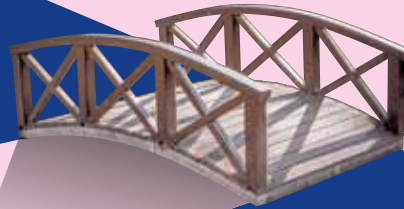


Münchner Volkshochschule

Barrierefrei lernen

Oktober 2023 bis Februar 2024



Anmeldung ab 1. September 2023

Website

www.mvhs.de

MVHS-App

Aktivieren unter www.mvhs.de/app

Persönlich und telefonisch

Anmeldestelle MVHS am Scheidplatz

Belgradstraße 108

Telefon (089) 48006-6699

montags bis donnerstags 10.00 bis 12.00 Uhr
und 14.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldung

MVHS im HP8, Hans-Preißinger-Str. 8, EG

Telefon (089) 48006-6239

Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstr. 28, EG

Sprachenzentrum Orleans 34, Orleansstr. 34

Telefon (089) 48006-0

montags, dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr

mittwochs, donnerstags 14.00 bis 19.00 Uhr

samstags (nur Einstein 28) 9.00 bis 13.00 Uhr

E-Mail

barrierefrei-lernen@mvhs.de

Information und Beratung

Haben Sie Fragen zu den Kursen?

Die Mitarbeitenden des Fachgebiets

Barrierefrei lernen beraten Sie gerne.

Telefon (089) 48006-6691

Telefax (089) 48006-6822

E-Mail: barrierefrei-lernen@mvhs.de

Das Team



Leitung

Gabriel Laszlo

gabriel.laszlo@mvhs.de



Organisatorisch-pädagogische Mitarbeit

Isabella Rokita

isabella.rokita@mvhs.de



Pädagogische Mitarbeit

Silvia Kugel

silvia.kugel@mvhs.de



Sachbearbeitung

Hong-Nhung Nghiem

hong-nhung.nghiem@mvhs.de

Unser Büro

Belgradstraße 108, EG, 80804 München,

U-Bahn U2/U3/U8, Tram 12/28,

Bus 140/141/142/144, Haltestelle Scheidplatz

Für Menschen mit Behinderung gibt es ermäßigte Kurspreise

20 Prozent Ermäßigung erhalten Menschen mit Behinderung ab einem Grad der Behinderung von 50.

Steht im Schwerbehindertenausweis das Kennzeichen B, sind Begleitpersonen frei. Bei Veranstaltungen in Haus Buchenried zahlt die Begleitperson nur Unterkunft und Verpflegung.

50 Prozent Ermäßigung erhalten Personen mit München-Pass oder mit Landkreis-Pass (Landkreis München).

Wenn diese Bestimmungen aufgrund Ihrer besonderen Lebenssituation nicht zumutbar sind, melden Sie sich gerne bei den Mitarbeitenden des Fachgebietes Barrierefrei lernen. Wir prüfen Ihre Situation. Im Einzelfall kann eine andere Entscheidung getroffen werden.

Weitere Informationen zu den Ermäßigungen finden Sie in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen unter www.mvhs.de oder im Gesamtprogramm.

Hinweise zur Barrierefreiheit

Für **Rollstuhlfahrende** gibt es für die MVHS-Häuser die Hinweise zur Barrierefreiheit. Die Auflistung der Unterrichtsorte finden Sie unter mvhs.de/services/barrierefreie-unterrichtsorte.

Für **Menschen mit kognitiven Einschränkungen** bieten wir Kurse mit kleinen Lerngruppen, in einfacher Sprache und langsamem Lerntempo an. Wir beraten Sie gerne!

Für **gehörlose Menschen** stellen wir auf Anfrage Gebärdensprachdolmetscher*innen für einige Veranstaltungen bereit.

Für **schwerhörige Menschen** stellen wir auf Anfrage Funkhöranlagen zur Verfügung. Bitte fragen Sie diese spätestens zwei Wochen vor der gewünschten Veranstaltung im Fachgebiet an. Zudem finden einige Veranstaltungen mit Induktionsanlage statt. Diese finden Sie unter mvhs.de/services/barrierefreie-unterrichtsorte.

Für **Menschen mit Sehbehinderungen** bieten wir in den Räumen des Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbundes Veranstaltungen an. Zudem haben wir regelmäßig Tastführungen im Programm.

Liebe Leserinnen und Leser,

die Pandemie hat uns viele Einschränkungen, aber auch neue Möglichkeiten beschert: Vor allem die Möglichkeit, online zu Veranstaltungen zusammenzukommen, ist uns geblieben. Geblieben ist aber auch die Erkenntnis: Der Mensch als soziales Wesen braucht soziale Kontakte in allen Facetten. Online-Veranstaltungen funktionieren, ersetzen aber keine wirklichen persönlichen Begegnungen. Natürlich war es bemerkenswert, als in einer Veranstaltung ein Professor aus Brasilien zugeschaltet wurde – durch die Technik wurden einfach 10.000 Kilometer überwunden. Auch für Sie als Teilnehmende ist eine Online-Veranstaltung oft praktisch: Umständliche Fahrten durch die Stadt bleiben erspart, und manchmal ist es auf dem Sofa einfach gemütlicher als in einem Kursraum. Allerdings geht dabei auch viel verloren. In einer Studie wurde veröffentlicht, dass sehr viele Volkshochschulteilnehmende ihre Partnerin oder ihren Partner in einem VHS-Kurs getroffen haben. Das wird bei Online-Kursen kaum passieren. Die Videokonferenz wird ein Teil unseres Lebens bleiben, aber um neue Menschen wirklich kennenzulernen, um Barrieren abzubauen und vielleicht den Partner oder die Partnerin fürs Leben zu finden – dafür gibt es nichts Besseres, als vor Ort zusammenzukommen. Wir laden Sie ganz herzlich dazu ein!

Zum Beispiel zur Lesung von Natalie Dedreux aus ihrem Buch „Mein Leben ist doch cool“. Natalie Detreux engagiert sich als Betroffene für Inklusion von Menschen mit Down-Syndrom.

Im neuen Jahr schauen wir gemeinsam den Film „Alles Liebe“ an. Diesen Film hat die Mediengruppe Wuppertal zusammen mit Menschen mit Behinderung gedreht. Vor und hinter der Kamera befassen sie sich mit den Themen Liebe, Sexualität und Partnerschaft. In der Galerie Bezirk Oberbayern erwartet Sie im Projekt „Kunst inklusiv!“ wieder eine wunderbare Ausstellung von zwei Künstler*innen. „We Are Plants“ zeigt Werke von Katrin Bittl und Reiner Heidorn. Dazu gibt es unter anderem Führungen in leicht verständlicher Sprache, in Gebärdensprache und einen Kreativ-Workshop.

Wenn Sie mehr über unsere Stadt erfahren möchten, kommen Sie doch mit auf eine unserer Führungen, zum Beispiel vom Odeonsplatz zum Max-Joseph-Platz oder durch den Nymphenburger Schlosspark.

Wir freuen uns, Sie zu treffen und wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Blättern in dieser Broschüre!



Dr. Susanne May
Programmdirektorin
der Münchner Volkshochschule



Gabriel Laszlo
Fachgebietsleitung
Barrierefrei lernen

U2	Anmeldung
1	Ermäßigungen/ Hinweise zur Barrierefreiheit
2	Vorwort
4	Alles Inklusive
5	Kultur und Kreativität
6	München und Umland entdecken
11	Kunst erleben
16	Mensch, Gesellschaft, Politik
20	Musik und Tanz
22	Bewegung und Entspannung
28	Lernen und Wissen
31	Schwerhörigkeit
32	IT und Digitales
33	Sprache
36	Deutsche Gebärdensprache (DGS)
40	Dank
U3	Begleitperson/Impressum

Hinweis

Diese Broschüre ist ein Auszug aus dem Gesamtprogramm der Münchner Volkshochschule Herbst/Winter 2023/2024, das am 1. September 2023 erscheint.

Sie erhalten das Programm kostenlos in allen Häusern der MVHS, den Münchner Stadtbibliotheken, der Stadtinformation im Rathaus sowie bei unseren Partnerbuchhandlungen.

