

Kurs auf Inklusion

Angebote für Menschen mit
und ohne Behinderung



Herbst/Winter 2023/24

Liebe Leser, liebe Leserinnen,

alle Menschen sind in den Kursen der
Volkshochschule Frankfurt willkommen!

In diesem Heft finden Sie wichtige Informationen
über

- die Volkshochschule (VHS)
- spezielle Kurse für Menschen mit Behinderung
- gemeinsame Kurse für Menschen mit und ohne Behinderung
- Anmeldung und Preise
- Barrierefreiheit in der VHS

Viel Spaß beim Lesen
und bis bald in der VHS!

Danke!

Wir danken allen Partnern und Partnerinnen, die
mit uns zusammenarbeiten, für die Unterstützung
unseres Angebots für Menschen mit und ohne
Behinderung.

Inhalt

Einleitung	4
Austausch und Begegnung	8
Tanz und Körpererfahrung	10
Yoga und Entspannung	12
Fitness, Gymnastik und Sport	14
Bildungsurlaub: Fit in Beruf und Alltag	17
Zeichnen und Malen	18
Ernährung	20
Englisch	22
Künstliche Intelligenz verstehen	24
Computer und Internet	27
Smartphones und Tablets	36
Kommunikation	39
Spezielle Kurse	40
Filmforum Höchst	42
Barrierefreiheit an den Kursorten	43
Allgemeine Informationen	48
Projekt „Kurs auf Inklusion“	55

Einleitung

Die Volkshochschule Frankfurt

Die Volkshochschule Frankfurt ist eine Schule für alle.
Die Abkürzung ist: VHS.

An der VHS gibt es Kurse und viele andere Veranstaltungen.

Sie können wählen, worauf Sie Lust haben und was Sie interessant finden!

Die meisten Kurse und Veranstaltungen an der VHS kosten Geld.

Aber es gibt auch ermäßigte Preise und kostenfreie Angebote.

Die VHS ist ein Ort für **lebenslanges Lernen**.

Das heißt: Auch wenn die Schulzeit schon vorbei ist und Sie eine Arbeit haben, können Sie an der VHS viele neue Dinge lernen und andere Menschen kennenlernen.

Deshalb sind die meisten Kurse für Erwachsene gedacht.



Eingang der Volkshochschule in der Sonnemannstraße.
© Volkshochschule Frankfurt am Main

Was hat die VHS im Programm?

Die VHS hat ein volles Programm:

Hier gibt es mehr als 5000 Kurse und andere Veranstaltungen.

Die VHS bietet Kurse zu diesen Themen an:

- Frankfurt und Umgebung
- Sport und Gesundheit
- Computer und Internet
- Englisch und andere Sprachen
- Verhalten, zum Beispiel: Freundschaft oder Umgang mit Konflikten
- Umwelt und Natur
- Musik und Kunst
- Politik, Gesellschaft und kultureller Austausch
- Lesen, Schreiben, Rechnen

Außerdem gibt es an der VHS diese Veranstaltungen:

- Bildungsurlaub
Ein Bildungsurlaub ist ein langer Kurs, der mehrere Tage dauert. Wenn man arbeitet, bekommt man Extra-Urlaub dafür.
- Führungen durch Frankfurt und an besondere Orte in der Stadt
- Ausflüge in die Region, zum Beispiel auf eine Burg oder in die Natur
- Vorträge
- Konzerte und Theater-Aufführungen
- Buch-Vorstellungen und Lesungen
- Kino im Filmforum Höchst
Das Filmforum Höchst ist das Kino der VHS Frankfurt.

Broschüre mit Angeboten für Menschen mit Behinderung

Die VHS ist eine Schule für alle.

Deshalb können natürlich auch Menschen mit Behinderung hier Kurse machen und andere Veranstaltungen besuchen. Wir freuen uns auf Sie!

Diese Broschüre ist ein Auszug aus dem Gesamt-Programm der Frankfurter Volkshochschule Herbst/Winter 2023/24.

Sie erhalten das Programmheft in allen Unterrichtsorten der VHS oder in den Stadtbibliotheken. Online finden Sie das Programm auf unserer Internet-Seite:

<https://vhs.frankfurt.de/de>

Bestimmt gibt es einen Kurs, den Sie interessant finden.

Aber vielleicht sind Sie nicht sicher, ob der Kurs zu Ihnen passt.

Dann können Sie uns anrufen und fragen.

Außerdem haben wir ein besonderes Projekt für Menschen mit Behinderung.

Es heißt: Kurs auf Inklusion.

Bitte rufen Sie uns bei Fragen zu inklusiven Angeboten unter dieser Telefon-Nummer an:
069 212-30606.

Wollen Sie mehr darüber wissen? Dann lesen Sie die Seite 55.

Welche Informationen finden Sie in diesem Info-Heft?

- **Spezielle Kurse für Menschen mit Behinderung.** Bei manchen Kursen arbeitet die VHS mit der Lebenshilfe Frankfurt zusammen: Seiten 40–41
- **Kurse, die Menschen mit und ohne Behinderung gut zusammen machen können.** Diese Kurse nennt die VHS inklusive Kurse. Seiten: 8–39
- **Kino im Filmforum Höchst.** Damit auch Menschen mit Höreinschränkung Spaß am Kino haben können, gibt es hier Filme mit Untertiteln. Seite 42
- **Infos zur Barrierefreiheit** in der VHS: S. 43–47 und auf der Internet-Seite der VHS: <https://vhs.frankfurt.de/barrierefreiheit>
- **Infos zur Anmeldung,** zu Ermäßigungen, zur Bezahlung und zur Absage von Kursen: Seiten 48–54

Wie finden Sie dieses Info-Heft?

Steht alles darin, was Sie wissen wollten?

Fehlt Ihnen etwas?

Was sollen wir besser machen?

Schreiben Sie uns gerne Ihre Meinung an:
susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de

Austausch und Begegnung

LEA Leseklub :

Lesen in Einfacher Sprache

Sie haben Spaß an Geschichten?

Wir lesen zusammen in einer Gruppe. Wir lesen Geschichten aus einem Buch. Alle Texte sind in Einfacher Sprache geschrieben.

Manche Geschichten spielen in Frankfurt.

Es ist nicht wichtig, wie gut Sie lesen können.

Alle können mitmachen.

Auch wenn Sie erst Deutsch lernen.

Sie können vorlesen oder einfach nur zuhören.

Danach sprechen wir über die Geschichten – was haben wir verstanden?

Was gefällt uns? Was denken wir?

Sie müssen nichts bezahlen.

In Kooperation mit der Lebenshilfe Frankfurt am Main e.V.

LEA Leseklub (Ostend)

Kursnummer: 0105-50

Kurs-Leitung: Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.

Termine: Es gibt 18 Kurstage

05. September 2023 bis 30. Januar 2024

Dienstags von 17.00 bis 18.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: Entgeltfrei

LEA Leseklub (Nordwestzentrum)

Kursnummer: 0105-51 Nord

Kurs-Leitung: Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.

Termine: Es gibt 17 Kurstage

07. September 2023 bis 25. Januar 2024

Donnerstags von 17.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: Entgeltfrei

LEA Leseklub (Online)

Kursnummer: 0105-52

Kurs-Leitung: Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.

