



Peitzer Acht

Das Programm-Heft

mit Lern-Angeboten



Das Programm-Heft ist in Leichter Sprache.



Willkommen in der Peitzer Acht!

Die Peitzer Acht ist eine Beratungs-Stelle für

- Menschen mit viel Hilfe-Bedarf
- ihre Familien, Betreuer und Betreuerinnen.

Wir haben viele Lern-Angebote und Freizeit-Angebote.

Das Programm erarbeiten wir zusammen mit der Volks-Hochschule.

Die Angebote sind barriere-frei und inklusiv.

Barriere-frei bedeutet: ohne Hindernisse.

Man spricht: bar-je-re-frei.

Wir meinen mit barriere-frei:

Menschen mit Behinderung lernen bei uns in ihrem Tempo.

Und die Angebote sind in einfacher Sprache.

Inklusiv heißt: mit-einbezogen-sein.

Wir wollen gemeinsam lernen.

Unsere Angebote sind für Menschen mit Behinderung und alle Interessierten.





Wichtige Informationen

Wie melden Sie sich an?

Sie müssen sich für die Angebote in der Volks-Hochschule anmelden. Viele Angebote sind schnell voll. Melden Sie sich deshalb **vorher** an. Das geht so:



- Füllen Sie den Anmelde-Zettel von Seite 5 aus. Geben Sie den Anmelde-Zettel ab.
- **Oder** kommen Sie zu den Öffnungs-Zeiten vorbei.
- **Oder** melden Sie sich auf der Internet-Seite an: www.vhs-frankfurt-oder.de
Die Internet-Seite ist **nicht** in Leichter Sprache.
- Waren Sie schon mal bei einem Angebot dabei? Dann können Sie sich auch per Telefon anmelden.

So erreichen Sie die Volks-Hochschule:



Adresse:
Volkshochschule Frankfurt (Oder)
Gartenstraße 1



Telefon: 0335 - 54 20 25



E-Mail: buero@vhs-frankfurt-oder.de



Wie bezahlen Sie?

Sie bekommen eine Rechnung von der Volks-Hochschule.
Sie müssen das Geld überweisen.
Oder Sie bezahlen vorher bei der Volks-Hochschule.
Mehr dazu steht auf der Rechnung.



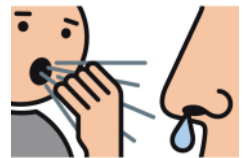
Wie melden Sie sich ab?

Können Sie doch **nicht** mitmachen?
Oder wollen Sie **nicht** mehr?
Dann müssen Sie sich bei der Volks-Hochschule abmelden.
Das geht bis 10 Tage vor dem Angebot.
Sie bekommen das Geld zurück.



Sind Sie krank?

Zeigen Sie den Kranken-Schein bei der Volks-Hochschule.
Dann bekommen Sie das Geld zurück.





Anmelde-Zettel

Ich melde mich für folgende Angebote an:

Nummer	Angebot-Name

Bitte hier ausschneiden

Vorname und Nachname	
Geburts-Datum	
Straße und Haus-Nummer	
Wohnort und Post-Leitzahl	
Telefon-Nummer	
Sie brauchen Unterstützung: Wobei brauchen Sie Hilfe?	
Datum	
Unterschrift	



Hinweise zum Anmelde-Zettel



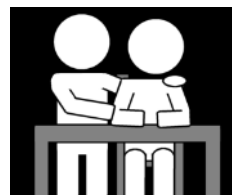
Bitte füllen zur Anmeldung den Anmelde-Zettel aus.

1. Schreiben Sie die Nummer vom Angebot ein.
Die Nummer besteht aus Buchstaben und Zahlen.
Zum Beispiel: R 109. P 02.
2. Schreiben Sie den Namen vom Angebot auf.
Der Name steht unter der Nummer vom Angebot.
Er ist **nicht** in Leichter Sprache.
3. Machen Sie alle Angaben zu sich selbst.
4. Tragen Sie das Datum vom Anmelde-Tag ein.
5. Unterschreiben Sie den Anmelde-Zettel.
Sie bestätigen mit ihrer Unterschrift:
Wir dürfen Ihre Angaben nutzen.
6. Schneiden Sie die Seite an der Linie aus.
Geben Sie den Anmelde-Zettel
der Volks-Hochschule oder Peitzer Acht.

Brauchen Sie Unterstützung?

Zum Beispiel beim Anmelden
oder Bezahlen?

Bitte fragen Sie uns!





Die Angebote

Es gibt sehr viele Lern-Angebote und Freizeit-Angebote.

Deshalb sind sie nach Monaten sortiert.

Jeder Monat hat eine andere Farbe.

Besondere Veranstaltungen

Seite 8 bis 11

Januar

Seite 12 bis 15

Februar

Seite 16 bis 20

März

Seite 21 bis 32

April

Seite 33 bis 41

Mai

Seite 42 bis 47

Juni

Seite 48 bis 51

Besondere Veranstaltungen

Unsere Frauen: Eine Ausstellung



Wie geht es Frauen in unserer Zeit?
Welche Erfahrungen machen Frauen
in unserer Gesellschaft?

Welche Wünsche haben Frauen für die Zukunft?

Darüber sprechen wir mit verschiedenen Frauen:

- mit Frauen mit und ohne Behinderung
- mit Frauen aus anderen Ländern
- mit Frauen mit anderem Glauben.

**Alle Fotos und Antworten sehen Sie dann
in unserer Ausstellung.**

Die Ausstellung ist in der Peitzer Acht.

Die Ausstellung beginnt am 8. März 2024 um 16 Uhr.

Wenn alles klappt.

Sind Sie eine Frau?

Wollen Sie uns Ihre Geschichte erzählen?

Dann melden Sie sich bitte bei Uta Kurzwelly.

- Telefon: 0335 50 08 00 23
- Email: kreativ@vhs-ffo.de

Wir machen auch ein Foto von Ihnen.

