



Besser leben Fortsetzung

Jahresthema 2024/25
der Augsburger Volkshochschule



Jahresthema: **Besser leben**

In dieser Broschüre präsentieren wir Ihnen eine Vielfalt an Lehrveranstaltungen aus allen Programmbereichen der Augsburger vhs, die sich mit dem Thema Nachhaltigkeit und den Zukunftsleitlinien der Stadt Augsburg auseinandersetzen.

Diese Leitlinien sind in vier Dimensionen - Ökologie, Soziales, Wirtschaft und Kultur - organisiert, wobei jede Dimension mit fünf Leitlinien vertreten ist. Den 20 Leitlinien sind zudem konkrete Ziele zugeordnet, die gemeinsam eine umfassende Vision für ein nachhaltiges Augsburg formen.

Wir laden Sie ein, sich von den Vorträgen, Kursen, Führungen und Weiterbildungen inspirieren zu lassen. Von Kooperationsprojekten mit dem Umweltamt der Stadt Augsburg und der Umweltstation Augsburg über Workshops zur Förderung sozialer Teilhabe bis hin zu Seminaren zu nachhaltigem Wirtschaften bieten wir ein breites Spektrum an Möglichkeiten, um aktiv an einer lebenswerten Zukunft mitzuwirken.

Zusammen können wir einen positiven Beitrag leisten und gemeinsam an einer nachhaltigen Zukunft für Augsburg arbeiten.

Ökologie



Fahrradtour LIFE Stadt-Wald-Bäche

In Kooperation mit der Forstverwaltung der Stadt Augsburg
Wir nehmen Sie mit auf eine besondere Tour durch den Augsburger Stadtwald. Auf dem Weg entlang seiner Bäche erhalten Sie spannende Einblicke hinter die Kulissen von LIFE Stadt-Wald-Bäche - einem von der EU geförderten Großnaturschutzprojekt. In dessen Fokus stehen das rund 70 km lange Gewässernetz sowie Auwaldflächen und Quellbereiche. Ziel ist es, diese besonderen Lebensräume für viele schützenswerte Tier- und Pflanzenarten zu bewahren, ökologisch aufzuwerten und zu erweitern sowie bestimmte Arten speziell zu fördern. Kommen Sie mit und lernen Sie den Stadtwald vom Fahrradsattel aus kennen.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

XH11651 | Donnerstag, 09.09.24, 16:00 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt: Forstverwaltung der Stadt Augsburg,

Tattenbachstraße 15, 86179 Augsburg

Alexander Herz | kostenlos

Klimawandel und Stadtgrün

In Kooperation mit dem Umweltamt der Stadt Augsburg und der Umweltstation

Die Folgen des Klimawandels sind auch in Augsburg zunehmend zu spüren. Das Stadtgrün kann einerseits die Resilienz der Stadt erhöhen und ist andererseits selbst von den Klimaänderungen betroffen. Bei dem geführten Stadtspaziergang werden Anpassungsmaßnahmen an den Klimawandel, wie Fassadenbegrünung oder klimaresiliente Stadtbäume, ebenso wie Herausforderungen für das Stadtgrün im Klimawandel besprochen und Infos zum Stadtklima gegeben. Die Tour startet in der Nähe des Doms und führt durch die Innenstadt bis in die untere Altstadt.

XH11652 | Freitag, 20.09.24, 16:00 bis 18:00 Uhr

Elisabeth Miriam Engram | kostenlos

Fahrradtour „Klimawandel und Wasser“

Die kostenfreie Tour erfolgt in Kooperation mit dem Umweltamt der Stadt Augsburg

Der Klimawandel macht sich auch in Augsburg zunehmend bemerkbar und der Bereich Wasser ist auf vielfältige Weise betroffen. Die Radtour führt vom Wasserspielplatz im Sheridanpark entlang der Wertach bis zum Rathausplatz. Dabei werden verschiedene Auswirkungen des Klimawandels angesprochen, und welche Maßnahmen die Stadt Augsburg dazu ergreift. Dazu gehören z. B. Abkühlungsmöglichkeiten an heißen Tagen, Trinkwasserversorgung oder Starkregenvorsorge.

Eigenes Fahrrad erforderlich - Minderjährige nur in Begleitung einer verantwortlichen Aufsichtsperson!

XH11653 | Samstag, 21.09.24, 16:00 bis 18:30 Uhr

Treffpunkt: Wasserspielplatz im Sheridanpark (Nähe Otto-Sauler-Str. 21), Anmeldung unbedingt erforderlich!

Christian Heinrich, Historiker und Stadtführer | kostenlos

Schnupperkurs Imkerei

Bienenhaltung in der Stadt

Sie überlegen, den Einstieg in die Imkerei zu wagen? Dann kann dieser Kurs Klarheit schaffen. Bienenhaltung ist komplex, aber auch spannend. Mit Ihnen möchte ich die Faszination Bienenhaltung erlebbar machen. Was braucht es, um in die Bienenhaltung einzusteigen? Ist es das Richtige für mich? Diese und weitere Fragen werden wir direkt am Bienenstand gemeinsam beantworten. Bitte kein Parfüm/Rasierwasser o. Ä. auftragen!

Treffpunkt: Parkplatz am Bergheimer Baggersee, Pfarrer-Neumeir-Str./Ecke Diebelbachstr. 86199 Augsburg. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, lange Hose

XH17010 | Sonntag, 29.09.24, 9:00 bis 13:00 Uhr

Peter Rauscher | € 39,00

Die Grundlagen des Gärtnerns

Einführung in die Botanik, inkl. Wasser- und Sonnenmanagement
Erlernen Sie die theoretischen und praktischen Grundlagen des gärtnerischen Arbeitens. Inhalte: hitzeresistente und trockenverträgliche Pflanzen, Flächenentsiegelung (Schwamm), strategisches Gießen, Kübelpflanzen entwintern, Substrate und Erden, Insektenfreundlichkeit, die fünf Wachstumsfaktoren, Stressvermeidung, ein- und zweikeimblättrige Pflanzen, integrierter und biologischer Pflanzenschutz. Der Kurs ist auch für Teilnehmende mit Balkonbepflanzung geeignet. Unser Dozent ist Gärtnermeister und zertifizierter Baumkontrolleur.

XH17004 | 6x Mittwoch, ab 02.10.24, 18:30 bis 20:00 Uhr
vhs - Raum 204/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Armin Müller | € 43,00

BIOLOGISCHE
VIELFALT



Reihe „Besser Leben“

Eine Geschichte des Windes

Vortrag und Lesung mit Autorin Kerstin Decker

In Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt Augsburg
Wir können uns weigern, zu essen und zu trinken, aber wir können uns nicht weigern, zu atmen. Wind ist bewegte Luft, vom Atemhauch bis zum Tropensturm. Den Wind in den Bäumen zu hören, ist für viele ein anderes Wort für Glück. Kerstin Decker führt uns auf eine unkonventionelle Entdeckungsreise in die Geschichte des Windes. Von den ersten Segelschiffen über die Erfindung der Windmühlen bis zu Luftschiffen und modernen Windrädern. Kerstin Decker ist promovierte Philosophin und Autorin des „Tagespiegel“. Sie veröffentlichte zahlreiche Bücher, darunter Biografien über Lou Andreas-Salomé, Frieda von Bülow, Elisabeth Förster-Nietzsche und Franziska zu Reventlow.

XH10134 | Donnerstag, 10.10.24, 17:00 bis 18:30 Uhr
Zeughaus, Filmsaal Raum 300/III, Zeugplatz 4
Kerstin Decker | € 6,00 - (AK + EUR 1,00)

KLIM,
Ö1



Waldumbau im Zeichen des Klimawandels

Waldspaziergang im Revier Bergheim

Mit dem Revierleiter der Bayerischen Staatsforsten im Revier Bergheim, Marcel Nentwich, bei einem Waldspaziergang.

Anmeldung erforderlich! Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und ans Wetter angepasste Kleidung

XH80292 | Samstag, 12.10.24, 10:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz (ausreichend Parkmöglichkeiten vorhanden) am Ende Kathreinerstraße, Ecke „Am Langen Berg“, 86199 Augsburg-Bergheim. Öffentliche Verkehrsmittel: Buslinie 38 Richtung Bergheim, Haltestelle Bergheim Nord (von dort ca. 10 Gehminuten).

Marcel Nentwic | € 6,00

Welterbe Wasserführung

Augsburg hat vermutlich das großartigste historische Wassersystem der Welt. Entlang der Lechkanäle und der Maximilianstraße gehen wir bei dieser Stadtführung von Süden in Richtung Norden etwa 2 - 2 1/2 Kilometer bis zum Kino Liliom. Auf der Strecke besichtigen wir einige von insgesamt 22 Objekten des UNESCO Welterbes: „Das Augsburger Wassermanagement-System“ zum Thema Wasserbau, Wasserkraft, Trinkwasser und Brunnenkunst. Die Führung endet am Kino Liliom.

