

**VOLKS
HOCH
SCHULE
GÖTZIS**

**INKLUSIVE
VOLKSHOCHSCHULE**



www.vhs-goetzis.at

**JEDER MENSCH HAT
EIN RECHT AUF BILDUNG**

Frühjahr 2018



AUS DEM INHALT

<u>Inklusive Volkshochschule</u>	<u>Seite</u>	<u>3</u>
<u>Lerntreff für Menschen mit besonderem Lernbedarf</u>	<u>Seite</u>	<u>4</u>
<u>Yoga für Menschen mit Einschränkungen</u>	<u>Seite</u>	<u>5</u>
<u>Gesetze und Rechte</u>	<u>Seite</u>	<u>6</u>
<u>Handy, Computer, Internet</u>	<u>Seite</u>	<u>7</u>
<u>Das Geld und die Zahlen</u>	<u>Seite</u>	<u>8</u>
<u>Erste-Hilfe Praxistraining</u>	<u>Seite</u>	<u>9</u>
<u>KNIGGE im Alltag</u>	<u>Seite</u>	<u>10</u>
<u>Malkurs- Lebe deine Kreativität</u>	<u>Seite</u>	<u>11</u>
DIE KOCHTREFFS AN DER VHS		
<u>Kochtreff: „Wraps & Rolls“</u>	<u>Seite</u>	<u>12</u>
<u>Kochtreff: „Knödel“</u>	<u>Seite</u>	<u>13</u>
<u>Kochtreff: „Altbewährt - die Kartoffel“</u>	<u>Seite</u>	<u>14</u>
<u>Kochtreff: „Asiatische Küche“</u>	<u>Seite</u>	<u>15</u>
<u>Kochtreff: „Österreichische Mehlspeise“</u>	<u>Seite</u>	<u>16</u>
<u>Kochtreff: „Smoothies, Salate & Co“</u>	<u>Seite</u>	<u>17</u>
<u>Kochtreff: „Grillfest“</u>	<u>Seite</u>	<u>18</u>

INKLUSIVE VOLKSHOCHSCHULE

Allgemeine Kursinformation:

Die Anmeldung erfolgt in der Volkshochschule Götzis, telefonisch unter der Nummer **05523 – 551500** oder auch per mail unter der Adresse:

info@vhs-goetzis.at

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn.

Teilnahmegebühren:

Wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben, aber doch nicht kommen können, müssen Sie sich früh genug wieder abmelden.

So können wir den Platz an jemanden anderen weitergeben.

Bitte nehmen Sie Ihre Anmeldung ernst – so können wir die Kurse gut organisieren und müssen sie nicht absagen.

Kursabsage:

Manchmal kann es vorkommen, dass Kurse abgesagt werden müssen. Dies passiert zum Beispiel, wenn der Kursleiter oder die Kursleiterin krank sind oder wenn sich zu wenige Personen angemeldet haben. In diesem Falle werden wir Sie rechtzeitig vor dem Start informieren.

Wer einen Kulturpass hat, zahlt weniger!

IVHS bedeutet:

- Bildung in leichter Sprache
- Hier wird langsamer gelernt
- Lernen in ihrem Tempo

Alle Details und Neuigkeiten finden Sie auch unter:

www.vhs-goetzis.at/inklusive-vhs/



Lerntreff für Menschen mit besonderem Lernbedarf



Termin:

Donnerstag, 15. Februar 2018

14:00 - 17:00 Uhr

10 Abende



Kursnummer:

P50021



Treffpunkt:

Haus Bildung am Garnmarkt

Am Garnmarkt 12, Bibliothek

6840 Götzis



Kosten:

kostenlos



Kursleiter:

Anton Kriegler

DIE Chance zum Nachlernen und Wiederholen!

Zielgruppe: Menschen aller Erstsprachen, die Lesen, Schreiben und Rechnen von Grund auf lernen oder festigen (sichern) wollen.



