

VHS

JAKOB

Jung und
Alt
Kooperieren,
Organisieren und
Begeistern in Dischingen.

Programm Fortbildungen

1. Halbjahr 2010



Chronologische Übersicht

Bei Kursen und Seminaren bezieht sich der genannte Tag immer auf den ersten Kurs- beziehungsweise Seminartermin.

10.02.	Mi	08.30 Uhr	013	Yoga
23.02.	Di	19.00 Uhr	015	Meditation
08.03.	Mo	09.00 Uhr	014	Yoga
09.03.	Di	19.00 Uhr	009	Schnitzelvariationen
10.03.	Mi	16.00 Uhr	005	Autogenes Training für Kinder (von 9 bis 12 Jahre)
10.03.	Mi	17.15 Uhr	006	Autogenes Training für Kinder (von 12 bis 14 Jahre)
12.03.	Fr	n. Vereinb.	001	Blockflöte für Anfänger und Fortgeschrittene
12.03.	Fr	n. Vereinb.	002	Gitarre für Anfänger und Fortgeschrittene
12.03.	Fr	n. Vereinb.	003	Keyboard für Anfänger und Fortgeschrittene
13.03.	Sa	09.00 Uhr	031	Stresskompetenztraining
13.03.	Sa	13.00 Uhr	020	Den roten Faden in der Biographie finden
16.03.	Di	19.00 Uhr	032	Praxiswissen für Vereinsvorstände – Steuern und Finanzen ...
17.03.	Mi	19.30 Uhr	022	Vortrag: Lebensqualität trotz Krankheit, aber wie ...
18.03.	Do	19.30 Uhr	023	Streifzüge zu den Schönheiten zwischen Härtsfeld und Ries
23.03.	Di	14.30 Uhr	033	Erste-Hilfe-Kurs für Senioren
23.03.	Di	19.30 Uhr	024	Filmvortrag: Bei den kirgisischen Nomaden
24.03.	Mi	19.00 Uhr	017	Vortrag: Metabolic – Balance ...
26.03.	Fr	18.00 Uhr	007	Textgestaltung am PC mit „Word 2003“ - Einführung
14.04.	Mi	19.00 Uhr	034	Öffentlichkeitsarbeit
24.04.	Sa	08.30 Uhr	035	Erste Hilfe am Kind
28.04.	Mi	19.00 Uhr	018	Vortrag: Darm gesund, Mensch gesund, ...
30.03.	Di	19.00 Uhr	010	Fisch – ein leckeres Essen
16.04.	Fr	14.30 Uhr	004	Teenies am Herd (von 12 bis 14 Jahre)
16.04.	Fr	18.00 Uhr	008	Textgestaltung am PC mit „Word 2003“ – Aufbaukurs
17.04.	Sa	13.00 Uhr	021	Beziehungen in der Biographie
17.04.	Sa	14.00 Uhr	016	Die Kunst des „Bei-Sich-Zu-Sein“
26.04.	Mo	19.00 Uhr	036	Heilpflanzen / Hausmittel / Altes Heilwissen wiederentdecken
27.04.	Di	18.00 Uhr	045	Wenn das Gedächtnis nachlässt – demenzkranke Menschen ...
28.04.	Mi	19.00 Uhr	011	Brotaufstriche – leckere und schmackhafte Alternativen ...
08.05.	Sa	14.00 Uhr	037	Orientalischer Ausdruckstanz
11.05.	Di	19.00 Uhr	038	Sicheres Auftreten
17.05.	Mo	19.00 Uhr	019	Vortrag: Therapie mit Blutegel – tierische Therapeuten ...
18.05.	Di	19.00 Uhr	012	Kunstvolles Garnieren und Verziern
19.05.	Mi	19.30 Uhr	039	Ehrenamt - Lust oder Frust?
09.06.	Di	19.00 Uhr	040	Praxiswissen für Vereinsvorstände – Steueränderungen ...
14.06.	Mo	19.00 Uhr	041	Kommunikation
22.06.	Di	19.00 Uhr	044	Der gute Start in den neuen Tag!
10.07.	Sa	08.30 Uhr	042	Erste Hilfe für Sportgruppen
20.07.	Di	18.00 Uhr	043	Komm tanz mit mir – therapeutisches Tanzen

Bitte beachten:

ANMELDUNGEN zu den Kursen sollen unbedingt **rechtzeitig** (spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn) schriftlich mit der **Anmeldekarte** erfolgen. Dadurch erleichtern Sie der VHS-Leitung sowie den Kursleitern die Planung und Organisation der Veranstaltungen.