Anmeldung unbedingt erforderlich! Treffpunkt: Rotes Tor, Eingang Spitalgasse, Am Roten Tor 5, 86150 Augsburg

XH11682 | Freitag, 18.10.24, 14:30 bis 17:00 Uhr

Eingang Spitalgasse

Oskar Tausend | € 8,00

KLIMA Ö1



Reihe „Besser Leben“

Gutes Klima: CO₂ - ein flüchtiges Gas

Der Klimawandel ist in aller Munde. Den größten Einfluss hat dabei Kohlendioxid (CO₂) als eines der klimarelevanten Gase. Ist das Gas wirklich schädlich? Wieviel davon verträgt unsere Atmosphäre?

Hat die Erde nicht schon viel höhere Konzentrationen in der Vergangenheit gesehen? Welchen Einfluss hat unsere Gesellschaft? Kann die Konzentration wieder abnehmen? Warum führt das Gas überhaupt zu einem Temperaturenanstieg?

Prof. Dr. Murza studierte Maschinenbau in Aachen und an der Ruhr-Universität Bochum. Es folgten Tätigkeiten in der Privatindustrie und seit 2012 an der Technischen Hochschule Augsburg (Professur für Energiesysteme).

XH10135 | Donnerstag, 23.01.25, 17:00 bis 18:30 Uhr

Zeughaus, Filmsaal Raum 300/III, Zeugplatz 4

Prof. Dr.-Ing. K. Stefan Murza | € 6,00 - (AK + EUR 1,00)

Elektromobilität: Praktische Tipps für den Alltag

Vor dem Kauf eines Elektrofahrzeugs stellen sich häufig Fragen zur Praxis der Elektromobilität: Welche Kosten fallen für Anschaffung, Betrieb und Unterhalt an? Welche Fahrzeuge werden angeboten? Auf welche Kriterien sollte bei der Auswahl geachtet werden? Wo gibt es Ladestationen und welche können genutzt werden? Aus welchen Quellen kommt der Strom und was kostet er? Ist die Verwendung von selbsterzeugtem Solarstrom sinnvoll und welche Vorrichtungen braucht man? Was passiert, wenn der Akku leer ist? Norbert Endres, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern und langjähriger Fahrer eines Pedelecs und eines Elektroautos, führt in das Thema ein und beantwortet Ihre Fragen. Gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

XH18021 | Dienstag, 28.01.25, 19:00 bis 20:30 Uhr

vhs - Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Norbert Endres | kostenlos



Reihe „Besser Leben“

Klimaresilienz in Städten

Stadtgesundheits in Augsburg

Infolge des Klimawandels wird die Klimaresilienz von Städten mehr und mehr zu einem zentralen Thema der urbanen Planung. Aktuelle Forschungen zu Klimawandel und Stadtgesundheit in Augsburg zeigen Erstaunliches. Erfahren Sie unter anderem wie die Hitzebelastung im Stadtgebiet verteilt ist und wie sie sich in Zukunft ändern wird. Die Stadt Augsburg treibt bereits Maßnahmen zur Klimawandelanpassung voran. Wie entwickelt sich unsere Stadt in Bezug auf dieses Thema?

Dr. Irena Kaspar-Ott, Diplom-Geographin, wissenschaftliche Mitarbeiterin im Forschungsschwerpunkt „Environmental Health Sciences“ der Medizinischen Fakultät der Universität Augsburg.

XH10136 | Donnerstag, 06.02.25., 17:00 bis 18:30 Uhr

Zeughaus, Filmsaal Raum 300/III, Zeugplatz 4

Dr. Irena Kaspar-Ott | € 6,00 - (AK + EUR 1,00)



Soziales

GESUNDES
LEBEN S1



GANZHEITLICHE
BILDUNG S2



SICHER
LEBEN S3



TEILHABE
S4



SOZIALER
AUSGLEICH S5



Achtsam und gelassen älter werden

Nicht mehr jung und noch nicht alt

Als Zeichen geglückten Älterwerdens gelten: vertiefte Urteilskraft, tolerantes Umgehen mit Widersprüchen und die Fähigkeit, Unsicherheiten besser zu ertragen und Neuem gegenüber interessiert und offen zu bleiben. Tiefere Sinnfragen und übergeordnete Werte gewinnen zunehmend an Bedeutung in einer Zeit immer rascherer Veränderung und zunehmend vernetzter multimedialer Kommunikation. Mit Focusing - einer Methode der achtsamen Wahrnehmungspräzisierung - fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie in Ihrem Inneren wirklich empfinden. Dies ermöglicht Ihnen ein besseres Umgehen auch mit Ihren Zukunftserwartungen und hilft Ihnen, den für die anstehenden nächsten Schritt in Ihrem Leben bewusster zu erkennen.

XH14055 | Dienstag, 10.10.24, 18:30 bis 20:00 Uhr
vhs - Raum 104/I, Willy-Brandt-Platz 3a
Dr. phil. Rainer Eggebrecht | € 12,00 - (AK + € 1,00)

Meditationstag im Kloster St. Stephan

Wege ins Schweigen - Impulse zur Kontemplation

Wir üben die drei Wege zur „puren Präsenz“: aus der Vergangenheit und Zukunft ins Jetzt, von außen nach innen, vom Denken in die Wahrnehmung - mit Impulsen aus dem kürzlich erschienen Buch „Wege ins Schweigen“ von Jakobus Geiger.

Bruder Jakobus Geiger OSB (Benediktinerabtei Münsterschwarzach) beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit Kontemplation, christlicher Meditation und fernöstlichem Zen.

Bitte mitbringen: Decke und Meditationskissen oder -hocker

Für Geübte und Neulinge, die sich ca. 20-minütige Sitzphasen zu-trauen; Inkl. Mittagssuppe, Kaffee und Kuchen

XH21270 | Samstag, 12.10.24, 9:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Haus St. Benedikt, Gästehaus der Abtei St. Stephan,
Stephansplatz 6 | € 59,50

GESUNDES
LEBEN S1



Tradition trifft Geschmack!

Bio-Sauerteig-Workshop

Unser Backkurs für Sauerteigbrote in Bio-Qualität bietet Ihnen die Gelegenheit, die Kunst des traditionellen Brotbackens zu erlernen. Mit biologischen Zutaten und authentischen Techniken zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren eigenen Sauerteig ansetzen, pflegen und zu köstlichen Broten verarbeiten können. Ideal für alle, die Wert auf handwerkliche Qualität und nachhaltige Ernährung legen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch; Schürze; scharfes Messer; Schreibzeug; Behälter; kleine Schraubgläser; Gärkörbchen (falls vorhanden); Getränke; Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.

XH40262 | Samstag, 12.10.24, 11:00 bis 15:00 Uhr

vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Anca Ghica-Sailer | € 58,00

Was tun?



Reihe WAS TUN?

Zero Hunger bis 2030: Dinner-Event mit Tischgesprächen Zum Internationalen Tag der Welternährung

Eine Veranstaltung des Forums Eine Welt und der AG Bildung und Nachhaltigkeit im Rahmen der Lokalen Agenda 21 – für ein zukunftsfähiges Augsburg. In Kooperation mit der Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung Maria Stern Augsburg.

828 Millionen Menschen weltweit hungern, obwohl es genug Nahrung für alle gibt. Lernen Sie Wege und Initiativen vor Ort kennen, die den Hunger auf der Welt beenden wollen und finden Sie heraus, wie köstlich gerettetes Essen schmeckt. Schülerinnen und Schüler der Augsburger Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung Maria Stern sorgen für feine Speisen, edles Ambiente und exzellenten Service.

Eintritt frei, Spenden erbeten, Anmeldung unter tickets@werkstatt-solidarische-welt.de

XH12778 | Mittwoch, 16.10.24, 18:00 bis 19:30 Uhr,

Ort: Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung Maria Stern, Inneres Pfaffengäßchen 3, 86152 Augsburg | kostenlos

Die Lokale Agenda 21 ist Teil des Nachhaltigkeitsprozesses der Stadt Augsburg. Die ehrenamtlich Engagierten der 30 Foren arbeiten zu Themen wie Umweltschutz, soziale Teilhabe oder faire und ökologische Wirtschaft. Ihre Basis sind die Zukunftsleitlinien der Stadt Augsburg mit den vier Dimensionen Ökologie, Sozial, Wirtschaft und Kultur, die Sie auch in den hier versammelten Veranstaltungen wiederfinden.