Besondere Veranstaltungen

Fest der Nachbarn

Seid dabei!

Wir feiern den Geburtstag von der Volks-Hochschule und der Peitzer Acht.

Beide Einrichtungen sind seit 11 Jahren in der Garten-Straße.

Wir wollen einen langen Tisch aufbauen.

Dort sitzen wir gemeinsam bei Kaffee und Kuchen.

Es gibt auch gute Musik und einen Flohmarkt.

Außerdem können die Gäste Glück-Wünsche auf einen Zettel schreiben.

Oder malen.

Später hängen wir die Zettel

an einen Baum:

den Baum der guten Wünsche.



Name: Fest der Nachbarn: 11 Jahre VHS und Peitzer Acht in der Gartenstr. 1

Datum: Freitag 24. Mai 2024

Uhrzeit: 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Ort: Im Hof von der Volks-Hochschule Gartenstraße 1

Besondere Veranstaltungen

Wir laden Sie herzlich zu 3 besonderen Veranstaltungen ein.

- Das Wahl-Jahr 2024 _____ 9
- Unsere Frauen:
Eine Ausstellung _____ 10
- Fest der Nachbarn _____ 11

Das Wahl-Jahr 2024

2024 sind viele Wahlen.

Welche Wahlen stehen an?

Welche Partei passt zu Ihnen?

Wie können Sie wählen?

Darüber sprechen wir mit Ihnen an 3 Tagen.

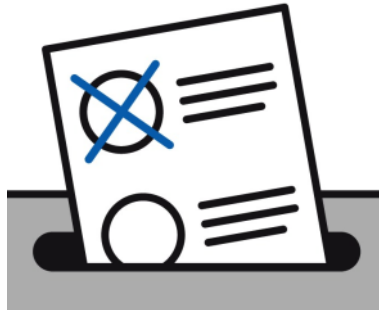
Die Tage stehen noch **nicht** fest.

Das sind die Inhalte der 3 Tage:

Tag 1: Das ist mir in meinem Leben wichtig.

Tag 2: Das soll sich ändern.

Tag 3: Das kann ich wählen.



Angebote im Januar

- Kunst-Werkstatt _____ 13
- Kaffee-Klatsch:
Der Sinn vom Leben _____ 14
- Film-Abend:
Alles Liebe _____ 15

Angebote im Januar

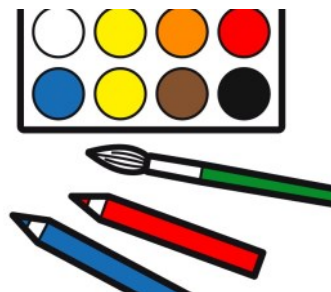
Kunst-Werkstatt

Wollen Sie eine neue Mal-Technik lernen?
Oder mit anderen Materialien arbeiten?
Zum Beispiel etwas bauen aus Pappe und Leim?

Kein Problem!

Sie können sich in der Kunst-Werkstatt ausprobieren.
Alles ist möglich und erlaubt.

Die Lehrerin unterrichtet Sie.
So entstehen schöne Kunst-Werke.
Und etwas **nicht** schaffen gehört
auch dazu!



Haben Sie den Anfang verpasst?

Das ist **nicht** schlimm.

Sie können zu jeder Zeit beim Angebot mitmachen.

Nummer: S 120. 01

Name: Kunstwerkstatt

Lehrerin: Angela Richter

Zeitraum: 9. Januar bis 9. April 2024

Der Unterricht ist immer am Dienstag.

Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Ort: Peitzer Acht

Paul-Feldner-Straße 6

Kosten: Sie bezahlen das Material
bei der Lehrerin.

Angebote im Januar

Kaffee-Klatsch: Der Sinn vom Leben

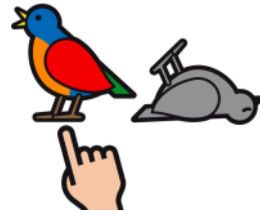
Heute stellen wir uns schwierige Fragen.
Die Fragen sind über die Welt und
den Menschen.

Zum Beispiel:

- Warum träume ich am Tag?
- Was ist eine Gänse-Haut?
Und warum bekommen wir Gänse-Haut?
- Woher wissen wir,
dass wir leben?



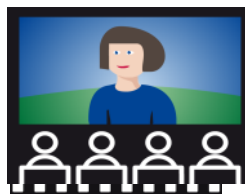
Darüber wollen wir sprechen.
Und vielleicht finden wir



Nummer: S 120. 02
Name: Kaffeeklatsch: Meine Gedanken sind
wichtig: Gesprächsrunde barrierefrei
Lehrerin: Uta Kurzwelly
Datum: Freitag 12. Januar 2024
Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Ort: Peitzer Acht
Paul-Feldner-Straße 6

Angebote im Januar

Film-Abend: Alles Liebe



Wir zeigen an 2 Abenden Filme aus der Film-Reihe:
Alles Liebe.

In den Filmen geht es um:

- Partnerschaft von Menschen mit Behinderung
- Liebe
- Sexualität

Die Filme sind kurz.

Menschen mit Behinderung machen
in den Filmen mit.



Name: „Alles Liebe“ Kurzfilme über die Liebe
von Menschen mit Behinderung:
Filmabend

Angebot 1: S 120. 03

Datum: Dienstag 16. Januar 2024

Angebot 2: S 120.04

Datum: Donnerstag 25. Januar 2024

Uhrzeit: 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Ort: Volks-Hochschule
Gartenstraße 1
Raum 1.07

Angebote im Februar

- Wie unser Essen das Wetter verändert _____ 17
- Übungen gegen Rücken-Schmerzen _____ 18
- Besuch bei Freunden:
Wir lernen das Judentum kennen _____ 19
- Eine Reise nach Rumänien _____ 20

Angebote im Februar

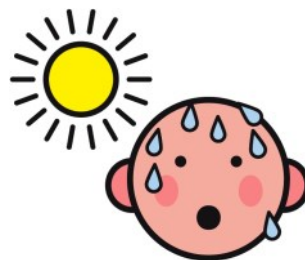
Wie unser Essen das Wetter verändert

Das Wetter ändert sich.