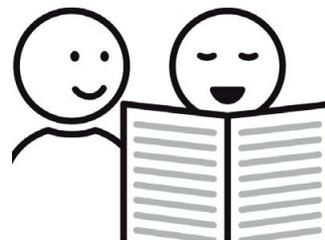
Termine: Es gibt 8 Kurstage

01. November bis 20. Dezember 2023

Mittwochs von 17.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Online-Kurs

Kosten: Entgeltfrei



Tanz und Körpererfahrung

Tanz und Ausdruck

In diesem Kurs bewegen wir uns frei und tanzen. Unsere Gefühle, unsere Gedanken und unsere Fantasie setzen wir im Tanz um. Wir bewegen uns, so wie wir uns spüren. Alleine oder zusammen mit den anderen Teilnehmern und Teilnehmerinnen. Über unseren Körper kommen wir mit uns und mit den anderen in Kontakt.

Wir brauchen keine Tanz-Erfahrung.

Kursnummer: 2207-51

Kurs-Leitung: Richard Weber

Termin: 24. September 2023

Sonntag von 10.00 bis 15.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 40 (Normalpreis)

Kursnummer: 2207-52

Kurs-Leitung: Richard Weber

Termin: 16. Dezember 2023

Samstag von 10.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Dr. Hoch's Konservatorium

Kosten: € 40 (Normalpreis)

Contact Improvisation

Contact Improvisation ist eine Art zu Tanzen. Wir bewegen uns spielerisch miteinander. Zum Beispiel können wir uns fallen lassen und werden aufgefangen. Wir tanzen frei und probieren verschiedene Bewegungen aus. Beim Tanzen können wir unseren eigenen Körper und den Körper der anderen spüren.

Kursnummer: 2208-50

Kurs-Leitung: Ronja Solveig Eick

Termine: Es gibt 2 Kurstage

23. und 24. Sep. 2023

Samstag von 10.00 bis 17.00 Uhr

Sonntag von 10.00 bis 14.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 80 (Normalpreis)

Kursnummer: 2208-51

Kurs-Leitung: Ronja Solveig Eick

Termine: Es gibt 2 Kurstage

16. und 17. Dez. 2023

Samstag von 10.00 bis 17.00 Uhr

Sonntag von 10.00 bis 14.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 80 (Normalpreis)

Lindy Hop

Lindy Hop ist Tanz aus Amerika. Er ist über hundert Jahre alt. Mit diesem Tanz haben wir viel Spaß. Wir lernen die ersten Schritte von Lindy Hop. Wir können dann selbst entscheiden, welche Schritte wir zusammen als Paar tanzen. Im Kurs können alle mitmachen: Anfänger oder Personen mit Grundkenntnissen.

Kursnummer: 2219-55

Kurs-Leitung: Marcus Weis

Termin: 18. November 2023

Samstag von 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 24 (Normalpreis)

Kursnummer: 2219-56

Kurs-Leitung: Marcus Weis

Termin: 27. Januar 2024

Samstag von 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 24 (Normalpreis)



Yoga und Entspannung

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Yoga Nidra bedeutet „Schlaf-Yoga“. Wir beginnen, unseren Körper zu lockern. Über verschiedene Entspannungswege kommen wir langsam in eine tiefe Entspannung. Weitere Übungen machen wir im Liegen oder im Sitzen.

Anspannungen können sich lösen.

Am Ende fühlen wir uns erfrischt und klar.

Kursnummer: 3362-51 West

Kurs-Leitung: Dörte Fischer

Termin: 24. September 2023

Sonntag von 10.00 bis 16.30 Uhr

Ort: BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum

Kosten: € 48 (Normalpreis)

Kursnummer: 3362-53 West

Kurs-Leitung: Dörte Fischer

Termin: 19. November 2023

Sonntag von 10.00 bis 16.30 Uhr

Ort: BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum

Kosten: € 48 (Normalpreis)



Progressive Muskel-Entspannung

im Sitzen

In diesem Kurs üben wir im Sitzen das bewusste Anspannen und Loslassen von Muskeln. Dadurch können wir entspannen und weniger Stress fühlen. Wenn wir entspannt sind, können wir besser schlafen. Viele Menschen können sich dann auch besser konzentrieren. Oder sich besser Dinge merken.

Die Progressive Muskelentspannung können Sie leicht lernen. Progressiv bedeutet: Schritt für Schritt. Progressive Muskelentspannung wirkt schnell und hat viele positive Wirkungen.

Wir brauchen keine Hilfsmittel.

Für € 5 kann ein Übungsheft bei der Kursleitung gekauft werden.

Kursnummer: 7133-51

Kurs-Leitung: Angela Fischer

Termine: Es gibt 7 Kurstage

18. Oktober bis 29. November 2023

Mittwochs von 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 47 (Normalpreis)

siehe auch

Kursnummern: 7199-60 und 7199-61,

kostenlose Schnupperstunden im Rahmen der „Aktionswoche Älterwerden“

Fitness, Gymnastik und Sport

Zumba® Gold Seated

Tanzen mit viel Energie im Sitzen

Zumba® Gold Seated ist Zumba im Sitzen. Wir tanzen schwungvoll und mit viel Energie. Die Bewegungen sind leicht zu lernen. Mit den Übungen fördern wir unsere Bewegungsfähigkeit und unsere Konzentration.

Die Musik macht gute Laune und sorgt für eine lockere Stimmung.

Für Personen, die nicht lange stehen können oder einen Rollstuhl haben.

Kursnummer: 7139-80

Kurs-Leitung: Jolly Thakkar

Termine: Es gibt 10 Kurstage
10. Oktober bis 12. Dezember. 2023
Dienstags von 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Dr. Hoch's Konservatorium;

Kosten: € 60 (Normalpreis)

siehe auch

Kursnummer: 7199-70,
kostenlose Schnupperstunde im Rahmen der
„Aktionswoche Älterwerden“



Wirbelsäulen-Gymnastik

Wirbelsäulen-Gymnastik ist ein Training für den Rücken. Die Rücken-Muskulatur wird gestärkt und entspannt sich. Unser ganzer Körper wird beweglich. Wir lernen, unseren Körper gut zu spüren. Schmerzen im Rücken können weniger werden. Wir lernen, wie wir uns im Alltag gesund bewegen können.

Der Kurs ist keine Kranken-Gymnastik. Bei Beschwerden bitte mit dem Arzt oder der Ärztin vor Beginn des Kurses sprechen.

Vormittags

Kursnummer: 3412-51 West

Kurs-Leitung: Elfrun Wagner

Termine: Es gibt 7 Kurstage
11. September bis 06. November 2023
Montags von 09.30 bis 10.30 Uhr

Ort: BIKUZ Sporthalle

Kosten: € 42 (Normalpreis)

Kursnummer: 3412-52 West

Kurs-Leitung: Elfrun Wagner

Termine: Es gibt 8 Kurstage
14. September bis 09. November 2023
Donnerstags von 09.15 bis 10.15 Uhr

Ort: BIKUZ Sporthalle

Kosten: € 48 (Normalpreis)

Kursnummer: 3412-55 West

Kurs-Leitung: Elfrun Wagner

Termine: Es gibt 8 Termine
20. November 2023 bis 29. Januar 2024
Montags von 09.30 bis 10.30 Uhr

Ort: BIKUZ Sporthalle

Kosten: € 48 (Normalpreis)

Kurs-Kursnummer: 3412-56 West
Kurs-Leitung: Elfrun Wagner
Termine: Es gibt 8 Kurstage
23. November 2023 bis 01. Februar 2024
Donnerstags von 09.15 bis 10.15 Uhr
Ort: BIKUZ Sporthalle
Kosten: € 48 (Normalpreis)

Sitzgymnastik

Gymnastik rund um den Stuhl

Im Sitzen können wir einfache Übungen für unsere Muskeln durchführen. Dadurch wird unsere Beweglichkeit verbessert. Wir fühlen uns fit. Wir üben mit viel Spaß und zu Musik. Manchmal verwenden wir kleine Hilfsmittel. Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet den Körper und schon die Kräfte. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit Geh-Behinderungen und für Menschen mit einem Rollstuhl.

