



Nr. 03-2015

Inhalt:

- „Der Stress beginnt um 3 Uhr...“
- Editorial
- Kursleiterin des Monats
- Holistic Pulsing
- Sicher ist sicher im Internet
- Die VHS Krems sucht Kremser
- Kurz gemeldet

VOLKSHOCHSCHULE Krems
Be the first to learn!



Enterprise Training Center

Das Enterprise Training Center ist VHS-Partner für technische IT-Trainings mit Sitz in Wien.

Modecenterstraße 22/Office 4
1030 Wien | www.etc.at



Unser **Sprachencafé** öffnet wieder seine Pforten. Der nächste Termin:
Fr, 29.05.2015 | 16:00 - 18:00
Café Hagmann
Untere Landstraße 8 | 3500 Krems

www.kremserbank.at

Was zählt, ist das Miteinander.

Denn nichts ist so wichtig wie ein Kreislauf, von dem alle profitieren. Die Menschen und die Region.

KREMSEBANK 
Was zählt, sind die Menschen.

Bildung und Freizeit



Der Stress beginnt um 3 Uhr in der Früh...

Vortrag mit Mag. Sigrun Müller

Stress - der Feind in uns selbst: Wenn negative Gedanken zum Schlaf-, Konzentrations- und Entspannungskiller werden. Wenn Stress nicht mehr anspornt, sondern frustriert. Wenn das eigene Handeln durch Einschränkungen unfrei wird. Dann sollten Sie diesen Vortrag besuchen! Sind Sie bereit sich Ihre Freiheit zurückzuerobieren?

Zielgruppe: Personen (und deren Angehörige / Freunde) die das Gefühl haben, permanent unter Druck zu stehen.

Vortragende: Mag. Sigrun Müller, Trainerin für Burnoutprophylaxe, Mediatorin und ehem. Leiterin der Soko Briefbomben

- Termin: Dienstag, 12.05.2015 18:30 - 20:00
- Ort: KREMSEBANK, Ferdinand Dinstl Saal; Bahnhofplatz 16, 3500 Krems.
- € 10,- / Mitglieder € 8,- / Schüler: Frei

Dieser Event erfolgt in Kooperation mit der KREMSEBANK. Auskünfte: 02732-85798



Vorstandsklausuren gehören in der VHS Krems seit Jahren zu den selbstverständlichen Instrumenten, mit denen wir versuchen, unseren Standard hinsichtlich der Qualität unserer Bildungsarbeit auszubauen. Diesmal war der Strasserhof in Straß im Sträßertale der Tagungsort, wo wir unsere Köpfe rauchen lassen wollten. Vor allem für Heidi Svehla, Kurt Bauernfried und Hans Wondraczek, alle seit der letzten Jahreshauptversammlung Mitglieder des Vorstandes, war es eine Gelegenheit, Traditionen, Arbeitsweise und Problemstellungen der VHS-Arbeit kennenzulernen und ihre eigenen, „unbelasteten“ Denkansätze und Vorschläge einzubringen. VHS-Leiter Leo Faltus hatte die Klausur inhaltlich vorbereitet, gemeinsam mit unserem neuen Finanzre-

ferenten Hans Wondraczek, der auch die Moderation besorgte.

Dabei gelang es ihm, die Gespräche ebenso behutsam wie beharrlich zu strukturieren und zu fokussieren. Wo sehen wir uns in der Zukunft? Machen wir die richtigen Dinge? Machen wir die Dinge richtig? Stimmt unser Weg, stimmen unsere Maßnahmen? Diese Fragen muss sich jede Organisation stellen, die sich weiterentwickeln und erfolgreich weiterbestehen will. Und so sehr es eine Stärke der Volkshochschulen ist, ein breites und umfassendes Bildungsangebot zu entwickeln, wird man dennoch in einer sich ständig wandelnden Bildungslandschaft nicht darum herumkommen, seinen Fokus zu präzisieren. In diese Richtung haben wir – glaube ich – nicht nur erfolgreich und kreativ diskutiert, sondern auch Ergebnisse erzielt. Ich hoffe sehr, dass Sie das unseren künftigen Angeboten auch mit Wohlgefallen entnehmen werden.