Zum Beispiel:

Es ist im Sommer heißer.

Und es regnet weniger.



Die Temperaturen sollen **nicht** weiter steigen.

Wie können wir dabei helfen?

Und was hat unser Essen damit zu tun?

Darüber wollen wir reden.

Achtung! Neuer Termin!



Nummer: S 305. 00
Name: Klimaschutz schmeckt: was hat mein Essen mit dem Klimawandel zu tun?
Lehrerin: Carola Clausnitzer
Datum: Mittwoch **06.03.2023**
Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Ort: Peitzer Acht
Paul-Feldner-Straße 6

Angebote im Februar

Übungen gegen Rücken-Schmerzen

Viele Menschen haben Rücken-Schmerzen.

Yoga kann helfen.

Wir lernen einfache Yoga-Übungen.

Die Übungen machen unseren Körper wieder beweglich.

Dafür sitzen wir auf dem Stuhl.



Nummer: S 301. 32

Name: Übungen gegen Rückenschmerzen

Lehrer: Jens-Christian Vödich

Datum: Donnerstag 15. Februar 2024

Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Volks-Hochschule

Gartenstraße 1

Raum 0.14

Kosten: 5 €

Material: Bitte bringen Sie gemütliche Kleidung und warme Socken mit!

Angebote im Februar

Besuch bei Freunden: Wir lernen das Judentum kennen.



Das Judentum ist eine der 5 Welt-Religionen. Religion bedeutet: einen Glauben haben.

Juden und Jüdinnen haben einen gestimmten Glauben.

- Doch woran glauben Juden und Jüdinnen?
- Wo beten Juden und Jüdinnen?
- Wie leben Juden und Jüdinnen?
- Welche Feste feiern sie?



Nummer:	S 109.17
Name:	Besuch bei Freunden: Die jüdische Gemeinde
Lehrerin:	Larissa Bargdel
Datum:	Dienstag 20. Februar 2024
Uhrzeit:	16:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Ort:	Jüdische Gemeinde Halbe Stadt 30

Angebote im Februar

Eine Reise nach Rumänien

Wir hören heute einen Reise-Bericht über Rumänien.

Rumänien ist ein Land im Süd-Osten von Europa.

Es liegt am Schwarzen Meer.

Rumänien ist für seine Wälder und Berge bekannt.

Aber auch für sehr alte Städte.

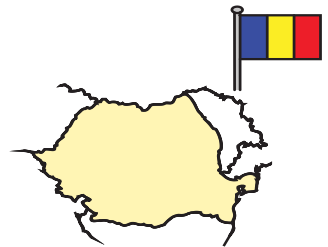
Und für Geschichten über Monster.

Wir sehen auch Bilder von Rumänien.

Waren Sie auch schon mal in Rumänien?

Dann erzählen Sie gern von Ihrer Reise.

Sie können auch Bilder mitbringen.



Nummer: S 120. 07
Name: Kleine Länderkunde: Rumänien
Lehrerin: Franziska Kurzwelly und Uta Kurzwelly
Datum: Donnerstag 22. Februar 2024
Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Ort: Peitzer Acht
Paul-Feldner-Straße 6

Angebote im März

- Enkaustik:
Malen mit dem Bügel-Eisen _____ 22
- Kaffee-Klatsch zum Frauen-Tag _____ 23
- Ein Besuch in der Bibliothek _____ 24
- Makramee _____ 25
- Bilder vom Wald _____ 26
- Kaffee-Klatsch:
Ein Gespräch über Gott _____ 27
- Oster-Werkstatt _____ 28
- Wir backen ein Oster-Lamm _____ 29
- Eier mal anders _____ 30
- Ein neues Bild aus alten Dingen _____ 31
- Wissen über Ostern:
Ein Frage-Antwort-Spiel _____ 32

Angebote im März

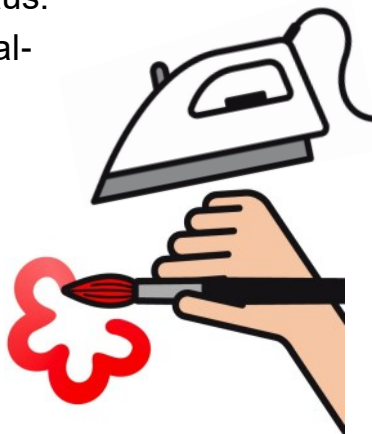
Enkaustik:

Malen mit dem Bügel-Eisen

Heute probieren wir Enkaustik aus.

Enkaustik ist eine besondere Mal-Technik.

Wir malen Bilder mit Wachs und einem Bügel-Eisen.



Nummer: S 207. 14

Name: Encaustic: Malen mit dem Bügeleisen

Lehrerin: Karla Siering

Datum: Dienstag 5. März 2024

Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Ort: Peitzer Acht

Paul-Feldner-Straße 6

Raum 0.06

Kosten: 5 €

Material: Bitte bringen Sie 2 € für das Material mit.

Angebote im März

Kaffee-Klatsch zum Frauen-Tag

Heute wollen wir Frauen-Tag feiern.
Und wir sprechen über die Rolle der Frau.

- Eine Frau sein:
Was bedeutet das?
- Wo klappt die Gleich-Berechtigung
von Frauen gut?
- Was muss sich noch ändern?



Auch Männer können erzählen:
Was finden Männer an Frauen toll?