Kursnummer: 7133-70 Nord

Kurs-Leitung: Dr. Yvonne Voß

Termine: Es sind 14 Kurstage
04. September bis 04. Dezember 2023
Montags von 09.45 bis 10.45 Uhr

Ort: Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str. 32

Kosten: € 84 (Normalpreis)

Kursnummer: 7133-71 Nord

Kurs-Leitung: Dr. Yvonne Voß

Termine: Es gibt 14 Kurstage
06. September bis 06. Dezember 2023
Mittwochs von 09.30 bis 10.30 Uhr

Ort: Begegnungszentrum
Ginnheimer Landstr. 172–174

Kosten: 84 € (Normalpreis)

Bildungsurlaub: Fit in Beruf und Alltag

Fit in Beruf und Alltag durch

Entspannung und Bewegung

Walking / Autogenes Training / Fantasiereisen

Wir lernen in diesem Kurs Möglichkeiten der Bewegung und Entspannung.

Damit können wir unseren Körper, unsere Gedanken und unsere Gefühle positiv beeinflussen.

Wir können damit Stress und Spannung abzubauen. Und Konflikte besser bewältigen.

Inhalte:

- Was Stress ist
- Wie Stress auf Körper und Geist wirkt
- Verschiedene Entspannungs-Techniken: Autogenes Training, Muskel-Entspannung, Akupressur
- Gehen und Bewegung im Freien

In Kooperation mit den Praunheimer Werkstätten.

Dies ist ein inklusives Angebot.

Menschen mit Behinderung sind ausdrücklich willkommen.

Kursnummer: 3183-51 Nord Bildungsurlaub

Kurs-Leitung: Jürgen Schäfer

Termine: Es gibt 3 Kurstage
16. bis 18. Oktober 2023

Montag, Dienstag und Mittwoch
von 09.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 156 (Normalpreis)

Zeichnen und Malen

Skizzieren und Zeichnen

In diesem Kurs zeichnen Sie Gegenstände aus dem Alltag.

Eine Skizze ist eine Vor-Zeichnung. Manchmal ist es gut, nicht zu viel zu zeichnen. Und Dinge wegzulassen. So ist das Wichtige im Bild.

Sie lernen, was vorne im Bild ist. Und was hinten ist. Sie zeichnen große oder kleine Dinge. Und Sie lernen, wie Sie ein Bild gestalten können.

Es gibt ein Info-Blatt. Bitte fragen Sie bei der Anmeldung nach dem Info-Blatt.

Kursnummer: 2513-50 West i

Kurs-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: Es gibt 2 Kurstage

09. und 10. September 2023

Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr

Ort: BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum

Kosten: € 58 (Normalpreis)

Gestalten mit Collage und Acryl

Wir malen Bilder auf eine Leinwand. Wir verwenden dazu Fotos aus Zeitungen. Oder eigene Fotos, oder Fotokopien. Wir kleben sie auf eine Leinwand. Dann können wir sie übermalen. Und später Lack darüber malen. So werden die Bilder bunt und einzigartig. Bitte mitbringen: Leinwand: Keil-Rahmen, nicht größer als 30 × 30 cm oder 30 × 40 cm), Fotos oder Foto-Kopien oder farbige Papier-Schnipsel. Wenn Sie eigene Acryl-Farben und Pinsel haben, können Sie sie mitbringen.

Es gibt ein Info-Blatt. Bitte fragen Sie bei der Anmeldung nach dem Info-Blatt.

Zusatz-Kosten: ca. € 15 für weiteres Material (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer: 2530-56 i

Kurs-Leitung: Kathrin Rölle

Termine: Es gibt 2 Kurstage

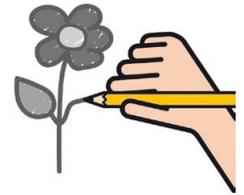
16. und 17. September 2023

Samstag von 13.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag von 10.00 bis 16.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 63 (Normalpreis)



Aquarellieren

Aquarell-Malen ist Malen mit Farbe und Wasser. Die Farben fließen auf dem Bild zusammen. Im Kurs lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, mit Aquarell-Farben zu malen. Und Sie lernen verschiedene Papier-Sorten kennen. Sie besprechen auch Farb-Lehre und Bild-Gestaltung. Sie lernen das Aquarell-Malen an einem Wochenende Schritt für Schritt kennen.

Es gibt ein Info-Blatt. Bitte fragen Sie bei der Anmeldung nach dem Info-Blatt.

Kursnummer: 2531-50 West i

Kurs-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: Es gibt 2 Kurstage

07. und 08. Oktober 2023

Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr

Ort: BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum

Kosten: € 58 (Normalpreis)

Kursnummer: 2531-52 Nord i

Kurs-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: 2 Kurstage

27. und 28. Januar 2024

Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 58 (Normalpreis)

Acryl-Malen

Acryl-Farben sind vielfältig und kräftig. Sie lernen mit Acryl-Farben zu malen. Mit einem Pinsel und Wasser.

Oder mit einem Spachtel.

Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen.

Es gibt ein Info-Blatt. Bitte fragen Sie bei der Anmeldung nach dem Info-Blatt.

Kursnummer: 2540-54 Nord i

Kurs-Leitung: Johannes Westenberger

Termine: 2 Kurstage

02. und 03. Dezember 2023

Samstag und Sonntag von 11.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 58 (Normalpreis)

Ernährung

Weihnachts-Gewürze

Ein interessanter Kurs über Lebkuchen-Gewürze, Nüsse und mehr.

Wir sprechen über Gewürze aus der Weihnachts-Bäckerei. Wie sie früher verwendet wurden. Wie sie im Körper wirken. Und wofür wir Gewürze noch verwenden können.

Es gibt Tipps:

Wo wir Gewürze einkaufen können.

Und wie wir Gewürze zu Hause aufheben, damit sie lange frisch bleiben.

Wir spüren, schnuppern und schmecken Gewürze.

Es gibt leckere Plätzchen und eine Rezept-Sammlung.

Wir mischen uns selbst Gewürze für Weihnachts-Tee.

Oder für Glüh-Wein.

Bitte mitbringen: Schreib-Zeug, ein Schraub-Glas (z.B. Honig-Glas)

Zusatz-Kosten: ca. € 6–10 für Glühwein-Gewürz oder Weihnachts-Tee (im Kurs zu zahlen)

Kursnummer: 3055-60

Kurs-Leitung: Dörte Fischer

Termin: 25. November 2023

Samstag von 14.00 bis 18.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 32 (Normalpreis)



Diabetes: Grundlagenwissen

für Angehörige

Diabetes ist eine Krankheit.

Der Vortrag erklärt Familie und Freunden die Krankheit.

Wie Menschen mit Diabetes gut leben können.

Wie Sie die Krankheit oder die Folgen vermeiden können.

Wie Sie Ihre Lieben im Alltag unterstützen. Wie Sie Folge-Krankheiten vermeiden können.

Und wie Sie im Notfall handeln können. Es gibt Tipps zur richtigen Ernährung. Am Ende wissen Sie, wo Sie weitere Unterstützung finden.

Bringen Sie gerne eigene Erfahrungen und Fragen in den Kurs ein.

Kursnummer: 3055-65

Kurs-Leitung: Harald Förster

Termin: 09. November 2023

Donnerstag von 18.00 bis 20.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 16 (Normalpreis)



Englisch

Easy English:

Leichtes Englisch für alle

Englische Wörter begegnen uns überall: easy, happy, cool. Wenn Sie Englisch für den Alltag oder für eine Reise lernen wollen, dann kommen Sie zu den Treffen in der Volkshochschule!