Weitere Programmhefte mit Anmeldevordrucken sind im Rathaus Dischingen, bei den Ortschaftsverwaltungen, in einigen Geschäften und bei den Banken erhältlich.

GEBÜHREN werden nach Kursbeginn mittels der bei der schriftlichen Anmeldung ausgestellten Abbuchungsermächtigung von Ihrem Konto eingezogen.

Die in Kooperation mit **JAKOB** angebotenen Veranstaltungen sind für diejenigen Teilnehmer gebührenfrei, die ehrenamtliche Aufgaben in einer gemeinnützigen Einrichtung in der Gemeinde wahrnehmen. Dieses Engagement muss auf dem Anmeldevordruck durch rechtsverbindliche Unterschrift und Stempel der Einrichtung bestätigt werden.

KURSE finden statt, wenn die dafür festgesetzte Teilnehmerzahl erreicht wird oder wenn die Teilnehmer sich verpflichten, einen höheren Gebührensatz zu entrichten.

Bitte beachten Sie auch die jeweiligen Ausschreibungen im **NACHRICHTENBLATT** der Gemeinde Dischingen und in den Heidenheimer Tageszeitungen, denn kurzfristig können Kurse oder Veranstaltungen abgesagt oder neu in das Programm aufgenommen werden.

ANMELDUNG: Kontaktstelle JAKOB, Rathaus, Marktplatz 9, 89561 Dischingen
Montag 13.00 Uhr – 17.00 Uhr und Freitag 8.00 Uhr – 12.00 Uhr
Telefon 07327 / 81-11

Georgine Jenewein, Ortsstraße 9, 89561 Dischingen-Hofen
Montag bis Donnerstag 19.00 Uhr – 20.00 Uhr
Telefon 07327 / 6162

Instrumentalkurse bei Frau Monika Roser, Telefon 07951/41914

TRÄGER JAKOB: Gemeinde Dischingen, Bgm. Alfons Jakl, Marktplatz 9, 89561 Dischingen
07327 / 81-0

TRÄGER VHS: Gemeinde Dischingen, Bgm. Alfons Jakl, Marktplatz 9, 89561 Dischingen
07327 / 81-0

VHS-LEITUNG: Harald Scherbaum, Eichenweg 11, 89561 Dischingen - Ballmertshofen
Telefon 07327/5315

**BANK-
VERBINDUNG:** Konto Nummer 21 940 002
Volksbank Unteres Härtsfeld (BLZ 632 901 10)

“special“ für Kinder und Jugendliche

001 Blockflöte für Anfänger und Fortgeschrittene

(Leitung: Monika Roser)

Kursbeginn: Freitag, 12.03., Termin nach Absprache, Egauschule Dischingen, 15 Termine, Gebühr: 90,00 Euro bei 6 Teilnehmern an 45 Minuten Unterricht.

Die Höhe der Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer je Gruppe.

002 Gitarre für Anfänger und Fortgeschrittene

(Leitung: Monika Roser)

Kursbeginn: Freitag, 12.03., Termin nach Absprache, Egauschule Dischingen, 15 Termine, Gebühr: 90,00 Euro bei 6 Teilnehmern an 45 Minuten Unterricht.

Die Höhe der Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer je Gruppe.

003 Keyboard für Anfänger und Fortgeschrittene

(Leitung: Monika Roser)

Kursbeginn: Freitag, 12.03., Termin nach Absprache, Egauschule Dischingen, 15 Termine, Gebühr: 90,00 Euro bei 6 Teilnehmern an 45 Minuten Unterricht.

Die Höhe der Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer je Gruppe.

