Einführung (mit Bildern) Information und Organisation

Mi110-101H	19.09.2016
MO 19.00–21.00 UHR	entgeltfrei
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12	

Vom „Tor zur Schorfheide“ an die Pinnowseen

Von Groß Schönebeck führt die Wanderung zunächst durch die waldreiche Landschaft der südlichen Schorfheide zum Wärterhaus Wildfang. 1933 von Hermann Göring zusammen mit einem Elchgehege angelegt, diente es Erich Honecker später als Jagdsitz. Weiter ostwärts werden der Kleine und der Große Pinnowsee erreicht.

Nach deren Umrundung warten im weiteren Wegverlauf u. a. die 300 Jahre alte Rotbuche „Silke“ und das Sumpfgebiet Meelake auf den Wanderer.

Mi110-102H	24.09.2016
TREFFPUNKT UND ZEIT WERDEN BEI	20,40 EURO Entgelt
DER EINFÜHRUNG BEKANNT GEGEBEN	11,20 EURO ermäßigt

Unterwegs im Eiszeitland am Oderrand

Vom Kaiserbahnhof in Joachimsthal führt der Wanderweg zur Biorama-Aussichtsplattform und über die Lehmberge zum Brunolddenkmal. Im Weiteren Wegverlauf erreichen wir die Burgruine Grimnitz. Danach geht es vorbei an Badestellen und Feriendörfern bis nach Althüttendorf. Dort kann man die Wanderkirche besichtigen und den Ausblick von dem Naturbeobachtungspunkt auf den Grimnitzsee genießen. Vorbei an der Bockwindmühle führt uns die Route in ihrem letzten Teil nach Neugrimnitz.

Mi110-103H	15.10.2016
TREFFPUNKT UND ZEIT WERDEN BEI	20,40 EURO Entgelt
DER EINFÜHRUNG BEKANNT GEGEBEN	11,20 EURO ermäßigt

Durch die Werbelliner Berge

Von Joachimsthal führt die Rundwanderung vorbei am Kaiserbahnhof in die waldreiche Landschaft östlich des Werbellinsees. In seinem Verlauf zwischen dem Seeufer und dem hügeligen Buchenwald wechselnd, gelangen wir in Altenhof an das Ostufer des Werbellinsees. Vorbei am romantisch im Wald versteckten Diebelsee führt die Rundwanderung zurück zu ihrem Ausgangspunkt.

Mi110-104H	29.10.2016
TREFFPUNKT UND ZEIT WERDEN BEI	20,40 EURO Entgelt
DER EINFÜHRUNG BEKANNT GEGEBEN	11,20 EURO ermäßigt

Von Werneuchen auf dem Jakobsweg nach Seefeld

Seit dem 12. Jahrhundert durchzieht der Jakobsweg wie ein Spinnennetz ganz Europa und Santiago de Compostela ist noch heute eines der wichtigsten Pilgerziele der europäischen Christen. Um aus Nordosteuropa nach Spanien zu gelangen, entstanden viele ‚Zugangswege‘, so auch die nördliche Route des Jakobsweges durch Brandenburg. Ein Abschnitt führt im Landkreis Barnim durch Werneuchen, Seefeld, Löhme, Börnicke und Seefeld bis nach Bernau bei Berlin. So können wir sozusagen vor der Haustür einen kleinen Abschnitt des Jakobsweges beschreiten.

Mi110-105H	12.11.2016
TREFFPUNKT UND ZEIT WERDEN BEI	20,40 EURO Entgelt
DER EINFÜHRUNG BEKANNT GEGEBEN	11,20 EURO ermäßigt

ENDE REIHE „HERBSTLICHE SCHORFHEIDE“

Reihe

Alte Hansestädte zwischen Küste und Binnenland

3 Tagesexkursionen mit Michael Schneider

Hansestadt bedeutet nicht gleich Küstenstadt. Die Mehrzahl der bis zu 200 Hansestädte befand sich im Binnenland, an bedeutenden Handelsstraßen und Umschlagplätzen wichtiger Handelswaren. So beherrschte die Hanse, der Städtebund mit europäischer Dimension, über Jahrhunderte sowohl weite Küstenregionen als auch große angrenzende Binnenlandregionen. In den einstigen Hansestädten haben zahlreiche Kulturdenkmäler aus der Hansezeit überlebt, die heute Zeugnis von der einzigartigen Blütezeit der Städte ablegen, Einblicke in ihre lange Geschichte gewähren und uns das gegenwärtige Stadtbild verständlich werden lassen. Der Besuch von drei ganz unterschiedlichen Hansestädten in Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen und Sachsen-Anhalt macht dies auf eindrucksvolle Weise erlebbar.

