











AUS DEM INHALT

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

INKLUSIVE VOLKSHOCHSCHULE

Allgemeine Kursinformation:

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

info@vhs-goetzis.at

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn.

Teilnahmegebühren:

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

So können wir den Platz an jemanden anderen weitergeben.

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

Kursabsage:

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

Wer einen Kulturpass hat, zahlt weniger!

IVHS bedeutet:

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

Alle Details und Neuigkeiten finden Sie auch unter:

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







Lerntreff für Menschen mit besonderem Lernbedarf

	Termin:	Donnerstag, 15. Februar 2018 14:00 - 17:00 Uhr 10 Abende
?	Kursnummer:	P50021
1	Treffpunkt:	Haus Bildung am Garnmarkt Am Garnmarkt 12, Bibliothek 6840 Götzis
€	Kosten:	kostenlos

Anton Kriegler

DIE Chance zum Nachlernen und Wiederholen!

Kursleiter:

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



Inhalte:

Lesen, Schreiben, Rechtschreiben, einfaches Rechnen

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

Infos und Beratung: Alfa-Telefon Vorarlberg 0664 3281000

Yoga für Menschen mit Einschränkungen

	Termin:	Montag, 19. Februar 2018 16:30 - 17:30 Uhr Dauer: 10 Nachmittage
?	Kursnummer:	P73015
1	Treffpunkt:	Haus Bildung am Garnmarkt Am Garnmarkt 12 6840 Götzis
€	Kosten:	€ 85,00
	Kursleiter:	Dr. Birgit Huber

Yoga ist für alle da!

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



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

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

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





Gesetze und Rechte

	Termin:	Donnerstag, 22. Februar 2018 10:15 - 17:00 Uhr Dauer: 1 Tag
?	Kursnummer:	P19000
1	Treffpunkt:	Haus Bildung am Garnmarkt Am Garnmarkt 12 6840 Götzis
€	Kosten:	€ 89,00
	Kursleiter:	Univ. Prof. Mag. Dr. Reinhold Gärtner

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



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

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

Handy, Computer, Internet

建

4 Termine zur Auswahl:

Sa, 10. März 2018Sa, 21. April 2018

• Sa, 26. Mai 2018

Sa, 30. Hzbu 201814:00 17:00 UhrDauer: 1 Nachmittag

?

Kursnummern:

• P40030 (10.03.)

• P40031 (21.04.)

• P40032 (26.05.)

• P40033 (30.06.)

•

Treffpunkt:

Haus Bildung am Garnmarkt

Am Garnmarkt 12 6840 Götzis

€

Kosten:

€ 24,00



Kursleiter:

Christoph Loacker/Katharina Öhe

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

Alle Teilnehmerlinnen haben einen Laptop oder einen PC vor sich und können gleichzeitig versuchen, die

Theorie in die Praxis umzusetzen!



Bitte mitbringen: Handy und Laptop, wenn vorhanden



IVHS

Das Geld und die Zahlen

	Termin:	Donnerstag, 15. März 2018 14:00 - 17:00 Uhr Dauer: 1 Nachmittag
?	Kursnummer:	P16000
1	Treffpunkt:	Haus Bildung am Garnmarkt Am Garnmarkt 12 6840 Götzis
€	Kosten:	€ 24,00

 Geld ist wichtig in unserem Leben.

Kursleiter:

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

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

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



Mag.^a Marga Muxel-Moosbrugger

Erste-Hilfe Praxistraining

	Termin:	Dienstag, 10. April 2018 14:00 - 17:00 Uhr Dauer: 1 Nachmittag	
?	Kursnummer:	P12020	
1	Treffpunkt:	Haus Bildung am Garnmarkt Am Garnmarkt 12 6840 Götzis	
€	Kosten:	€ 24,00	

Kursleiter: Rotes Kreuz

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



Schwerpunkte:

- Notruf
- Wundversorgung
- Benutzung einer Rettungsdecke

Lernen, wie man anderen Menschen in Notsituationen helfen kann

Alle Details und Neuigkeiten finden Sie auch unter:

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



i

€





Knigge im Alltag

	Termin:	Freitag, 13. April 2018 09:00 - 13:00 Uhr Dauer: 1 Vormittag
?	Kursnummer:	P16005
1	Treffpunkt:	Haus Bildung am Garnmarkt Am Garnmarkt 12 6840 Götzis
€	Kosten:	€ 69,00
	Kursleiter:	MSc Julius Tomio

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

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



Julius und Juanita Hieble-Tomio

In diesem Seminar beantworten wir Fragen wie:

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

Malkurs - Lebe deine Kreativität!

Termin: Freitag, 11. Mai 2018 bis Samstag, 12. Mai 2018 14:00 - 17:20 Uhr Dauer: 2 Nachmittage

? Kursnummer: P61045

Atelier Rinaldo
Wiedengasse 9
6840 Götzis

€ 39,00

Kursleiter: Rinaldo Loacker

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

Kosten:

In ruhiger angenehmer Atmosphäre im Atelier des Götzner Künstlers

Rinaldo lassen wir der eigenen Kreativität freien Lauf.