004 Teenies am Herd (von 12 bis 14 Jahre)

(Leitung: Gudrun Künzel, Fachfrau für Kinderernährung)

Freitag, 16.04., von 14.30 Uhr bis 18.00 Uhr,

Egauschule Dischingen (Neubau),

1 Tag, Gebühr: 8 Euro bei 12 Teilnehmern, zuzüglich Lebensmittelkosten nach Aufwand (maximal 5 €)

An diesem Nachmittag werden wir gemeinsam leckere und zugleich gesunde Gerichte zubereiten – sie machen fit und sorgen für einen guten Appetit. Mitzubringen sind Schürze, Geschirrtuch, Behälter und natürlich gute Laune.

005 Autogenes Training für Kinder (von 9 bis 12 Jahre)

(Leitung: Roswitha Ziegler, Heilpraktikerin)

Mittwoch, 10.03., von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Gemeindehaus Trugenhofen

8 Abende, Gebühr: 36 Euro bei 10 Teilnehmern

Leistungsdruck, Überforderung, Schlafstörungen, Versagensängste – bei Kindern und Jugendlichen keine Seltenheit. Mit Entspannungsübungen kann gezielt dagegen gearbeitet werden.

006 Autogenes Training für Kinder (von 12 bis 16 Jahre)

(Leitung: Roswitha Ziegler, Heilpraktikerin)

Mittwoch, 10.03., von 17.15 Uhr bis 18.15 Uhr

Gemeindehaus Trugenhofen

8 Abende, Gebühr: 36 Euro bei 10 Teilnehmern

Leistungsdruck, Überforderung, Schlafstörungen, Versagensängste – bei Kindern und Jugendlichen keine Seltenheit. Mit Entspannungsübungen kann gezielt dagegen gearbeitet werden.

Verwaltung und Bürotechnik

007 Textgestaltung am PC mit „Word 2003“ - Einführung

(Leitung: Claudia Huber)

Freitag, 26.03., von 18.00 Uhr bis 20.15 Uhr sowie

Samstag, 27.03., von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Egenschule (neu)

4 Tage, Gebühr: 35 Euro bei 8 Teilnehmern

Dieser Kurs wendet sich an Anfänger, die Grundkenntnisse im Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm „Word“ erlangen bzw. ausbauen wollen.

Kursinhalte: Ordner erstellen, Dokument erstellen, speichern, drucken, Text markieren;

Kopieren, Ausschneiden, Einfügen; Hervorhebungen, Schriftart und -größe ändern;

Sonderzeichen einfügen; Kopf- und Fußzeile, Seitennummerierung; Rechtschreibprüfung;

Tabulatoren; Tabelle und vieles mehr.

008 Textgestaltung am PC mit „Word 2003“ - Aufbaukurs

(Leitung: Claudia Huber)

Freitag, 16.04., von 18.00 Uhr bis 20.15 Uhr sowie

Samstag, 17.03., von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Egenschule Dischingen (Neubau)

4 Tage, Gebühr: 35 Euro bei 8 Teilnehmern

Kursinhalte: Grafik einfügen, Erstellen einer Dokumentvorlage, Feld einfügen, Auto-Text, Serienbrief und vieles mehr.

Hauswirtschaft – Praktische Hilfen

009 Schnitzelvariationen

(Leitung: Tanja Hagmeyer)

Dienstag, 09.03., von 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Abend, Gebühr: 10 Euro bei 10 Teilnehmern, zuzüglich Lebensmittelkosten.

Ob gefüllt, gerollt, überbacken, geschnetzelt, paniert oder natur – Schnitzel schmecken immer super. Wir bereiten an diesem Abend mehrere Schnitzelvarianten zu wie z. B. gefüllte Putenschnitzel, Schweinerouladen mit Spargel-Schinken-Füllung u. a.

010 Fisch – ein leckeres Essen

(Leitung: Tanja Hagmeyer)

Dienstag, 30.03., von 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Abend, Gebühr: 10 Euro bei 10 Teilnehmern, zuzüglich Lebensmittelkosten.

Essen Sie auch zuwenig Fisch? Probieren Sie mal, Ihren Fleischkonsum zu reduzieren. Wir wollen an diesem Abend leckere Fischrezepte wie z. B. Lachslasagne, Rotbarschfilet in Honig-Senf-Soße und andere ausprobieren sowie nebenbei Tipps zum Umgang mit Fisch kennen lernen.