Gelassenheit

Warum ist Gelassenheit wichtig? Und was unterscheidet Gelassenheit von Phlegma und „Wurstigkeit“? Kann man mit angegriffenem Nervenkostüm gelassen werden? Vor allem: Wie wird man gelassen? Buddha, der Dalai Lama, Meister Eckhart, Ignatius und Johannes XXIII. weisen Wege zur Gelassenheit. Vortrag, Gespräch und eine geführte Meditation führen ins Thema ein.

XH21224 | Montag, 21.10.24, 19:00 bis 21:00 Uhr

vhs - Raum 104/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Matthias Möller | € 7,00 - (AK + € 1,00)

Resilienz - Selbstwirksam umgehen mit Spannung und Stress

Beruf, Privatleben und gesellschaftliche Krisen konfrontieren uns mit zahlreichen Herausforderungen. Dies führt oft zu Stress, auch zu körperlichen und psychischen Problemen. Und die aktuellen Medien überschütten uns mit Wahrheiten, die sich oft frontal gegenüberstehen. Was also ist wahr, was ist wirklich? Achtsamkeit bedeutet, präsent zu sein und bewusst zu erkennen, dass es drei miteinander verschränkte Wahrnehmungsebenen sind, welche die ganze Wirklichkeit erschließen:

- Das „Auge des Verstandes“, unser Denken und die mentale Wahrnehmung
- Das „Auge des Körpers“, unsere Sinneswahrnehmungen und Erfahrungen
- Das „Auge des Geistes“, Sinnfindung und geistige Erfahrung

XH14310 | Mittwoch, 06.11.24, 18:30 bis 20:00 Uhr
vhs - Raum 104/I, Willy-Brandt-Platz 3a
Dr. phil. Rainer Eggebrecht | € 12,00 - (AK + € 1,00)

Stresskompetenz für Frauen durch Yoga und Selbstreflexion

Sie kämpfen oft mit den Anforderungen des Alltags — gerade als Frau — und wollen diesen mit mehr Gelassenheit begegnen? Ziel des Kurses ist es, nachhaltig Ihre Stresskompetenz zu stärken. Durch eine Kombination aus Yoga-Praktiken und Übungen zur Selbstreflexion lernen Sie, ein tieferes Verständnis für sich selbst zu entwickeln und dadurch Ihre Fähigkeiten zur Stressbewältigung zu verbessern. Langfristig können Sie so dem Alltag mit mehr Gelassenheit und innerer Zufriedenheit begegnen.

Bitte mitbringen: Stift; bequeme Kleidung; Decke; Socken

XH14312 4x Samstag, ab 09.11.24, 10:00 bis 11:30 Uhr
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a,
Tsubasa Wakabayashi | € 44,50

Authentische vegane Köstlichkeiten aus Indien

Nachhaltige Geschmackserlebnisse

Entdecken Sie die vegane Seite der indischen Küche in unserem Kochkurs! Lernen Sie, wie man nährstoffreiche pflanzliche Gerichte zubereitet, die den Körper mit Energie versorgen und den Gaumen verwöhnen. Von cremigen Currys mit einer Fülle von Gemüsevariationen bis hin zu herzhaften Linsengerichten wie Dal und aromatischem Basmatireis: Die indische Küche bietet eine Fülle von veganen Optionen ohne jegliche künstliche Ersatzprodukte. Damit entstehen Gerichte zusammen mit hausgemachten frischen Gewürzen, die sowohl sättigend als auch voller Geschmack sind. Bitte mitbringen: Geschirrtuch; Schürze; Schreibzeug; Behälter und evtl. Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.

XH40311 | Sonntag, 10.11.24, 9:30 bis 14:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Ajay Babu | € 46,00

Stressmanagement - Stärken Sie Ihre Resilienz!

Haben Sie manchmal auch das Gefühl, Ihnen läuft die Zeit weg? Aufgaben werden oft auf den „letzten Drücker“ erledigt? Ständig werden Sie durch Störungen und Ablenkungen bei Ihrer Arbeit unterbrochen. Stärken Sie Ihre Resilienz und integrieren Sie Achtsamkeit in Ihren (Berufs-)Alltag! Erfolgreiches Stressmanagement hängt auch von Ihrer Persönlichkeit ab. Nach diesem Seminar wird ein zu Ihnen passendes Zeit- und Achtsamkeits-Management zu mehr Leichtigkeit im Alltag führen. Natürlich erfordert es mitunter viel Disziplin - aber lernbar ist es. Der Abend liefert Ihnen Werkzeuge und Tipps für Ihren Tagesplan.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Papier

XH60030 | Dienstag, 26.11.24, 18:00 bis 21:45 Uhr

vhs - Raum 311/III, Willy-Brandt-Platz 3a

Hans-Peter Albrecht | € 43,00

Vier Werkzeuge für mehr Leichtigkeit im Alltag Der Beginn zur inneren Transformation

In diesem Vortrag werden Ihnen vier Werkzeuge vorgestellt, welche Ihnen zu mehr Leichtigkeit, Freude und Liebe in Ihrem Alltag verhelfen werden. Wir kennen es alle. Im Alltag sind wir oftmals schnell gereizt oder genervt von unseren Mitmenschen. Viele Auseinandersetzungen mit anderen nehmen wir persönlich und regen uns stundenlang über die Ansprache des Vorgesetzten auf, über den Kommentar der Kollegin oder des Kollegen oder über die Beziehungstipps der (Schwieger)Eltern u.v.m.

Bereits am Morgen auf dem Weg zur Arbeit gerät man in Situationen, welche einen den ganzen Tag über beschäftigen und einem Energie und Aufmerksamkeit rauben. Die Konsequenz ist leider häufig, dass man abends erschöpft und ausgebrannt von den vielen Auseinandersetzungen des Tages ist.

Nach diesem Vortrag haben sie vier Werkzeuge an der Hand, um das Verhalten Ihrer Mitmenschen besser verstehen zu können.

Weiterhin sind Sie in der Lage, selbstbestimmter Grenzen zu setzen und dadurch mehr Harmonie und Lebensfreude in Ihren Alltag zu integrieren.

XH14320 | Donnerstag, 28.11.24, 18:00 bis 19:30 Uhr

vhs - Raum 100/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Michelle Kois | € 12,00

GANZHEITLICHE
BILDUNG S2



Auf die Brote, Bio, los!

Dieser Kochkurs entführt Sie in die Welt der natürlichen und gesunden Kulinarik. Lernen Sie, wie Sie aus frischen, biologischen Zutaten köstliche und kreative Aufstriche zaubern, die nicht nur Ihre Geschmacksknospen erfreuen, sondern auch Ihrer Gesundheit gut tut. Zusätzlich backen wir gemeinsam ein schnelles Baguette, das perfekt zu den selbstgemachten Aufstrichen passt. Entdecken Sie neue Rezepte und Techniken, um Ihre Brotauswahl zu bereichern und gleichzeitig nachhaltige Ernährung zu fördern. Perfekt für alle, die Wert auf Qualität und Umweltbewusstsein legen, aber auf Genuss nicht verzichten wollen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch; Schürze; scharfes Messer; Schreibzeug; Behälter; kleine Schraubgläser; Gärkorbchen (falls vorhanden); Getränke

Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.

XH40352 | Dienstag, am 03.12.24, 17:00 bis 21:00 Uhr

vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Anca Ghica-Sailer | € 58,00



Studium generale: „Glück“

In Kooperation mit der Stadt Augsburg und der Universität Augsburg

Medizin

Resilienz - eine Glückskompetenz?

Die Förderung der Gesundheit durch eine hohe Resilienz ist medizinisch belegt. Ist sie auch ein Faktor bzw. eine Schlüsselkompetenz für ein glücklicheres Leben - gerade heute, in einer Welt, in der die Glücksmomente oft rar erscheinen und Gesundheit ein hohes Gut darstellt?

Ist Glück in diesem Sinne erlernbar? Im Vortrag werden Ihnen nicht nur die sieben Säulen der Resilienz sondern auch zukunfts-fähige, praktische Werkzeuge vorgestellt. Wir laden Sie ein, die Zukunft der Selbststärkung zu entdecken und aktiv zu gestalten.

