

VHS-Kurse

Frühjahr 2025

für Jugendliche und Erwachsene



Lebenshilfe
im Landkreis Miltenberg e.V.

*Zusammen stark
in Vielfalt*

in Kooperation mit der
Volkshochschule
Erlenbach am Main

Liebe LeserInnen!

Die Lebenshilfe Miltenberg e.V. bietet Kurse zusammen mit der Volkshochschule Erlenbach an. Man sagt zur Volks-Hoch-Schule auch: VHS. Für die Kurse kann man sich bei der Lebenshilfe anmelden und auch dort bezahlen. Wir empfehlen Ihnen die Kurse im Programm für Menschen mit und ohne Behinderung! Weil es gut und wichtig ist, sein ganzes Leben lang etwas zu Lernen.

Kurse in Elsenfeld

**Psalterkurs, Tanzkurs, Spieletreff,
Kochkurs, Malkurs, Karaokekurs &
Mehrstimmiges Musizieren**

Kursort: Richard-Galmbacher-Schule,
Dammsfeldstraße 14, Elsenfeld
montags 17:00-19:00 Uhr ,
Kursstart: Montag, 17.03.2025,
Letzter Kurstag: Montag, 02.06.2025.

Kurse in Miltenberg

Bastelkurs

Kursort: Mehrzweckraum der Lebenshilfe,
Brückenstr. 20, Miltenberg
montags 16:30- 18:00 Uhr ,
Kursstart: Montag, 17.03.2025,
Letzter Kurstag: Montag, 02.06.2025.

- Teilnahmegebühr:** pro Kurs 36,00 €, außer Bastelkurs hier 27,00€
- Materialkosten:** nach Bedarf (bitte den Kursbeschreibungen entnehmen)
- Betreuungskosten:** **einmalig 30 €** pro Person,
alternativ: **Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse
(5x16,40 €)**
- Fahrtkosten:** für Hin- und Rückfahrt jeweils 20,00 € (wenn gewünscht)
- Barrierefreiheit:** An allen Kursen können RollstuhlfahrerInnen teilnehmen
- Anmeldeschluss:** **bis spätestens Freitag, den 31.01.2025**
- Anmeldung:** über das Anmeldeformular (siehe Seite 7)

Falls gewünscht, übernehmen wir für Sie die Fahrt von den Werkstätten zum Kursort und nach Kursende nach Hause. Bei der Durchführung der Kurse unterstützen uns zahlreiche ehrenamtliche HelferInnen. Nach der Bearbeitung Ihrer Anmeldung informieren wir Sie schriftlich, ob eine Teilnahme am Kurs möglich ist und Sie erhalten alle weiteren wichtigen Informationen.



Offene Hilfen

Lebenshilfe im Landkreis Miltenberg e.V.

Marienstraße 21, 63820 Elsenfeld

Tel. 06022-26402-14, -15, -16;

E-Mail: offene-hilfen@lebenshilfe-miltenberg.de; www.lebenshilfe-miltenberg.de;

Bildnachweise:

Bilder in leichter Sprache: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013; Pixabay; Lebenshilfe Miltenberg e. V.;

VHS Kurs: MIL1 „Basteln mit Leidenschaft“



Lust auf Basteln? Da bist Du in unserem Kurs genau richtig. Wir basteln passend zur Jahreszeit und zu verschiedenen Anlässen, wunderschöne Geschenke und tolle Dekorationen. Wir wollen ein nachhaltiger Kurs sein und deshalb benutzen wir Naturmaterialien, Recyclingmaterial und alles, was wir finden können. Der Bastelkurs macht bestimmt viel Spaß und wir freuen uns schon auf jede einzelne TeilnehmerIn.



Leitung: Julia Greulich

Ort	Plätze	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Materialkosten	Mitbringen
Mehrzweckraum Lebenshilfe Miltenberg	maximal 6 Plätze	27,00 €	30 € alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	25,00 €	Spaß am Basteln, Kleidung die dreckig werden darf

VHS-Kurs: L100 „Wir musizieren mit selbstgebauten Musikinstrumenten“



Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die einen Psalter haben. Wir werden üben, dieses Instrument richtig einzusetzen. Anfangs werden leichte Stücke gespielt. Nach und nach werden wir den Schwierigkeitsgrad steigern, wie zum Beispiel mit zwei Stimmen spielen. Die Musiknoten befinden sich in einer Übungsmappe. Alle TeilnehmerInnen sollten Freude am Musizieren mitbringen.



Leitung: Claudia Oberle-Wiesli

Ort	Plätze	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Mitbringen
RGS Elsfeld	maximal 6 Plätze	36,00 €	30 € alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	Psalter, Notenmappe, Stimmgerät, Getränk

VHS-Kurs: L101 „Unser Tanzkurs“



Mit Freude und Spaß bewegen wir uns zu flotter Musik und schwingen das Tanzbein. Eine bunte Mischung aus Einzel-, Partner- und Kreistänzen belebt den Tanzabend. In jeder Tanzstunde werden wir uns zuerst aufwärmen. Danach tanzen wir Kreis- und Volkstänze.

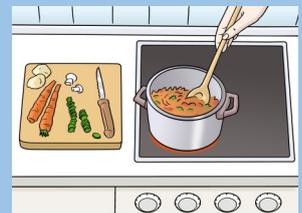
Zum Abschluss wird entspannt.



Leitung: Juliane Wolf

Ort	Plätze	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Mitbringen
RGS Elsfeld	maximal 10 Plätze	36,00 €	30 € alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

VHS-Kurs: L102 „Kochen im Frühjahr“



Im Frühling, wenn die Tage wieder länger werden, steht uns der Sinn nach leichten Gerichten.