Das lernen Sie im Kurs:

- So stelle ich mich vor
- So erzähle ich über Familie und Freunde
- Tage der Woche und Monate
- Zahlen
- Fragen auf Englisch stellen: So geht es!

Durch Lieder, Musik und Übungen lernen Sie neue Wörter:

In einer netten Gruppe, ohne Zeitdruck und mit Freude am Gespräch.

Von uns bekommen Sie auch eine Liste mit gutem und kostenlosen Material zum Selbstlernen.

Zum Beispiel: Videos und Vokabeltrainer.

Hier lernen wir zusammen: Unabhängig von Ihren körperlichen und geistigen Voraussetzungen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte per Mail bei liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Kursnummer: 4205-01 Nord e

Kurs-Leitung: Tatiana Gorokhova

Termine: Es gibt 6 Kurstage

16. September bis 21. Oktober 2023

Samstags von 10.30 bis 12.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 60 (Normalpreis)

Kursnummer: 4205-02 Nord e

Kurs-Leitung: Tatiana Gorokhova

Termine: Es gibt 6 Kurstage

16. September bis 21. Oktober 2023

Samstags von 12.30 bis 14.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 60 (Normalpreis)

Kursnummer: 4205-03 Nord e

Kurs-Leitung: Tatiana Gorokhova

Termine: Es gibt 6 Kurstage

04. November bis 09. Dezember 2023

Samstags von 10.30 bis 12.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 60 (Normalpreis)



Künstliche Intelligenz verstehen

Was ist Künstliche Intelligenz?

Ein Kurs in einfacher Sprache

Künstliche Intelligenz heißt:

Computer oder Maschinen lernen etwas.

Sie können dann Probleme lösen.

Manchmal machen sie das sogar besser als Menschen.

Künstliche Intelligenz gibt es zum Beispiel hier:

In Navigations-Geräten um einen Weg zu finden.

In Computern die Spiele spielen.

In diesem Kurs lernen wir:

- Was ist Künstliche Intelligenz?
- Wie kann mir Künstliche Intelligenz helfen?
- Was sind die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?

Wir lernen den Roboter FrankI kennen.

FranKI nutzt Künstliche Intelligenz.

Dadurch kann FrankI Fragen beantworten.

Jede und jeder kann bei dem Kurs mitmachen!

Es ist kein Vor-Wissen nötig.

Kursnummer: 1802-56

Kurs-Leitung: Nadja Hagen; Helmut Hahn

Termin: 25. November 2023

Samstag von 10.00 bis 12.15 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: Entgeltfrei

Macht Chat-GPT Schreiben leicht?

Chat-GPT ist ein Computer-Programm. Es kann menschliche Text-Eingaben verstehen.

Es soll möglichst wie ein Mensch antworten.

Es schreibt Texte, Hausaufgaben und besteht Prüfungen an Universitäten.

Chat-GPT hat viele Möglichkeiten und Vorteile.

Aber es können auch Gefahren entstehen.

In diesem Kurs lernen Sie, wo Chat-GPT schon selbstständig Texte schreibt.

Sie überlegen, wer diese Texte kontrolliert.

Und was Sie beachten sollten, wenn Sie Chat-GPT verwenden möchten.

Kursnummer: 1802-52

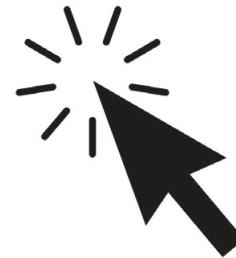
Kurs-Leitung: Helmut Hahn

Termin: 07. Oktober 2023

Samstag von 10.00 bis 13.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: Entgeltfrei



Künstliche Intelligenz KI –

Ist der Mensch ein Auslaufmodell?

Das digitale Leben: Risiken, Neben-Wirkungen und Chancen

Künstliche Intelligenz ist in Computer-Programmen und in vielen Dingen, die wir benutzen.

Intelligenz bedeutet geistige Fähigkeit. Die Abkürzung von Künstlicher Intelligenz ist KI.

Mit Künstlicher Intelligenz versuchen Computer, so wie ein Mensch zu lernen.

Künstliche Intelligenz ist zum Beispiel in unserem Handy.

Oder in Sprach-Assistenten wie „Alexa“ oder „Siri“.

Die Technik soll die Menschen unterstützen.

Trotzdem sind viele Menschen oft müde, erschöpft oder einsam.

Geht uns etwas verloren?

Was macht uns Menschen aus?

Wie sehen wir unsere Zukunft? Gemeinsam wollen wir überlegen, wie wir unser Leben mit der Technik gut gestalten.

Kursnummer: 1802-55

Kurs-Leitung: Astrid Dermutz

Termin: 04. November 2023

Samstag von 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: Entgeltfrei

Computer und Internet

Fit am Computer

Windows 10 und Internet

Windows 10 ist ein Betriebs-System mit vielen Computer-Programmen.

Dazu gehören unter anderem:

- Internet-Browser
- Schreib-Programme
- Rechen-Programme
- Datei-Ablage

In kurzer Zeit lernen Sie:

- das Aufrufen und Bedienen von Programmen
- das Öffnen von Internet-Seiten
- die Nutzung der Google-Suche

Inhalte:

- Wie arbeite ich mit Computer-Maus und Tastatur?
- Welche Programme finde ich wo?
- Wie nutze ich die Hilfe-Funktion?
- Wie starte ich Apps und Programme?
- Wie komme ich ins Internet?
- Wie suche ich nach bestimmten Inhalten im Internet?

Vor-Wissen für den Kurs:

- Keine Erfahrung oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer.



Kursnummer: 5014-21 Nord

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 4 Kurstage

08. bis 16. November 2023

Mittwoch und Donnerstag von 18.00 bis 21.15 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 110 (Normalpreis)

Material-Kosten: Für Material müssen sie zusätzlich € 10 bezahlen.

Kursnummer: 5014-23

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 2 Kurstermine

20. und 21. Januar 2024

Samstag und Sonntag von 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 110 (Normalpreis)

Material-Kosten: Für Material müssen sie zusätzlich € 10 bezahlen.

Erste Schritte am Computer

Windows 10, Word 2019, Internet

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit dem Computer. Sie müssen sich damit noch nicht auskennen. Sie lernen:

- Texte schreiben und speichern
- das Internet-Programm bedienen
- die Google-Suche nutzen

Inhalte:

- Mein Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte
- Wie lege ich Ordner an?
- Wie organisiere ich meine Inhalte?
- Wie richte ich Windows ein?
- Wie schreibe ich einen Brief auf dem Computer?
- Wie komme ich bei Problemen mit dem Computer weiter?

Vor-Wissen für den Kurs:

- Keine Erfahrung oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer.

Kursnummer: 5015-21 Bildungsurlaub

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 5 Kurstage

09. bis 13. Oktober 2023

Montag bis Freitag von 09.00 bis 16.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 280 (Normalpreis)

Material-Kosten: Für Material müssen sie zusätzlich € 15 bezahlen

Kursnummer: 5015-23 Nord Bildungsurlaub

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 5 Kurstage

08. bis 12. Januar 2024

Montag bis Freitag von 09.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 280 (Normalpreis)

Material-Kosten: Für Material müssen sie zusätzlich € 15 bezahlen.

Zweite Schritte am Computer

Windows 10, Datei-Verwaltung, Internet-Recherche, Word und Outlook 2019

Wünschen Sie sich mehr Sicherheit im Umgang dem Computer? Dann besuchen Sie diesen Kurs!

