



# vhs Dietzenbach

## *Infobrief Mai 2024*



**Nachhaltig in Dietzenbach**

**Optimal Kommunizieren**

**Aktuelle Kursangebote**

Liebe Leserinnen und Leser,

das Frühlingssemester ist in vollem Gange. Die vhs Dietzenbach bietet Ihnen wieder Kunst und Kultur, Sprachen und Bildungsurlaube, Sport und Gymnastik, Meditation und Entspannung. Das alles unter dem neuen Dach der Kreisstadt Dietzenbach.

Der Themenschwerpunkt dieser Ausgabe ist der Bildungsurlaub zum Thema Nachhaltigkeit, der in den Osterferien in Dietzenbach stattfand. Die Teilnehmenden lernten viel über die unterschiedlichen Aspekte - und gleichzeitig entstand ein interessanter Film, den Sie sich im Netz anschauen können.

Wie immer stellen wir Ihnen zahlreiche interessante Kurse vor, die in Kürze starten. Anmelden können Sie sich über unsere Homepage ([www.vhs-dietzenbach.de](http://www.vhs-dietzenbach.de)), telefonisch oder über die [Direktlinks](#) in diesem Infobrief.

Ihr Team der vhs Dietzenbach



## Neuer Kochkurs

mit Susanne Auweiler

Wir kochen ein komplettes Menü. Wir bereiten in Kleingruppen die einzelnen Gänge des Menüs, das wir in der Menüfolge gegenseitig servieren und zu-sammen verspeisen. Hierbei können Tipps und Tricks ausgetauscht werden.

### Rund um den Spargel

Gruß aus der Küche. Spargel-Bruschetta Guaca-mole von grünem Spargel. Suppe: Spargelsuppe mit Räucherlachs, Asiatische Spargel-Kokos-Suppe. Hauptgänge: Spargelaufauf für Faule. Fischspieße auf grünem Spargel mit Limettensauce. Lauwarmer Spargelsalat. Nachtisch: Spargeleis auf Erdbeerspie-gel, Spargelmousse mit Waldbeersoße. Zum Koch-erlebnis gehören auch die Deko und ein gemütliches Ambiente am Tisch.

**Anmeldung: Di L 204**, Susanne Auweiler, Dietzen-bach, Helen-Keller-Schule, Voltastr.

Di, 17:30-21:30 Uhr, 14.05.2024, 15,00, ermäßigt: 12,00, 15,00 für Lebensmittel



## Weinsensorik

für Fortgeschrittene

*Kleinstgruppe.* Sie kennen sich aus mit Wein? Sie haben ein „Näschen“ für gute Tropfen? Hier erfahren Sie, wie Sie all Ihre Sinne - Riechen, Schmecken und Sehen, aber auch das Fühlen und das Hören - einsetzen können, um sich einen Wein in all seinen Facetten zu erschließen. Lassen Sie uns gemeinsam aus dem Wein „das Beste herausholen“! 15 Euro für Wein und Materialien bitte direkt an die Kursleitung zahlen.

**Anmeldung: Di D 205**, Heinz Lewandowski  
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
Fr, 18:00-21:00 Uhr, ab 31.05.2024

12,00, ermäßigt: 10,00, 11,00 Kleinstgruppenzuschlag , 1 Termin

## Kochen und Essen mit Wein

*Kleinstgruppe.* Wein ist mehr als nur ein perfekter Begleiter edler Speisen! Erleben Sie, wie Weine verschiedener Rebsorten und Herkunftsländer Ihre Küche bei internationalen Vorspeisen, Hauptgerichten und bei Desserts bereichern und erfahren Sie, welche Weine die passenden Begleiter zu Tisch sind. Wasser bitte selbst mitbringen. Materialkosten in Höhe von 15 Euro bitte an die Kursleitung zahlen.

**Anm.: Di L 207**, Heinz Lewandowski  
Dietzenbach, Di, 17:30-21:30 Uhr, ab 18.06.2024

15,00, ermäßigt: 12,00, 15,00 Kleinstgruppenzuschlag , 1 Termin



# Optimal Kommunizieren

## Stark, sicher, frei

Die 24 Charakterstärken - und wie wir sie positiv nutzen

*Kleinstgruppe.* Kreativität, Neugier, Mut, Ausdauer und Zuversicht sind Eigenschaften, die wir uns oft wünschen, um entspannt, frei und glücklich durch das Leben zu gehen. Oft haben wir innere Einstellungen, Vorbehalte und Ängste, unsere Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte auch umzusetzen. Im Kurs beschäftigen wir uns u.a. mit den 24 Charakterstärken der positiven Psychologie, wo wir Schwerpunkte bei uns sehen und wie wir diese verwirklichen können. Wie können wir unsere Aufmerksamkeit stärker auf das richten, was wir können, innerlich in uns spüren und dadurch mehr innere Kraft für die Bewältigung unseres Alltags gewinnen?