Im Zeitschriftenhandel können Sie es gegen eine Schutzgebühr von € 1.50 oder einen Gutschein erwerben. Online wird es unter www.mvhs.de und in der MVHS-App veröffentlicht. Die App können Sie kostenfrei herunterladen: www.mvhs.de/app
Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter www.mvhs.de/agb

„Mein Leben ist doch cool“

Lesung und Diskussion mit Natalie Dedreux

Natalie Dedreux ist eine Aktivistin, Journalistin und Bloggerin. Sie engagiert sich als Betroffene für Inklusion für Menschen mit Down-Syndrom. „Ich habe das Down-Syndrom und das ist keine Krankheit. Wir haben einfach ein Chromosom zu viel.“ In ihrem Buch beschreibt sie ihre Sicht auf das Leben und die Welt.

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Kunst und Kultur am Scheidplatz“.

In Kooperation mit der Stiftung Pfennigparade.

R160050 – Lesung – Schwabing-Nord

Natalie Dedreux · Kreativ Labor der Stiftung Pfennigparade, Scheidplatz · Belgradstr. 106 (Erdgeschoss) · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 12.10.2023 · € 12.– (€ 7.– Menschen mit Behinderungen) · Auch mit MVHS-Card · Restkarten vor Ort · ♿



„Alles Liebe“

Ein Film über Liebe, Sexualität und Partnerschaft

Der Film „Alles Liebe“ der Mediengruppe Wuppertal ist zusammen mit Menschen mit Behinderung entstanden. Vor und hinter der Kamera befassen sie sich mit den Themen Liebe, Sexualität und Partnerschaft: Wie war das erste Mal? Wie bekomme ich eine*n Partner*in? Kann ich Kinder bekommen? Was heißt eigentlich LSBTIQ+? Außerdem sprechen sie über das Leben als Single und eigene Erfahrungen. Zum Beispiel über die Erfahrung, dass sich manche Menschen mit Behinderung in ihrem Sexualleben nicht ernst genommen fühlen.

In Kooperation mit dem Projekt „HerzBlitz“. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Dienstagsforum am Scheidplatz“.

R160170 – Film – Schwabing-Nord

Isabella Rokita · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 16.1.2024 · Eintritt frei · Anmeldung empfohlen · ♿

Keramikwerkstatt

Für Teilnehmende mit Lernschwierigkeiten

Sie lernen verschiedene Techniken, um den Ton zu formen. Sie können Vasen, Teller, Schüsseln und Tassen formen. Sie können aber auch selbst erdachte Dinge herstellen. Die fertigen Stücke werden gebrannt und glasiert. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Ton und Glasur werden im Kurs direkt mit den Dozierenden abgerechnet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze

In Kooperation mit dem Projekt

„Kunstbegegnungen“.

R160250 – Sonntagsworkshop – Pasing

Nazli Alkaya · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 ·

so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.12.2023 · so 10.00

bis 14.00 Uhr · 17.12.2023 · € 40.– · Zuzüglich

€ 10.– Brennpauschale · 8 Plätze · ♿



Foto: © Loredana La Rocca

München und Umland entdecken

Der zweite Blick auf unser Rathaus Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Ehrensache, dass wir unser Rathaus kennen. Aber wie genau kennen wir es? Die prächtige Fassade zeigt einige Details, die auf den ersten Blick kaum auffallen. Da und dort ließ der Architekt seinen Humor aufblitzen. Um die Details zu erkennen, muss man genauer hinschauen. Und so viel ist sicher: Der zweite Blick lohnt sich!

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de

R160110 – Führung – Altstadt

Werner Graßl · Treffpunkt: Marienplatz, am Fischbrunnen · so 11.00 bis 12.30 Uhr · 15.10.2023 · € 5.– · 10 Plätze · ♿

Münchens Untergrund

Das Kanalnetz unserer Stadt Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Sind Sie neugierig, wie es unter der Oberfläche unserer Stadt aussieht?

Dann steigen Sie mit uns hinab in die Unterwelt. Dort bekommen Sie seltene Einblicke in das Münchner Kanalnetz. Dieses legte Max von Pettenkofer zwischen 1800 und 1900 an. Er wollte die Verbreitung von Pest und Cholera verhindern. Eine Station der Führung ist ein großes Regenauffangbecken. Die Führung ist wegen Treppen nicht barrierefrei.

Bitte MVV-Karte und feste Schuhe mitbringen. Personen mit geschwächter Immunabwehr und Schwangere sollten nicht teilnehmen. Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

R121800 – Führung – Innenstadt

Treffpunkt: Akademiestr./Ecke Türkenstr. (U6, Haltestelle Universität) · mi 12.00 bis 14.00 Uhr · 18.10.2023 · € 3.– (MVHS-Verwaltungsgebühr) · Anmeldung erforderlich

Kutschen, Schlossmühlbad und Amazonen Ein Parkspaziergang in Nymphenburg Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Im Schlosspark hören Sie spannende Geschichten: von Herrschern, die gerne luxuriös bauten, von der barocken Hofjagd und rauschenden Festen, von Amazonen und Göttern, springenden Wassern und heilenden Quellen, von Bauernhochzeiten und Wirtschaften. Aber auch heutige Nutzung und Parkpflege sind Themen auf unserem Spaziergang.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

R160115 – Führung – Nymphenburg

Helga Voigt · Schloss Nymphenburg, Treffpunkt: Haupteingang · do 15.00 bis 17.00 Uhr · 26.10.2023 · € 7.– · ♿

Kultur am Abend

Wir wollen gemeinsam unsere Freizeit verbringen und an fünf Abenden die Münchner Nachtkultur erkunden. Beim ersten Treffen am 27. Oktober sammeln wir Ideen und planen die weiteren Termine. Eintritte und Getränke müssen selbst bezahlt werden.

In Kooperation mit
Gemeinsam Leben Lernen e. V.

R160102 – Exkursion

Dozierenden-Team · 5 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.10.2023 bis 23.2.2024 · Erster Treffpunkt wird bekanntgegeben · € 20.– · Keine Ermäßigung · ♿

Vom Odeonsplatz zum Max-Joseph-Platz Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Unser Weg im Zentrum von München bietet eine Menge an Hintergründen, die auch uns Einheimischen meistens verborgen bleiben. Welche Geschichten ranken sich darum, welche Dramen, aber auch humorvolle Ereignisse spielten sich hier ab? Wenn uns auch die beteiligten Personen geläufig sind, fragen wir uns manchmal: Kann das wahr sein? Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an

barrierefrei-lernen@mvhs.de

R160120 – Führung – Altstadt

*Werner Graßl · Treffpunkt: Odeonsplatz,
U-Bahn-Lift an der Oberfläche · so 11.00 bis
12.30 Uhr · 5.11.2023 · € 5.– · ♿*

51 Jahre Olympiapark Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

1966 fiel die Entscheidung, dass die XX. Olympischen Spiele in München stattfinden. Der Park ist heute ein Ausflugsziel für Münchner*innen und Besucher*innen. Planung und Bau der Sportstätten und des olympischen Dorfes sowie deren bisherige Nutzung sind Themen dieses Rundgangs ebenso wie die Gedenkstätten, die an das Attentat von 1972 erinnern.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an

barrierefrei-lernen@mvhs.de.

R160130 – Führung – Olympiapark

Helga Voigt · Treffpunkt: U-Bahn Olympiazentrum, Ausgang Olympisches Dorf, oberirdisch · do 15.00 bis 17.00 Uhr · 9.11.2023 · € 7.– · ♿

Neuer Israelitischer Friedhof **Auf Wunsch mit Übersetzung in die** **Gebärdensprache**

Der Friedhof an der Garchingener Straße ist seit über 100 Jahren die Begräbnisstätte der Israelitischen Gemeinde. Hier sind bedeutende Persönlichkeiten des 20. Jahrhunderts wie der erste bayerische Ministerpräsident Kurt Eisner oder Kurt Landauer, ehemaliger Präsident des FC Bayern, begraben. In der Führung geht es um jüdische Schicksale in München.

Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Für Männer und verheiratete Frauen ist eine Kopfbedeckung erforderlich.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

R122510 – Führung – Alte Heide

Chaim Frank · Treffpunkt: Neuer Israelitischer Friedhof, Haupteingang · Garching Str. 37 · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 12.11.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · ♿

Die Geschichte Moosachs **Auf Wunsch mit Übersetzung in die** **Gebärdensprache**

Im Vortrag des Geschichtsverein Moosach e.V. zeigen zahlreiche historische Bilder die ereignisreiche Geschichte Moosachs von der Bronzezeit bis heute.

In Kooperation mit dem Geschichtsverein Moosach e.V.