011 Brotaufstriche – leckere und schmackhafte Alternativen zu Wurst und Käse

(Leitung: Tanja Hagmeyer)

Mittwoch, 28.04., von 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Abend, Gebühr: 10 Euro bei 10 Teilnehmern, zuzüglich Lebensmittelkosten.

Brotaufstriche vegetarisch, als Butteraufstrich, mit Wurst oder Fleisch machen die Brotmahlzeit zwischendurch abwechslungsreicher, interessanter und gesünder. Sie sind ideal, um den Hunger zwischendurch zu stillen. In diesem Kurs können Sie neue alltagstaugliche Rezepte kennen lernen und ausprobieren. Sie erfahren auch, wie die Brotaufstriche schnell und rationell zubereitet werden.

012 Kunstvolles Garnieren und Verzieren

(Leitung: Tanja Hagmeyer)

Dienstag, 18.05., von 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Abend, Gebühr: 10 Euro bei 10 Teilnehmern, zuzüglich Lebensmittelkosten.

Wie kann ich eine Wurst- oder Käseplatte einfach dekorieren, dass sie ein echter Blickfang wird? Welche Dekoration passt zu einer Fischplatte? Antworten auf diese Fragen und noch mehr Tipps und Tricks rund um das Thema Verzieren und dekorieren erfahren Sie an diesem Abend. Falls vorhanden, bitte Garnierwerkzeug mitbringen.

Seelische und körperliche Fitness

013 Yoga

(Leitung: Hilde Fuchs)

Mittwoch, 10.02., von 8.30 bis 10.00 Uhr,

Schule Ballmertshofen

10 Tage, Gebühr: 44 Euro bei 10 Teilnehmern

Yoga ist die Begegnung mit uns selbst.

Bitte beachten: Sie benötigen bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Woldecken und ein kleines Kissen.

014 Yoga

(Leitung: Erika Kleebauer, Yogalehrerin)

Montag, 08.03., von 9.00 bis 10.15 Uhr,

Dorfhaus Demmingen

8 Tage, Gebühr: 32 Euro bei 10 Teilnehmern

Beginnen Sie die Woche mit dem positiven Zusammenwirken von Atmung, Bewegung, Konzentration und Entspannung.

Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken und Decke mitbringen.

015 Meditation

(Leitung: Adelheid Voitl, Heilpraktikerin)

Dienstag, 23.02., von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr,

Gemeindehaus Trugenhofen

10 Abende, Gebühr: 44 Euro bei 10 Teilnehmern

Die Meditation ist eine uralte Technik sowohl im westlichen als auch im östlichen Kulturkreis, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die entspannende Wirkung der Meditation hilft Stress im Alltag abzubauen, wieder zu Ruhe und Frieden zu finden, und somit wieder mit mehr Vitalität und Freude das Leben zu gestalten.

Mit Hilfe der Meditation können wir auch unser geistiges Potential erweitern und einen spirituellen Weg beschreiten, der zu mehr Bewusstheit und Harmonie führt.

Bitte eine Decke, Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

016 Die Kunst des „Bei-Sich-Zu-Sein“

(Referentin: Adelheid Voitl, Heilpraktikerin)

Samstag, 17.04., von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Tag, Gebühr: 18 Euro bei 10 Teilnehmern, Anmeldung erforderlich

Wir leben in einer Zeit, die geprägt ist von einer Schnelligkeit, die uns oftmals keine Zeit lässt zum bewussten Innehalten. Wir sind zunehmend mit einer Flut der verschiedenen

Ablenkungen, Unternehmungen, Terminen und Informationen konfrontiert. Dabei ist es wichtig,

für Jede/n immer wieder Gelegenheiten zur Ruhe und Entspannung zu finden, denn nur dadurch können wir wieder mehr zu uns selbst finden.

Es stellt sich dann die Frage, was hindert mich daran, „bei mir zu sein“.

Wir gehen gemeinsam dieser Frage auf den Grund und Sie lernen Möglichkeiten und Verhaltensweisen kennen, die Sie einsetzen können, um wieder zu sich selbst zu kommen.