Dr. med. Ulrike Stefanowski ist Ärztin und freiberufliche Unternehmensberaterin sowie Dozentin an der IU (Internationale Hochschule) und FOM (Fachhochschule für Ökonomie und Management)

XH10140 | Donnerstag, 05.12.24, 17:00 bis 18:30 Uhr

Zeughaus, Filmsaal Raum 300/III, Zeugplatz 4

Dr. med. Ulrike Stefanowski | € 6,00 - (AK + EUR 1,00)

Meditationstag im Kloster St. Stephan

„Religion beginnt im Leib und die Liebe bei den Füßen“

Ein Tag für sich selbst zu höherer Weisheit

Man kann Gott nicht beweisen, aber man kann das Organ für religiöse Erfahrung wecken. Es beginnt damit, dass man aus der Hektik des Alltags aussteigt, bewusst die Stille wahrnimmt und nur sich spürt. Wie atme ich? Wie sitze ich? Wie stehe ich? Wie gehe ich? So gewinnt man eine neue Sicht: Was ist wichtig? Was trägt und was macht zufrieden und froh? So kann man eine Spur finden, die zu Gott führt. Kapuzinerpater Pater Guido Kreppold vermittelt seit vielen Jahren Kontemplation und Zen und ist Autor zahlreicher Bücher. Für Geübte und Neulinge, die sich ca. 20-minütige Sitzphasen zutrauen. Inkl. Mittagssuppe, Kaffee und Kuchen

Bitte mitbringen: Decke und Meditationskissen oder -hocker

XH21272 | Samstag, 07.12.24, 9:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Haus St. Benedikt, Gästehaus der Abtei St. Stephan, Stephansplatz 6 | € 59,50

Die glutenfreie Weihnachtsbäckerei (mit veganer Option)

In gemütlicher Runde backen wir glutenfreie Plätzchen und Weihnachtsgebäcke. Von einfachen Butterplätzchen bis hin zum saftigen Stollen - so ist für jede und jeden etwas dabei. Neben einem kleinen Rezeptheft bekommen Sie zusätzlich noch wertvolle Tipps und Tricks mit an die Hand. Abgerundet wird unsere Weihnachtsbäckerei mit selbstgemachtem Punsch und frischgebackenen Leckereien. Freuen Sie sich auf einen genussvollen und entspannten Nachmittag! Bitte beachten: Trotz größter Sorgfalt können Spuren von Gluten nicht gänzlich ausgeschlossen werden!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch; Schürze; Schreibzeug; Behälter und evtl. Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.

XH40362 | Samstag, 07.12.24, 13:00 bis 17:00 Uhr

vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Anna Haider | € 42,00

Powerfood Getreide: vital und lecker für jedes Alter!

Entdecken Sie die Kraft des Getreides! In unserem innovativen Kochkurs lernen Sie, wie Sie Getreide als modernes Powerfood in Ihre tägliche Ernährung integrieren können. Gemeinsam zaubern wir köstliche und gesunde Gerichte, die nicht nur Ihren Gaumen verwöhnen, sondern auch Ihren Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch; Schürze; scharfes Messer; Schreibzeug; Behälter; kleine Schraubgläser; Gärkorbchen (falls vorhanden); Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.

XH40432 | Mittwoch, 22.01.25, 17:00 bis 21:00 Uhr

vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Anca Ghica-Sailer | € 58,00

Authentische vegane Köstlichkeiten aus Indien

Nachhaltige Geschmackserlebnisse

Siehe Kurs XH40311 (S. 13)

Bitte mitbringen: Geschirrtuch; Schürze; Schreibzeug; Behälter und evtl. Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.

XH40437 | Samstag, 25.01.25, 9:30 bis 14:00 Uhr

vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Ajay Babu | € 46,00



Vegetarische Weltreise: Japan - ein Maki-Sushi-Bastelkurs (vegan)

Wer gerne vegetarische/vegane Sushi essen möchte, ist bei der traditionellen Auswahl sehr eingeschränkt. Aber, wer die Tradition beiseite lässt und schmackhafte Zutaten aus den verschiedensten kulinarischen Richtungen mit Fantasie und Experimentierlust in ein Reisröllchen wickelt, erlebt echte „cross-over“-Küche.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch; Schürze; Schreibzeug; Behälter und evtl. Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.

XH40460 | Mittwoch, 05.02.25, 18:00 bis 22:00 Uhr

vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3

Martin Dörfler | € 45,00

SOZIALER
AUSGLEICH

S5



Wirtschaft



Online-Vortrag: vhs.wissen live:

Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten. Zwar konnten die Emissionen in Deutschland in den zurückliegenden 30 Jahren bereits stark gesenkt werden. Um das Ziel der Klimaneutralität bis zum Jahr 2045 zu erreichen, muss aber unter anderem sowohl die installierte Leistung erneuerbarer Energien als auch die heimische Erzeugung von Wasserstoff deutlich ansteigen. Um entsprechende Anreize zu setzen, sollte die Attraktivität für unternehmerisches Handeln steigen und staatliches Handeln selbst effizienter und lösungsorientierter werden. Gleichzeitig gilt es, die Interessen des Industriestandorts Deutschland zu berücksichtigen. Der Vortrag befasst sich mit Handlungsoptionen, die aus der volkswirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende skizzieren – ohne unseren Wohlstand zu gefährden.

Christoph M. Schmidt ist Präsident des RWI – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung, Vizepräsident der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften und ehemaliger Vorsitzender des Sachverständigenrates zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung. In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

XH18005W | Dienstag, 01.10.24, 19:30 bis 21:00 Uhr
vhs.online | kostenlos

Strom sparen und selbst erzeugen mit PV-Kleinanlagen

Dank „Balkonkraftwerk“ kann jede und jeder eigenen Solarstrom produzieren! Somit können auch Mieterinnen und Mieter oder Wohnungseigentümerinnen und -eigentümer ohne eigenes Hausdach in den Genuss von umweltfreundlichem und günstigem Solarstrom vom Balkon oder von der Terrasse kommen. Doch wie genau funktioniert eine kleine PV-Anlage? Was muss bei der Installation und im Betrieb beachtet werden? Und welche Kosten fallen an? Darüber hinaus werden die Zusammensetzung und die Einsparmöglichkeiten des privaten Stromverbrauchs thematisiert. Norbert Endres ist Energieberater der Verbraucherzentrale Bayern. Gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

XH18020 | Dienstag 08.10.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

vhs - Raum 104/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Norbert Endres | kostenlos

Mental stark in Beruf & Alltag

Für Frauen

Unser Workshop vermittelt bewährte Strategien zur Stressbewältigung, Selbstvertrauensförderung und souveränen Kommunikation. Teilnehmende lernen, schwierige Emotionen zu bewältigen und zukünftige Herausforderungen mit innerer Widerstandskraft anzugehen. Ziel ist die gezielte Entwicklung und optimale Nutzung mentaler Stärke im beruflichen und privaten Leben. Der Workshop kombiniert Theorie, Praxis und interaktive Diskussionen. Eigene Herausforderungen können eingebracht werden, um individuelle Lösungen zu erarbeiten.

XH60004 | Samstag, 12.10.24, 9:00 bis 16:00 Uhr

vhs - Raum 137/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Raphaela Lukanovic | € 63,00

KI-Transfertag für KMU In Kooperation mit dem



Mittelstand-Digital
**Zentrum
WertNetzWerke**

Mittelstand-Digital Zentrum WertNetzWerke

Auch für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) bietet Künstliche Intelligenz (KI) zahlreiche Vorteile und Chancen. Mit der fortschreitenden Digitalisierung steigt die Menge der zur Verfügung stehenden Daten. Künstliche Intelligenz erkennt dabei Muster in diesen Daten und öffnet den Raum für innovative Anwendungen. Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Vorteile, aber auch Grenzen von KI! Am KI-Transfertag starten wir interaktiv in die Welt der Digitalisierung und der künstlichen Intelligenz. Wir gehen auf die Grundlagen der KI ein und erläutern anhand von Anwendungsbeispielen, wie KI in KMU umgesetzt werden kann. Weitere Informationen: siehe Kursausschreibung vhs-Webseite

XH60181 | Mittwoch, 16.10.24, 15:00 bis 18:30 Uhr,

vhs - Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a | kostenlos

So sichern Frauen ihre Zukunft!

Frauen werden meist schlechter bezahlt als Männer (Gender Pay Gap) und arbeiten häufig in Teilzeit. In der Folge haben sie eine geringere Rente (Pension Pay Gap). Dabei leben Frauen länger. Was sollte man als Frau also tun, um der Armutsfalle im Alter zu entgehen? Selbst ist die Frau! Der Vortrag zeigt Frauen in einer Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie sie ihre Finanzen selbst regeln können. Das heißt, wie man als Frau verschiedene Finanz-Bausteine clever kombiniert und ertragreich anspart - für mehr Geld im Portemonnaie als Rentnerin.

XH13265 | Dienstag, 05.11.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

vhs - Raum 100/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Markus Borutta | € 12,00 - (AK + € 1,00)



Wie schütze ich mich und meine Daten im Netz?