Im Rahmen der Vortragsreihe „Montags in Moosach“.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

R122820 – Vortrag – Moosach

Johanna Salzhuber · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 13.11.2023 · Gebührenfrei · Anmeldung empfohlen · ♿

Mit dem Adventskalender zu Fuß durch Bogenhausen

Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Wissen Sie, was sich hinter dem „Frautragen“ verbirgt? Das Frautragen ist einer von vielen Weihnachtsbräuchen, denen Sie mit Hilfe des Adventskalenders auf die Schliche kommen können. Türchen für Türchen führt der Weg immer ein Stück weiter zu vielen Heiligen oder auch unheiligen Ahnen christlichen Brauchtums. Dies sind z. B. Barbara, Nikolaus, Krampus oder die Schiache Luz. Nachdem Sie auf unserem Weg die Hintergründe magischer Riten, eigenartiger Sitten, Rezepte, Gesänge und Gebete kennen gelernt haben, können Sie entspannt in die Adventszeit gehen.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

R123725 – Führung – Bogenhausen

Sibylle Reinicke · Treffpunkt: Prinzregentenplatz, am Brunnen · Prinzregentenplatz 12 · so 14.00 bis 16.00 Uhr · 3.12.2023 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

„Typisch München!“

Mit Gebärdensprachdolmetscher*in

Die Entscheidung fällt nicht leicht: Oktoberfest oder Olympiadorf? Schickeria oder Straßenkunst? Die Tour durch die Ausstellung stellt berühmte Münchner*innen vor und stellt die Frage: Weshalb ist München für viele einer der Top-Plätze auf der Welt? Und was ist für Sie heute typisch München?

Die Führung wird in die Deutsche Gebärdensprache übersetzt.

In Kooperation mit dem Münchner Stadtmuseum

R212364 – Führung – Altstadt

Ursula Simon-Schuster M.A. · Münchner Stadtmuseum · Treffpunkt: Foyer · St.-Jakobs-Platz 1 · so 16.00 bis 17.00 Uhr · 3.12.2023 · € 4.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Vor Ort zu zahlen: ermäßigter Eintritt € 2.– · 18 Plätze · ♿

Kunst erleben

Ausstellung „We Are Plants“ Werke von Katrin Bittl und Reiner Heidorn 11.10.2023 bis 16.2.2024

Die Künstler*innen Katrin Bittl und Reiner Heidorn beschäftigen sich in ihrer Kunst mit der Frage: „In welcher Gesellschaft wollen wir leben?“

Katrin Bittl setzt sich ein für Barrierefreiheit und Inklusion. Sie hinterfragt gesellschaftliche Idealvorstellungen von Körperbildern und Rollenerwartungen. Sie untersucht ihren eigenen Körper als Frau mit Behinderung mittels Video, Performance und Animation. In Zeichnung und Malerei erforscht sie allgemeine Ideale und Normen von Körpern.

Reiner Heidorns Bilder zeigen seine Kritik am Wirtschaftswachstum und der Ausbeutung von Ressourcen. In seiner Malerei stellt er Mikroskop-Aufnahmen von Süßwassertropfen, Chlorophyll und Pflanzenzellen dar. Mit einer eigenen Technik hat er das in großen Ölgemälden umgesetzt. Reale Landschaften sind nicht vorhanden. Grundsätzlich haben seine Bilder keinen Anfang und kein Ende. So entsteht der Eindruck eines Raumes im Universum. Damit kritisiert er die Ausbeutung natürlicher Lebensräume.

Beide Künstler*innen verbindet das Thema Pflanzen. Katrin Bittl verortet ihren eigenen Körper in der Pflanzenwelt. Sie erstellt kleinst-detaillierte Malereien und Zeichnungen und arbeitet auch mit Möbelstücken und Topfpflanzen. Heidorn hingegen schafft riesige Leinwände mit energetischer Ölmalerei.

In der Ausstellung „We Are Plants“ kombinieren Bittl und Heidorn einige ihrer Werke bewusst auch zu einem einzigen Gebilde, bei dem nicht mehr wichtig erscheint, wer was gemalt hat. In der Performance „Körperbild“ entsteht ein neues gemeinsames Kunstwerk.



Foto: © Reiner Heidorn (Ausschnitt)

Kultur und Kreativität

Kunst inklusive!

Ausstellung in der Galerie

Bezirk Oberbayern vom

11.10.2023 bis 16.2.2024

Vernissage am Mittwoch, 11.10.2023,
um 18.00 Uhr

und Feier zum Jubiläum 10 Jahre Kunst inklusive!
und 25 Jahre Galerie Bezirk Oberbayern
mit Gebärdensprachdolmetscherin

Lange Nacht der Münchner Museen
Samstag, 14.10.2023, von 18.00 bis 1.00 Uhr
mit Führungen, Musik und der Performance
„Körperbild“ von Katrin Bittl und
Reiner Heidorn

Dienstag, 24.10.2023, 18.00 Uhr
Podiumsdiskussion zu Kunst und Inklusion
Anlässlich des Galerie-Jubiläums 10 Jahre
Kunst inklusive! (in Planung)
Eintritt bei allen Veranstaltungen frei.
Eine frühzeitige Anmeldung ist empfohlen.

Mit Ausstellungstext in Leichter Sprache
und in Brailleschrift sowie Taststationen für
inklusive Besuche außerhalb des Vermittlungs-
programms.

Adresse:

Prinzregentenstraße 14

(gegenüber Haus der Kunst)

80538 München

(U4/5 Lehel, U3/6 Odeonsplatz,

Buslinie 100, Haltestelle Haus der Kunst)

Zugang und Toiletten barrierefrei

Kontakt:

galerie@bezirk-oberbayern.de

www.kunst-inklusive.de



Foto: © Katrin Bittl

Foto: © Reiner Heidorn (Ausschnitt)



Foto: © Constanza Melendez



Kultur und Kreativität

Kunst zeigen!

Mit Gebärdensprachdolmetscher*in für Hörende

Ausstellungsführung in Deutscher Gebärdensprache mit Gebärdensprachdolmetscher*in zur Übersetzung in die Lautsprache.

Mit der Museum Signerin Birgit Fehn, Dorothee Mammel und den Künstlern.

R160010 – Führung – Innenstadt

Birgit Fehn/Dorothee Mammel/Katrin Bittl/Reiner Heidorn · Galerie Bezirk Oberbayern · Prinzregentenstr. 14 · mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 15.11.2023 · Eintritt frei · ☺

Kunst begreifen!

Mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Tastführung zu ausgewählten Original-Werken der Künstlerinnen.

Mit Ruth Lobenhofer, Dorothee Mammel und den Künstlern.

R160020 – Führung – Innenstadt

Ruth Lobenhofer/Dorothee Mammel/Katrin Bittl/Reiner Heidorn · Galerie Bezirk Oberbayern · Prinzregentenstr. 14 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 1.12.2023 · Eintritt frei · ☺

Kunst mitmachen!

Kreativ-Workshop Kunst-Begegnungen Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Nach einem Rundgang durch die Ausstellung können Sie selbst künstlerisch kreativ werden. Sie können sich von den Werken der beiden Künstler*innen anregen lassen für Ihre eigenen Kunstwerke, die Sie dann in anregender Atmosphäre inmitten der Ausstellung erstellen und im Anschluss mit nach Hause nehmen.

Der Workshop wird kunstpädagogisch begleitet, das Material zum künstlerisch kreativ werden wird gestellt.

Mit Kilian Ihler, Vanessa Lubini und Dorothee Mammel.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte bis spätestens 8.1.2024 eine E-Mail an galerie@bezirk-oberbayern.de.

R160030 – Workshop – Innenstadt

Kilian Ihler/Vanessa Lubini/Dorothee Mammel · Galerie Bezirk Oberbayern · Prinzregentenstr. 14 · fr 15.00 bis 17.30 Uhr · 26.1.2024 · Eintritt frei · ☺

Kunst verstehen!

Mit Übersetzung in die Gebärdensprache
Ausstellungsführung in leicht verständlicher
Sprache mit Verena Reinhard, Medienwerk-
statt für Leichte Sprache, Dorothee Mammel
und den Künstlern.

R160040 – Führung – Innenstadt

Verena Reinhard/Dorothee Mammel/
Katrin Bittl und Reiner Heidorn · Galerie
Bezirk Oberbayern · Prinzregentenstr. 14 · di
18.30 bis 19.15 Uhr · 6.2.2024 · Eintritt frei · ♿

Kunst zum Frühstück in einfacher Sprache

Kunst zum Frühstück gibt es in der Artothek,
dem Kunstverleih der Stadt München. Vor-
gestellt werden Grafiken und Zeichnungen
aus der Sammlung. Die Teilnehmenden
können unterschiedliche Drucktechniken
ausprobieren und Karten für die Festtage
gestalten. Bei einem kleinen Frühstück bietet
sich danach die Gelegenheit für Gespräche.
In Kooperation mit den städtischen
Kunsträumen.