Inhalte:

- Lesen, Schreiben, Rechtschreiben, einfaches Rechnen

In unseren Kleingruppen können Sie sich wohl fühlen. Wir lernen, was uns im Alltag hilft und uns interessiert. Einstieg laufend möglich!

Infos und Beratung: Alfa-Telefon Vorarlberg 0664 3281000

Yoga für Menschen mit Einschränkungen



Termin:

Montag, 19. Februar 2018

16:30 - 17:30 Uhr

Dauer: 10 Nachmittage



Kursnummer:

P73015



Treffpunkt:

Haus Bildung am Garnmarkt

Am Garnmarkt 12

6840 Götzis



Kosten:

€ 85,00



Kursleiter:

Dr. Birgit Huber

Yoga ist für alle da!

Medizinische Studien zeigen: Gerade Personen, die körperlich eingeschränkt sind oder Menschen mit Lernschwierigkeiten profitieren ganz besonders von Yogaübungen.



Bei Multipler Sklerose vermindern gezielt angepasste Yogaübungen Gleichgewichtsstörungen, Muskelschwäche und Ermüdbarkeit.

Nach einem Schlaganfall verbessern passende Yogaübungen das Gleichgewicht und tragen zur Wiedergewinnung der neuromuskulären Kontrolle bei. Menschen mit Lernschwierigkeiten gewinnen Beweglichkeit, bessere Koordination und Lebensfreude.

Abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird im Sitzen, auf dem Stuhl, am Rollator oder im Rollstuhl geübt.

Gesetze und Rechte



Termin:

Donnerstag, 22. Februar 2018

10:15 - 17:00 Uhr

Dauer: 1 Tag



Kursnummer:

P19000



Treffpunkt:

Haus Bildung am Garnmarkt

Am Garnmarkt 12

6840 Götzis



Kosten:

€ 89,00



Kursleiter:

Univ. Prof. Mag. Dr. Reinhold Gärtner

Jede Gesellschaft braucht gemeinsame Spielregeln. Wir nennen diese Spielregeln Gesetze. Mit Gesetzen wird festgelegt wer was tun und lassen darf, wer welche Pflichten hat oder wer welche Rechte besitzt. Es wird aber genauso festgelegt, wer in welcher Weise geschützt wird.



Wir dürfen z.B. nicht unnötig Lärm machen, müssen das Eigentum anderer achten und uns an Verkehrsregeln halten. Umgekehrt aber schützt uns der Staat; sorgt für unsere Ausbildung, für den öffentlichen Verkehr oder kümmert sich darum, dass die Krankenversorgung funktioniert.

Referent: Univ. Prof. Mag. Dr. Reinhold Gärtner vom Institut für Politikwissenschaft an der Universität Innsbruck

Handy, Computer, Internet



4 Termine zur Auswahl:

- Sa, 10. März 2018
- Sa, 21. April 2018
- Sa, 26. Mai 2018
- Sa, 30. Hzbv 2018



14:00 17:00 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag



Kursnummern:

- P40030 (10.03.)
- P40031 (21.04.)
- P40032 (26.05.)
- P40033 (30.06.)



Treffpunkt:

Haus Bildung am Garnmarkt
Am Garnmarkt 12
6840 Götzis



Kosten:

€ 24,00



Kursleiter:

Christoph Loacker/Katharina Öhe

Alles, was du schon immer übers Handy, den Computer und das Thema Internet wissen wolltest, kannst du hier erfragen.

Alle TeilnehmerInnen haben einen Laptop oder einen PC vor sich und können gleichzeitig versuchen, die Theorie in die Praxis umzusetzen!