Voraussetzung: PC-Grundwissen

Fast täglich erscheinen in den Medien Meldungen über neue Sicherheitslücken und Datendiebstahl. Welche Gefahren und Bedrohungen gibt es im Internet und wie kann ich mich dagegen schützen? In diesem Workshop lernen Sie viele praktische Tipps, Tricks und Anleitungen kennen, damit Sie sich sicherer im Internet bewegen und Ihre persönlichen Daten im Netz schützen können.

XH65035 | Mittwoch, 27.11.24, 18:30 bis 21:30 Uhr

vhs - Raum 300/III, Willy-Brandt-Platz 3a

Thomas Schkoda | € 29,00

IT-Sicherheit für Seniorinnen und Senioren

Vorkenntnisse: Internet-Grundkenntnisse

Das Internet bietet eine Reihe von Vorzügen für Ältere: Online-Banking, im Netz Informationen einholen, Kontakte mit anderen Menschen, den Enkelinnen und Enkeln oder Bekannten pflegen oder Einkäufe im Netz tätigen. Doch gerade die ältere Generation, die nicht damit aufgewachsen ist, tut sich mit der digitalen Technik oft etwas schwer. Dies machen sich gerade Kriminelle immer wieder zu Nutze. Damit sich die ältere Generation möglichst sorgenlos im Internetbewegen kann, möchten wir ein essentielles Grundverständnis von „Sicherheit im Internet“ fördern.

XH61133 | Montag, 20.01.24, 9:30 bis 12:00 Uhr

vhs - Raum 300/III, Willy-Brandt-Platz 3a

Torsten Hiljanen | € 26,00

NACHHALTIGE
FINANZEN W4



Online-Vortrag: vhs.wissen live: Klimahandel

Wie unsere Zukunft verkauft wird

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Warum sägt unsere Welt trotz besseren Wissens den Ast ab, auf dem sie sitzt?

Mojb Latif stellt die unbequemen Fragen nach dem Versagen der Politik und den Interessen weniger mächtiger Konzerne. Er zeigt aber auch Wege zur globalen Zusammenarbeit und eine gute Zukunft nachfolgender Generationen.

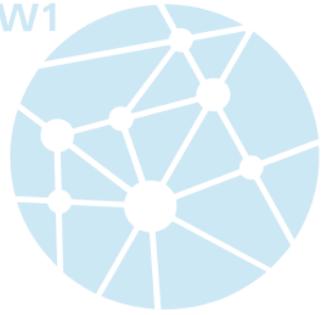
Mojib Latif ist Professor am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel und Präsident der Akademie der Wissenschaften in Hamburg.

XH12395W | Mittwoch, 22.01.25, 19:30 bis 21:00 Uhr
vhs.online | kostenlos

ORIENTIERUNG AM
GEMEINWOHL W3



STANDORT W1



Das Internetportal „Lifeguide Augsburg“ ist die praktische Antwort auf den Wunsch vieler Menschen, in unserer Region umweltbewusst zu leben und fair zu handeln: Es bietet mehr als 400 nachhaltige Orte, Porträts sowie praktische Tipps und Termine für den klimafreundlichen Alltag.

Als gemeinnütziger Verein ist der Lifeguide unabhängig, werbefrei, spendenfinanziert sowie Teil der Augsburger Lokalen Agenda 21 und wurde mehrfach ausgezeichnet.
www.lifeguide-augsburg.de

lifeguide

nachhaltig leben in
und um Augsburg
www.lifeguide-augsburg.de

Kultur

KUNST + KULTUR
K1



WERTE
K2



VIELFALT
K3



BETEILIGUNG
+ ENGAGEMENT
K4



STÄRKEN ZEIGEN
K5



„Heul nicht Habibi“

Autorenlesung mit Sineb el Masrar - Zur 120-Jahrfeier der Augsburgers vhs

Die größte diverse Minderheit sind die vernünftigen Stillen. Dieses Buch richtet sich gegen alle ignoranten Dauerempörten, die getrieben von ihren Komplexen ihre eigene Perspektive als Nabel der Welt verstehen und nicht einsehen wollen, dass sie vernunftbegabte Stimmen mit ihrem Egoismus mundtot machen und damit unsere Demokratie gefährden. Während die Lauten also einfach mal leiser werden müssen, müssen die vernünftigen Stillen lauter werden. Es braucht dringend ein neues Gleichgewicht der Stimmen, wenn wir unsere Gesellschaft nicht in den Abgrund führen wollen.

Sineb el Masrar, deutsch-marokkanische Publizistin, Gründung des multikulturellen Frauenmagazins Gazelle, Dokumentarfilmerin und Dramatikerin: u. a. Emanzipation im Islam, zuletzt: „Heul leise Habibi“.

XH28570 | Donnerstag, 19.09.24, 20:00 bis 21:00 Uhr
vhs - Raum 137/I, Willy-Brandt-Platz 3a
Sineb el Masrar | € 6,00 - (AK + € 1,00)

120 Jahre

Liga für Insektenrechte. Performative Protestformen Zur Rettung von bedrohten Spezies

Ein gefördertes Projekt unter der Regie von Pareaz - Kulturarbeit für das Gemeinwohl. In Kooperation mit der vhs Augsburg und der Pfarreiengemeinschaft Oberhausen-Bärenkeller sowie dem Verein Organismendemokratie

Die zunehmenden Artenverluste zehren unsere Ökosysteme aus. Gesucht sind Laiendarstellerinnen und Darsteller, die sich als Botschafterinnen und Botschafter für die Anliegen von Insekten und anderen Gliederfüßern engagieren. Die Gruppe erprobt in Rollenspielen Lobbyaktivitäten wie bei einer realen Bürgerinitiative. Bei theatralen Auftritten und kurzen Interventionen sucht sie den unmittelbaren Kontakt zur Stadtbevölkerung. Alle Spielszenen und dazugehörigen Requisiten werden gemeinschaftlich entwickelt.

Intensivworkshop am 20.9.2024 und 27.9.2024,

jeweils 16.00 bis 20.00 Uhr

Weitere Kurstermine 11.10.24, 25.10.24, 08.11.24, 15.11.24,

jeweils von 16.30 bis 18.30 Uhr

Bitte mitbringen: feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung

XH27116 | 6x Kurstage, ab 20.09.24

Kursort: 1. Tag: St. Joseph, Pfarrsaal, Donauwörtherstr. 9

Susanne Thoma | € 19,00

theater.interkultur

Ein interkulturelles Theaterprojekt der vhs Augsburg in Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt Augsburg und dem Staatstheater Augsburg

Die Gruppe probt Szenen und ein Theaterstück für eine Aufführung im Juli 2025. Das Stück wird vom Regisseur und Dramaturgen Ferdi Degirmencioglu in Zusammenarbeit mit den Darstellerinnen und Darstellern und einer Dramaturgin des Staatstheaters Augsburg entwickelt und inszeniert. Anmeldung nur nach Beratungsgespräch - je nach Eignung und freien Plätzen.

XH27105 | 15x Montag, ab 23.09.24, 19:00 bis 22:00 Uhr

Martinipark - Gebäude B12/B13, Provinostr. 52,

Ferdi Degirmencioglu: Regisseur | € 90,00

theater.interkultur - Workshop

Grundlegender Schauspielunterricht: Spielerisch werden Fantasie und Spontanität aktiviert, Ängste und Verspannungen abgebaut.

In Improvisationen werden verschiedene Rollen eingenommen.

Die veränderte Wahrnehmung lässt die Umwelt intensiver erfahren.

Durch die Schulung der körperlichen und sprachlichen

Präsenz wird die Ausdrucksfähigkeit jeder und jedes Einzelnen und auch die der entstandenen Gruppe wesentlich gesteigert.

Ausgewählte Teilnehmende können nach Absprache evtl. in die Interkulturelle Theatergruppe aufgenommen werden.

XH27104 | Samstag, 28.09.24, 10:00 bis 17:00 Uhr

vhs - Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Ferdi Degirmencioglu | € 39,50

Online-Vortrag: vhs.wissen live: Tausend Aufbrüche: Die Deutschen und ihre Demokratie seit den 1980er-Jahren

in Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels statt.

Die Ost-West-Debatte der Deutschen ist oft von gegenseitigem Unverständnis und Zuspitzungen geprägt. Christina Morina vermeidet die übliche Frontenbildung und sorgt für ein differenziertes Bild: Viele Bewohner der DDR identifizierten sich mit ihrem Land und dessen „volksdemokratischen“ Idealen, blieben dem Staat und seinen Institutionen gegenüber jedoch skeptisch. Diese Staatsferne wirkt bis heute nach. Im Zusammenspiel mit einem wiedererstarkenden Nationalismus im Westen entstand so nicht zuletzt auch der Nährboden für den Aufstieg des Rechtspopulismus.