In diesem Kurs lernen Sie:

- Was kann das Betriebs-System Windows 10?
- Wie können Sie Dateien und Ordner verschieben?
- Wie können sie Dateien und Ordner wiederfinden?
- Wie können Sie besser im Internet suchen?

Inhalte:

- Bedienung der Windows 10 Oberfläche
- Datei-Verwaltung mit dem Explorer
- Einstellungen von Browsern und Such-Maschinen
- Das Schreib-Programm Word 2019
- Das Kalender-Programm Outlook 2019

Der Kurs wird als Wochenend-Kurs und als Bildungsurlaub angeboten.

Im Bildungs-Urlaub besprechen Sie zusätzlich gesellschaftliche und politische Inhalte. Sie haben mehr Zeit für die praktischen Übungen.

Vor-Wissen für den Kurs:

- Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Computer und Internet.

Bitte mitbringen: USB-Stick

Kursnummer: 5016-21

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 2 Kurstage

30. September und 01. Oktober 2023

Samstag und Sonntag von 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 110 /Normalpreis)

Material-Kosten: Für Material müssen sie zusätzlich € 15 bezahlen.

Kursnummer: 5016-23 West Bildungsurlaub

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 5 Kursstage

30. Oktober bis 03. November 2023

Montag bis Freitag von 09.00 bis 16.00 Uhr

Ort: BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum

Kosten: € 280 (Normalpreis)

Material-Kosten: Für Material müssen sie zusätzlich € 15 bezahlen.

Kursnummer: 5016-25 Nord Bildungsurlaub

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 5 Kurstage

15. bis 19. Januar 2024,

Montag bis Freitag von 09.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 280 (Normalpreis)

Material-Kosten: Für Material müssen sie zusätzlich € 15 bezahlen

Kursnummer: 5016-27

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: Es gibt 2 Kursstage

28. Januar bis 04. Februar 2024

Sonntags von 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 110 (Normalpreis)

Material-Kosten: Für Material müssen sie zusätzlich € 15 bezahlen

Endlich Ordnung auf dem Laptop/PC

Sicher, schnell und einfach Daten verwalten mit dem Windows Explorer

Sie lernen das Sortieren und Ordnen von Dateien auf dem Computer.

Das Programm, das wir dafür nutzen heißt: Windows-Explorer.

Inhalte:

- Wie ordne ich meine Festplatte?
- Wie lege ich Ordner an?
- Welche Reihenfolge ist dabei sinnvoll?
- Wie lösche, kopiere oder verschiebe ich Dateien oder Ordner?
- Wie gehe ich mit Daten-Trägern um?
- Daten-Träger sind zum Beispiel: CD, USB-Stick oder eine Cloud.
- Wie kann ich Dateigrößen verkleinern?
- Zum Beispiel als ZIP-Datei.
- Wie kann ich meine Datei sichern?

Vor-Wissen für den Kurs:

- Sie haben den Kurs
- „Windows 10 Grundlagen/ Computer und Internet“ mit der Kurs-Nummer 5014 schon besucht.
- Oder Sie kennen sich ähnlich gut aus.

Kursnummer: 5019-21 Nord

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termin: 23. September 2023

Samstag von 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Nordwestzentrum

Kosten: € 55 (Normalpreis)

Kursnummer: 5019-23

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termin: 19. November 2023

Sonntag von 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 55 (Normalpreis)

Kursnummer: 5019-25 West

Kurs-Leitung: Klaus-Dieter Schmidt

Termin: 13. Januar 2024

Samstag von 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum

Kosten: € 55 (Normalpreis)



Tipps und Tricks

für den Computer-Alltag

Dieser Kurs ist für Sie richtig, wenn Sie Ihren Computer viel nutzen.

Zum Beispiel surfen Sie oft im Internet.

Aber manchmal kommen Sie nicht weiter.

Sie möchten sicherer im Umgang mit dem Computer werden.

Und Sie möchten nicht immer andere fragen.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Wie erstellt man einen Screen-Shot?
- Ein Screen-Shot ist ein Foto von der Computer-Oberfläche
- Wie erstellt man eine PDF-Datei?
- Eine PDF-Datei wird auf verschiedenen Geräten genauso angezeigt.
- Wie versendet man große Anhänge mit dem E-Mail-Programm?
- Wie installiert man ein Programm?
- Wie findet man dazu Tipps im Internet?

Die Kurs-Gruppe ist klein.

Sie können eigene Fragen stellen.

Vor-Wissen für den Kurs:

- Sie haben Erfahrung im Umgang mit dem Computer und dem Internet.

Kursnummer: 5034-21

Kurs-Leitung: Stefan Heinrich

Termine: 2 Kurstage

09. und 16. November 2023

Donnerstags von 18.00 bis 21.15 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 60 (Normalpreis)

Online: Daten-Verwaltung und Daten-Sicherung zwischen verschiedenen Geräten

In diesem Kurs lernen Sie:

Wie Sie Ihre Fotos, Ihre Musik oder Ihre Arbeits-Dokumente sortieren und sichern können.

Zum Beispiel, wenn sie auf unterschiedlichen Geräten, Speicher-Medien oder in der Cloud liegen.

Oder wenn der Speicher voll ist.

Oder wenn Sie sich ein neues Gerät gekauft haben. Sie erfahren, wie sie Dateien auf mehreren Geräten nutzen können.

Zum Beispiel auf Smartphone, Tablet und Computer. Im Kurs sprechen wir auch über Daten-Schutz. Das ist wichtig, wenn Sie zum Beispiel Kontakt-Daten in der Cloud speichern. Oder wenn Sie Online-Portale nutzen.

Vor-Wissen für den Kurs:

- Sie haben Erfahrung im Umgang mit dem Computer und dem Internet.

Kursnummer: 5036-21

Kurs-Leitung: Frank Thies

Termin: 23. Januar 2024

Dienstag von 18.00 bis 20.30 Uhr

Ort: Online-Kurs

Kosten: € 25 (Normalpreis)

Online: Computer-Probleme lösen

In diesem Kurs lernen Sie Fehler-Meldungen zu verstehen.

Manchmal können Sie das Problem selbst lösen. Und manchmal brauchen Sie dazu Hilfe von einer Fach-Person.

Inhalte:

- ‚Mein Computer geht nicht!‘ – Wo ist das Problem?
- Wie können meine Daten noch gerettet werden?
- Treiber – Geräte-Manager verstehen
- Schad-Software – Programme, die den Computer bei Problemen retten können.
- Was ist ein Computer-Virus?
- Wie kann ich den Computer schützen?
- Was kann ich tun, wenn ein Computer-Virus auf meinem Computer ist?
- Task-Manager – Was passiert im Hintergrund von Computer-Programmen
- Tipps zur Suche dazu im Internet

Die Kurs-Gruppe ist klein.

Sie können eigene Fragen stellen.

Vor-Wissen für den Kurs:

- Sie haben Grund-Kenntnisse zu Windows
- Und Sie haben erste Erfahrungen mit dem Installieren von Programmen.

Kursnummer: 5037-21

Kurs-Leitung: Frank Thies

Termine: 2 Kurstage

17. und 19. Oktober 2023

Dienstag und Donnerstag von 18.00 bis 21.15 Uhr

Ort: Online-Kurs

Kosten: € 60 (Normalpreis)

Smartphones und Tablets

Smartphone Android –

Grundfunktionen

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

Sie haben ein Smartphone mit dem Betriebs-System Android.

Sie möchten wissen:

- Wie kann ich mein Smartphone richtig bedienen?
- Wie komme ich mit dem Touch-Screen und der Wisch-Technik zurecht?
- In diesem Kurs zeigen wir es Ihnen!