017 Vortrag: Metabolic – Balance für ganzheitliche, individuelle Stoffwechsel- und Gewichtsregulierung

(Referentin: Renate Herb, Heilpraktikerin)

Mittwoch, 24.03., von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr,

Egauschule Dischingen (neu)

1 Abend, Gebühr: 5 Euro bei 10 Teilnehmern, Anmeldung erforderlich

„Metabolic“ ist keine standardisierte Diät, sondern ein ganzheitliches Stoffwechselprogramm, das zum gesunden Gleichgewicht des Stoffwechsels und damit zur Gewichtsregulierung führt.

Insulin, das Hormon der Bauchspeicheldrüse, nimmt dabei eine Schlüsselrolle ein.

Übergewicht beeinträchtigt den Insulin- und Blutzuckerspiegel sowie dessen feine Balance und ist deshalb oft Ursache vieler Krankheiten.

Grundlage von Metabolic Balance ist eine persönliche Nahrungsmittelliste, die jedem Menschen auf Grund seiner Blutwerte und seinem persönlichen Stoffwechsel zusammengestellt wird. Eine gesunde Ernährung normalisiert den Insulinspiegel, sorgt für lang anhaltende Sättigung und bringt den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht.

018 Vortrag: Darm gesund, Mensch gesund, gesundes Immunsystem

(Referentin: Renate Herb, Heilpraktikerin)

Mittwoch, 28.04., von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr,

Egauschule Dischingen (neu)

1 Abend, Gebühr: 5 Euro bei 10 Teilnehmern, Anmeldung erforderlich

Themen: Bedeutung von Darmflora und Immunsystem, Entstehung von Darmstörungen;

Krankheiten und Symptome des kranken Darms. Möglichkeiten zur Gesundung der Darmflora.

Welche Untersuchungsmöglichkeiten bzw. diagnostische Möglichkeiten gibt es?

019 Vortrag: Therapie mit Blutegel – tierische Therapeuten und lebende Apotheke

(Referentin: Renate Herb, Heilpraktikerin)

Montag, 17.05., von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr,

Egauschule Dischingen (neu)

1 Abend, Gebühr: 5 Euro bei 10 Teilnehmern, Anmeldung erforderlich

Blutegel – wertvolle Helfer aus früherer Zeit. Was bewirken Blutegel? Bei welchen

Erkrankungen werden sie eingesetzt? Was geschieht bei einer Blutegelbehandlung, was

danach? Für wen ist eine Blutegelbehandlung geeignet, für wen nicht?

020 Den roten Faden in der Biographie finden

(Referentin: Eugenie Dambacher)

Samstag, 13.03., von 13.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Tag, Gebühr: 25 Euro bei 8 Teilnehmern, Anmeldung erforderlich

Sinn des Betrachtens der eigenen Biographie liegt darin, hinter der Biographie nicht nur eine wahllose Abfolge von Ereignissen zu sehen, sondern sich der „roten Fäden“ im Leben bewusst zu werden.

Dadurch können Lebensqualität, Krankheiten und Krisen in einem neuen Zusammenhang gesehen und das Leben wieder mehr in die eigene Hand genommen werden.

021 Beziehungen in der Biographie

(Referentin: Eugenie Dambacher)

Samstag, 17.04., von 13.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Tag, Gebühr: 25 Euro bei 8 Teilnehmern, Anmeldung erforderlich

Beziehungen sind eine der wichtigsten Bausteine im Lebenslauf. Der Nachmittag gibt Raum, Begegnungen im eigenen Lebenslauf wahrzunehmen. Dabei stehen die tragenden Beziehungen ebenso im Mittelpunkt wie die nicht gelungenen Begegnungen. Belastende Begegnungen werden soweit es geht abgerundet.

022 Vortrag: Lebensqualität trotz Krankheit, aber wie ...

(Referentin: Regina Wehrenfennig)

Mittwoch, 17.03., von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Abend, Gebühr: 7 Euro bei 10 Teilnehmern, Anmeldung erforderlich

Kultur und Natur

023 Diavortrag: Streifzüge zu den Schönheiten zwischen Härtsfeld und Ries

(Referent: Klaus Moosmaier)

Donnerstag, 18.03., Beginn 19.30 Uhr, Egauschule Dischingen (Neubau), Eintritt frei

Bis in die Mitte der 50er Jahre des letzten Jahrhunderts hat man Dischingen und das Härtsfeld gerne als das „Württembergische Sibirien“ bezeichnet. Die Winter, sagte man, sind „einen Kittel kälter“ als anderswo im Ländle, die Äcker steinig, kaum Industrie, Kalksträßchen bewältigen den wenigen Verkehr und eine Schmalspurbahn, liebevoll „Schättere“ genannt, gleichsam „Urbild der schwäbischen Eisenbahn“, bildete für die Menschen den bescheidenen Anschluss an die „große, weite Welt“.