R213040 – Gesprächskreis – Altstadt

Stephanie Lyakine-Schönweitz · Artothek und
Bildersaal · Rosental 16 · sa 10.30 bis 12.00
Uhr · 2.12.2023 · Anmeldung bis spätestens
30.11.2023, 11.00 Uhr erforderlich · Speisen
und Getränke sind vor Ort zu bezahlen · Vor
Ort zu zahlen: € 5.– · 12 Plätze · ♿

Alle Kursdetails in Ihrer MVHS-App!



Jetzt auf Ihrem Smartphone
die MVHS-App aktivieren

- ◆ Suchen Sie nach Kursen oder Themen und wählen den Filter „barrierefrei“ aus
- ◆ Hinterlegen Sie Ermäßigungen und buchen einfach und schnell
- ◆ Die Wegbeschreibung führt Sie direkt zum Kursort

Einfach QR-Code scannen
oder die Web-App über
mvhs.de/app auf dem
Homescreen starten.



Aus Gründen der Wirtschaft-
lichkeit finden Sie uns weder
im App-Store noch bei Google-Play.
Wir investieren in Ihre Kurse und steuern
den Download der Web-App über unsere Website.

Eine Welt, eine Zukunft – für alle? Auftakt des 17. Münchner Klimaherbstes Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Die Klimakrise ist eine Gefahr für Mensch und Natur in München und weltweit – heute schon und in Zukunft. Allerdings sind wir unterschiedlich von den Folgen der Erderhitzung betroffen. Menschen, die bereits durch andere Gründe benachteiligt sind, können stärker belastet sein.

Beim Klimaherbst-Auftakt bekommen diese Menschen einen Raum, um Antworten auf folgende Fragen zu geben: Wie erleben sie die Klimakrise? Welche Maßnahmen fordern sie von der Politik? Was bedeutet für sie Gerechtigkeit? Außerdem nähern sich drei Poetry Slam-Beiträge den Themen Gerechtigkeit und Klimakrise von lyrischer Seite.

Auf dem Podium:


- Statements eine*r Vertreter*in der indigenen Gemeinschaft der Ashaninka Cécile Lecomte, Journalistin, Umwelt- und Behindertenrechtsaktivistin
- Alice Kiingi, Journalistin und Forscherin zu den Folgen der Klimakrise in Uganda
- ein*e Vertreter*in des Projektes MIKADO UMDIEWELT, München
- Slam-Poet*innen:
Chantal Ebelsheiser, Rainer Holl

Moderation: Paul Kuhlmann

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

R318000 – interaktives Format – Maxvorstadt

Kunstlabor 2 · Dachauer Str. 90 · fr 19.00 bis 21.00 Uhr · 6.10.2023 · Gebührenfrei ·

Anmeldung erforderlich unter anmeldung@klimaherbst.de · 

Stadtteilpolitischer Spaziergang durch Allach-Untermenzing

Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Der Münchner Westen, besonders Allach-Untermenzing, erlebt derzeit viele Veränderungen: Es entstehen Neubaugebiete wie das Gelände der Firma Diamalt und am Beispiel des neuen Stadtteilzentrums am Oertelplatz zeigt sich die städtische Umgestaltung. Dazu zählen Wohnraumverdichtung, die Entwicklung neuer Verkehrskonzepte und die Anpassung der Infrastruktur. Beim Spaziergang durch den Stadtteil mit dem neuen BA-Vorsitzenden Pascal Fuckerieder werden die Projekte besucht und die neuen Entwicklungen erklärt.

In Kooperation mit dem Bezirksausschuss 23. Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

R125508 – Führung – Allach-Untermenzing

Pascal Fuckerieder · Treffpunkt: S-Bahnhof Allach · Oertelplatz (Ausgang) · fr 14.00 bis 16.00 Uhr · 6.10.2023 · Gebührenfrei ·

Mit Trauer zurück ins Leben

Trauer verstehen und hilfreich begleiten

Cornelia Rommé ist Mitarbeiterin im Christopherus Hospiz Verein e. V. in München und sagt: „Trauer ist die Fähigkeit, die wir Menschen grundsätzlich zur Verfügung haben, um mit Verlusten leben zu können. Der Tod eines geliebten Menschen ist immer eine Grenzsituation im Leben. Ob es gelingt, das eigene Leben ohne den geliebten Menschen zu leben und neu zu gestalten, hängt wesentlich davon ab, ob die Trauer wirklich gelebt werden kann und darf.“

Im Rahmen der Vortragsreihe „Dienstagsforum am Scheidplatz“.

R160190 – Vortrag – Schwabing-Nord

Cornelia Rommé · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 31.10.2023 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · &

Immer dieses schlechte Gewissen Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Die Arbeit stapelt sich, eine Freundin braucht dich... Es gibt viele Situationen, die ein schlechtes Gewissen auslösen können. In diesem praxisnahen Vortrag probieren wir gemeinsam Übungen für den Umgang mit dem schlechten Gewissen aus.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

R142010 – Vortrag – Einstein 28

Gabriele Ingrassia · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 12.11.2023 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

München Displaced. Heimatlos nach 1945 Mit Gebärdensprachdolmetscher*in

Nach Ende des Zweiten Weltkrieges waren viele verschiedene Menschen in München Zwangsarbeiter*innen, Flüchtlinge, Kriegsgefangene und politische KZ-Häftlinge. Für die vielschichtige Gruppe der „Displaced Persons“ (DPs) aus Osteuropa war München ein zentraler Ort der Zuflucht.

Die Ausstellung betrachtet diese bislang noch nicht erforschte Stadtgeschichte und stellt wichtige Einrichtungen und Biografien in Form von Interviews, Videos und Fotografien vor.

Die Führung wird in die Deutsche Gebärdensprache übersetzt.

In Kooperation mit dem Münchner Stadtmuseum

R212410 – Führung – Altstadt

Simone Gundi · Münchner Stadtmuseum · Treffpunkt: Foyer · St.-Jakobs-Platz 1 · so 15.30 bis 16.30 Uhr · 17.12.2023 · € 4.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Vor Ort zu zahlen: Eintritt € 3.50 · 15 Plätze · ♿

Die Verbraucherzentrale Bayern Auf Wunsch mit Übersetzung in die Gebärdensprache

Ob die Rechnung einer unbekanntenen Firma ins Haus flattert oder die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln unklar sind – mit vielfältigen Fragen wenden sich Verbraucher*innen an die Verbraucherzentrale Bayern. Doch wie ist die Verbraucherzentrale organisiert? Welche Ziele und Aufgaben hat sie? Hören Sie außerdem von aktuellen Fällen aus der Rechtsberatung und von den neuesten Tricks von Betrügern.

Der Zugang zu den Räumen ist nicht barrierefrei.

Wenn Sie eine Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

R121895 – Infoveranstaltung – Ludwigs- vorstadt

*Esther Jontofsohn-Birnbaum, Fachberaterin
für Verbraucherfragen · Verbraucherzentrale
Bayern e. V. · Mozartstr. 9 · di 18.00 bis 19.30
Uhr · 6.2.2024 · Gebührenfrei · Anmeldung
erforderlich*

Aktuelles Zeitgeschehen In deutscher Gebärdensprache

Mit Videos von Rudi Sailer können Sie sich über das aktuelle Zeitgeschehen informieren. Die gewählten Themen sind überwiegend aus Politik, Kultur und Wissenschaft. Der Dozent erstellt dazu Videos, die Sie sich jederzeit in Ruhe anschauen können. Dadurch kommt das aktuelle Zeitgeschehen direkt und einfach zu Ihnen nach Hause.

Die Videos zum Unterricht sendet Ihnen Rudi Sailer zu.

R160160 – Online

*Rudi Sailer · Online · 6 x di 14.00 bis 16.00 Uhr ·
17.10., 21.11., 19.12.2023, 16.1., 20.2. und
19.3.2024 · Gebührenfrei*

Musik und Tanz

DanceAbility – Tanz für Alle

Ein offener Tanztreff in Hadern

Sie haben früher getanzt und möchten wieder tanzen? Sie haben noch nie getanzt und sind neugierig darauf? Sie würden gerne tanzen und denken, es geht nicht? DanceAbility ist eine Bewegungs- und Tanzmethode, die für alle Menschen entwickelt wurde. Ralf Otto und weitere Tänzer*innen begleiten Sie während der zwei Stunden. Details und Termine finden Sie unter www.guardini90.de/projekt/tanz-fuer-alle. Gefördert vom Bezirksausschuss 20 – Hadern.