Bitte mitbringen: Handy und Laptop, wenn vorhanden

Das Geld und die Zahlen



Termin:

Donnerstag, 15. März 2018

14:00 - 17:00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag



Kursnummer:

P16000



Treffpunkt:

Haus Bildung am Garnmarkt

Am Garnmarkt 12

6840 Götzis



Kosten:

€ 24,00



Kursleiter:

Mag.^a Marga Muxel-Moosbrugger

- Geld ist wichtig in unserem Leben.
- Was kann ich mit meinem Geld kaufen?
- Für was gebe ich es aus?
- Was kosten die Dinge, die ich haben will?
- Wir lernen die Münzen und Noten kennen.
- Wir beschäftigen uns mit Zahlen und einfachen Rechnungen.



Sie arbeiten alleine oder in Gruppen.
 Wir spielen rund ums Geld und die Zahlen.
 So lernen Sie besser mit dem Geld umzugehen.

Zielgruppe: Sie können etwas Lesen. Sie interessieren sich für Zahlen.

Erste-Hilfe Praxistraining



Termin:

Dienstag, 10. April 2018

14:00 - 17:00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag



Kursnummer:

P12020



Treffpunkt:

Haus Bildung am Garnmarkt

Am Garnmarkt 12

6840 Götzis



Kosten:

€ 24,00



Kursleiter:

Rotes Kreuz

In diesem Kurs lernen Sie, in Notsituationen sicher und schnell zu reagieren, einfache Erste-Hilfe-Handlungen auszuführen und professionelle Hilfe herbeizuholen.



Schwerpunkte:

- Notruf
- Wundversorgung
- Benutzung einer Rettungsdecke

Lernen, wie man anderen Menschen in Notsituationen helfen kann

Alle Details und Neuigkeiten finden Sie auch unter:

www.vhs-goetzis.at/inklusive-vhs/



Knigge im Alltag



Termin:

Freitag, 13. April 2018



09:00 - 13:00 Uhr

Dauer: 1 Vormittag



Kursnummer:

P16005



Treffpunkt:

Haus Bildung am Garnmarkt

Am Garnmarkt 12

6840 Götzis



Kosten:

€ 69,00



Kursleiter:

MSc Julius Tomio

Umgangsformen sind wie ein Navigationsgerät, das uns durchs Leben führt.

Sie steigern Selbstwertgefühl, Wertschätzung und Erfolg. Wir und unsere Mitmenschen fühlen uns Wohl im Beruf und in der Gesellschaft.



Julius und Juanita Hieble-Tomio

In diesem Seminar beantworten wir Fragen wie:

- Wer war Knigge und was wollte er uns sagen?
- Der erste Eindruck
- Körpersprache
- Distanzzonen
- Kleider machen Leute
- Vorgesetzte - sind auch nur Menschen
- Grüßen und Begrüßen - wo ist der Unterschied?

Malkurs - Lebe deine Kreativität!



Termin:

Freitag, 11. Mai 2018 bis

Samstag, 12. Mai 2018

14:00 - 17:20 Uhr

Dauer: 2 Nachmittage



Kursnummer:

P61045



Treffpunkt:

Atelier Rinaldo

Wiedengasse 9

6840 Götztis



Kosten:

€ 39,00



Kursleiter:

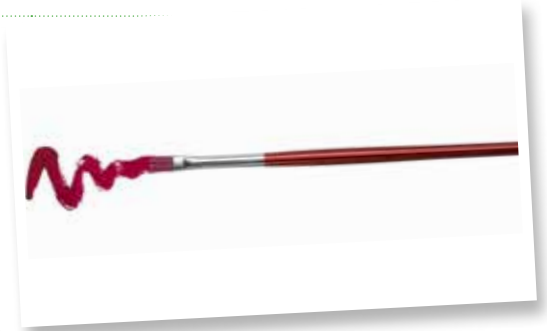
Rinaldo Loacker

Malen baut Stress ab und stärkt Ihr Gehirn. Sie können beim Malen darüber hinaus neue Kraft schöpfen!

In ruhiger angenehmer Atmosphäre im Atelier des Götztner Künstlers Rinaldo lassen wir der eigenen Kreativität freien Lauf.