Inhalte:

- Wie bediene ich den Touch-Screen?
- Wisch-Technik und die Steuerung über Gesten
- Wichtige Tasten und Schalt-Flächen
- Sperr-Bildschirm und Start-Bildschirm
- Wie sortiere ich Apps?
- Wie bediene ich die Tastatur?
- Wie stelle ich Töne und Display-Beleuchtung ein?

Vor-Wissen für den Kurs:

- Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Anfängerinnen mit dem Android-Smartphone.
- Sie kennen sich nicht oder nur wenig mit dem Android-Smartphone aus. Bitte beachten: Senioren-Handy und ‚einfacher Modus‘ sind kein Bestandteil des Kurses.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

Kursnummer: 5065-25 West

Kurs-Leitung: Biljana Varzic

Termine: 2 Kurstage

23. und 25. Januar 2024

Dienstag und Donnerstag von 18.00 bis 21.15 Uhr

Ort: BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum

Kosten: € 65 (Normalpreis)

iPhone / iPad sicher

und kreativ nutzen

- Besitzen Sie ein iPhone oder ein iPad?
- Oder möchten Sie sich ein Smartphone oder Tablet kaufen?
- Brauchen Sie eine Hilfe zur Kauf-Entscheidung?
- Zum Testen können Sie sich von der VHS auch ein iPad ausleihen.

Wir zeigen Ihnen im Kurs:

- So funktionieren iPad und iPhone.

In diesem Kurs sprechen wir auch über:

- App Store
- Safari (Internet-Explorer für iPhone und iPad)
- Mail
- Kamera und Fotos
- Finder
- Diese Apps gibt es bereits auf jedem iPhone oder iPad.

Inhalte:

- Wie nutze ich die Wisch-Technik und die Gesten-Steuerung?
- Was bedeuten die Abbildungen auf dem Start-Bildschirm?
- Wie bediene ich die Software-Tastatur?
- Wie richte ich wichtige Einstellungen ein?
- Zum Beispiel: WLAN und mobile Daten.
- Was sind die Vorteile der iCloud?
- Wie nutze ich die iCloud sinnvoll?

- Zum Beispiel: Kontakte, E-Mail, Kalender, Notizen, Lesezeichen.
- Welche Tipps gibt es zur Übertragung von Daten auf den Computer oder Mac?
- Wie kann ich Apps von anderen Anbietern auswählen, einrichten und löschen?

Vor-Wissen für den Kurs:

- Dieser Kurs richtet sich an alle Anfänger und Anfängerinnen mit iPhone oder iPad.
- Sie kennen sich nicht oder nur wenig mit iPhone oder iPad aus.

Bitte mitbringen:

iPhone / iPad (aufgeladen) mit aktuellem Betriebssystem und Lade-Kabel.

Bitte beachten:

Der Kurs kann auch ohne eigenes iPhone / iPad besucht werden.

Dann arbeiten Sie mit einem iPad von der VHS. Der Zugang zum WLAN ist kostenfrei.

Kursnummer: 5080-21

Kursleitung: Biljana Varzic

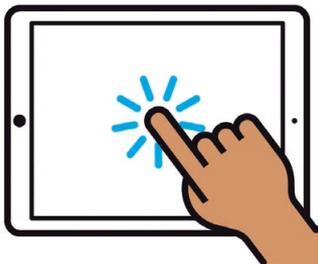
Termine: 2 Kurstage

04. und 11. Dezember 2023

Montags von 18.00 bis 21.15 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 65 (Normalpreis)



Kommunikation

Wie Gespräche gelingen –

Sprechen, zuhören und verstehen

Menschen sprechen miteinander.

Manchmal verstehen sie sich dabei nicht richtig.

Das nennt man Miss-Verständnis.

Ein Miss-Verständnis lässt sich nicht immer verhindern.

Aber es ist gut, wenn wir miteinander über Schwierigkeiten reden können.

Dieser Kurs hilft Ihnen dabei.

Inhalte:

- Mit anderen Menschen in Kontakt kommen.
- Die eigene Meinung vertreten.
- Neue Gesprächs-Situationen meistern.
- Gespräche beeinflussen.
- Nein sagen.
- Konflikte lösen.

Dieser Kurs ist für Menschen mit und ohne Behinderung.

Im Kurs lernen Sie Grundlagen der Kommunikation in einfacher Sprache und mit viel Zeit.

Anregung: Melden Sie sich doch zu zweit oder mit einer Assistenz-Person an.

Dann können Sie sich gegenseitig unterstützen.

Kursnummer: 5557-20

Kurs-Leitung: Tina Riebeling; Karin Jörges

Termine: 2 Kurstage

20. und 27. Januar 2024

Samstags von 10.00 bis 16.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: € 57 (Normalpreis)

Spezielle Kurse

Lesen und Schreiben

für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Sie lernen die einzelnen Buchstaben kennen. Aus ihnen bilden Sie Silben und einfache Wörter, die Sie lesen und schreiben. Die Themen sind aus Ihrer Lebenspraxis und helfen Ihnen im Alltag.

Anmeldung: Lebenshilfe e. V., Tel. 0176/144 983 10

Kursnummer: 6099-53

Kurs-Leitung: Ingrid Rygulla; Monika Uhe-Woldt

Termine: Es gibt 12 Kurstage

Freitags von 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: Entgeltfrei

Kursnummer: 6099-54

Kurs-Leitung: Ingrid Rygulla; Monika Uhe-Woldt

Termine: Es gibt 12 Kurstage

15. Sep. bis 15. Dez. 2023

Freitags von 16.30 bis 18.00 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße

Kosten: Entgeltfrei

Abc!
+123

Zahlen und Zählen: Ein Rechen-Kurs

Inhalt:

Plus und Minus, Mal-Nehmen und Geteilt-Rechnen: In diesem Kurs wiederholen wir die verschiedenen Rechen-Arten. Sonntags, und so, dass es Spaß macht! Mit Würfeln, Lineal und vielen Rechenspielen.

Wir messen auch mit einem Meter-Maß. Außerdem üben wir das Aufrunden und Abrunden von Zahlen und wir vergleichen kleine und große Summen. Das hilft zum Beispiel beim Einkaufen oder beim Kochen und Backen.

Hinweise:

Es ist wichtig für den Kurs, dass Sie zählen können.

Und: Bitte bringen Sie ein Lineal mit.

Kurs-Nummer: 6099-15 Nord e

Kurs-Leitung: Dennis Bruns und Camilo Eck.

Beide haben schon viele Kurse für Menschen mit Lernschwierigkeiten gegeben.

Termine: Es gibt 4 Kurstage

11. und 18. März 2023

29. April und 6. Mai 2023

Immer Samstag von 10 bis 14.30 Uhr

Ort: Gut Hausen

Lebenshilfe Frankfurt

Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Str. 2

60487 Frankfurt am Main

Kosten: Entgeltfrei

Haben Sie Lust, bei dem Rechen-Kurs mitzumachen? Dann melden Sie sich bei Eva Wick von der Lebenshilfe an.

Sie können dort anrufen: 0176 144 983 10

Oder eine E-Mail schreiben:

freizeit@lebenshilfe-ffm.de

Filmforum Höchst

Mehr Freude im Kino

Das Filmforum Höchst ist das Kommunale Kino der Volkshochschule Frankfurt am Main.

Wir wollen, dass Menschen mit Einschränkungen ein besseres Kinoerlebnis haben können.