R127002 – Workshop – Hadern

Ralf Otto · Volkshochschule · Gardinistr. 90 · 9 x sa 15.00 bis 17.00 Uhr · 7.10. bis 23.12.2023 · Eintritt frei · Anmeldung und Beratung bei Ralf Otto: Telefon (0151) 17973804 und per E-Mail an ralf@ralf-otto-tanzprojekte.de · ♿

Eine musikalische Weltreise

Für blinde und sehbehinderte Bewohner*innen der SWW

Sie singen und musizieren zu Liedern aus verschiedenen Kulturen und lernen Trommel-Rhythmen und Instrumente dieser Länder kennen.

Gemeinsam erleben Sie, wie Musik aus der Freude am Zusammenspiel entstehen kann.

R160200 – Obergiesing

Silvia Reum · Südbayr. Wohn- und Werkstätten für Blinde und Sehbehinderte · Roßtalerweg 2–4 · 17 x do 8.30 bis 10.00 Uhr · 14.9.2023 bis 25.1.2024 · € 75.– · Keine Ermäßigung · ♿

R160205 – Obergiesing

Silvia Reum · Südbayr. Wohn- und Werkstätten für Blinde und Sehbehinderte · Roßtalerweg 2–4 · 17 x do 10.15 bis 11.45 Uhr · 14.9.2023 bis 25.1.2024 · € 75.– · Keine Ermäßigung · ♿

Trommeln

Die Djembe ist eine große Holtrommel aus Westafrika und wird mit beiden Händen gespielt. Erleben Sie, wie viel Freude Trommeln und Rhythmus machen. Viel Spaß beim Grooven!

R160210 – Untergiesing

Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x di 13.30 bis 14.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 47.– · ☺

R160215 – Untergiesing

Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x di 14.15 bis 15.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 47.– · ☺

R160220 – Sendling

Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x do 10.30 bis 11.15 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 47.– · ☺

R160225 – Sendling

Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x do 11.15 bis 12.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 47.– · ☺

Nur für Mitarbeitende der Caritas Werkstatt

R160230 – Untergiesing

Martina Schulz · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x do 13.15 bis 14.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 47.– · ☺

Rollstuhltanz

Lassen Sie sich von lebendigen Rhythmen aus aller Welt begeistern und Ihren Körper vom Puls der Musik erfassen. Die erfahrene Turniertänzerin Linda Erdl ist selbst Rollstuhlfahrerin und erarbeitet unterschiedliche Gesellschaftstänze mit Ihnen. Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind willkommen. Sie können auch ohne Rollstuhl teilnehmen.

R160240 – Obergiesing

Linda Erdl · Münchner Förderzentrum Giesing · St.-Quirin-Str. 19 · 5 x mi 10.00 bis 11.00 Uhr · 8.11. bis 6.12.2023 · € 15.– · ☺

Bewegung und Entspannung

Hoch hinaus – Klettertraining

Für Teilnehmende von 16 bis 35 Jahren

Klettern als vielseitiger und spannender Sport bringt Sie hoch hinaus. An der Wand trainieren Sie Koordination, Konzentration und Kraft. Auch das Selbstbewusstsein steigert sich nach jeder Klettertour ein wenig. Menschen mit und ohne Behinderung klettern gemeinsam.

Vorbereitung und Unterstützung durch Mitarbeitende der

IG Klettern München & Südbayern e.V.

Auch für Kletter-Neulinge geeignet.

Bitte mitbringen: Trinkflasche und lange Sporthose.

Kletterschuhe, Gurt und Seil werden zur Verfügung gestellt.

R160300 – Berg am Laim

*Naturerlebnistouren e.V. · Kletterhalle
Heavens Gate · Speicherstr. 21 · 17 x mo 18.00
bis 20.00 Uhr · 9.10.2023 bis 26.2.2024 ·
€ 96.– · Keine Ermäßigung*

R160305 – Berg am Laim

*Naturerlebnistouren e.V. · Kletterhalle
Heavens Gate · Speicherstr. 21 · 17 x mi 18.00
bis 20.00 Uhr · 4.10.2023 bis 21.2.2024 ·
€ 96.– · Keine Ermäßigung*

R160310 – Berg am Laim

*Naturerlebnistouren e.V. · Kletterhalle
Heavens Gate · Speicherstr. 21 · 14 x sa 10.00
bis 12.00 Uhr · 7.10.2023 bis 24.2.2024 ·
€ 79.– · Keine Ermäßigung*



Foto: © Loredana La Rocca

Klettertraining für Mitarbeitende der Stiftung Pfennigparade

Das Klettern ist ein vielseitiger Sport für Jung und Alt. An der Wand trainieren Sie Koordination und Kraft. Auch das Selbstbewusstsein steigert sich nach jeder Klettertour ein wenig.

Die Ausrüstung kann in der Halle geliehen werden.

R160315 – Thalkirchen

Markus Mair · DAV Kletter- und Boulderzentrum München-Süd · Thalkirchner Str. 207 · do 14.00 bis 15.30 Uhr · 16.11., 30.11., 14.12.2023, 18.1., 1.2., 29.2. und 14.3.2024 · € 25.– · Keine Ermäßigung · Vor Ort zu zahlen: Eintritt sowie anfallende Leihgebühren · 8 Plätze · ♿

Fit im Alltag

Übungen für einen starken Rücken

Zu wenig Bewegung kann zu Muskelverspannungen, Beschwerden im Rücken und Müdigkeit führen. Das muss nicht sein. Mit abwechslungsreichen Übungen trainieren Sie Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Fitness.

R160325 – Sendling

Claudia Brockmann · Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x mo 14.15 bis 15.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 47.– · ♿

R160330 – Sendling

Claudia Brockmann · Caritas Werkstatt · Thalkirchner Str. 210 · 15 x di 13.45 bis 14.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 47.– · ♿

R160335 – Untergiesing

Dr. Albrecht Klüver · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x mi 13.45 bis 14.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 47.– · ♿

R160340 – Untergiesing

Dr. Albrecht Klüver · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x mo 10.15 bis 11.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 47.– · ♿

Nur für Mitarbeitende der Caritas Werkstatt

R160345 – Untergiesing

Dr. Albrecht Klüver · Caritas Werkstatt · Humboldtstr. 2a · 15 x mo 11.00 bis 11.45 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 47.– · ♿

Bewegung und Entspannung

Yoga barrierefrei

Für Bewohner*innen des MFZ Süd

Für Menschen im Rollstuhl oder mit körperlichen Einschränkungen ist sanftes Yoga eine sehr gute Methode, um den Körper beweglich zu halten bzw. ihn wieder beweglicher zu machen. Der Schwerpunkt liegt auf leichten Yoga- und Atemübungen, die zu einer besseren Körperwahrnehmung und zu tieferer Entspannung führen können.

Die Übungen werden nach den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden ausgeführt.

Genießen Sie die kleine Auszeit vom Alltag.

R160350 – Obergiesing

Stefanie Leib · Münchner Förderzentrum

Giesing · St.-Quirin-Str. 19 · 10 x mo 9.30 bis

11.00 Uhr · 9.10. bis 18.12.2023 · € 45.– ·

10 Plätze · ♿

Yoga für blinde, sehbehinderte und sehende Menschen

Tiefe Entspannung können Sie mit Yoga schon nach kurzer Zeit erreichen. Die Übungen aktivieren unseren Ruhe-Nerv, den sogenannten Parasympathikus. Er dämpft bestimmte Körperprozesse wie Atmung, Herzschlag und Muskelspannung und sorgt dafür, dass wir uns entspannen und erholen. Bei den Übungen berücksichtigt die Dozentin die individuellen Möglichkeiten.

Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch als Unterlage mitbringen.