Nummer: S 120. 09
Name: Kaffeeklatsch:
Meine Gedanken sind wichtig
Lehrerin: Uta Kurzwelly
Datum: Freitag 8. März 2024
Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 16:45 Uhr
Ort: Peitzer Acht
Paul-Feldner-Straße 6

Angebote im März

Ein Besuch in der Bibliothek

Haben Sie das gewusst?

Die Bibliothek in Frankfurt hat 2 Häuser.

Dort können Sie sich Bücher ausleihen.

Und es gibt noch viel mehr zu entdecken:

- Zeitungen und Reise-Führer
- Hörbücher und CDs
- Filme und Spiele
- ein Lese-Café
- und Computer-Arbeits-Plätze.



Heute lernen wir die Bibliothek kennen.

Sie können sich auch gleich anmelden.

Wir helfen Ihnen bei der Anmeldung.

Nummer: S 201. 01

Name: Bibliothek-Besichtigung

Lehrerin: Karen Schumann

Datum: Dienstag 12. März 2024

Uhrzeit: 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Ort: Stadt- und Regionalbibliothek
Bischofstraße 17

Angebote im März

Makramee

Kennen Sie Makramee?

Makramee ist ein altes Kunst-Handwerk.

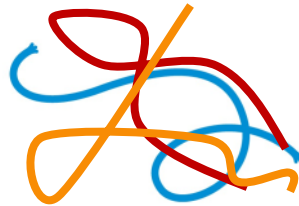
Dabei verbindet man Fäden durch viele Knoten.

So entstehen schöne Muster.

Wir lernen Makramee kennen.

Und wollen einen Schlüssel-Anhänger basteln.

Sie können den Schlüssel-Anhänger behalten



Nummer: S 208. 01

Name: Makramee –
ein altes Handwerk kennenlernen

Lehrerin: Justina Thomisch

Datum: Mittwoch 13. März 2024

Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Ort: Peitzer Acht
Paul-Feldner-Straße 6

Angebote im März

Bilder vom Wald

Heute erzählt uns Herr Weiß mehr über den Wald.

Herr Weiß ist Biologe.

Biologen beschäftigen sich mit der Natur.

Dazu gehören:

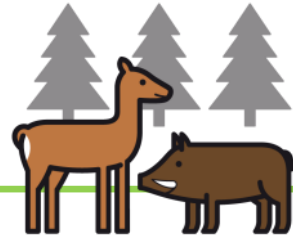
- Pflanzen
- Tiere
- und Menschen.



Herr Weiß hat viele Fotos von Wäldern gemacht.

Wir sehen uns die Fotos an.

Dabei lernen wir mehr über den Wald.



Nummer:	S 109.11
Name:	Der Wald: Bildervortrag
Lehrer:	Werner Weiß
Datum:	Freitag 15. März 2024
Uhrzeit:	16:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Ort:	Volks-Hochschule Gartenstraße 1 Raum 1.07
Kosten:	5 €

Angebote im März

Kaffee-Klatsch: ein Gespräch über Gott

Wir wollen gemeinsam über Gott reden.



- Wo ist Gott?
Und wie lebt Gott?
- Gibt es Engel?
Und was machen Engel?

Es gibt noch mehr Fragen.

Wir reden ganz gemütlich bei Kaffee und Keksen.

Der Nachmittag wird schön.



Nummer: S 120. 13
Name: Kaffeeklatsch:
Meine Gedanken sind wichtig
Lehrerin: Uta Kurzwelly
Datum: 15. März 2024
Uhrzeit: Freitag 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Ort: Peitzer Acht
Paul-Feldner-Straße 6

Angebote im März

Oster-Werkstatt

Es gibt viel zu tun in der Oster-Werkstatt.

- Wir können einen Eier-Kranz mit Küken basteln.
Dafür kleben wir halbe Eier-Schalen aneinander.
Bitte bringen Sie halbe Eier-Schalen mit.
- Wir können Hasen nähen.
Das geht auch mit der Näh-Maschine.
- Oder wir basteln Oster-Bilder aus alten Dingen.

Die Oster-Werkstatt ist für alle Bastel-Freunde!

Name: Osterwerkstatt
Lehrer: Robert Abts
Datum: Samstag 16. März 2024

Angebot 1: S 208. 02

Uhrzeit: 10:00 Uhr bis 12:15 Uhr

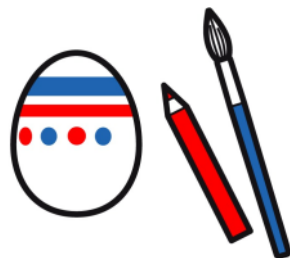
Angebot 2: S 208. 03

Uhrzeit: 14:00 Uhr bis 16:15 Uhr

Ort: Peitzer Acht
Paul-Feldner-Straße 6

Kosten: 5 €

Material: Bitte bringen Sie 5 € für das Material mit.



Angebote im März

Wir backen ein Oster-Lamm

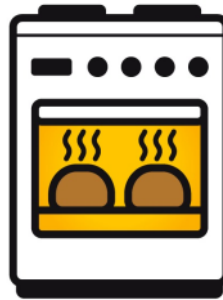
Wir backen und essen heute ein Oster-Lamm.

Aber was ist ein Oster-Lamm?

Warum backen wir ein Oster-Lamm zu Ostern?

Was hat das Oster-Lamm mit Gott zu tun?

Die Antworten auf die Fragen erfahren wir heute.



Nummer: S 305. 04

Name: Wir backen ein Osterlamm

Lehrerin: Susanne Jackstell

Datum: Montag 18. März 2024

Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Ort: Volks-Hochschule

Gartenstraße 1

Raum 0.20

Kosten: 5 €

Material: Bitte bringen Sie 3 € für die Zutaten mit.

Angebote im März

Eier mal anders

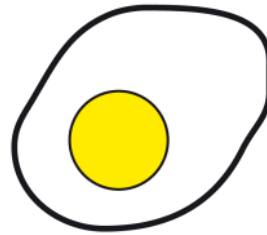
Zu Ostern dreht sich alles um Eier.