Dr. Hans Angerer

Vor den Vorhang: Kursleiterin des Monats

Heute: **Helma Spannagl-Schmoll**. Sprachen liebt Helma Spannagl-Schmoll schon seit ihrer Schulzeit, ihre Muttersprache Deutsch aber ganz besonders. Ihr jetziges Unterrichtsfach hat sie schon aus vielen verschiedenen Perspektiven kennengelernt: Literatur und Sprachwissenschaft während des Studiums der Germanistik und die praxisnahe Seite des Faches, Deutsch als Zweitsprache (DaZ), als Vortragende an verschiedenen Institutionen, wie der FH St. Pölten und der Donau-Universität Krems.

Seit 2006 unterrichtet Helma Spannagl an der VHS Krems, seit 2010 gestaltet sie als Bereichsleiterin für DaZ/DaF das Kursprogramm mit. Besonders wichtig ist ihr dabei, dass die Kursteilnehmer ein Kursangebot vorfinden, das ihnen kontinuierliches Lernen ermöglicht. "Deutsch lernt man nicht von heute auf morgen. Es kostet viel Zeit, von der Anfänger-Stufe A1 bis zum Fortgeschrittenen-Niveau B1 zu kommen. Oder gar Deutsch auf B2- oder C1-Niveau zu erlernen.", betont Helma Spannagl. Sie hat die alltägli-

chen Probleme des Sprachenlernens auch selbst als Lernende im Ausland erlebt, und zwar in Ungarn unmittelbar nach der politischen Wende: "Das war ein spannender Lernprozess - selbst Deutsch zu unterrichten und parallel dazu eine neue Fremdsprache zu lernen und im Alltag auszuprobieren."

Die Kursteilnehmer in den DaF/DaZ-Kursen von Helma Spannagl kommen aus Krems, aus der Wachau und dem Waldviertel. Spannagl freut sich dabei auch über den wachsenden Zulauf: "Bei den Prüfungen zum Österreichischen Sprachdiplom Deutsch haben wir sogar Kandidaten von weiter weg, aus Linz oder aus Tschechien."

An ihren Kursteilnehmern schätzt sie vor allem, dass die meisten konsequent 14 Wochen lang zweimal in der Woche abends von 19:00 bis 20:40 Uhr an die VHS Krems kommen und sich beim Deutschlernen ins Zeug legen - weil sie wissen, dass die Sprache für sie ein Sprungbrett ist.



Jetzt bei Ihrem Renault - Partner:

MITTERBAUER – SMOLA

Krems an der Donau, Hafenstr. 67, Tel. 02732/73503

e-mail: mitterbauer-smola@partner.renault.at

www.mitterbauer-smola.at



Die heilsame Kraft der Berührung: Holistic Pulsing

Holistic Pulsing ist eine sanfte tiefwirksame Entspannungsanwendung durch Bewegt- und Berührtwerden, bei dem der Körper in feine Schwingungen gebracht wird. Diese Schwingungen tragen zu einer Reaktivierung des Zellgedächtnisses bei und aktivieren somit unsere ureigenen Selbstheilungskräfte.

In diesem VHS-Seminar wird **Beatrix Wondraczek** an drei Abenden Holistic Pulsing vorstellen, einige Griffe für den Alltag zeigen und mit Ihnen üben. Diese Abende sind aufbauend, daher ist es wichtig, bei jedem der Abende zugegen zu sein.

Zielgruppe: Für alle, die sich entspannen wollen oder anderen beim Entspannen helfen wollen, z.B. Partner oder Mütter, die ihren Kindern beim Einschlafen helfen wollen.