Christina Morina lehrt Allgemeine Geschichte an der Universität Bielefeld und wurde 2024 mit dem Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels ausgezeichnet.

XH12533W | Sonntag, 29.09.24, 19:30 bis 21:00 Uhr
vhs.online | kostenlos

Lange Nacht der * **DEMOKRATIE**

Zur Langen Nacht der Demokratie

Bild - Licht - Text – Ton, Lesung mit Licht und Musik in der Kirche St. Johannes

Anlässlich 75 Jahre Grundgesetz

Friedensplatz Oberhausen, jeweils knapp 30 Minuten

Mit Wolfgang Kemmer und Serkan Erol (Lesungen),

Ruth Maria Rossel (Cello)

19:00 - 19:30 Uhr, 20:00 - 20:30 Uhr, 21:00 - 21:30 Uhr

Photo-Ausstellung mit Frauen aus einem Integrationskurs in der Kirche St. Johannes „Gesicht zeigen - Demokratie leben“ von Mustafa Mukthari

Demokratietheater Pareaz in St. Joseph

22:00 - 22:20 Uhr, Treffpunkt: Kirche St. Johannes und

Pfaarsaal St. Joseph, Oberhausen

XH12055 | Mittwoch 02.10.24, 19:00 bis 22:30 Uhr | kostenlos

VIELFALT K3



Studium generale: Weltphilosophie

In China sind das Buch der Wandlungen und die Frühlings- und Herbstannalen zwei der 5 Klassiker, auf Konfuzius aus alter Zeit übernahm und redigierte.

Die indischen Veden in Indien reichen bis ins 2. Jahrtausend v. Chr. zurück und zeugen von einer Zeit, in der auch Druiden oder Schamanen unterwegs waren.

Rousseau, Derrida und Lévi-Strauss haben in Europa die Ethnologie entwickelt und frühe Kulturen der Naturvölker untersucht.

XH10130 | 5x Freitag, ab 04.10.24, 16:00 bis 17:30 Uhr
vhs - Raum 104/I, Willy-Brandt-Platz 3a
Bernhard Reichl, M.A. | € 47,50

Halle 116 - Erinnerungskultur in Augsburg

Mit Schwerpunkt: Die Gruppe der Sinti und Roma

In Kooperation mit dem Regionalverband der Sinti und Roma Schwaben

Seit Kurzem ist der Erinnerungs- und Lernort in der Halle 116, in der 1944/45 ein Außenlager des KZ Dachau eingerichtet war, eröffnet. Dass es ihn überhaupt gibt, ist dem langjährigen Engagement zahlreicher Bürgerinnen und Bürger zu verdanken. Bei der Führung werden nicht nur die Inhalte und das Konzept der Ausstellung zur Gebäudegeschichte, sondern auch die Genese des Projekts Halle 116 und die Grundzüge der erinnerungskulturellen Arbeit in Augsburg vorgestellt. Besonderes Augenmerk gilt der Gruppe der Sinti und Roma, deren Schicksal anhand von Einzelbiografien hier erläutert wird. Anmeldung unbedingt erforderlich!

Führung: Dr. Felix Bellaire, Leitung der Fachstelle für Erinnerungskultur, Stadt Augsburg, Marcella Reinhardt, Vorsitzende des Regionalverbands der Sinti und Roma | € 6,00

XH11659 | Mittwoch 09.10.24, 17:00 bis 18:30 Uhr
Treffpunkt: Halle 116, Karl-Nolan-Str. 2-4,

STÄRKEN ZEIGEN K5



Online-Vortrag: vhs.wissen live: Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation

In Kooperation mit der Villa Vigoni, der Gerda-Henkel Stiftung und der Stiftung Genshagen

Woran liegt es, dass Europa auch nach mehr als 70 Jahren des institutionellen Zusammenwachsens keine gemeinsame Öffentlichkeit auf die Beine gestellt bekommt?

Über das spannende Verhältnis von Europäischer Öffentlichkeit und demokratischer Kommunikation diskutieren Héléne Miard-Delacroix, Bartosz Wielinski und Julian Müller.

Héléne Miard-Delacroix ist Professorin für Geschichte und Kultur des zeitgenössischen Deutschlands an der Sorbonne Universität.

Bartosz T. Wielinski ist stellvertretender Chefredakteur der polnischen Tageszeitung Gazeta Wyborcza. Julian Müller ist Soziologe und derzeit Gastprofessor an der Leuphana Universität Lüneburg.

XH12535W | Mittwoch, 09.10.24, 19:30 bis 21:00 Uhr

vhs.online | kostenlos

Der jüdische Friedhof in der Haunstetter Straße

Der 1876 angelegte jüdische Friedhof wird bis heute belegt. Die Grabsteine dokumentieren die wechselvolle jüdische Geschichte Augsburgs in den letzten eineinhalb Jahrhunderten. Nach einer allgemeinen Einführung in den Umgang mit Tod und Trauer im Judentum erfahren Sie, wie sich in der Gestaltung der Grabstätten die Lebenserfahrungen und das Selbstverständnis der Jüdinnen und Juden widerspiegeln, die den Friedhof für Bestattungen genutzt haben und nutzen. Herren bitte mit Kopfbedeckung!

Anmeldung unbedingt erforderlich!

XH11660 | Donnerstag, 10.10.24, 16:00 bis 17:30 Uhr

Treff: Israelitischer Friedhof Haunstetten, Berufsschule,

Haunstetter Straße 64,

Frank Schillinger | € 6,00

Der japanische Shintoismus

Eine Naturreligion, die bis heute prägt

Die ursprüngliche japanische Glaubensform ist der Shintō. Dieser mystische Glaube, der auf naturreligiösen Vorstellungen beruht, bildet eine Art „seelische Wahrheit“ in Japan, die quasi als Hintergrundmusik bis heute in der Gesellschaft mitschwingt. Inmitten von Katastrophen - wir denken z. B. an die Reaktorkatastrophe 2011 - reagieren die Menschen in Japan erstaunlich sanft und geduldig. Kann also der Shintō zu einer glücklicheren Lebensart beitragen? Neben dem Glaubenssystem und der Geschichte des Shintō/Shintoismus beschäftigen wir uns mit der Fragestellung, inwieweit der Shintō gerade auf die gesellschaftlichen Verwerfungen der heutigen Zeit eine Antwort geben kann.

XH21150 | Freitag, 11.10.24, 19:00 bis 21:00 Uhr

vhs - Raum 104/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Takuro Okada | € 7,00 - (AK + € 1,00)

Sich engagieren, aber wie!?

Für Unentschlossene und Aufgeschlossene auf der Suche nach dem passenden Ehrenamt.

Viele Menschen wollen sich engagieren, wissen aber oft nicht, wo und wie. Wenn Sie solche Fragen bewegen, dann ist dieser Abend genau passend für Sie! Es wird über die Bedeutung des freiwilligen Engagements, die Vielfalt von Einsatzmöglichkeiten in der Region informiert und der Frage nachgegangen, welches freiwillige Engagement am besten zu Ihren Vorstellungen und Wünschen passt. Eingeladen sind alle, die sich engagieren möchten - egal, ob Sie schon Erfahrungen im Ehrenamt haben oder sich erstmals dafür interessieren.

Wir freuen uns auf Neugierige!

Anmeldung unbedingt erforderlich!

XH12779 | Donnerstag, 17.10.24, 17:00 bis 19:00 Uhr

Treff: Freiwilligen-Zentrum Augsburg im Paritätischen Jakobsstift, Mittlerer Lech 5, Birgit Burkart | kostenlos

Lebens- und Wirkstätten jüdischer und politisch missliebiger Ärzte und Ärztinnen aus Augsburg in der NS-Zeit

Ein Stadtrundgang

In Kooperation mit dem Ärztlichen Kreisverband, dem Jüdischen Museum Augsburg, dem Institute for Ethics and History of Health in Society (Universität Augsburg) und der Erinnerungswerkstatt Augsburg

Am 22. März 1933 - einen Tag vor der Verabschiedung des Ermächtigungsgesetzes durch den Deutschen Reichstag - sandten die Spitzenverbände der deutschen Ärzteschaft in vorauseilendem Gehorsam eine Ergebenheitsadresse an Adolf Hitler. Es folgten Arbeiterschwernis, Ausgrenzung, Vertreibung, Approbationsentzug und Vernichtung jüdischer und politisch missliebiger Ärztinnen und Ärzte. Für ein paar Betroffene gibt es Erinnerungszeichen. Beim Rundgang durch die Augsburger Innenstadt soll beispielhaft auf das Schicksal, aber auch die medizinischen (Pionier-)Leistungen einiger dieser Ärztinnen und Ärzte eingegangen werden.