R160355 – Innenstadt

Kristina Opp-Forward · Bayerischer Blinden-

und Sehbehindertenbund e. V. · Arnulfstr. 22 ·

12 x mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 16.10.2023 bis

22.1.2024 · € 54.– · ♿

Yoga für Rollstuhlfahrende

Für Menschen im Rollstuhl ist sanftes Yoga eine sehr gute Methode, um den Oberkörper beweglich zu halten oder ihn beweglicher zu machen. Ein sanftes Oberkörpertraining stellt auch für Büroarbeitende eine wohltuende Abwechslung dar. Der Schwerpunkt liegt auf leichten Yogaübungen, die die Bewegung bewusst mit der Ein- und Ausatmung verbinden. Zusätzlich dehnen wir die Faszien – im Wechsel von leichter Anspannung und Entspannung. Dies führt zu einer besseren Körperwahrnehmung und zu tieferer Entspannung. Genießen Sie die kleine Auszeit vom Alltag.

Das Training ist auch für Nicht-Rollstuhlfahrende geeignet, die ihre Mobilität im Oberkörper verbessern möchten.

R160360 – Schwabing-Nord

Xenia von Pflug · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 13 x mo 12.30 bis 13.45 Uhr · 6.11.2023 bis 12.2.2024 · € 52.– · ♿

Bogenschießen

Die Kunst des Bogenschießens ist 14.000 Jahre alt. Hier lernen Sie Grundfertigkeiten wie Anspannung und Entspannung kennen – für Geist und Körper. Trainiert werden Koordination und Konzentration, Rückenmuskulatur, Gelenkbeweglichkeit und Schnelligkeit. Bei schlechtem Wetter oder Terminschwierigkeiten auf der INSEL findet der Kurs in der Turnhalle der Phoenix-Schule statt: Oberföhringer Straße 150, 81925 München (10 Minuten zu Fuß vom INSEL-Gelände entfernt).

R160365 – Oberföhring

Anett Pinter/Benjamin Lucza · Die INSEL der Stiftung Pfennigparade · Zugang Clubhaus am Oberföhringer Wehr · Mittlere-Isar-Str. 11 · 6 x fr 17.00 bis 18.30 Uhr · 22.9. bis 27.10.2023 · € 90.– · ♿



Bewegung und Entspannung

Feldenkrais für blinde, sehbehinderte und sehende Menschen

Von Kopf bis Fuß beweglich zu bleiben, ist das Ziel. Fuß, Knie, Hüfte, Wirbelsäule und Kopf stehen miteinander in Beziehung. Lernen Sie mit der Feldenkrais-Methode einen Weg zu einem besseren Körpergefühl und neuen Bewegungsmöglichkeiten kennen. Sie erleben, wie Ihre Muskeln geschmeidig werden und sich festgefahrene Bewegungsmuster auflösen.

Bitte bequeme, warme Kleidung, Socken und ein Handtuch als Unterlage mitbringen.

R160370 – Innenstadt

Sabine Willner · Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V. · Arnulfstr. 22 · 15 x mi 17.45 bis 19.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 56.– · ♿

Waldbaden im Luitpoldpark

Rauschende Blätter, raue Baumrinden und prächtige Baumkronen – beim Waldbaden können Sie die Natur bewusst wahrnehmen. Dabei werden alle fünf Sinne angesprochen. Spüren Sie bei den geführten Meditationen die Waldatmosphäre.

Das Waldbaden ist barrierefrei.

Bitte organisieren Sie selbst Helfer*innen, falls nötig.

R160380 – Führung – Schwabing-Nord

Daniela Radke · Treffpunkt: Scheidplatz, Eingang Luitpoldpark, oben am U-Bahnausgang B Luitpoldpark · mo 16.30 bis 18.00 Uhr · 9.10.2023 · € 7.– · ♿



Foto: © Loredana La Rocca

Rollstuhlbasketball

Diese schnelle Sportart macht einfach Spaß und schult dabei Reaktion und Geschicklichkeit. Teilnehmen können Rollstuhlfahrende, die im Oberkörper beweglich sind. Fußgängern kann ein Rollstuhl zur Verfügung gestellt werden.

R160385 – Harlaching

Markus Gaik · Bayerische Landesschule für Körperbehinderte · Grünwalder Str. 68 ·
15 x mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 11.10.2023 bis
7.2.2024 · € 70.- · ♿



Das merke ich mir!

Gedächtnistraining für den Alltag

Für Mitarbeitende der Stiftung

Pfennigparade

Sie treffen einen guten Bekannten auf der Straße, er begrüßt Sie mit Namen, aber Sie können sich nicht an seinen Namen erinnern. Sie stehen am Bankautomat und erinnern sich nicht an Ihre PIN-Nummer. Sie vergessen gelegentlich Termine. Jeder hat solche oder ähnliche Erfahrungen bereits gemacht. Birgit Schuh stellt Ihnen Techniken vor, die Ihr Gedächtnis fit für den Alltag machen. Ihnen fällt es wieder leichter, sich Dinge zu merken und sich besser zu konzentrieren.

R160400 – Schwabing-Nord

*Birgit Schuh · Stiftung Pfennigparade ·
Realschule, Raum A 4.06 · Barlachstr. 36 ·
15 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 11.10.2023 bis
7.2.2024 · € 68.– · ♿*

Elektro-Rollstuhl-Intensivtraining

Werden Sie fit im Umgang mit dem Elektro-Rollstuhl. Sie starten mit einer theoretischen Einführung und üben anschließend, Herausforderungen auf der Straße, im Gelände und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu meistern.

Wir bitten darum, Assistenz selbst zu organisieren.

R160404 – Workshop – Schwabing-Nord

*Alexander Bassarini · Scheidplatz, Bewohner-
treff Stiftung Pfennigparade, 1. Stock · Belgrad-
str. 104 · do 9.30 bis 15.30 Uhr · 19.10.2023 ·
€ 40.– · ♿*

Gemeinsames Kochen

In entspannter Atmosphäre kochen wir leckere und einfache Gerichte. Beim Kochen und Essen tauschen wir uns über Alltagsthemen aus. Zum Beispiel über die Wohngruppe, Arbeit und Freizeit und alles andere, was wir gerne in einer gleichgesinnten Gruppe besprechen möchten.

R160402 – Schwabing-Nord

Annette Uleer · Stiftung Pfennigparade · Treffpunkt E.01 · Barlachstr. 28 · 5 x mo 11.00 bis 13.30 Uhr · 23.10., 27.11., 11.12.2023, 29.1. und 26.2.2024 · € 37.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · ♿



Foto: © Loredana La Rocca

Lernen und Wissen

„Go“ spielen lernen

Auf die Plätze, fertig, Go! Sie lernen das asiatische Brettspiel Go spielerisch. Go ist für Jung und Alt geeignet. Die Spielegruppe ist auf acht Teilnehmende begrenzt. So kommt jede*r zum Zug! Zusätzlich zum Kurs ist es möglich, am 18./19.11. zusammen mit Joachim Bitzer ein Go-Turnier im Pelkovenschlüssel (U-Bahn-Haltestelle: Moosacher St.-Martins-Platz) zu besuchen.

R160104 – Sonntagskurs – Schwabing-Nord

*Joachim Bitzer · MVHS am Scheidplatz ·
Belgradstr. 108 · 6 x so 10.00 bis 11.30 Uhr ·
5.11. bis 17.12.2023 (nicht am 19.11.) · am
26.11. im Café am Scheidplatz · € 27.– ·
8 Plätze · ♿*



Foto: © Loredana La Rocca

Schwerhörigkeit

Entspannung für Andershörende Yogakurs

Die Geräuschkulisse im Alltag und die Angst, etwas nicht zu verstehen, führt bei Menschen mit Hörbeeinträchtigung häufig zu einer inneren Anspannung und Erschöpfung. Yoga bietet eine wunderbare Auszeit vom Hörstress des Alltags. Neben körperlichen Übungen bieten geführte Meditationen und Atemübungen die Möglichkeit, den Blick nach innen zu richten und in Beziehung zu sich selbst und dem eigenen Körper zu treten.

In Kooperation mit BLWG –
Fachverband für Menschen mit Hör- und
Sprachbehinderung e. V.

Es gibt eine Übertragungsanlage und es wird durchgehend auf die Sichtbarkeit des Mundbildes geachtet. Bei Bedarf kann mit Gebärdensprache in DGS oder LBG unterstützt werden. Bitte eigene Matte mitbringen.

R160420 – Vortrag – Ludwigsvorstadt

Stefanie Leib · BLWG – Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e. V. · Seminarraum, 4. Stock · Haydnstr. 12 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 21.11.2023 · Gebührenfrei · 8 Plätze

Kultur in München mit Schwerhörigkeit erleben und genießen

Mit ihrem Programm „Bayern barrierefrei“ hat sich die Bayerische Staatsregierung im Jahr 2013 verpflichtet, Barrieren in allen Lebensbereichen abzubauen. Theresia Schmitt-Licht hat recherchiert, welche Kultureinrichtungen und Veranstaltungsorte in München und Umland inzwischen für schwerhörige Menschen mit Hörgerät oder Cochlea-Implantat-Träger barrierefrei zugänglich sind. Anmeldung bei der MVHS oder BLWG-Informations- und Servicestelle für Menschen mit Hörbehinderung.