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

Die Materialkosten sind im Kursbeitrag schon enthalten.





Kochtreff Jänner - "Wraps & Rolls"

	Termin:	Samstag, 27. Jänner 2018 10:00 - 14:00 Uhr Dauer: 1 Tag
?	Kursnummer:	P66120
1	Treffpunkt:	Haus Bildung am Garnmarkt Am Garnmarkt 12 In der Küche der Kathi Lampert Schule
€	Kosten:	€ 24,00
	Kursleiter:	Margit Bröll

Heute wird gewickelt und gerollt, wie in Texas.

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



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

Materialkosten: € 10,-

Kochtreff Februar - "Knödel"

	Termin:	Samstag, 24. Februar 2018 10:00 - 14:00 Uhr Dauer: 1 Tag
?	Kursnummer:	P66125
1	Treffpunkt:	Haus Bildung am Garnmarkt Am Garnmarkt 12 In der Küche der Kathi Lampert Schule
€	Kosten:	€ 24,00
	Kursleiter:	Margit Bröll

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

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



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

Materialkosten: € 10,-



IVHS

Kochtreff März - "Altbewährt - die Kartoffel"

	Termin:	Samstag, 17. März 2018 10:00 - 14:00 Uhr Dauer: 1 Tag
?	Kursnummer:	P66130
1	Treffpunkt:	Haus Bildung am Garnmarkt Am Garnmarkt 12 In der Küche der Kathi Lampert Schule
€	Kosten:	€ 24,00
	Kursleiter:	Margit Bröll

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

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



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

Materialkosten: € 10,-

Kochtreff April - "Asiatische Küche"

	Termin:	Samstag, 21. April 2018 10:00 - 14:00 Uhr Dauer: 1 Tag
?	Kursnummer:	P66135
1	Treffpunkt:	Haus Bildung am Garnmarkt Am Garnmarkt 12 In der Küche der Kathi Lampert Schule
€	Kosten:	€ 24,00
	Kursleiter:	Margit Bröll

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

Die fernöstliche Küche versetzt Genießer immer wieder in Begeisterung. Denn was zwischen



Pazifik und indischem Ozean aufgetischt wird, ist so vielfältig wie der Kontinent selbst. Von feinen Suppen über leichtes Sushi bis hin zu feurigen Currys.

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

Materialkosten: € 10,-



IVHS

Kochtreff Mai - "Österreichische Mehlspeise"

	Termin:	Samstag, 19. Mai 2018 10:00 - 14:00 Uhr Dauer: 1 Tag
?	Kursnummer:	P66140
1	Treffpunkt:	Haus Bildung am Garnmarkt Am Garnmarkt 12 In der Küche der Kathi Lampert Schule
€	Kosten:	€ 24,00
	Kursleiter:	Margit Bröll

Apfelküchlein, Apfelstrudel, Buchteln, heute wird geschlemmt!

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



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

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

Materialkosten: € 10,-

Kochtreff Juni - "Smoothies, Salate & Co"

	Termin:	Samstag, 23. Juni 2018 10:00 - 14:00 Uhr Dauer: 1 Tag
?	Kursnummer:	P66145
1	Treffpunkt:	Haus Bildung am Garnmarkt Am Garnmarkt 12 In der Küche der Kathi Lampert Schule
€	Kosten:	€ 24,00
	Kursleiter:	Margit Bröll

Wir bereiten erfrischende Drinks und Speisen für den Sommer zu.

Smoothie - das erfrischende und fruchtige Trendgetränk ist im Handumdrehen zubereitet. Frisch,



knackig und gesund - Salate sind eine ideale und gesunde Mahlzeit für den Sommer.

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

Materialkosten: € 10,-



i

Kochtreff Juli - "Grillfest"

Termin: Samstag, 14. Juli 2018 10:00 - 14:00 Uhr

Dauer: 1 Tag

Kursnummer: P66150

Haus Bildung am Garnmarkt **Treffpunkt:** Am Garnmarkt 12

In der Küche der Kathi Lampert Schule

€ Kosten: € 24,00

Kursleiter: Margit Bröll

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

Innen roh, außen Kohle - jedes Jahr qualmt es gehörig während der Freiluftsaison. Unschlagbar

lecker und unfassbar schnell, wir geben Ihnen viele Tipps und Rezepte rund um das Grillen.

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

Materialkosten: € 10,-



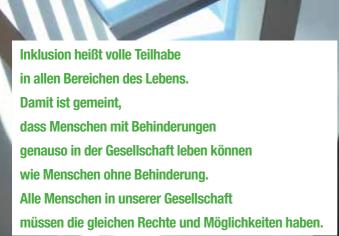


VOLKS









www.vhs-goetzis.at

IHRE BILDUNG IST UNSER AUFTRAG

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