Die Führungen sind Teil des Begleitprogramms zur Ausstellung „Im Gedenken der Kinder - Die Kinder-Ärzte und die Verbrechen an Kindern in der NS-Zeit“ der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ e.V.), die ab dem 16. Januar im Kreuzgang St. Anna gezeigt werden wird. Anmeldung unbedingt erforderlich!

XH11683A | Dienstag, 22.10.24, 16:00 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Ärztlicher Bezirksverband Schwaben, Schießgrabenstr. 20

Dr. med. Elisabeth Friedrichs | € 5,00

Zweiter Termin XH11699 am 05.02.25

Macht, Mächtiger - starke Frauen und ihr Schicksal

Bei dieser Führung sehen Sie, wo sich die „Bernauerin“ in ihren Herzog Albrecht verliebt hat, warum das Augsburger Bäsle „Maria Anna Thekla Mozart“ etwas unmoralisch war und warum über ihre Affäre „gemauschelt“ wurde. Dabei erkunden Sie das Domviertel und begeben sich anschließend vorbei am Gignoux-Haus auf die Spuren der schönen Philippine Welser sowie von Sybilla Fugger, der Ehefrau von Jakob dem Reichen, ins Schaezlerpalais (Besichtigung des Rokokosaals zzgl. Eintritt) Dort endet die Führung. Dauer 2 Stunden. Anmeldung unbedingt erforderlich!

XH11685 | Sonntag, 27.10.24, 14:30 bis 16:00 Uhr,

Treff: Dom St. Ulrichs-Brunnen, Hoher Weg 30

Barbara Kreuzer | € 7,00

Augsburger Wege der Erinnerung

Jüdisches Leben in der Stadtgesellschaft

In Kooperation mit der Erinnerungswerkstatt und der Stolpersteininitiative sowie dem Evangelischen Forum Annahof

Erinnerungsbänder und Stolpersteine zeigen uns den Weg zu Orten der NS-Zeit in Augsburg. Sie erhalten Informationen über Widerstand und Ausgrenzung, Verfolgung und Vernichtung Augsburger Bürgerinnen und Bürger. Bei mehreren Stadtrundgängen an historischen Terminen wird Zeitgeschichte anhand diverser Biografien deutlich und erkennbar. Die Stadtführungen widmen sich unterschiedlichen Biografien und Wegen, unterscheiden sich also voneinander - und werden von unterschiedlichen Akteurinnen und Akteuren geführt. Ende: Hoher Weg.

Einschließlich Synagoge und Ghettohäuser. Anmeldung unbedingt erforderlich!

XH11688 | Samstag, 09.11.24, 11:00 bis 13:00 Uhr

Treff: Rathaus Eingang, Rathausplatz 2m, Friedrich Schwarzbäcker

Inge Kroll | € 5,00

75 Jahre Grundgesetz

Ein Streifzug

Alles Gute zum Jubiläum des Grundgesetzes. Aber was steht da eigentlich drin?

Bei einem kleinen Streifzug durch einen ganz besonderen Text sehen wir uns den Aufbau und die wichtigsten Regelungen an, die Grundlage unserer einzigartigen demokratischen Staatsform sind.

XH12782A | Dienstag, 12.11.24, 18:30 bis 20:00 Uhr

vhs - Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Winfried Egger, Dozent für Staatskunde | € 6,00 - (AK + € 1,00)

Nachhaltig leben. Nachhaltig sterben

Überlegungen zu einer nachhaltigen Bestattungskultur
Debatten über Nachhaltigkeit sind aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken und immer mehr Menschen richten ihr alltägliches Handeln an nachhaltigen Kriterien aus. Innerhalb der Bestattungs- und Friedhofskultur wird Nachhaltigkeit bis jetzt allerdings nur selten mitgedacht. Es gibt auch wenig Aufklärung und Wissen darüber, wie Bestattungen und Grabstätten nachhaltig gestaltet werden können. Im Rahmen des Vortrags werden Erwartungen an die Akteurinnen und Akteure der Bestattungs- und Friedhofskultur formuliert und Handlungsempfehlungen für Angehörige aufgezeigt.

XH12783 | Mittwoch, 13.11.24, 19:00 bis 20:30 Uhr
vhs - Raum 100/I, Willy-Brandt-Platz 3a
Marlene Lippok | € 6,00 - (AK + € 1,00)

Online-Vortrag Demokratie im Gespräch - Webtalk

Soziale Medien und gesellschaftliche Spaltung
Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit
Wir gehen der Frage nach, ob und wie Soziale Medien zu gesellschaftlicher Spaltung beitragen. Sorgen Algorithmen dafür, dass Menschen in ihrer eigenen Filterblase bleiben, nur bestimmte Informationen erhalten und damit ihr Weltbild immer wieder verstärkt sehen? Oder ist es die starke Konfrontation mit entgegengesetzten politischen Meinungen in den sozialen Medien, die heftige emotionale Reaktionen auslöst und die Polarisierung somit wachsen lässt? Oder führt der Fokus auf die Rolle der sozialen Medien zu einer Verengung der Diskussion über grundsätzliche gesellschaftliche Spaltung und Radikalisierung?

XH12783AW | Mittwoch, 13.11.24, 19:00 bis 20:00 Uhr
vhs.online | kostenlos

Die Deportationen aus Augsburg

Die Deportationen der jüdischen Bevölkerung Augsburgs begannen im November 1941. Der Stadtrundgang macht anhand ausgewählter Biografien verfolgter und ermordeter Jüdinnen und Juden das Ausmaß der Verbrechen des NS-Regimes exemplarisch sichtbar. Außerdem zeigt er auf, welche Behörden und Einrichtungen an der Vorbereitung und Durchführung der Deportationen beteiligt waren.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

XH11690 | Donnerstag, 14.11.24, 16:00 bis 17:30 Uhr
Treff: Manzù-Brunnen am Kö
Frank Schillinger | € 6,00

Politische Philosophie in der Musik Afrikas

Demokratie- und Protestbewegungen afrikanischer Aktivistinnen und Aktivisten drücken sich oft in Musik aus. Von den afrikanischen Visionären, charismatischen oder exzentrischen Persönlichkeiten in der Pop- und Musikgeschichte kennen wir in Deutschland kaum etwas. Der Vortrag zu Protestbewegungen und, wie sie sich in Musik ausdrücken, will hier Abhilfe schaffen - natürlich mit jeweiligen kurzen Musikbeispielen.

XH20130 | Freitag, 15.11.24, 17:00 bis 19:00 Uhr
vhs - Raum 104/I, Willy-Brandt-Platz 3a
Eric Agbo | € 7,00 - (AK + € 1,00)

Streitet euch!

Argumentationstraining gegen Stammtischparolen!

„Man erlebt es immer wieder: Im Gespräch in der eigenen Nachbarschaft, im Kollegium oder in der Familie werden abwertende oder politikverdrossene Ansichten geäußert. Oft droht dann ein Verharren in einer lähmenden Ohnmacht - dabei lebt unsere Demokratie von (auch) kontrovers geführten Auseinandersetzungen. Ziel des Workshops ist es, zu ermutigen, sich auch an Diskussionen um polarisierende Themen zu beteiligen, und Ihnen zu zeigen, wie sie sich bei Grenzüberschreitungen gekonnt abgrenzen. Was macht demokratische Spannungsfelder aus? Wie lässt sich populistischen Aussagen begegnen? Lassen Sie uns gemeinsam Politik wagen!

XH12784 | Freitag, 15.11.24, 18:00 bis 21:00 Uhr
vhs - Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a
Max Barnewitz | € 38,50

Immanuel Kant „Zum ewigen Frieden“

In seiner 1795 erschienenen kleinen Schrift „Zum ewigen Frieden“ entwarf Kant eine europäische Friedensordnung. Er hielt Verteidigungskriege unter bestimmten Bedingungen für gerechtfertigt. Doch das oberste Ziel der Politik muss der Friede sein. Die Kernthesen werden zur Diskussion gestellt.

XH20692A | Montag, 25.11.24, 19:00 bis 21:00 Uhr
vhs - Raum 100/I, Willy-Brandt-Platz 3a
Susanne Niemann | € 6,00 - (AK + € 1,00)



Living Library - Vielfalt erzählen

Kooperationsprojekt von Stadtbücherei Augsburg, Bezirksjugendring, Maria-Theresia-Gymnasium und Augsburger Volkshochschule

Die Living Library ist ein interaktives Veranstaltungsformat, das Gespräche mit Personen ermöglicht, die oft mit Stereotypisierungen konfrontiert sind und/oder mit denen man sonst nicht so einfach in Kontakt kommt. Es werden Personen mit unterschiedlichsten Biographien und besonderen Hintergründen eingeladen, um von ihrer Lebenssituation zu erzählen. Dies erfolgt nicht auf einem Podium, sondern in kleinen Runden verteilt über das ganze Haus, bei denen die Zuhörenden auch genauer nachfragen können.