In Kooperation mit BLWG –
Fachverband für Menschen mit Hör- und
Sprachbehinderung e. V.

Die Veranstaltung findet mit Induktionsanlage statt.

Wenn Sie eine*n Schriftdolmetscher*in benötigen, senden Sie bitte eine E-Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de.

R160430 – Vortrag – Ludwigsvorstadt

Theresia Schmitt-Licht · BLWG – Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e. V. · Seminarraum, 4. Stock · Haydnstr. 12 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.2.2024 · Gebührenfrei

IT und Digitales

Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

Grundkurs in Deutscher Gebärdensprache

Der Kurs richtet sich an alle, die Grundkenntnisse in der Bildbearbeitung erwerben möchten. Vorkenntnisse in Adobe Photoshop sind nicht erforderlich. Sie lernen die Benutzeroberfläche von Adobe Photoshop kennen, die Verwendung von Werkzeugen und Funktionen zur Bildbearbeitung sowie das Optimieren von Bildern.

R160500 – Online

Hans-Holger Miebach · Online · 7 x di
18.00 bis 20.00 Uhr · 10.10. bis 28.11.2023 ·
€ 42.– · ♿

Mac OS X-Grundkurs

In Deutscher Gebärdensprache

Sie lernen die Bedienung von Mac OS X kennen: Grundlagen des Betriebssystems und die Dokumenten- und Ordnersortierung mit „Finder“. Zudem erhalten Sie einen Überblick über Anwendungsprogramme (Apps). Bitte bringen Sie Ihren Apple-Rechner (Mac Mini, iMac oder MacBook) inklusive Ladegerät mit. Außerdem benötigen Sie eine externe Festplatte und einen USB-Stick.

R160520 – Workshop – Hasenberg!

Patrick Stooß · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 7 x mo 17.30 bis 20.00 Uhr · 16.10., 6.11., 27.11., 18.12.2023, 8.1., 29.1. und 19.2.2024 · € 77.– · ♿



Foto: © Loredana La Rocca

Sprache

Englisch für Anfänger*innen Für Mitarbeitende der Lebenshilfe Werkstatt

Sie lernen spielerisch Englisch und üben, wie man sich auf Englisch begrüßt oder im Urlaub verständigt (zum Beispiel beim Essen bestellen). Sie sprechen über Hobbys und Alltagssituationen, hören und übersetzen Lieder, erweitern Ihren Wortschatz und üben einfache Grammatik.

R160601 – Sendling-Westpark

Ulrike Massonet · Lebenshilfe Werkstatt
GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x do 13.30 bis
14.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 45.– · ♿

R160602 – Sendling-Westpark

Ulrike Massonet · Lebenshilfe Werkstatt
GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x do 14.40 bis
15.40 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 45.– · ♿

Englisch – first steps

Für Bewohner*innen des MFZ Freimann
Anfänger*innen, auch ohne Vorkenntnisse,
lernen hier spielerisch und leicht. Sie üben:
sich zu begrüßen, im Restaurant zu bestel-
len, sich in der Stadt zu orientieren und sich
im Urlaub zu verständigen. Außerdem spre-
chen Sie über Hobbys und andere Dinge.

R160604 – Freimann

Raquel Sommer · Münchner Förderzentrum
Freimann · Burmesterstr. 26 · 15 x di 9.15 bis
10.15 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 45.– · ♿

Conversation and more

Für Bewohner*innen des MFZ Freimann
Fortgeschrittene erweitern ihren Wortschatz
und ihre Grammatikkenntnisse mit Themen
aus Alltag, Beruf, Freizeit und Urlaub. Da-
rüber hinaus machen Sie erste Übungen zum
Business English. Sie üben aktiv zu sprechen
und verbessern Hörverständnis und Aus-
sprache.

R160605 – Freimann

Raquel Sommer · Münchner Förderzentrum
Freimann · Burmesterstr. 26 · 15 x di 10.30 bis
11.30 Uhr · 10.10.2023 bis 23.1.2024 · € 45.– · ♿

Lernen und Wissen

Englisch – first steps

Für Teilnehmende mit Lerneinschränkungen

Anfänger*innen, auch ohne Vorkenntnisse, lernen in einer kleinen Gruppe Englisch in langsamem Tempo – mit Spaß und ohne Druck. Lesen und Schreiben fällt Ihnen schwer? Kein Problem, es wird viel gesprochen und mit Bildern gearbeitet.

In Zusammenarbeit mit Offene Behindertenarbeit – evangelisch in der Region München.

R160607 – Neuhausen

Nicole Neratzoulis · Volkshochschule ·
Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b ·
15 x mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis
31.1.2024 · € 45.– · ♿

Englisch langsam und leicht

Für Mitarbeitende der Stiftung Pfennigparade

Als Anfänger*in mit geringen Vorkenntnissen haben Sie schon einige englische Wörter gelernt und können sich in einfachen Situationen verständigen. Sie lernen neue Wörter, hören englische Gespräche und Lieder und erweitern so Ihren Wortschatz ganz nebenbei.

R160610 – Schwabing-Nord

Jackie Watson · Stiftung Pfennigparade,
Raum E14 · Barlachstr. 26 · 15 x fr 10.00 bis
11.00 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 · € 45.– · ♿



Foto: © Loredana La Rocca

Conversation and more

Sie haben in Englisch schon Vorkenntnisse, können sich aber Neues nicht gut merken? Kein Problem – im Kurs wird viel wiederholt, und das Tempo ist langsam. Ihren Wortschatz erweitern Sie in Themen aus Alltag, Beruf, Freizeit und Urlaub. Anmeldung für neue Teilnehmende nur nach Beratung im Fachgebiet unter Telefon (089) 48006-6691 bzw. barrierefrei-lernen@mvhs.de.

R160620 – Schwabing-Nord

Jackie Watson · Stiftung Pfennigparade,
Clubraum 1–3 · Barlachstr. 28 · 10 x do 17.30
bis 19.00 Uhr · 5.10. bis 14.12.2023 · € 45.– · ☺

Die Reporter

Für Mitarbeitende der Lebenshilfe Werkstatt

Beim Spielen und Ausprobieren mit Sprache entstehen kleine Texte zu Themen, die Sie begeistern. Oder Sie suchen sich eine spannende Person aus Ihrem Umfeld, die Sie interviewen. Veröffentlicht werden die Texte im internen Portal der Lebenshilfe. Ein kleiner Nebeneffekt des Ganzen: Sie trainieren Ihre sprachlichen Fähigkeiten und werden selbstbewusster und sicherer im Umgang mit anderen Menschen.

R160640 – Sendling-Westpark

Ulrike Massonet · Lebenshilfe Werkstatt
GmbH · Scharnitzstr. 11 · 15 x di 8.15 bis
9.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 68.– · ☺



Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Die Gebärdensprache als visuelle Form der Kommunikation ist die eigenständige Sprache gehörloser Menschen. Neben den Gebärden sind Mimik und Gestik ein wichtiger Bestandteil der Kommunikation. Über das Erlernen der Sprache hinaus erhalten Sie einen Einblick in das Leben und die Kultur der Gehörlosengemeinschaft. Die Kurse finden auf unterschiedlichen Niveaustufen statt. Vom DGS 1 für Anfänger*innen bis zum Prüfungsvorbereitungskurs DGS 5 ist für jede*n etwas dabei.