Wir malen zum Beispiel Eier an.

Und wir schmücken mit Eiern unser Zuhause.

Wir testen heute verschiedene Eier-Rezepte.

Und wir erfahren mehr über die Bedeutung vom Ei zu Ostern.



Nummer: S 305. 05

Name: Ei nicht nur gekocht oder gerührt:
kulinarische (Oster)eiereien

Lehrerin: Manuela Friemel

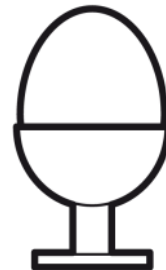
Datum: Mittwoch 20. März 2024

Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 18:15 Uhr

Ort: Volks-Hochschule
Gartenstraße 1
Raum 0.20

Kosten: 10 €

Material: Bitte bringen Sie 7 €



Angebote im März

Ein neues Bild aus alten Dingen

Wir wollen heute ein Bild machen.

Dazu schneiden, kleben und basteln wir mit:

- alten Zeitungen und altem Papier
- Wolle
- Steinen und Perlen
- und anderen Dingen.



Das Ergebnis wird Ihnen gefallen!

Nummer: S 208. 04

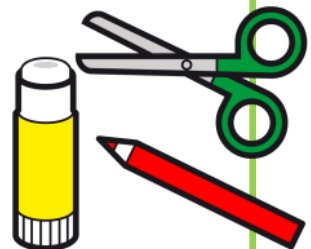
Name: Collagen: gute Ideen aus
und mit Papier

Lehrerin: Anja Purbst

Datum: Donnerstag 21. März
2024

Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Ort: Peitzer Acht



Angebote im März

Wissen über Ostern: Ein Frage-Antwort-Spiel

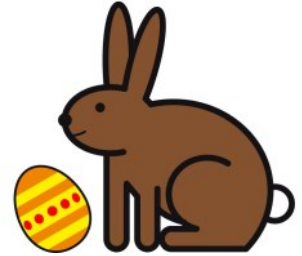
Wir wollen ganz viele Fragen stellen.
Zum Beispiel:

- Was feiern wir zu Ostern?
- Was ist der Grün-Donnerstag?
- Müssen wir Grün-Donnerstag Socken in Grün anziehen?

Dabei erfahren wir mehr über Ostern
und Oster-Traditionen.

Antworten Sie richtig!

Werden Sie Rätsel-Meister oder Rätsel-Meisterin!



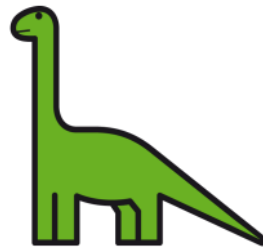
Nummer: S 120. 19
Name: Beweist euer Wissen rund um Ostern!
Osterquiz
Lehrerin: Uta Kurzwelly
Datum: Freitag 22. März 2024
Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 16:45 Uhr
Ort: Peitzer Acht
Paul-Feldner-Straße 6

Angebote im April

- Theater-Stück:
Elli und der kleine Dino _____ 34
- Kaffee-Klatsch:
Die Welt der Tiere _____ 35
- Musik und Entspannung _____ 36
- Tanzen und Bewegen _____ 37
- Ein T-Shirt allein gestalten _____ 38
- Mit Freude singen _____ 40
- Computer kennen lernen _____ 41

Angebote im April

Theater-Stück: Elli und der kleine Dino



Elli kann **nicht** einschlafen.
Deshalb liest sie noch ihr Lieblings-
Buch.

Das Buch ist über Dinos.

Plötzlich hört Elli ein Geräusch.
Alles dreht sich.

Das Kinder-Zimmer verwandelt sich
in eine andere Welt.

Ein Abenteuer beginnt.



Nummer: S 109.21

Name: Besuch des Theaters des Lachens:
Ellie und der kleine Dino

Datum: Mittwoch 3. April 2024

Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 16:50 Uhr

Ort: Theater des Lachens
Ziegelstraße 31

Kosten: 4 €
Sie zahlen das Geld am Theater.

Hinweis: Bitte melden Sie sich
bei der Volks-Hochschule an.
Ansonsten zahlen Sie mehr.

Angebote im April

Kaffee-Klatsch: Die Welt der Tiere



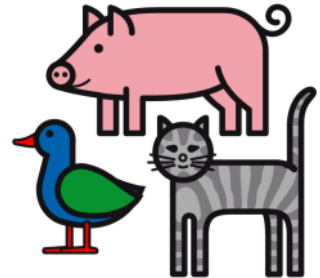
Wir stellen uns heute Fragen über Tiere.

Zum Beispiel:

- Haben Enten Ohren?
- Warum sind Maulwürfe blind?

Es gibt noch mehr Fragen.

Wir reden ganz gemütlich bei Kaffee und Keksen.



Nummer: S 120. 21
Name: Kaffee-Klatsch:
Meine Gedanken sind wichtig
Lehrerin: Uta Kurzwelly
Datum: Freitag 5. April 2024
Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Ort: Peitzer Acht
Paul-Feldner-Straße 6

Angebote im April

Musik und Entspannung

Wir machen eine Traum-Reise.

Bei einer Traum-Reise können Sie sich entspannen.

Wir fahren dazu **nicht** weg.

Jemand liest eine Geschichte vor.

Sie hören zu und entspannen bei Musik.

Sie dürfen träumen.

Sie können auch mitmachen
und ein Musik-Instrument spielen.



Nummer: S 120. 22

Name: Klang und Entspannung

Lehrerin: Uta Kurzwelly

Datum: Donnerstag 11. April 2024

Uhrzeit: 15:45 Uhr bis 16:45 Uhr

Ort: Volks-Hochschule
Gartenstraße 1
Raum 0.10

Material: Bitte ziehen Sie gemütliche Kleidung
und warme Socken an.