Anmeldung: Di C 304, Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Fr, 17:30-21:30 Uhr, ab 07.06.2024

15,00, ermäßigt: 12,00, 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin



Bildungsurlaub

## Klartext reden - souveräne Kommunikation in Beruf und Gesellschaft

Überlegen Sie oft, wer welche Informationen benötigt, wer die ungeschminkte Wahrheiten verträgt und wo Diplomatie nötig ist? Oder formulieren Sie einfach drauflos, egal, wie Ihr Gegenüber das verträgt? Auf den Punkt kommen und Klartext reden, ist gar nicht so leicht, wenn Fingerspitzengefühl und Ehrlichkeit gefordert sind, wenn ich Bedürfnisse anderer nicht nachvollziehen kann, wenn ich von Zweifeln umgeben bin, die mich ständig ausbremsen wollen. Oder sagen Ihnen andere, Sie sollen endlich mal auf den Punkt kommen, aber Sie wissen gar nicht, was Sie anders machen sollen?

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre eigene Wirkung besser zu verstehen: dazu gehören

der Einsatz der Stimme, die Macht der Körpersprache - und wie sich daran arbeiten lässt. Wir üben in der Gruppe gezielt, adressatengerecht zu formulieren. Nach kurzer Zeit können Sie Kommunikationstypen unterscheiden und Manipulationsversuche durchschauen. Sie üben Formulierungen, um Konflikte zu entschärfen und sich in Gesprächen künftig souveräner zu zeigen. 25 € Materialkosten sind direkt im Kurs zu entrichten.

Veranstaltungsort: vhs Dietzenbach, Wilhelm-Leuschner-Str. 33

Anmeldung: Di C 508, Gabriele Holler Coach und Persönlichkeitstrainerin, Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Mo, 09:00-16:00 Uhr, ab 19.08.2024

180,00, 5 Termine

Bildungsurlaub

## Nie wieder ärgern - Gelassenheit und Selbstbewusstsein in Beruf und Alltag

*Kleinstgruppe.* Zuweilen ärgern wir uns über Verhaltensweisen oder Bemerkungen unserer Mitmenschen.

Oder es entstehen in Konfliktsituationen Gefühle von Aufregung, Wut und Enttäuschung. Wir fühlen uns nicht verstanden, falsch bewertet und in unseren Bedürfnissen und Wünschen nicht gesehen.

Wir stauen den Ärger in uns - spüren einen Druck, mit anderen Menschen über diese Empfindungen sprechen zu müssen, zuweilen dramatisieren wir diese Erlebnisse und fühlen uns in unserer Kraft für die Bewältigung des beruflichen und privaten Alltags geschwächt.

Die Woche zeigt Wege zu mehr Gelassenheit auf. Wir lernen Möglichkeiten, uns selbst stärker zu spüren, besser abzugrenzen und bei uns selbst zu bleiben. Hierdurch gewinnen wir Kraft und Energie für die Aufgaben des beruflichen Alltags und die persönliche Entwicklung.

Anmeldung: Di C 302, Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mo, 09:00-16:00 Uhr, ab 15.07.2024

135,00, ermäßigt: 108,00, 5,00 131,00 Lehrmittel, 5 Termine



# Nachhaltiges Dietzenbach

Alle reden über Nachhaltigkeit. Was aber hat es damit auf sich? Die vhs Dietzenbach und die vhs Kreis Offenbach haben in den Osterferien einen Bildungsurlaub zur Nachhaltigkeit durchgeführt. Das facettenreiche Thema wurde aus ganz unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet: Wie kann ich im Alltag Ressourcen sparen? Wie trägt eine Kommune wie Dietzenbach dazu bei, nachhaltig zu wirtschaften? Wie kann ökologische Landwirtschaft gelingen?

Am Nachmittag sammelten wir mit Marion Brede-meier, unserer Kräuterexpertin, Pflanzen in der direkten Umgebung der vhs, die über vielfältige nützliche Eigenschaften verfügen und - mit ein wenig Wissen - leicht zu identifizieren sind.



Eingebunden war das spannende Seminar in ein medienpädagogisches Konzept. Die Teilnehmenden lernten, mit Kameras umzugehen und die Ergebnisse des Kurses in kleinen Videoclips einzufangen.