Foto: © Loredana La Rocca

Deutsche Gebärdensprache DGS 1

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 1, Verlag: VIKO-Bayern

Bestellung unter: bayern@viko-medien.de oder www.viko-medien.de

R160702 – Ramersdorf

Anja Peterson · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x di 19.00 bis 20.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 132.– · ♿

R160706 – Ramersdorf

Anja Peterson · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 132.– · ♿

R160708 – Einstein 28

Fanny Müllensiefen · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 12 x do 17.45 bis 19.15 Uhr · 12.10.2023 bis 18.1.2024 · € 106.– · ♿

R160714 – Neuhausen

Mark Petersen · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 132.– · ♿

R160745 – Online

Jörg Bezeljuk · Online · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10., 17.10., 24.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12., 19.12.2023, 9.1., 16.1., 23.1., 30.1. und 6.2.2024 · € 180.–

Deutsche Gebärdensprache

DGS 1 – kompakt

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 1,
Verlag: VIKO-Bayern
Bestellung unter: bayern@viko-medien.de
oder www.viko-medien.de

R160730 – Wochenendkurs – Sendling

Jasmin Kampani/Anja Peterson · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 14.10. und 21.10.2023 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 15.10.2023 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 22.10.2023 · € 126.– · ♿

R160740 – Wochenendkurs – Am Hart

Petra-Janina Feldmann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 17./18.2.2024 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 24./25.2.2024 · € 126.– · ♿

Deutsche Gebärdensprache DGS 2

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2,
Verlag: VIKO-Bayern
Bestellung unter: bayern@viko-medien.de
oder www.viko-medien.de

R160754 – Ramersdorf

Anja Peterson · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 132.– · ♿

R160757 – Sendling

Franziska Schulte-Hengesbach · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 16.00 bis 17.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 132.– · ♿

R160758 – Online

Jörg Bezeljuk · Online · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 180.–

Deutsche Gebärdensprache

DGS 2 – kompakt

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2,
Verlag: VIKO-Bayern

Bestellung unter: bayern@viko-medien.de
oder www.viko-medien.de

R160760 – Wochenendkurs – Sendling

Jasmin Kampani/Anja Peterson · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x sa
10.00 bis 17.00 Uhr · 11.11. und 18.11.2023 ·
so 10.00 bis 17.00 Uhr · 12.11.2023 · so 10.00
bis 13.00 Uhr · 19.11.2023 · € 126.– · ♿

Deutsche Gebärdensprache DGS 3

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache Teil 2,
Verlag: VIKO-Bayern

Bestellung unter: bayern@viko-medien.de
oder www.viko-medien.de

R160765 – Einstein 28

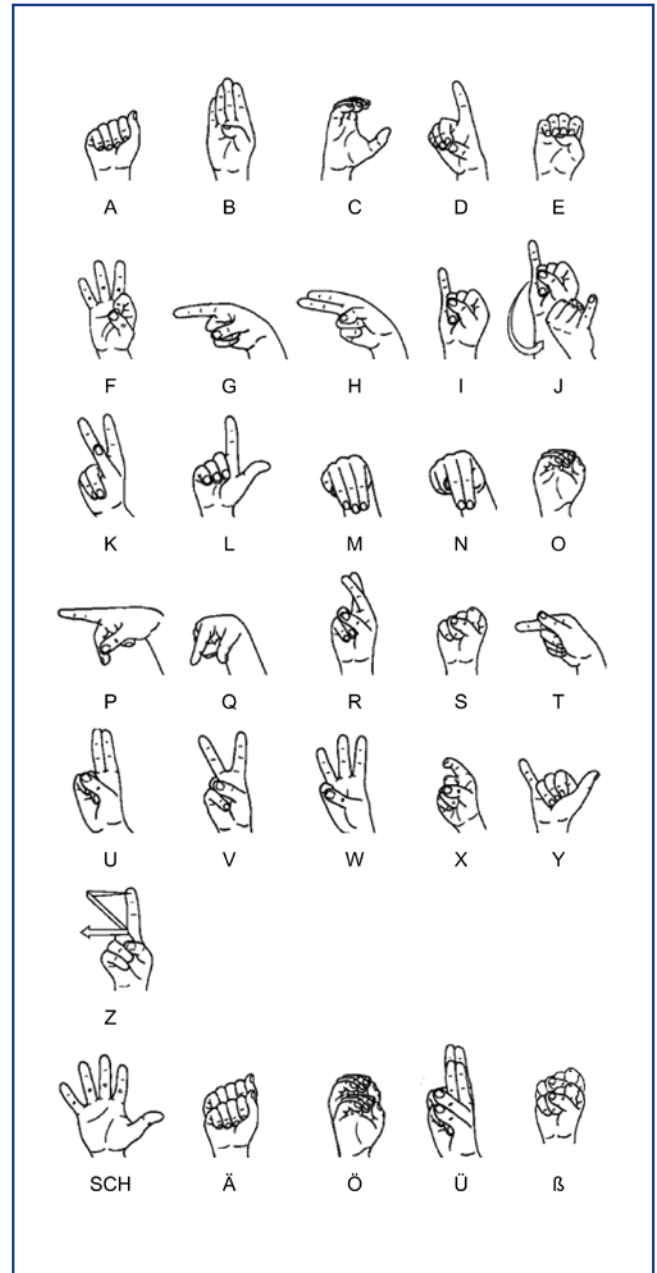
Fanny Müllensiefen · Bildungszentrum ·
Einsteinstr. 28 · 12 x do 19.30 bis 21.00 Uhr ·
12.10.2023 bis 18.1.2024 · € 106.– · ♿

Deutsche Gebärdensprache DGS 5

Prüfungsvorbereitung

R160785 – Wochenendkurs – Sendling

Hristo Trajkovski · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr ·
3./4.2.2024 · € 79.– · ♿



Gebärdensprachkompetenztest mit GIB-Zertifikat

Durch Teilnahme am Gebärdensprachkompetenztest können Sie das Zertifikat „Deutsche Gebärdensprache – Mittelstufe“ erwerben. Ab DGS 4 oder vergleichbaren Vorkenntnissen bietet diese 30-minütige praktische Prüfung die Möglichkeit, den eigenen DGS-Kennnisstand zu ermitteln und Empfehlungen für den weiteren Lernweg zu erhalten.

In Zusammenarbeit mit dem Institut zur Kommunikationsförderung für Menschen mit Hörbehinderung (GIB-BLWG) und dem Bildungszentrum Nürnberg (VHS)

Anmeldeschluss: 24.1.2024

R160790 – Schwabing-Nord

Prüferinnen und Prüfer GIB · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · fr 8.30 bis 16.00 Uhr · 23.2.2024 · Ihr Prüfungszeitraum wird vier Wochen vorher mit Ihnen vereinbart. · € 70.– · ♿

Erfahrungsaustausch der Gebärdensprachkursleitungen

Einmal im Semester treffen sich die DGS-Kursleitungen zum Erfahrungsaustausch. Sie können sich wechselseitig Anregungen zu Unterrichtsinhalten und -material geben und von erfreulichen und herausfordernden Situationen berichten.

R160795 – Schwabing-Nord

Gabriel Laszlo · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 22.2.2024 · Gebührenfrei · ♿

Wir danken unseren Kooperationspartnern:

Bayerischer Blinden- und
Sehbehindertenbund e. V.

Bayerische Landesschule für
Körperbehinderte

BLWG – Fachverband für Menschen mit
Hör- und Sprachbehinderung e. V.

Caritasverband der Erzdiözese München
und Freising e. V.

Galerie Bezirk Oberbayern

Gehörlosenverband München und
Umland e. V.

Gemeinsam Leben Lernen e. V.

GIB-BLWG
Bayerisches Institut zur Kommunikations-
förderung für Menschen mit Hörbehinderung

Gipfelstürmer e. V.

Lebenshilfe Werkstatt GmbH

Münchner Förderzentrum
Giesing und Freimann GmbH

Offene Behindertenarbeit –
evangelisch in der Region München

Stiftung Pfennigparade

Südbayerische Wohn- und Werkstätten
für Blinde und Sehbehinderte GmbH

VbA Selbstbestimmt Leben e. V.

Begleitperson

Teilnehmende, die im Kurs eine persönliche Assistenz benötigen und das Kennzeichen B im Schwerbehindertenausweis haben, können eine Begleitperson mitbringen. Die Begleitperson kann kostenlos teilnehmen. Eine Anmeldung der Begleitperson ist notwendig.

Impressum

Herausgeber

Münchner Volkshochschule GmbH
Einsteinstr. 28, 81675 München
Postanschrift: Postfach 801164, 81611 München

Homepage

www.mvhs.de

Programm-Information

Fachgebiet Barrierefrei lernen
Verantwortlich: Gabriel Laszlo
Telefon (089) 48006-6692

Redaktion

Isabella Rokita, Silvia Kugel, Gabriel Laszlo

Herstellung und Satz

Bettina Siegwart, Annette Zuërl

Titelmotiv

Kunst oder Reklame, www.kunst-oder-reklame.de

Druck

Aumüller Druck GmbH, 93057 Regensburg

V.i.S.d.P.:

Dr. Susanne May, Programmdirektorin

Gefördert durch:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat





Münchner
Volkshochschule