Angebote im April

Tanzen und Bewegen

Tanzt mit:

- mit den Armen und Beinen
- mit dem Po und Kopf.

Ob im Stehen oder im Sitzen:

Tanzen macht viel Spaß.

Tanzen sorgt für mehr Gleich-Gewicht
und eine gute aufrechte Haltung.

Wir lernen kleine Schritt-Folgen
und Melodien zur Musik.

Diese können wir zu Hause wiederholen.



Nummer:	S 120. 23
Name:	Tanzen und Bewegen
Lehrerin:	Agnieszka Araszewska
Datum:	12. April bis 3. Mai 2024 Der Unterricht ist immer am Freitag.
Uhrzeit:	17:00 Uhr bis 17:45 Uhr
Ort:	Volks-Hochschule Gartenstraße 1 Raum 0.07
Kosten:	9 €

Angebote im April

Ein T-Shirt allein gestalten

Wir gestalten ein T-Shirt oder einen Beutel selbst.

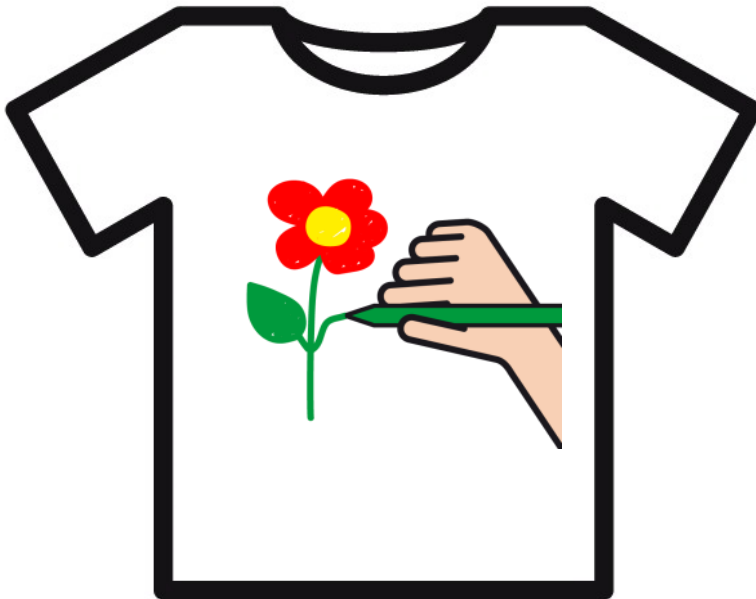
Sie können entscheiden:

Wie soll mein T-Shirt aussehen?

Bringen Sie dafür Bilder und Fotos mit.

Die Bilder und Fotos können auch aus einer Zeitung sein.

Oder sie nutzen die Bilder von der Lehrerin.



Auf Seite 39 geht es noch weiter.

Angebote im April

- Wir treffen uns an 2 Tagen;
- Am 1. Tag machen wir den Entwurf.
- Am 2. Tag drucken wir das Bild auf unser T-Shirt.



Nummer:	S 208. 05
Name:	Ein hübsches T-Shirt selbst gestalten
Lehrerin:	Karla Siering
Datum:	Dienstag 16. April und 23. April 2024
Uhrzeit:	16:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Ort:	Volks-Hochschule Gartenstraße 1 Raum 1.03
Kosten:	10 €
Material:	Bitte bringen Sie ein T-Shirt in Weiß mit. Oder einen Stoff-Beutel in Weiß. Bitte bringen Sie Bilder und Fotos mit. Bitte bringen Sie 2 € für die Lehrerin mit.

Angebote im April

Mit Freude singen

Welche Lieder kennt ihr?
Welche Lieder singt ihr gern?
Wir wollen gemeinsam singen.
Das macht Spaß und übt das
Singen.



Wichtig ist:
Ihr bringt Freude am Singen mit.



Nummer: S 213. 04
Name: Singen aus ganzem Herzen
Lehrerin: Miriam Alkuaede
Datum: Freitag 19. April 2024
Uhrzeit: 16:30 Uhr bis 17:15 Uhr
Ort: Volks-Hochschule
Gartenstraße 1
Raum 1.07

Angebote im April

Computer kennen lernen

Wir lernen heute den Computer genauer kennen.

Haben Sie vielleicht ein Tablet?

Ein Tablet ist ein kleiner Computer.

Sie können das Tablet überall mit hinnehmen.

Oder haben Sie ein Handy?

Handys sind Telefone.

Sie können das Handy überall mit hinnehmen.

Man spricht: Hän-die.

Mit Handys können Sie viel machen.

Zum Beispiel Fotos machen oder spielen.

Welche Programme gibt es für den Computer?

Wie können wir spielen?

Wie machen wir Fotos?

Das lernen wir heute.



Nummer: S 120. 26

Name: PC-Einführungs- und Übungskurs

Lehrer: Wojciech Nowak

Datum: Donnerstag 25. April 2024

Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Ort: Volks-Hochschule

Gartenstraße 1

Raum 1.05

Angebote im Mai

- Töpfer-Werkstatt _____ 43
- Kochen im Frühling _____ 44
- Kaffee-Klatsch:
Beziehungen _____ 45
- Wir bemalen Seiden-Tücher _____ 46
- Ein Spaziergang durch den Stadt-Wald _____ 47

Angebote im Mai

Töpfer-Werkstatt

Wir wollen kleine Gegenstände töpfern.

Sie können sich überlegen:

Was wollen Sie töpfern?

Das können Sie zum Beispiel machen:

- einen Anhänger
- eine Figur
- oder eine Schale.



Die Lehrerin hilft Ihnen.



Nummer: S 210. 01

Name: Kleine Töpferei

Lehrerin: Karla Siering

Zeitraum: 8. Mai bis 5. Juni 2024

Der Unterricht ist immer am Mittwoch.

Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Ort: Volks-Hochschule

Gartenstraße 1

Raum 1.03

Kosten: 13,50 €

Material: Bitte bringen Sie sich eine Schürze mit.
Bitte bringen Sie Geld für das Material mit.

Angebote im Mai

Kochen im Frühling

Der Frühling ist da.

Und das lassen wir uns schmecken!

Wir kochen gemeinsam.

Was der Frühling uns bringt!

Dabei lernen wir mehr über:

- Gesund zu kochen
- Einfache Gerichte zu kochen



Nummer: S 305.08

Name: Frühlingserwachen: kochen,
was uns frisch und munter macht

Lehrerin: Irmhild Schweda

Datum: Donnerstag 16. Mai 2024

Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 18:15 Uhr

Ort: Volks-Hochschule
Gartenstraße 1
Raum 0.20

Kosten: 10 €

Material: Bitte bringen Sie 7 € für die Zutaten mit.

Angebote im Mai

Kaffee-Klatsch: Beziehungen



Wir wollen heute über Beziehungen sprechen.

Dazu stellen wir uns viele Fragen:

- Warum gibt es die Liebe?
- Freunde finden ist schwer.
Warum ist das schwer?
Wie finden wir Freunde?

Wir reden ganz gemütlich bei Kaffee und Keksen.



Nummer: S 120. 29
Name: Kaffeeklatsch:
Meine Gedanken sind wichtig
Lehrerin: Uta Kurzwelly
Datum: Freitag 17. Mai 2024
Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Ort: Peitzer Acht
Paul-Feldner-Straße 6

Angebote im Mai

Wir bemalen Seiden-Tücher

Wir wollen ein Tuch bemalen.

Das Tuch ist aus Seide.

Seide ist ein Stoff.

Seide ist sehr leicht und weich.

Sie können auch einen Schal gestalten.

Vielleicht wollen Sie den Schal verschenken.

Das Angebot ist für alle Interessierten.

- für Anfänger und Anfängerinnen
- für Menschen mit Erfahrung in Seiden-Malerei.



Nummer: S 208. 06

Name: Seidenmalerei

Lehrerin: Karla Siering

Datum: Dienstag 21. Mai 2024

Uhrzeit: 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Ort: Peitzer Acht

Paul-Feldner-Straße 6

Kosten: 5 €

Material: Bitte geben Sie der Lehrerin Geld für das Material.

Das Material kostet 5 € bis 10 €.

Angebote im Mai

Ein Spaziergang durch den Stadt-Wald

Wir wollen zusammen im Wald spazieren
gehen.

Das entspannt uns.

Das macht uns fit.

Und wir lernen mehr über den Wald.



Nummer: S 120. 31

Name: Dr. Wald: Gutes für Körper & Geist

Lehrerin: Uta Kurzwelly

Datum: Donnerstag 23. Mai 2024

Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Ort: Stadt-Wald Rosengarten

Wupis Tränke

Fürstenwalder Poststraße 129

Hinweis: Wir gehen auch bei Regen spazieren.

Bitte ziehen Sie sich dann

Regen-Kleidung an.

Wir machen auch Pausen.

Bitte nehmen Sie ein Sitz-Kissen mit.

Angebote im Juni

- Schmuck mit Natur-Bildern _____ 49
- Wild-Tiere im Stadt-Wald _____ 50
- Entspannungs-Reisen _____ 51

Angebote im Juni

Schmuck mit Natur-Bildern

Wir basteln heute besonderen Schmuck.
Wir formen einen Ketten-Anhänger
aus einer Ton-Masse.
Die Masse heißt: Fimo-Knete.



Dann nehmen wir Dinge aus der Natur.
Zum Beispiel Blumen.

Wir drücken die Blumen fest in die Fimo-
Knete.



Danach entfernen wir die Blumen wieder.
Zurück bleibt der Abdruck von den Blumen.

Am Ende können Sie den Anhänger bemalen.
So ist Ihr Ketten-Anhänger ganz besonders:

Nummer:	S 208. 07
Name:	Schmuck mit Natur-Motiven aus Fimo
Lehrer:	Robert Abts
Datum:	Samstag 1. Juni 2024
Uhrzeit:	10:00 Uhr bis 12:15 Uhr
Ort:	Peitzer Acht Paul-Feldner-Straße 6
Kosten:	5 €
Material:	Bitte bringen Sie 6 € für den Lehrer mit.

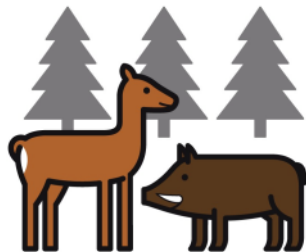
Angebote im Juni

Wald-Tiere im Stadt-Wald

Wir lernen heute unsere Wald-Tiere kennen.

Im Stadt-Wald leben zum Beispiel:

- Wild-Schweine
- Rehe
- und Füchse.



Ein Jäger erzählt uns mehr über die Tiere:

- Wo leben die Wald-Tiere?
- Was essen die Wald-Tiere?
- Wie können wir die Wald-Tiere schützen?

Wir sehen Bilder und Dinge von Tieren an.

Auch Tier-Felle können wir anfassen.

Und wir gehen im Stadt-Wald ein bisschen spazieren.

Nummer: S 109.32

Name: Die Badewanne der Wildschweine

Lehrer: Wolfgang Gielisch

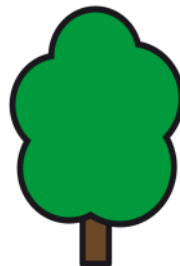
Datum: Samstag 8. Juni 2024

Uhrzeit: 10:30 Uhr bis 12:45 Uhr

Ort: Stadt-Wald Rosengarten

Wupis Tränke

Fürstenwalder Poststraße



Angebote im Juni

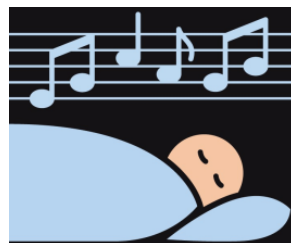
Entspannungs-Reisen

Brauchen Sie Zeit für sich allein?
Wollen Sie Ihre Sorgen loslassen?
Ruhe genießen?