Knackiges Gemüse und Salate machen es uns leicht, den Frühling willkommen zu heißen. Wir wollen an zehn Abenden miteinander kochen.



Leitung: Doris Spanbald-Albert

Ort	Plätze	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Materialkosten	Mitbringen
RGS Elsfeld	maximal 8 Plätze	36,00 €	30 € alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	20,00 €	Kochschürze, eine Dose mit Deckel, Getränk

VHS-Kurs: L103 „Malen nach Herzenslust“



Wir malen auf großformatigem Papier mit Kreiden, Stiften, Kohle und Aquarellfarben.

Wir werden verschiedene Maltechniken ausprobieren. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zum Einstimmen werden kleine Geschichten vorgelesen, wir hören leise Entspannungsmusik und lassen uns so in die Welt der Farben entführen.



Leitung: Christine Jansen

Ort	Plätze	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Materialkosten	Mitbringen
RGS Elsfeld	maximal 8 Plätze	36,00 €	30 € alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	25,00 €	Malkittel, Getränk

VHS-Kurs: L104 „Mehrstimmiges Musizieren“



Bei diesem Kurs handelt es sich um eine feste Gruppe geübter Musizierender. Es werden Streichinstrumente wie Hackbrett und Psalter bespielt. Außerdem kommen auch Gitarre, Violine, Querflöte, Akkordeon und weitere Rhythmusinstrumente zum Einsatz. Das Leistungsniveau der Teilnehmenden ist sehr hoch. Eine Aufnahme von neuen Musizierenden findet nur nach einem Vorspielen statt. Gerne nehmen wir neue Talente in unserer Gruppe auf.



Leitung: Walter Ottenbreit-Stoß

Ort	Plätze	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Mitbringen
RGS Elsfeld	maximal 9 Plätze	36,00 €	30 € alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	Getränk, Musikinstrument

VHS-Kurs L105 „Spieletreff - Spiel mit“



Karten- oder Brettspiele gibt es in fast jedem Haushalt. Doch nicht immer finden sich MitspielerInnen! Außerdem werden eine Menge Spiele erst mit mehreren Spielenden richtig interessant. Der VHS-Spielekurs „Spiel mit“ schafft Abhilfe: Eingeladen sind alle Spielbegeisterten und solche, die es werden wollen. Gleichgesinnte treffen, neue Spiele und neue Leute kennenlernen, Klassiker und Aktuelles spielen – darum geht’s.



Leitung: Sabine Wollein

Ort	Plätze	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Materialkosten	Mitbringen
RGS Elsenfeld	maximal 9 Plätze	36,00 €	30 € alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	3,00 €	Getränk, dein Lieblingsspiele

VHS-Kurs L106 „Karaoke singen“



Zusammen singen wir bekannte Schlager und Lieder.

Egal ob Spider Murphy Gang, Village People oder die Beatles – traut euch ans Mikrofon und sorgt mit euren Gesangskünsten für Partystimmung. Mit Mikrofonen und einer Licht- und Soundmaschine singen wir uns durch die Hits und haben eine Menge Spaß dabei.

Hier könnt Ihr zeigen, was in euch steckt! Ob Schlager, Hip Hop oder Rock: Ihr entscheidet, welchen Hit Ihr zum Besten gebt.



Leitung: Cornelia Schanz

Ort	Plätze	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Mitbringen
RGS Elsenfeld	maximal 9 Plätze	36,00 €	30 € alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	Getränk, Spaß am Singen

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bitte dieses Formular aus dem Heft abtrennen.

Anmeldung VHS - und Lebenshilfekurse (Anmeldeschluss: FR, 31.01.2025)

Kurs-Nr. MIL1 L100 L101 L102 L103 L104 L105 L106

Kursbezeichnung:

E-Mail:

Name:

Vorname:

Straße:

Wohnort:

Weitere Informationen:

1. Der Rechnungsbetrag soll vom Bankkonto abgebucht werden. Nein Ja
2. Wir haben bereits eine Einzugsermächtigung erteilt. Nein Ja
3. Bitte senden Sie mir eine neue Einzugsermächtigung zu. Nein Ja
4. Bitte die Betreuungskosten von 30 € über Selbstzahler abrechnen: Nein Ja
Bitte die Betreuungskosten von 5 Std. à 16,40 € abrechnen: Entlastungsbetrag
 Verhinderungspflege
5. Ich bin in der Richard-Galmbacher-Schule. Nein Ja
6. Ich arbeite in der WfbM in Aschaffenburg Großheubach
Stockstadt Tafö Elsenfeld
7. Ich möchte von der Lebenshilfe zum Kursort gefahren werden. Nein Ja
9. Ich werde nach dem VHS-Kurs abgeholt. Nein Ja
10. Ich beauftrage die Lebenshilfe mit der Rückfahrt. Nein Ja
11. Ich bin auf einen Rollstuhl angewiesen Nein Ja
12. Ich leide an epileptischen Anfällen Nein Ja
13. Mein 2. Wunschkurs lautet: _____ Mein 3. Wunschkurs lautet: _____
14. Ich interessiere mich für eine Mitgliedschaft bei der Lebenshilfe. Nein Ja
Bitte senden Sie mir Informationen zu.

Ort/Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte geben Sie unbedingt einen Alternativkurs an. Wir informieren Sie schriftlich, ob eine Teilnahme möglich ist.

Wo ich bin ist Sparkasse.

Carolin S., Mutter



Viel Zeit für die Familie, wenig Zeit für die Filiale. Mein Berater kommt zum Hausbesuch.

Mit der Sparkassen-Videoberatung.

Mehr Infos unter:
s-abmil.de/videoberatung

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Aschaffenburg
Miltenberg