Diese einstige Rückständigkeit ist heute der große Gewinn für das Härtsfeld. Wir haben hier noch eine relativ unverbrauchte Landschaft mit verborgenen Schönheiten, die man am besten zu Fuß oder mit dem Fahrrad kennen lernt.

Folgen Sie dem Referenten auf seinen Streifzügen zu Natur und Kultur. In einem ersten Teil geht es von Dischingen aus in östliche Richtung. Über Dunstelkingen, Eglingen, Trugenhofen mit Schloss Taxis und dem Englischen Wald geht es zu den „Drei Steinen“, weiter ins Kesseltal und auf der Riesalb bis Mönchsdeggingen.

024 Filmvortrag: Bei den kirgisischen Nomaden

(Referent: Ulrich Lieber)

Dienstag, 23.03., Beginn 19.30 Uhr, Egauschule Dischingen (Neubau), Eintritt frei

Kirgistan ist bei uns noch sehr unbekannt, denn es ist entlegen und unwegsam.

Das mittelasiatische Land am Fuße mächtiger Gebirge bietet seinen Besuchern vor allem eine unverfälschte, einzigartige Landschaft fernab von jedem Massentourismus und eine gastfreundliche Bevölkerung mit nomadischen Traditionen. Die Reise geht in ein atemberaubendes Hochland, zu endlosen Steppen und zu einem der größten Gebirgsseen, dem Issyk-Kul. Wegen der bislang bescheidenen Infrastruktur gestaltet sich eine Reise durch Kirgistan immer noch als Abenteuer.

„Das schwierigste für den Mensch ist, jeden Tag ein Mensch zu sein“. Dieses Zitat stammt von dem bekannten kirgisischen Schriftsteller Aitmatov, über den wir im Film einiges erfahren. In seinem Heimatland wird er heute noch sehr verehrt.

Von der einstigen Hauptstadt Balasagun ist nur noch ein Rest des Minaretts übrig geblieben. Auch im Freilichtmuseum in den Bergen beim Issyk-Kul-See öffnet sich ein Fenster in die Vergangenheit. Die Kirgisen singen und musizieren gerne. Das erleben wir bei einem Folklorefest in freier Natur. Eine Perle des Landes ist der auf 3016 Meter gelegene Song-Kul-See. In der Nähe beziehen wir unser Jurtencamp und bekommen jeden Tag Einblick in das harte Nomadenleben. Hier oben staunen wir über die Blumenvielfalt, die uns schon in den letzten Tagen immer wieder beeindruckt hat. Zum Abschiedsessen ehrt uns die Leiterin des Jurtencamps mit einem gebratenen Schafskopf, dessen Verzehr einige Überwindung kostet.

Die Begegnungen mit den Nomaden sind unvergessliche Erlebnisse. Auch wenn die Nomadenfamilien unter rauen und ärmlichen Bedingungen leben, strahlen sie eine Zufriedenheit aus, die man als Geschenk mitnehmen darf.

Angebote der Kooperation JAKOB – VHS Dischingen

031 Stresskompetenztraining

(Leitung: Elke Zihler)

Samstag, 13.03., 9.00 Uhr – 16.00 Uhr (Pause nach Absprache,

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Tag, Gebühr: 12,- € (Im Ehrenamt Aktive sind auf Nachweis von der Gebühr befreit!)

Themen: Stress – was ist das? Kennen lernen eines Stressmodells, der Stressreaktionen und Stressoren, Tipps zum Umgang mit Stress

032 Praxiswissen für Vereinsvorstände; Steuern im Verein (Finanzen, Gema)

(Leitung: Horst Lienig, Steuerberater)

Dienstag, 16.03., von 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr,

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Abend, Gebühr: 25,- € (Im Ehrenamt Aktive sind auf Nachweis von der Gebühr befreit!)