Statt Bücher werden im Rahmen der Living Library also Menschen für ein Gespräch „ausgeliehen“, um Vielfalt und Toleranz zu fördern.

XH12056 | Donnerstag, 28.11.24, 19:00 bis 22:00 Uhr

Treff: Stadtbücherei Eingang, Ernst-Reuter-Platz | kostenlos

Das japanische Ritual „Omotenashi“

Ein Ritual menschlicher Verbundenheit

Tee-Zeremonie, Ikebana, Shintō. a.: Die japanischen Traditionen zeigen sich stets in einer Form des Bedienens. Das Bedienen ist für die Japaner ein heiliges Ritual, es ist eine Wahrnehmung des Lebens. Die Welt ist vergänglich, der Tod unvermeidlich. Diese Erkenntnis durchzieht die eigenartig melancholische Religiosität Japans - in enger Verbundenheit mit Menschen, Natur und Göttern.

XH21160 | Freitag, 06.12.24, 19:00 bis 21:00 Uhr

vhs - Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Takuro Okada | € 7,00 - (AK + € 1,00)

Was ist Antisemitismus und was können wir dagegen tun?

Es geht in dieser kurzen Einführung um zweierlei. Zunächst sollen in Form eines Impulsreferats verschiedene Seiten dieses sehr alten und vielschichtigen, zugleich aber sehr aktuellen und virulenten Vorurteils vorgestellt werden. Im zweiten Teil wollen wir uns gemeinsam um die Stärkung von Handlungsfähigkeit bemühen. Wir alle können dazu beitragen, dass Antisemitismus keine Chance bei uns hat.

XH12787 | Freitag, 10.01.25, 18:00 bis 20:00 Uhr

vhs - Raum 100/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Dr. Alexander Jungmann | € 7,00

Was ist Voodoo?

Über eine jahrhundertealte afrikanische Tradition

Bei Voodoo denken Europäer an Puppen, die mit Nadeln gespickt sind. In afrikanischen Ländern wie Benin, Ghana, Nigeria und Togo aber ist Voodoo ein wichtiger Teil des spirituellen Erbes - und in der Heilkunst, in alltäglichen Ritualen und in der Weltsicht vieler Menschen noch höchst lebendig. In diesem Vortrag möchte ich einige Glaubenssätze und „Vorwissen“ der Europäer über Voodoo entmystifizieren und gleichzeitig darlegen, warum diese Art von Spiritualität in Europa auf wenig Verständnis stößt.

XH21189 | Freitag, 10.01.25, 18:00 bis 20:00 Uhr

vhs - Raum 104/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Eric Agbo | € 7,00 - (AK + € 1,00)

Der Geist der Worte - Japans „Kotodama“

Mysterium, Fantasie und Worte

Der Bann der Worte kann sowohl Segen als auch Fluch bringen.

Dies kann das Schicksal des Menschen bestimmen. Die Japanerinnen und Japaner gehen deshalb mit Worten unheimlich vorsichtig um, wodurch ihr soziales Verhalten außergewöhnlich bescheiden wirkt. Warum wurden den Menschen die Worte gegeben? Den Worten wohnt etwas Mysteriöses inne, das Menschen „menschlich“ sein lässt. Wozu lebt der Mensch? Was kann der Mensch der Welt hinterlassen? Wenn wir uns mit der Wahrheit der Worte auseinandersetzen, können wir einen Teil des Geheimnisses des Lebens einsehen.

XH21170 | Freitag, 10.01.25, 18:30 bis 21:30 Uhr

vhs - Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Takuro Okada | € 15,50

Workshop: „Fair Play in der Politik: Jugendliche gestalten die Diskussion“

Herzlich willkommen zum Workshop „Fair Play in der Politik“! In diesem interaktiven Programm möchten wir Jugendlichen und jungen Erwachsenen die Möglichkeit bieten, eine politische Diskussion in einem fairen und respektvollen Umfeld zu üben.

Übernehmen Sie dabei spielerisch verschiedene Rollen innerhalb unterschiedlicher politischer Parteien und erkennen dabei die Grundlagen einer konstruktiven Diskussionskultur.

XH12788 | Freitag, 17.01.25, 17:00 bis 20:00 Uhr

vhs - Raum 309/III, Willy-Brandt-Platz 3a

Lucie Körber | € 9,00 - (AK + € 1,00)



Lebens- und Wirkstätten jüdischer und politisch missliebiger Ärzte und Ärztinnen aus Augsburg in der NS-Zeit

Ein Stadtrundgang

In Kooperation mit dem Ärztlichen Kreisverband, dem Jüdischen Museum Augsburg, dem Institute for Ethics and History of Health in Society (Universität Augsburg) und der Erinnerungswerkstatt Augsburg.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

XH11699 | Mittwoch, 05.02.25, 15:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt: Jüdisches Museum Schwaben, Halderstr. 6-8

Dr. med. Elisabeth Friedrichs | € 5,00

Zweiter Termin Kursnummer XH11683A

Die japanische Ausbildung „Shuren“

Damit das Leben spannend wird

Die Japanerinnen und Japaner gehen traditionell davon aus, dass Fehler zu begehen, eben der wahrhafte Weg ist, sich menschlich zu bilden. Alle japanischen Gebildeten verstehen sich ständig als unreif und umso spannender ist ihr Leben. Ob für Sushi-Meister oder Schwertkämpfer, „sich auszubilden“ gilt nicht nur als berufliche Qualifikation, sondern ist gleichbedeutend mit der Entwicklung der gesamten Menschheit. Was kann eine traditionelle Ausbildung? Wenn wir die Antwort hierfür finden wollen, beginnt eine spannende Erkundungsreise!

XH21178 | Freitag, 07.02.25, 18:30 bis 21:30 Uhr

vhs - Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Takuro Okada | € 15,50

Die Augsburger Synagoge Geschichte und Architektur des Hauses

Wie ist ein jüdisches Gotteshaus aufgebaut? Was ist das Besondere der Augsburger Synagoge? Die Führung erklärt die Anlage und Ausstattung des 1917 eingeweihten Kuppelbaus und zeigt Details, die das Selbstbewusstsein und die religiöse Aufgeschlossenheit der Erbauergemeinde zum Ausdruck bringen. Sie erinnert zudem an die Auslöschung der jüdischen Gemeinde durch die Nationalsozialisten sowie an den schwierigen Neuanfang der heutigen Israelitischen Kultusgemeinde nach 1945. Und: Wie sieht das neue Gemeindeleben seit der Zuwanderung von Jüdinnen und Juden aus der ehemaligen Sowjetunion in den 1990ern aus?

Herren bitte mit Kopfbedeckung!

Anmeldung unbedingt erforderlich!

XH11770 | Donnerstag, 20.02.25, 16:00 bis 17:30 Uhr

Treff: Synagoge, Halderstr. 6

Frank Schillinger | € 11,00 - (Inkl. Eintritt)

Haben Sie noch Fragen?

Für weitere Informationen zu den Veranstaltungen und zur Anmeldung scannen Sie bitte hier!



Augsburger Volkshochschule
Willy-Brandt-Platz 3a
86153 Augsburg
verwaltung@vhs-augsburg.de
www.vhs-augsburg.de

Impressum

Verantwortlich:

Marina Bilotta Gutheil, Vorständin der Augsburger Volkshochschule - Augsburger Akademie e. V.
Willy-Brandt-Platz 3a, 86153 Augsburg
Tel.: 0821/50265-0
verwaltung@vhs-augsburg.de

Register und Registernummer:
Registergericht Augsburg,
Vereinsregister-Nr. VR 706

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer:
DE224856012

Datenschutzerklärung

Bei einer Anmeldung erheben und verarbeiten wir Ihre personenbezogenen Daten nach den gesetzlichen Bestimmungen, soweit dies zur Erfüllung und Abwicklung Ihrer Anmeldung erforderlich ist. Bei der verantwortlichen Stelle handelt es sich um die vhs Augsburg, Willy-Brandt-Platz 3a, 86153 Augsburg, Tel.: 0821/50265-0, verwaltung@vhs-augsburg.de
Informationen zu Ihren Rechten (u.a. Auskunft, Berichtigung, Löschung, Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde) und die vollständige Datenschutzerklärung finden Sie unter www.vhs-augsburg.de

Zusätzlich senden wir Ihnen nach Vertragsabschluss eine Abschrift unserer aktuellen Datenschutzerklärung per E-Mail oder Brief zu.



Augsburger
Volkshochschule