

Angebote der Volkshochschule

Thüringer Woche der pflegenden Angehörigen – die VHS ist dabei!

Nach wie vor wird ein Großteil der pflegebedürftigen Menschen von ihren Angehörigen zuhause versorgt. Um die Leistung der pflegenden Angehörigen zu würdigen und auf bestehende Unterstützungsangebote aufmerksam zu machen, findet vom **4. bis 10. Juli 2022** zum zweiten Mal die Thüringer Woche der pflegenden Angehörigen statt.

In Kooperation mit dem Pflegenetz des Landkreises Sömmerda bietet die VHS folgende Veranstaltungen an:

Montag, 4. Juli, ab 10.00 Uhr

Patientenverfügung: Vortrag von Susanne List, Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst Novalis Diakonie

Leiden-Krankheit-Sterben. Wie bestimme ich, was medizinisch unternommen werden soll, wenn ich nicht mehr in der Lage bin, mich selbst zu entscheiden?

Autogenes Training: Schnupperkurs mit Diana Fröbel
Ort: VHS Sömmerda, Rheinmetallstraße 2
Kosten: 8,00 Euro

Mittwoch, 6. Juli, ab 10.00 Uhr

Vorsorgevollmacht: Vortrag von Susanne Riemann, Betreuungsverein ASB Sömmerda
Der Vorsorgebevollmächtigte als Vertreter im Willen. Wer mich im Notfall vertritt und welche Befugnisse ich erteilen muss.

Yoga: Schnupperstunde mit Cornelia Wohlgemuth
Ort: VHS Sömmerda, Rheinmetallstraße 2
Kosten: 8,00 Euro

Anmeldungen zu den Veranstaltungen am 4. und 6. Juli in der VHS sind erforderlich. Alle Veranstaltungen rund um die Thüringer Woche der pflegenden Angehörigen finden Sie im Internet unter www.twpa.de.

WenDo-Kurs für Mütter mit Töchtern von 7 bis 11 Jahren

WenDo ist ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs, der an den Stärken und Fähigkeiten von Mädchen und Frauen ansetzt. Er beinhaltet Selbstverteidigungstechniken, um sich zu wehren und zu befreien, Übungen zur Selbstbehauptung, wie z.B. Schulung der Wahrnehmung, Nein sagen, und Übungen zur Körpersprache. Der angemessene Umgang mit Angst und Wut ist ebenfalls ein wichtiges Thema. Dieser Grundkurs ist inhaltlich ausgerichtet für Mütter mit ihren Töchtern, um miteinander zu trainieren, sich auszutauschen und zusammen zu lernen, so dass die Inhalte in den Alltag hineinwirken können. Mütter und Töchter erleben sich gegenseitig in ihren jeweiligen Stärken.

Termine: Freitag, 8. Juli, 16.00 bis 20.00 Uhr & Samstag, 9. Juli, 10.00 bis 17.00 Uhr
Kursdauer: 10 Unterrichtseinheiten
Kursort: VHS Sömmerda, Rheinmetallstraße 2
Kursgebühr: Erwachsene: 30 Euro / Kinder: 20 Euro
Mitzubringen: dicke Socken, bequeme Kleidung, nach Möglichkeit Gymnastikmatte

Kreativ-Musikworkshop für Lehrer und Erzieher – Informationsveranstaltung am 13. Juli 2022

Die VHS bietet ab September einen neuen Kurs für Lehrkräfte und ErzieherInnen an. Der Kurs umfasst 40 Unterrichtseinheiten. Ziele und Inhalte sind u.A. das Bearbeiten von vorhandenem Liedmaterial (Noten) und Audiomaterial für die Arbeit mit Kindern, das Erarbeiten von eigenem Material (Texten, Kompositionen u.ä.), die Weiterbildung auf dem eigenen Musikinstrument und die Erweiterung der Kenntnisse in Anwendung von verschiedenen anderen Instrumenten.

In Bezug auf Inhalte werden die Interessen der KursteilnehmerInnen nach Möglichkeit berücksichtigt. Um die Vorkenntnisse der Interessenten festzustellen und ihre Vorstellungen zum Unterrichtsinhalt zu erfahren, ist ein Informationstreffen geplant:

am Mittwoch, 13. Juli 2022, 17.00 bis 20.00 Uhr, in der VHS Sömmerda, „Alte Schmiede“, Raum 403 a, EG

Bitte bringen Sie Ihr Instrument und vorhandenes Lehrmaterial mit. Die konkreten Unterrichtstermine werden zu diesem Treffen besprochen. Dieser Termin dient der Vorbereitung des Lehrganges und ist unverbindlich und kostenfrei.

Sie haben Interesse an einem dieser Angebote? Wir beraten Sie gern:

Tel.: 03634 612640

Fax: 03634 612641

Internet: www.vhs-soemmerda.de

E-Mail: schulleitung@vhs-soemmerda.de