033 Erste Hilfe Kurs für Senioren

(Leitung: Thomas Fernandez)

Dienstag, 23.03., von 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr,

Egauschule Dischingen (Altbau), Schlossstraße, DRK-Dienstraum,

1 Nachmittag, Gebühr: 10,- € (Im Ehrenamt Aktive sind auf Nachweis von der Gebühr befreit!)

034 Öffentlichkeitsarbeit

(Leitung: Eugenie Dambacher)

Mittwoch, 14.04., von 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr,

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Abend, Gebühr: 25,- € (Im Ehrenamt Aktive sind auf Nachweis von der Gebühr befreit!)

Kursinhalte: In diesem Seminar werden die Elemente einer Öffentlichkeitsarbeit erarbeitet und die eigene Öffentlichkeitsarbeit beleuchtet. Eigene Werbemittel wie Infobroschüren, Faltblätter etc. können als Anschauungsmaterial mitgebracht werden.

035 Erste Hilfe am Kind

(Leitung: Thomas Fernandez)

Samstag, 24.04., von 08.30 Uhr bis 16.00 Uhr,

Egauschule Dischingen (Altbau), Schlossstraße, DRK-Dienstraum,

1 Tag, Gebühr: 25,- € (Im Ehrenamt Aktive sind auf Nachweis von der Gebühr befreit!)

036 Heilpflanzen / Hausmittel / Altes Heilwissen wiederentdecken

(Leitung: Carmen Müller, Coach)

Montag, 26.04., von 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr,

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Abend, Gebühr: 12,- € (Im Ehrenamt Aktive sind auf Nachweis von der Gebühr befreit!)

037 Orientalischer Ausdruckstanz

(Leitung: Gabriella Schilk, ITP-Tanzpädagogin)

Samstag, 08.05., von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Nachmittag, Gebühr: 20,- € (Im Ehrenamt Aktive sind auf Nachweis von der Gebühr befreit!)

Kursinhalte: Orientalischer Ausdruckstanz bedeutet Weiblichkeit und Ästhetik verbunden mit Lebensfreude. Eine Freude, die durch die verborgene Sprache des eigenen Körpers immer wieder neu entdeckt wird. Unabhängig von Körpergröße, Figur und Beweglichkeit finden Frauen jeden Alters zu ihrer inneren und äußeren Balance. Durch gezielte Körperarbeit und ein spezielles, unterstützendes, fundiertes Tanztraining entsteht ein leichter Zugang zu den fließenden, dynamischen und kraftvollen Bewegungen des orientalischen Tanzes. Das gemeinsame Tanzen macht ohne Einschränkung die persönliche Individualität erlebbar.

038 Sicheres Auftreten

(Leitung: Eugenie Dambacher)

Dienstag, 11.05., von 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Abend, Gebühr: 20,- € (Im Ehrenamt Aktive sind auf Nachweis von der Gebühr befreit!)

Kursinhalte: Wer sich in sich selbst sicher fühlt, meistert die Herausforderungen wie freies Reden vor einer größeren Gruppe an Menschen besser. Selbstsichere Menschen sind erfolgreicher. Dabei ist nicht alles in die Wiege gelegt. Sicheres Auftreten lässt sich trainieren. An diesem Abend erwartet Sie ein Theorie- und Praxisteil.

039 Ehrenamt - Lust oder Frust?

(Leitung: Inge Grein-Feil)

Mittwoch, 19.05., von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Abend, Gebühr: 15,- € (Im Ehrenamt Aktive sind auf Nachweis von der Gebühr befreit!)

Themen: Inge Grein – Feil, Theaterpädagogin und seit über 25 Jahren ehrenamtlich aktiv, beleuchtet humorvoll-kritisch und vor allem motivierend die möglichen und unmöglichen Aus- und Nebenwirkungen vom ehrenamtlichen Engagement.

040 Praxiswissen für Vereinsvorstände; Steueränderungen 2009 / 2010

(Leitung: Horst Lienig, Steuerberater)

Mittwoch, 09.06., von 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Abend, Gebühr: 25,- € (Im Ehrenamt Aktive sind auf Nachweis von der Gebühr befreit!)

041 Kommunikation

(Leitung: Eugenie Dambacher)

Montag, 14.06., von 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Abend, Gebühr: 25,- € (Im Ehrenamt Aktive sind auf Nachweis von der Gebühr befreit!)