Rinaldo unterstützt mit Anregungen und Tipps das Gestalten von Tieren, Blumen, Landschaften, Sonnenuntergängen oder allem, was uns gefällt.

Die Materialkosten sind im Kursbeitrag schon enthalten.



Kochtreff Jänner - „Wraps & Rolls“



Termin:

Samstag, 27. Jänner 2018

10:00 - 14:00 Uhr



Dauer: 1 Tag



Kursnummer:

P66120



Treffpunkt:

Haus Bildung am Garnmarkt

Am Garnmarkt 12

In der Küche der Kathi Lampert Schule



Kosten:

€ 24,00



Kursleiter:

Margit Bröll

Heute wird gewickelt und gerollt, wie in Texas.

Wrappen Sie mit! Wir kochen internationale Rezepte mit dem richtigen Dreh, der für den maximalen Genuss sorgt. Entdecken Sie die tollen Rollen!



Bitte mitbringen: eine Schürze, Hausschuhe, zwei Geschirrtücher und kleine Vorratsdosen mit Deckel

Materialkosten: € 10,-

Kochtreff Februar - „Knödel“



Termin:

Samstag, 24. Februar 2018

10:00 - 14:00 Uhr



Dauer: 1 Tag



Kursnummer:

P66125



Treffpunkt:

Haus Bildung am Garnmarkt

Am Garnmarkt 12

In der Küche der Kathi Lampert Schule



Kosten:

€ 24,00



Kursleiter:

Margit Bröll

Ob süß oder pikant, alle sind rund....

Knödel sind der Inbegriff von Genuss und Tradition. Wie gut, dass es Knödel in unendlich vielen Variationen gibt: ob als Beilage, in der Suppe oder als Süßspeise.



Bitte mitbringen: eine Schürze, Hausschuhe, zwei Geschirrtücher und kleine Vorratsdosen mit Deckel

Materialkosten: € 10,-

Kochtreff März - „Altbewährt - die Kartoffel“



Termin:

Samstag, 17. März 2018

10:00 - 14:00 Uhr



Dauer: 1 Tag



Kursnummer:

P66130



Treffpunkt:

Haus Bildung am Garnmarkt

Am Garnmarkt 12

In der Küche der Kathi Lampert Schule



Kosten:

€ 24,00



Kursleiter:

Margit Bröll

Alles dreht sich um die älteste Knolle der Welt, die Kartoffel.

Gebraten, frittiert, gekocht, püriert, gestampft oder gebacken: Die Kartoffel ist aus unserer Küche nicht wegzudenken, die Zubereitungsmöglichkeiten sind fast unendlich!



Bitte mitbringen: eine Schürze, Hausschuhe, zwei Geschirrtücher und kleine Vorratsdosen mit Deckel

Materialkosten: € 10,-

Kochtreff April - „Asiatische Küche“



Termin:

Samstag, 21. April 2018

10:00 - 14:00 Uhr

Dauer: 1 Tag



Kursnummer:

P66135



Treffpunkt:

Haus Bildung am Garnmarkt

Am Garnmarkt 12

In der Küche der Kathi Lampert Schule



Kosten:

€ 24,00



Kursleiter:

Margit Bröll

Wer kennt sie nicht, die tollen Düfte, die die asiatische Küche mitbringt?

Die fernöstliche Küche versetzt Genießer immer wieder in Begeisterung. Denn was zwischen Pazifik und indischem Ozean aufgetischt wird, ist so vielfältig wie der Kontinent selbst. Von feinen Suppen über leichtes Sushi bis hin zu feurigen Currys.