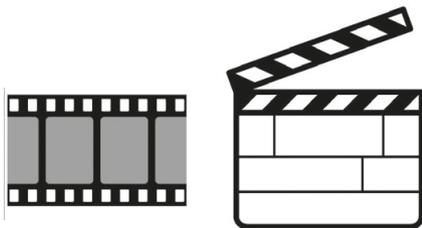
Dienstags bietet das Filmforum Höchst barrierefreie Versionen der Filme an (soweit verfügbar).

Für Menschen mit Höreinschränkungen sind die Filme Untertitelt. Achten Sie dementsprechend auf die Markierung SDH (Subtitles for the Deaf and Hard of hearing) im Programmflyer oder auf der Website.

Neben diesen Untertiteln werden manche Filme auch durch die GRETA-App mit Audiotranskription unterstützt. Blinde und sehbehinderte Zuschauer und Zuschauerinnen können die App Greta ebenfalls nutzen. Sie ist kostenlos in Appstores erhältlich.

Die Spur mit der Audiodeskription sollte vorab, möglichst im WLAN, heruntergeladen werden. Man startet die App sobald der Film beginnt, und sie synchronisiert sich mit dem Filmtton.

Abonnieren Sie den Newsletter, wenn Sie das Filmprogramm regelmäßig erhalten möchten. Schreiben Sie dazu eine Mail an: filmforum.vhs@stadt-frankfurt.de mit dem Betreff „Newsletter“.



Barrierefreiheit an den Kursorten

Die Volkshochschule Frankfurt am Main (VHS) bemüht sich um eine möglichst barrierefreie Einrichtung der Lernorte.

Die VHS Frankfurt verfügt über eine Vielzahl mitgenutzte Unterrichtsräume in der ganzen Stadt. Der für die VHS-Zentren geltende Standard ist in diesen Unterrichtsorten nicht immer gewährleistet. Daher sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Bitte informieren Sie uns frühzeitig, welche Hilfe Sie brauchen.

Schreiben Sie uns eine E-Mail an vhs@frankfurt.de



VHS Sonnemannstraße

Bildungszentrum Ostend (BZO), Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Die VHS hat Räume auf 6 Etagen.

Barrierefrei zugänglich über

- Paul-Arnsberg-Platz 5, Eingang Bethmannschule (mit Rampe)
- Martin-Elsässer-Weg, Eingang Volkshochschule (mit Kopfsteinpflaster befestigter Weg, ebenerdiger Zugang)

Orientierungs- und Leitsystem mit taktilen Elementen im EG und 1. OG.

Aufzug

- Ihnen stehen drei Aufzüge zur Verfügung.

Toiletten

- Behindertentoilette: in allen Geschossen
- Wickelraum: EG, Behindertentoiletten

Öffentliche Verkehrsmittel

- S1 bis S6, S8 und S9, Tram 11+14, Bus 31: Haltestelle/Station „Ostendstraße“ (Tram/Bus Station „Ostendstraße“: barrierefrei. S-Bahn-Station „Ostendstraße“: nicht barrierefrei)
- U6: Station „Ostbahnhof“

Parkmöglichkeiten

- öffentliche Parkplätze (sehr eingeschränkt durch Anwohnerparken)
- öffentliche Tiefgarage, Zufahrt Sonnemannstraße (kostenpflichtig).
- Der Aufzug aus der Tiefgarage führt in das EG im BZO (öffentlicher Bereich, Eingang Bethmannschule). Dann durch das Gebäude zu den Aufzügen der VHS.

Wir empfehlen Ihnen – wenn möglich – die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel.

VHS-Zentrum Nord

Nordwestzentrum (NWZ), Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Die VHS-Räume befinden sich im 1. OG.

Barrierefrei zugänglich über Haupteingang im EG (automatische Glas-Schiebetüren).

Aufzug

- Ihnen steht ein Aufzug zur Verfügung.

Toiletten

- Behindertentoilette: 1. OG
- Wickelraum: nicht vorhanden

Öffentliche Verkehrsmittel

- U1 und U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251: Haltestelle/Station „Nordwestzentrum“

Parkmöglichkeiten

- Öffentliches Parkhaus am Erich-Ollenhauer-Ring im Untergeschoss des Nordwestzentrums (kostenpflichtig)

VHS-Zentrum West

Bildungs- und Kulturzentrum Höchst (BiKuZ), Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.

Die VHS-Räume befinden sich im 1. OG

Barrierefrei zugänglich über BiKuZ-Haupteingang

Aufzug

- Ihnen stehen zwei Aufzüge zur Verfügung

Toiletten

- Behindertentoilette: EG und 1. OG
- Wickelraum: nicht vorhanden

Öffentliche Verkehrsmittel

- S1 und S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53, 54, 55, 58, 59, 68, 253, 804: Haltestelle/Station „Höchst Bahnhof“

Parkmöglichkeiten

- Öffentliche Parkplätze (sehr eingeschränkt).
- Wir empfehlen Ihnen – wenn möglich – die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel.

VHS-Unterrichtszentrum

Leipziger Straße

Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a.M.
Die VHS-Räume befinden sich im 1. und 2. OG
Barrierefrei zugänglich über Aufzug im EG im Seiteneingang rechts neben der Treppe.

Aufzug

- Ihnen steht ein Aufzug zur Verfügung.

Toiletten

- Behindertentoilette: 1. OG
- Wickelraum: nicht vorhanden

Öffentliche Verkehrsmittel

- U6 und U7: Station „Leipziger Straße“

Parkmöglichkeiten

- Öffentliche Parkplätze (sehr eingeschränkt).
- Wir empfehlen Ihnen – wenn möglich – die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel

Unterrichtsorte außerhalb der

VHS-Zentren

Auf einem Infoblatt (PDF) haben wir Ihnen alle Unterrichtsorte zusammengestellt. Hier finden Sie neben den Adressen auch zusätzliche Informationen

zu Haltestellen und Stationen öffentlicher Verkehrsmittel in der Nähe des jeweiligen Unterrichtsortes und welche Orte barrierefrei zugänglich sind.

Scannen Sie diesen QR-Code für die Informationen auf der Homepage:



Informieren Sie sich beim RMV

Informationen zum Mobilitätsangebot an den Haltestellen/Stationen erhalten Sie auf der Internetseite des Rhein-Main-Verkehrsbundes (RMV) unter rmv.de

Fahrgastbegleitservice der VGF

Informationen zum kostenlosen Fahrgastbegleitservice der VGF finden Sie im Internet unter vgf-ffm.de

Begleitperson/Assistenz

Sind Sie auf die Hilfe einer Begleitperson angewiesen, informieren Sie uns bitte bei der Anmeldung. Wir klären dann, ob im Kurs die Anwesenheit der Begleitperson möglich ist. Ist dies der Fall, zahlt die Begleitperson kein Kursentgelt. Schreiben Sie uns eine E-Mail an vhs@frankfurt.de

Assistenzhunde

In den VHS-Zentren sind Assistenzhunde, die als medizinisches Hilfsmittel gelten, willkommen.

Allgemeine Informationen

Anmeldung zu Kursen

Sie möchten an einem Kurs oder an einer Veranstaltung teilnehmen? Dann freuen wir uns auf Ihre Anmeldung!

Nennen Sie uns Namen und Adresse. Wenn möglich, nennen Sie uns bitte auch die Nummer des gewünschten Kurses. Sie finden die Kurs-Nummer im Programmheft oder auf unserer Internetseite in der Kurs-Beschreibung.

So können Sie sich anmelden: Telefonisch

über unseren Kunden-Service:
069 212 71501



Telefonzeiten:

Montag bis Freitag
von 9:00 bis 20:00 Uhr
Samstag von 9:00 bis 15:00 Uhr

Per E-Mail:

vhs@frankfurt.de



Online-Anmeldung:

1. Wählen Sie den Kurs auf unserer Internetseite aus.
2. In der Menü-Leiste finden Sie oben rechts ein Einkaufswagen-Zeichen.