Dann laden wir Sie herzlich
zu unserer Entspannungs-Reise ein.
Wir fahren dazu **nicht** weg.

Die Lehrerin liest
eine Geschichte vor.
Sie hören zu
und entspannen bei Musik.



- Nummer:** S 120. 35
Name: Einklang - Entspannungsreisen
Lehrerin: Uta Kurzwelly
Datum: Montag 10. Juni 2024
Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 16:45 Uhr
Ort: Volks-Hochschule
Gartenstraße 1
Raum 0.14
Material: Sie liegen auf einem Hand-Tuch.
Bitte bringen Sie ein Hand-Tuch mit.

Das ist das Programm-Heft der Peitzer Acht.
Hier finden Sie Lern-Angebote und Freizeit-Angebote.
Die Angebote sind von Januar bis Juni 2024.

Das Programm-Heft ist in Leichter Sprache.
Damit alle Menschen die Informationen verstehen.

Menschen mit Lese-Schwierigkeiten
haben den Text geprüft.

Sie arbeiten im Büro für Leichte Sprache
von der Wichern Diakonie Frankfurt (Oder).
Das Büro ist Mitglied im Netzwerk Leichte Sprache e.V.

Die Bilder im Text sind von METACOM.

Man schreibt in schwerer Sprache:

METACOM Symbole: © Annette Kitzinger

Ein Foto ist von der Volkshochschule und einige Bilder
sind von de.freepik.com (für das Grundbildungs-
Zentrum)



Beratungs- und Begegnungsstätte Peitzer Acht



Paul-Feldner-Straße 6, 15230 Frankfurt (Oder)

0335 40 13 02 0; 01525 47 09 66 9



E-Mail: peitzeracht@wichern-ffo.de



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**



Das Grundbildungs-Zentrum der Volkshochschule stellt sich vor



Was macht das Grundbildungszentrum?

- Wir helfen Erwachsenen, die weiterlernen wollen.
- Wir arbeiten mit Menschen, die sich im Lesen, Schreiben und Rechnen verbessern möchten.
- Unsere Lernberatung ist kostenlos.

Wo finden Sie uns?

Unser Büro ist in der Volkshochschule Frankfurt (Oder), im Raum 1.08



Mensa-Musik. Mit Gespräch in einfacher Sprache.

Immer am letzten Mittwoch des Monats gibt es die Mensa-Musik. Musiker und Musikerinnen der Europa-Universität Viadrina musizieren eine halbe Stunde lang im hinteren Teil der Mensa. Dieses Mal können wir danach ein paar Fragen stellen. Mit Niki Kasis.



Nr.	S700.001
Datum:	31.01.2024
Tag/Zeit:	Mi, 13:00 Uhr
Ort:	Mensa der Europa-Universität Viadrina, Europaplatz 1
Kostenlos.	



Klima-Gespräch: Kochen und essen

Das Klima ändert sich.
Viele Menschen wollen etwas
gegen den Klimawandel tun.
Diesmal reden wir über
Klima und Essen.



Dann kochen und essen wir! Wir können nämlich lecker kochen und dabei dem Klima helfen. Dabei sparen wir sogar Geld.

Wir treffen uns im Kochstudio (Raum 0.20) in der Volkshochschule, direkt neben dem Lerncafé.

Mit Julia Gogolewska.



Nr.	S700.002
Datum:	13.03.2024
Tag/Zeit:	Mi, 16:00 Uhr
Ort:	Kochstudio (Raum 0.20) in der Volks-hochschule
Kostenlos.	



Stadtführung in einfacher Sprache. Teil 3

Frankfurt (Oder) ist eine alte und wichtige Stadt.

Wo kann man das sehen?

Was haben Kriege zerstört?

Wie wurde Frankfurt neu gebaut?

Im Stadtzentrum stehen alt und neu nebeneinander.

Wir schauen
uns den
Marktplatz
mit dem Rat-
haus an

und gehen dann hinunter zur
Oder.

Mit Dr. Karl-Konrad Tschäpe
von der Gedenkstätte des
Museums Viadrina.



Nr.	S700.03
Datum:	15.05.2024
Tag/Zeit:	Mi, 16:00 Uhr
Treffpunkt:	Vor der Bibliothek



Probenbesuch beim Brandenburgischen Staatsorchester. Mit Gespräch in einfacher Sprache.



Das Brandenburgische Staatsorchester probt ein berühmtes Musikwerk von Ludwig van Beethoven, die *Missa Solemnis*.
Der Dirigent ist Generalmusikdirektor Jörg-Peter Weidle.

Vor der Probe sprechen wir mit einem Musiker oder einer Musikerin und dann hören und schauen wir zu.



Nr.	S700.04
Datum:	31.05.2024
Tag/Zeit:	Fr, 18:00 Uhr
Ort:	Eingang Konzerthalle
Kostenlos.	



Lesepicknick

Das Lesepicknick ist ein Fest für alle, die gern lesen oder sich vorlesen lassen.



Wir laden in den Interkulturellen Stadtgarten an der Volkshochschule Frankfurt (Oder) ein.

Wir legen unsere Decken ins Gras oder verteilen uns auf Stühlen und Bänken und lesen.

Sie können Bücher tauschen, Sprichwörter raten, dem Kamishibai und interessanten Lesungen zuhören und selbst schmökern.

Bei Regen findet das Lesepicknick in der Volkshochschule statt.



Nr.	S700.05
Datum:	06.07.2024
Tag/Zeit:	Sa, 11:00 - 14:00 Uhr
Ort:	Interkultureller Stadtgarten an der Volkshochschule Frankfurt (Oder)
Kostenlos.	