Kursinhalte: Miteinander zu reden ist ein starkes Bedürfnis des Menschen und dennoch scheitern viele Gespräche. Oftmals geht es ums Recht haben und nicht ums Zuhören. Dieses Seminar beleuchtet – unterstützt durch praktische Übungen – den Prozess des miteinander Redens und zeigt die häufigsten Missverständnisse in der Kommunikation auf, die durch einen bewussten Umgang aufgelöst werden können.

042 Erste Hilfe für Sportgruppen

(Leitung: Thomas Fernandez)

Samstag, 10.07., von 08.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Egauschule Dischingen (Altbau), Schlossstraße, DRK-Dienstraum,

1 Tag, Gebühr: 25,- € (Im Ehrenamt Aktive sind auf Nachweis von der Gebühr befreit!)

043 Komm tanz mit mir – therapeutisches Tanzen

(Leitung: Holland Junge, Tanzpädagogin)

Dienstag, 20.07., von 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Abend, Gebühr: 12,- € (Im Ehrenamt Aktive sind auf Nachweis von der Gebühr befreit!)

Themen: Erlernen von kleinen Gruppentänzen mit Entspannungseinheiten. Wie leite ich in der Gruppe an? Wie kann ich eine kleine Tanzeinheit gestalten? Für Alle, die gerne im Miteinander tanzen.

044 Der gute Start in den neuen Tag!

(Leitung: Adelheid Voitl, Heilpraktikerin)

Dienstag, 22.06., von 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Abend, Gebühr: 12,- € (Im Ehrenamt Aktive sind auf Nachweis von der Gebühr befreit!)

So wie wir unseren Tag beginnen, so wird er auch verlaufen. Wie wichtig ein guter Start in den Tag ist, hat wohl jeder schon einmal erfahren. Wenn Sie denken, dass äußere Umstände an einem widrigen oder an einem harmonischen Tag schuld sind, so erfahren Sie in diesem Seminar, was Sie aktiv dafür tun können, damit Ihr Tag gut verläuft. Denn bedenken Sie: Ein guter Start in den neuen Tag ist wie eine Quelle der Kraft aus der wir schöpfen.

045 Wenn das Gedächtnis nachlässt – Umgang mit demenzkranken Menschen

(Leitung: Christa Mütschele, Gedächtnistrainerin)

Dienstag, 27.04., von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Abend, Gebühr: 12,- € (Im Ehrenamt Aktive sind auf Nachweis von der Gebühr befreit!)

Die Teilnehmer erfahren, was eine Demenzerkrankung ist. Sie erhalten Tipps und praktische Hilfen für den Umgang mit Demenzkranken, so wie Anregungen für deren Beschäftigung.

JAKOB / VHS DISCHINGEN

Anmeldekarte / Einzugsermächtigung

Name, Vorname Telefon

Straße u. Hausnummer

Postleitzahl u. Ortsname

Kursnummer u. Titel Gebühr

Ehrenamtlich tätig bei / als Stempel u. Unterschrift d. Einrichtung

Gleichzeitig ermächtige ich die VHS Dischingen, die Gebühr für oben genannte Veranstaltung(en) mittels Lastschrift von meinem nachstehend genannten Girokonto einzuziehen.

Bank BLZ

Kontoinhaber Konto Nr.

Datum Unterschrift

JAKOB / VHS Dischingen
z. Hd. Frau
Georgine Jenewein
Ortsstraße 9

89561 Dischingen-Hofen

JAKOB / VHS DISCHINGEN

Anmeldekarte / Einzugsermächtigung

Name, Vorname Telefon

Straße u. Hausnummer

Postleitzahl u. Ortsname

Kursnummer u. Titel Gebühr

Ehrenamtlich tätig bei / als Stempel u. Unterschrift d. Einrichtung

Gleichzeitig ermächtige ich die VHS Dischingen, die Gebühr für oben genannte Veranstaltung(en) mittels Lastschrift von meinem nachstehend genannten Girokonto einzuziehen.

Bank BLZ

Kontoinhaber Konto Nr.

Datum Unterschrift

JAKOB / VHS Dischingen
Gemeindeverwaltung
Marktplatz 9

89561 Dischingen