Bei allen Exkursionen kommen Kosten für die Anreise (Bahn) und Eintrittsgelder hinzu. Die Abrechnung erfolgt über den Dozenten.

ZUR PERSON MICHAEL SCHNEIDER: SIEHE SEITE 34

Mi110-120HR	REIHENBUCHUNG
MO 19.00–21.00 UHR	54,00 EURO Entgelt
3 X SA	29,00 EURO ermäßigt
TREFFPUNKTE WERDEN BEI DER EINFÜHRUNG BEKANNT GEGEBEN.	

Einführung (mit Bildern) Information und Organisation

Mi110-121H	31.10.2016
MO 19.00–21.00 UHR	entgeltfrei
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.16	



Greifswald

Greifswald – altherwürdige Hanse- und Universitätsstadt

Die Gründung der Stadt geht auf die Entstehung des Klosters Eldena (1190) zurück. Den Grundstein für den bürgerlichen Wohlstand legte die planmäßig nach einem Gitternetz angelegte Stadt, als sie 1278 Hansestadt wurde. Heute sind die gesamte Innenstadt, die Kirchen sowie das Kloster Eldena einzigartige Zeugen der norddeutschen Backsteingotik einer den Zweiten Weltkrieg völlig unbeschadet überstandenen Stadt.

Mi110-122H	26.11.2016
TREFFPUNKT UND ZEIT WERDEN BEI	20,40 EURO Entgelt
DER EINFÜHRUNG BEKANNT GEGEBEN	11,20 EURO ermäßigt

Lüneburg – die tausendjährige Salzstadt

Seinen Wohlstand verdankt die alte Salz- und Hansestadt ihrer reichen Saline. Die wunderschönen Backsteinhäuser in der Altstadt vermitteln noch heute einen Eindruck vom Reichtum und Selbstbewusstsein der hier einst ansässigen Patrizierfamilien und Kaufleute. Das „weiße Gold“ hatte sich in rote Ziegel verwandelt. Die zahlreichen Gebäude aus Spätgotik und Renaissance machen Lüneburg zu einer Hauptstätte der norddeutschen Backsteinbaukunst.

Mi110-123H	03.12.2016
TREFFPUNKT UND ZEIT WERDEN BEI	20,40 EURO Entgelt
DER EINFÜHRUNG BEKANNT GEGEBEN	11,20 EURO ermäßigt

Halle – Stadt des ‚weißen Goldes‘

Von der ersten Stätte der Salzbereitung „halla“ (Hallmarkt) über die Keimzelle der Stadtentwicklung (Burg Giebichenstein mit Solequelle), prägte das ‚weiße Gold‘ die wirtschaft-

liche und soziale Struktur Halles bis ins 18. Jahrhundert hinein. Zählte die Stadt im Mittelalter zu den bedeutendsten Handelsplätzen des römisch-deutschen Kaiserreiches, so vermittelt Halles Altstadt kern heute wieder etwas vom Flair der alten Salz-, Hanse- und Universitätsstadt.

Mi110-124H	17.12.2016
TREFFPUNKT UND ZEIT WERDEN BEI	20,40 EURO Entgelt
DER EINFÜHRUNG BEKANNT GEGEBEN	11,20 EURO ermäßigt

ENDE REIHE „ALTE HANSESTÄDTE ZWISCHEN
KÜSTE UND BINNENLAND“

Die Machenschaften der Leder-, Pelz- & Textil- industrie

Hersteller geben sich große Mühe, Tierhäute-, Felle und Naturfasern immer besser zu kopieren. Können wir echtes von unechtem Leder und natürliche von synthetischen Fasern überhaupt noch unterscheiden? Welche gibt es mittlerweile?

In diesem Kurs werden wir Qualitätssiegel der Pelz- und Textilindustrie beleuchten, herausfinden von welchen Tieren diese überhaupt stammen und unter welchen Bedingungen diese produziert werden. Es wird aufgezeigt, welche Chemikalien mit unserer Kleidung in Berührung kommen und welche Auswirkungen diese auf uns sowie unsere Umwelt haben.

Beim anschließenden Ausflug in ein Kaufhaus werden wir Kleidung und Accessoires unter die Lupe nehmen.

Ein Kurs, der zum Nachdenken und Tätigwerden anregt.

In großer Sorge um ihre Umwelt und Gesundheit fing die diplomierte Modedesignerin Nathalie Brucks bereits vor Jahren im Selbststudium an, nach Alternativen für ihre Lebensweise zu suchen. Durch den Besuch zahlreicher Workshops, eigener Versuche und autodidaktischer Weiterbildung erlangte sie so ein breites Wissen im Bereich Umweltschutz und Nachhaltigkeit.