Wenn Sie den Kurs buchen möchten, klicken Sie auf das Einkaufswagen-Zeichen.

Bitte beachten Sie:

Für eine Online-Buchung brauchen Sie eine EC-Karte oder Bankverbindung

Per Brief an:

VHS Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt



Oder persönlich vor Ort:

Kundenservice
Anmeldung bei der Information
im Erdgeschoss
VHS Frankfurt
Sonnemannstraße 13,
60314 Frankfurt



Die Öffnungszeiten des Kunden-Service im Bildungszentrum Ostend sind:

Montag und Mittwoch von 13:00 bis 18:00 Uhr
Dienstag- und Donnerstag-Vormittag von 10:00 bis
13:00 Uhr
Donnerstag-Nachmittag von 14:00 bis 19:00 Uhr

Achtung:

Geänderte Öffnungszeiten zwischen Weihnachten
und Neujahr!

Sie möchten einen Termin vereinbaren?
Bitte schreiben sie uns eine E-Mail an:
vhs@frankfurt.de



Foto: Peter Jülich © Volkshochschule Frankfurt am Main

Ermäßigte Preise

Die VHS bietet Ihnen ermäßigte Preise an:

Für alle, die in Frankfurt wohnen: 20 Prozent Ermäßigung für:

- Schüler und Schülerinnen
- Studenten und Studentinnen
- Auszubildende
- Menschen mit einem Schwerbehinderten-Ausweis (mindestens 50 Prozent)
- Teilnehmer und Teilnehmerinnen am Bundes-Freiwilligen-Dienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr

Ausnahme:

Sind Sie Jugendleiter oder Jugendleiterin? Oder haben Sie eine Ehrenamts-Karte? Dann bekommen Sie auch 20 Prozent Ermäßigung auf die Kurse. Auch dann, wenn Sie nicht in Frankfurt wohnen.

Für alle, die in Frankfurt wohnen: 50 Prozent Ermäßigung für:

- Frankfurt-Pass-Inhaber
- Menschen, die Sozialhilfe bekommen
- Arbeitslose Menschen

Wenn Sie eine Ermäßigung bekommen:

Dann teilen Sie das der VHS bei Ihrer Kurs-Anmeldung mit! Bitte bringen Sie einen aktuellen Nachweis mit.

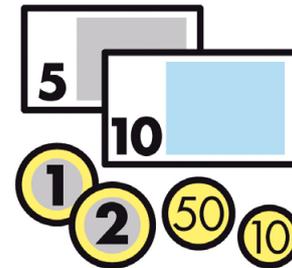
Wichtig:

Eine Ermäßigung nach Kurs-Beginn ist nicht mehr möglich!

Für diese Angebote gibt es keine ermäßigten Preise:

- Studien-Reisen
- Prüfungen
- Material-Kosten oder Zusatz-Kosten für Kurse
- Angebote, bei denen steht: Ohne Ermäßigung

Wenn wir „entgeltfrei“ schreiben, dann heißt das: Sie müssen kein Geld bezahlen.



Bezahlung

So können Sie bezahlen:

Mit Bargeld, mit EC-Karte, per Überweisung oder per Lastschrift.

Wenn Sie mit Bargeld zahlen möchten:

Bitte kommen Sie vor Kurs-Beginn an die Information im Erdgeschoss in der VHS:

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt

Achtung:

Geänderte Öffnungszeiten zwischen Weihnachten und Neujahr!

Zahlung per Überweisung oder Lastschrift:

Nach Ihrer Kurs-Anmeldung sendet Ihnen die VHS eine Anmelde-Bestätigung und Rechnung zu.

Der Rechnungs-Betrag wird Ihnen per Lastschrift von ihrem Konto abgebucht.

Lastschrift heißt:

Die VHS bucht den Rechnungs-Betrag von Ihrem Konto ab.

Dazu müssen Sie ein Formular ausfüllen und unterschreiben.

Dieses Formular heißt: Einzugs-Ermächtigung.

Zahlung per EC-Karte:

Wenn Sie einen Kurs online buchen, brauchen Sie zur Bezahlung eine EC-Karte. Eine zusätzliche Möglichkeit zur Online-Bezahlung gibt es bei der VHS derzeit noch nicht.

Wenn jemand anderes für Sie den Kurs bezahlt:

Bezahlt Ihre Firma oder Ihr Arbeitgeber, eine Behörde oder jemand anderes Ihren Kurs?

Dann braucht die VHS eine Erklärung, dass jemand anderes die Kosten übernimmt.

Die Erklärung über die Kosten-Übernahme kann man per Email oder per Brief an die VHS senden.

E-Mail-Adresse: vhs@frankfurt.de

Post-Adresse:

VHS Frankfurt

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt

Bitte immer angeben:

- die Kurs-Nummer
- den Namen und
- die Anschrift des Kurs-Interessenten

Stornierung

Nach Ihrer Anmeldung bekommen Sie von der VHS eine schriftliche Anmelde-Bestätigung per Post.

Wenn Sie online gebucht haben, erhalten Sie die Anmelde-Bestätigung sofort an Ihre E-Mail Adresse. Sie sind dann fest zum Kurs angemeldet.

Das heißt: Sie müssen den Kurs dann auch bezahlen.

Wenn Sie am Kurs doch nicht teilnehmen können:

Sie können Ihren Kurs kostenlos stornieren. Bis 10 Tage vor Kurs-Beginn, wenn Sie den Kurs schon bezahlt haben. Sie bekommen dann von der VHS Ihr Geld zurück.

Aber Achtung:

Wenn Sie sich 9 Tage oder bis einen Tag vor Kurs-Beginn abmelden, entstehen Ihnen Kosten. Dann müssen sie 30 Prozent der Kursgebühr bezahlen.

Wenn Sie sich an dem Tag abmelden, an dem der Kurs beginnt:

dann müssen Sie die volle Kurs-Gebühr zahlen.

Hier finden Sie die Regeln dazu:
<https://vhs.frankfurt.de/agb>

Wenn der Kurs nicht stattfinden kann

Manchmal kann ein Kurs aber auch nicht stattfinden. Zum Beispiel: Wenn sich zu wenig Teilnehmer und Teilnehmerinnen angemeldet haben.

Die VHS muss diesen Kurs dann absagen.

Sie bekommen dann aber Ihr Geld zurück!

Projekt „Kurs auf Inklusion“

Viele Mitarbeitende der VHS Frankfurt am Main arbeiten daran, die VHS inklusiver zu machen. Mit dem Projekt „Kurs auf Inklusion. Entwicklung und Erprobung inklusiver Lernangebote in Frankfurt am Main“, gefördert vom Land Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts, gibt es seit 2021 eine koordinierende Stelle. Sie kümmert sich um:

- Verbesserung des Zugangs zum Angebot der Volkshochschule
- Angebotsentwicklung
- Vernetzung und Kooperation
- Fortbildung für Mitarbeitende und Kursleitende

Ansprechperson

Susanne Bell, Projektkoordinatorin

Tel: 069 212 30606

susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de



Sie interessieren sich für unser Kursangebot?
Sie haben sich angemeldet, möchten sich aber wegen einer Einschränkung vorher noch mit jemand von der VHS besprechen?
Sie haben Anregungen für Kurse oder Verbesserungen?
Sie möchten weitere Informationen bekommen?

Dieses Projekt wird gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts.

Alle Menschen sind in der Frankfurter
Volkshochschule willkommen!



Gefördert aus Mitteln
des Landes Hessen
im Rahmen des
Weiterbildungspakts