Bitte mitbringen: eine Schürze, Hausschuhe, zwei Geschirrtücher und kleine Vorratsdosen mit Deckel

Materialkosten: € 10,-

Kochtreff Mai - „Österreichische Mehlspeise“



Termin:

Samstag, 19. Mai 2018

10:00 - 14:00 Uhr



Dauer: 1 Tag



Kursnummer:

P66140



Treffpunkt:

Haus Bildung am Garnmarkt

Am Garnmarkt 12

In der Küche der Kathi Lampert Schule



Kosten:

€ 24,00



Kursleiter:

Margit Bröll

Apfelküchlein, Apfelstrudel, Buchteln, heute wird geschlemmt!

Ob klassisches Hefengebäck zu Ostern, fruchtige Kuchenspezialitäten im Sommer oder Köstlichkeiten mit Nüssen & Trauben - die

Lust auf Süßes und die Freude am Backen begleiten uns durch das ganze Jahr.



Bitte mitbringen: eine Schürze, Hausschuhe, zwei Geschirrtücher und kleine Vorratsdosen mit Deckel

Materialkosten: € 10,-

Kochtreff Juni - „Smoothies, Salate & Co“



Termin:

Samstag, 23. Juni 2018

10:00 - 14:00 Uhr



Dauer: 1 Tag



Kursnummer:

P66145



Treffpunkt:

Haus Bildung am Garnmarkt

Am Garnmarkt 12

In der Küche der Kathi Lampert Schule



Kosten:

€ 24,00



Kursleiter:

Margit Bröll

Wir bereiten erfrischende Drinks und Speisen für den Sommer zu.

Smoothie - das erfrischende und fruchtige Trendgetränk ist im Handumdrehen zubereitet. Frisch, knackig und gesund - Salate sind eine ideale und gesunde Mahlzeit für den Sommer.



Bitte mitbringen: eine Schürze, Hausschuhe, zwei Geschirrtücher und kleine Vorratsdosen mit Deckel

Materialkosten: € 10,-

Kochtreff Juli - „Grillfest“



Termin:

Samstag, 14. Juli 2018

10:00 - 14:00 Uhr



Dauer: 1 Tag



Kursnummer:

P66150



Treffpunkt:

Haus Bildung am Garnmarkt

Am Garnmarkt 12

In der Küche der Kathi Lampert Schule



Kosten:

€ 24,00



Kursleiter:

Margit Bröll

In der Pfanne, im Backofen, gerührt oder geschüttelt - frisch zubereitete Speisen für das perfekte Grillfest!

Innen roh, außen Kohle - jedes Jahr qualmt es gehörig während der Freiluftsaison. Unschlagbar lecker und unfassbar schnell, wir geben Ihnen viele Tipps und Rezepte rund um das Grillen.



Bitte mitbringen: eine Schürze, Hausschuhe, zwei Geschirrtücher und kleine Vorratsdosen mit Deckel

Materialkosten: € 10,-

VOLKS HOCH SCHULE GÖTZIS



IHR STARKER BILDUNGSPARTNER IN VORARLBERG

Nutzen Sie unsere Schwerpunkte für Ihren Erfolg:
Gesellschaft und Kultur, Zweiter Bildungsweg, Sprachen,
Kreativität und Gestalten, Gesundheit und Bewegung,
Basisbildungskurse sowie Deutsch Integration.
Fordern Sie Ihr persönliches Kursprogramm an!

Details unter www.vhs-goetzis.at oder 05523/551500



**Inklusion heißt volle Teilhabe
in allen Bereichen des Lebens.
Damit ist gemeint,
dass Menschen mit Behinderungen
genauso in der Gesellschaft leben können
wie Menschen ohne Behinderung.
Alle Menschen in unserer Gesellschaft
müssen die gleichen Rechte und Möglichkeiten haben.**

www.vhs-goetzis.at

**IHRE BILDUNG
IST UNSER AUFTRAG**

Volkshochschule Götzis
Bildung am Garnmarkt
Am Garnmarkt 12
A 6840 Götzis
Tel 05523 55150-0
Fax 05523 55150-9
info@vhs-goetzis.at