NATHALIE BRUCKS

Mi110-200H	24.09.2016
SA 10.00–13.00 UHR	5,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.16	

Schädliche Inhaltsstoffe – Natürliche Alternativen

Mit Herstellung natürlicher Produkte

Geschmacksverstärker, Pestizide, Plastik und Erdöl haben weder in der Nahrung noch in Pflege- oder Reinigungsprodukten etwas zu suchen. Dennoch verbergen sich hinter vielen Bezeichnungen genau diese! In diesem Kurs schauen

wir genau hin, sehen uns verschiedene Produkte an (bitte hier eigene mitbringen), zeigen auf, welche Inhaltsstoffe sich hinter harmlosen Bezeichnungen verbergen und welche Auswirkungen diese Inhaltsstoffe auf den menschlichen Organismus haben können.

Im zweiten Teil sehen wir uns natürliche Alternativen zu gängigen Produkten und deren Anwendungsgebiete an: z.B. Heilerde, EM-Bakterien, Kastanien, Essig, Zitrone & Co. Außerdem wird erläutert, warum aus gesundheitlicher, nachhaltiger und wirtschaftlicher Sicht natürliche Produkte den chemischen vorgezogen werden sollten.

Aufbauend auf diesem Wissen fertigen wir selbst einige natürliche Mittel an, die im Anschluss mit nach Hause genommen werden können.

ZUR PERSON NATHALIE BRUCKS: SIEHE UNTEN

NATHALIE BRUCKS	
Mi110-201H	08./09.10.2016
9 Unterrichtseinheiten	10–16 Teilnehmer_innen
SA 08.10., 10.00–13.00 UHR	31,70 EURO Entgelt
SO 09.10., 11.00–15.45 UHR	21,35 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.12 und 1.16	

Adventszeit & Weihnachtsfest nachhaltig gestalten

Umweltschutz bei Festen

Gerade zu Weihnachten locken Schaufenster und Weihnachtsmärkte mit tollen Produkten; Kinder, Familie und Freunde erwarten viele Geschenke; das alljährliche große Fressgelage steht an und Nachbarn konkurrieren um die beste Hausdekoration. Wie kann man bei all dem Gewusel, Zeitdruck und Erwartungen dennoch ökologisch nachhaltig die Adventszeit verbringen?

Hier werden Lösungen aufgezeigt, die sogleich zum 1. Advent umgesetzt werden dürfen!

Ein Kurs, der zum Nachdenken und Tätigwerden anregt.

- In großer Sorge um ihre Umwelt und Gesundheit fing die diplomierte Modedesignerin Nathalie Brucks bereits vor Jahren im Selbststudium an, nach Alternativen für ihre Lebensweise zu suchen. Durch den Besuch zahlreicher Workshops, eigener Versuche und autodidaktischer Weiterbildung erlangte sie so ein breites Wissen im Bereich Umweltschutz und Nachhaltigkeit.

NATHALIE BRUCKS	
Mi110-202H	26.11.2016
SA 11.00–12.30 UHR	5,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.16	

Richtig recyceln

Ab in die Tonne & der Umwelt Gutes tun

Wie kann anfallender Müll vermieden werden? Und wie wird er umweltschonend entsorgt? Ist Recycling immer besser?

In diesem Kurs wird Ihr Wissen getestet, die richtige Mülltrennung aufgezeigt und gute Alternativen vorgestellt. Ein Kurs, der zum Nachdenken und Tätigwerden anregt.

ZUR PERSON NATHALIE BRUCKS: SIEHE LINKE SPALTE

NATHALIE BRUCKS	
Mi110-205F	10.01.2017
DI 18.00–19.30 UHR	5,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 1.16	

Solidarische Ökonomie

Workshop

Was kann ich nutzen, was kann ich bieten? Der eintägige Workshop gibt einen Überblick über die solidarische Ökonomie und stellt die Frage „Können wir heute schon solidarisch leben?“

Auf Fleisch verzichten, kostenlose Angebote nutzen, einen interkulturellen Garten gründen, nichts wegschmeißen wollen oder in ein Hausprojekt ziehen. Die Stadt ist voll von Angeboten, aber sind sie auch bei mir im Kiez? Oder kann ich vielleicht selbst etwas gründen?

Bitte bringen Sie Ihre Beispiele und Wünsche mit. Gemeinsam fangen wir jetzt schon an, den Teppich der anderen Welt zu stricken.

ZUR PERSON KARIN BAUMERT: SIEHE SEITE 27

KARIN BAUMERT	
Mi110-250H	12.11.2016
8 Unterrichtseinheiten	10–16 Teilnehmer_innen
SA 10.00–17.00 UHR	26,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	16,60 EURO ermäßigt
Raum 1.16	