An jedem der fünf Tage stand ein anderes Nachhaltigkeitsthema auf dem Programm. Am Montag referierten Verena Hodapp und Dr. Marc Urlen, pädagogische Mitarbeiter/innen der vhs Kreis Offenbach, zu Entwicklungszielen und langfristigen ökologischen Strategien.

Dann erfolgte eine Einführung in die Videotechnik. In gegenseitigen Interviews ging es um eigene Erfahrungen und Positionen.

Am zweiten Tag stellte René Bacher, erster Stadtrat von Dietzenbach, die vielfältigen Beiträge der Kreis-



René Bacher

stadt zu Nachhaltigkeit und Umweltschutz dar. Das Rathaus glänzt mit (annähernden) Passivhaus-Standards, einer ausgeklügelten Bauweise, die das Sonnenlicht in alle Büros leitet - und sogar mit einer eigenen Zisterne. Auf dem Dach des Capitols, der zentralen Veranstaltungshalle, befinden sich Solarzellen, die einen Großteil des benötigten Stroms produzieren. Und zurzeit entsteht ein neues Rechenzentrum, das ganz auf niedrigen Energieverbrauch hin konzipiert ist.



Am Mittwoch weihte Marie-Luise Macey die Teilnehmenden in die Geheimnisse des Upcyclings ein. Mithilfe von Nähmaschinen wurde aus ausrangierten Kleidungsstücken etwas ganz Neues - das macht Spaß und spart Ressourcen.

Während einer Exkursion am Nachmittag erzählte der Bio-Landwirt Klaus Ommert auf dem Hofgut Pattershausen von nachhaltiger Landwirtschaft.

Untermauert wurde dieses Thema am Donnerstag von der Agrarwissenschaftlerin Irina Cachay, die über die erschreckenden Folgen des globalen Fleischhandels referierte. Dies gab Anlass für interessante Diskussionen über Wirtschaftsmechanismen und Konsumgewohnheiten.



Irina Cachay



Dann stellten wir mit Aurelia Schuster umweltschonende Reinigungsmittel selber her. Dies ist in einer erstaunlichen Bandbreite möglich: von Seife über Deo bis hin zu Toilettensteinen.

Aurelia Schuster

Am Freitag schließlich lernten wir viel über die Mechanismen unserer Mediengesellschaft und schnitten das Videomaterial zu informativen Clips zusammen.



Eine Reflexionsrunde zeigte, dass sich die Teilnehmenden zukünftig noch mehr Zeit für die vielfältigen Themen wünschen. Insgesamt kam das neue Angebot der Kreis-vhs hervorragend an und wird in den folgenden Semestern fortgesetzt.

Das Projekt wurde medienpädagogisch kompetent und engagiert betreut von Anja Wolff-Abel. Das Ergebnis lässt sich auf der Homepage der vhs Dietzenbach sowie [hier auf YouTube betrachten](#).

Die Wissensrouten werden gefördert durch das Hessische Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen im Rahmen des Weiterbildungspaktes des Landes Hessen.



zentrales thema: die Ziele für Nachhaltige Entwicklung



## Die vhs Dietzenbach stellt sich vor

# Dr. Marc Urlen: „Wir entwickeln uns immer weiter“

Bitte stellen Sie sich vor ...

Ich bin Marc Urlen. Ich habe Politikwissenschaften in Kassel studiert und dort das Freie Radio mit aufgebaut. Später war ich als Medienwissenschaftler am Deutschen Jugendinstitut in München. Ich wollte aber gern wieder zurück in die „Praxis“. Die vhs Dietzenbach leite ich seit 2022.

Wie ging es für Sie los an der vhs Dietzenbach?

Das war eine turbulente Zeit: Der Vorgänger war überraschend gegangen, die Corona-Zeit ging zuende. Es war eine Herausforderung, die Veranstaltungen wieder aufleben zu lassen, zurück in den Kursbetrieb zu finden. Im Rückblick hat das aber gut funktioniert und die Teilnehmenden freuten sich, dass sie sich wieder trafen und an „richtigen“ Veranstaltungen teilnehmen konnten. Inzwischen sind wir schon wieder auf dem Stand von vor Corona.

Welches sind Ihre Aufgaben bei der vhs?

Da wir ein kleines Team sind, fallen bei mir zahlreiche Aufgaben zusammen: von der pädagogischen Gesamtverantwortung über die Koordination bis hin zur Planung der Finanzen und der technischen Infrastruktur. Zusammen im Team wird das Programm geplant.

Ein wichtiger Schwerpunkt ist für mich die Öffentlichkeitsarbeit. Viele orientieren sich heute an digitalen Medien, darum geben wir einen regelmäßigen, ausführlichen Infobrief heraus, außerdem digitale Programmhefte und erstellen immer wieder neue interessante Beiträge für die Homepage.

Mit der zweiten Hälfte meiner Stelle bin ich Pädagogischer Mitarbeiter an der vhs Kreis Offenbach und dort für die Bereiche Arbeitswelt und IT zuständig.

Was gefällt Ihnen gut an Ihrer Arbeit?

Die Arbeit ist vielfältig und es besteht viel Raum, Neues zu gestalten. Im letzten Jahr haben wir z. B. die vhs komplett „digitalisiert“ - mit großen interakti-

ven Tafeln, LAN und WLAN in allen Räumen.

Ein besonderes Anliegen ist es mir, immer wieder neue Kursangebote zu finden und aufzunehmen. So gibt es nun wieder Kurse, die von bekannten Künstler/innen aus Dietzenbach und Umgebung gestaltet werden, z. B. in Acrylmalerei. Außerdem auch Koch- und Computerkurse.

Besonders gut angenommen wurde der „Lerntreff IT“, der sich an Menschen richtet, die Fragen zur aktuellen Digitaltechnik haben und hier erste kostenlose Beratungen und Einführungen bekommen.

Insgesamt ist es schön zu sehen, wie viele Menschen zusammenkommen, neue Inspirationen erhalten, sich Kenntnisse erschließen und wie Freundschaften entstehen. Unsere Integrationskurse bieten darüber hinaus jedes Jahr Hunderten von Teilnehmenden die Gelegenheit, Deutsch von Grund auf zu erlernen und gute Perspektiven zu erlangen.

Welches sind die größten Herausforderungen?

Im „virtuellen“ Zeitalter müssen wir aufpassen, dass traditionelle Angebote, bei denen sich Menschen begegnen, zusammen lernen und Spaß haben, nicht untergehen oder aus dem Fokus geraten. Seminare vor Ort sind immer lebendiger, nachhaltiger und kommunikativer als YouTube-Clips. Dies ist eine Erfahrung, die aber viele Jüngere erst noch machen müssen. Die vhs bietet da die besten Gelegenheiten und Angebote.

Worauf freuen Sie sich zurzeit?

Die Kommunalisierung war eine große Herausforderung, verbunden mit viel Umstellungen und Formalitäten. Ich freue mich, dass die Arbeit nun langsam wieder in den gewohnten Bahnen läuft.

Wir entwickeln uns immer weiter. Wir bieten immer wieder Neues und Interessantes an. Zurzeit planen wir noch mehr kulturelle Angebote und auch wieder Veranstaltungen zur politischen Bildung.



Das Wissen, das ich weitergebe?  
**HOCH**geschätzt.



Mehr zum  
Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**  
findest Du hier:  
[kursleitung.vhs-in-hessen.de](https://kursleitung.vhs-in-hessen.de)



# IT-Kurse

## Smartphone

Kleinstgruppe. Lernen Sie Ihr Smartphone oder Tablet in Ruhe kennen: Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich E-Mails? Welche nützlichen kostenlosen Programme gibt es und wie kann man sie einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Nur für Geräte mit dem Betriebssystem Android - nicht für iPhone und iPad.

Anmeldung: Di R 217, Ralph Robert Beier  
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
Mo, 11:45-14:00 Uhr, ab 03.06.2024

26,00, ermäßigt: 21,00, 25,00 Kleinstgruppenzuschlag, 3 Termine

## Excel für Einsteiger/innen

Kleinstgruppe. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Programms Excel kennen. Sie starten mit dem Aufbau der Arbeitsoberfläche, lernen rechnen mit Excel, Tabellenstrukturen erstellen, Arbeitsmappen effektiv nutzen, Verknüpfen von Ergebnissen, Vorlagen erstellen, mit ersten Formeln arbeiten, Hilfefunktion nutzen und vieles mehr.

Anmeldung: Di R 215, Ralph Robert Beier  
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
Mo, 09:30-11:45 Uhr, ab 03.06.2024

26,00, ermäßigt: 21,00, 25,00 Kleinstgruppenzuschlag, 3 Termine



## Lerntreff „Digitales“ in Dietzenbach - kostenfrei

Wollten Sie schon immer in die Welt der PCs einsteigen? In unserer offenen PC-Sprechstunde vermitteln wir die wichtigsten Grundlagen kostenfrei und unbürokratisch. Wie starte ich einen PC? Wie finde ich mich in Windows zurecht? Wie nutze ich die Office-Programme? Wie gestalte ich eigene Inhalte ansprechend? Was kann mein Smartphone alles? Wie verwende ich das Web und Soziale Medien gut und sicher?

Anmeldung und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, kommen Sie einfach vorbei. Die Sprechstunden finden in lockerer Atmosphäre statt, Getränke und Snacks stehen bereit. Der *vhs Lerntreff Digitales* mit Ralph Beier findet in der vhs Dietzenbach in der Wilhelm-Leuschner-Straße 33 statt. Für nähere Infos schreiben Sie bitte an:

[marc.urlen@vhs-dietzenbach.de](mailto:marc.urlen@vhs-dietzenbach.de)

Freitags 16:30-19:30 Uhr: 03.05.2024, 17.05.2024, 07.06.2024, 21.06.2024, 05.07.2024



## Reisen mit der vhs Dietzenbach

### Bildungsurlaub „Vital und gesund bleiben“

auf Usedom, 08. bis 15. September 2024

In diesem Bildungsurlaub werden wir folgenden Fragen nachgehen: Wie kann ich den Belastungen im Beruf gerecht werden? Wie erkenne ich Stress und wie gehe ich konstruktiv mit ihm um? Wie stärke ich meine Widerstandskraft, erhalte mich gesund und unterstütze meine Lebensfreude? Impulse zum Nachdenken geben Modelle der humanistischen Psychologie (Resilienzmodell) und Ergebnisse der Biologie. Übungen, Anregungen zur Ernährung, Entspannung und Bewegung sowie Gespräche stellen den persönlichen Bezug her.

Das Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die Stärkung der persönlichen Handlungsmöglichkeiten der Teilnehmenden, um ihre Selbstwirksamkeit in allen Lebensbereichen zu erhöhen.

Fitnessübungen, Ausdauertraining und Entspannungsübungen gehören zum Programm.

Seminar- und Reiseleitung: Thomas Böhm, Berufspädagoge und Präventologe, FELDENKRAIS® Leitung: Eva-Maria Spieß, zertifizierte FELDENKRAIS® Practitioner FVD

780,- € p. P. im DZ, eigene Anreise

Anmeldeschluss: 10.07.2024, danach nur nach vorheriger Rücksprache

[Anmelden unter www.vhs-dietzenbach.de](http://www.vhs-dietzenbach.de) („Reisen“)



## Figuren aus Pappmaché

In diesem kreativen Kurs erschaffen wir aus Pappmaché wunderschöne Kunstfiguren, wie die „Dicke Berta“, die „schlanke Anke“ oder das „Huhn Hugo“. Zunächst erstellen wir ein Gerüst aus einer Flasche, Luftballons oder einer Küchenrolle und modellieren die Figur mit Zeitungen, Klebeband und Folie vor. Danach wird die Basisfigur mit Küchenpapier, Zeitungen, Kleister und pulverisiertem Pappmaché ausmodelliert. Im letzten Arbeitsschritt veredeln wir unsere Unikate mit Acrylfarbe und diversem Bastel- und Dekomaterial.

Bitte mitbringen: Zeitungspapier, eine leere Glasflasche, Geschirrhandtuch, Küchenrolle, alle weiteren Materialien werden gestellt. Bitte 15 EUR Materialkosten direkt an die Dozentin.

Anmeldung: F 128, Beate Weiß

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa, 15:00-17:30 Uhr, ab 18.05.2024, 29,00, ermäßigt: 23,00, 28,00 Kleinstgruppenzuschlag, drei Termine



## vhs Dietzenbach

Geschäftsstelle  
Wilhelm-Leuschner-Str. 33  
63128 Dietzenbach

Tel.: 0 60 74 / 81 22 66

[www.vhs-dietzenbach.de](http://www.vhs-dietzenbach.de)

### Sprech- und Öffnungszeiten

Mo, Di, Fr. 10.00 - 12.15 Uhr  
Mi 9:00 - 14.00 Uhr, Do geschlossen.

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin per Telefon oder E-Mail. Eingeschränkte Öffnungszeiten in den Schulferien.

### Ein Infobrief der vhs Dietzenbach

Redaktion: Dr. Marc Urlen. Bilder: Pixabay.

Herausgeber: Kreisstadt Dietzenbach, Abteilung Volkshochschule, Europaplatz 1, 63128 Dietzenbach. Die Kreisstadt Dietzenbach ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts. Sie wird durch Bürgermeister Dr. Dieter Lang vertreten.



## Stadtbücherei Dietzenbach

### Vorlesezeit für Kinder

Samstag, 04. Mai, 13:00 Uhr

Geschichte zus. auf türkisch und urdu möglich

Mittwoch, 08. Mai, 15:00 Uhr

Mittwoch, 22. Mai, 15:00 Uhr

- Eintritt frei -