Bitte bringen Sie bequeme Bekleidung, warme Socken, Decke, Kopfkissen, Leintuch, Knierolle, eventuell Wärmeflasche mit. Kommen Sie bitte am besten bereits in bequemer Kleidung zum Kurs, da es im Fellnerhof keine Umkleekabine gibt!

Termin:

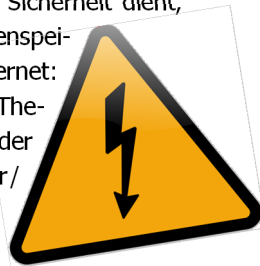
Do, 21.05.15 bis 11.06.15,
jeweils von 18:30 bis 21:00

Ob. Landstraße 10, Saal. Auskünfte: 02732-85798



Sicher ist sicher: Auch im Internet!

Für den neutralen Beobachter ist es doch immer wieder „interessant“ zu erleben: Es gibt einen (terroristischen) Anschlag in einem Winkel dieser Welt—und die Politik ruft nach MEHR SICHERHEIT. Bedeutet: Der Staat will mehr wissen—Grundrechte wie z.B. das Briefgeheimnis werden beschnitten. Umfragen dürften regelmäßig ergeben, dass damit Wahlen gewonnen werden können. Privatumfragen im Bekanntenkreis ergeben (fast) unisono: „Ich habe nichts zu verbergen—wenn es denn der Sicherheit dient, dann bin ich mit (z.B.) der Vorratsdatenspeicherung einverstanden.“ Anders im Internet: Da scheint Sicherheit ja überhaupt kein Thema zu sein. Das Mindeste, auf das jeder Computerbesitzer/Serverbesitzer/Firmeneigentümer achten sollte...



- Aktueller Virenschutz
- Firewall und
- Regelmäßiges Installieren der Updates

... Hand aufs Herz / auf die Maus: Beachten Sie das? Oder ertappen Sie sich gelegentlich dabei, die Installation von Updates aufzuschieben / oder ganz zu unterlassen? Und was das Thema „Ich habe nichts zu verbergen“ be-

trifft: Ja, so scheint es zu sein. Zumindest, wenn die im Akutfall gerufenen IT-Spezialisten beobachten, wie so manche Server gepflegt sind. Offen wie Scheunentore ermöglichen diese, dass Geschäftsgeheimnisse mit geringster krimineller Energie vom (unlauteren) Mitbewerb ausspioniert werden können.

Weiterer Aspekt: Welche Eltern wissen so ganz genau, was ihre Kinder im Internet tun? Wenn Ihnen Sicherheit so wichtig ist, dann sollten Sie u.U. etwas unternehmen... Der erste Schritt ist einfach: Sich informieren! Nutzen Sie z.B. die entsprechenden Angebote der VHS Krems und

- besuchen Sie Events wie den „**Safer Internet-Tag**“
- bzw. die nächste „**IT-Security**“ Veranstaltung am 08.06.2015, 18:00—21:00 (2 Abende).
- Und wenn Sie im Lehrberuf stehen—und Ihnen die Sicherheit Ihrer Schüler ein Anliegen ist: Besuchen Sie die **EDU|days!** Diese finden seit 2011 jedes Jahr an der Donau-Uni statt, sind gratis (und könnten ganz offensichtlich noch von wesentlich mehr Kremser Lehrkräften besucht werden...). Für mehr Info: **www.edudays.at** bzw. QR-Code rechts.



Last Call: Die VHS sucht den Kremser/ die Kremserin!

Sie sind kommunikativ und arbeiten gerne mit Menschen? Sie finden das Thema "Bildung" spannend? Sie sind **in Krems zu Hause** und suchen einen Nebenverdienst und sind flexibel? Die VHS Krems sucht für das Kurs-Büro eine Unterstützung (m/w) in Teilzeit. Die Tätigkeit umfasst die folgenden Bereiche:

- Persönlich und am Telefon kompetent Auskunft geben über das VHS-Kursprogramm
- Betreuung von Kursanmeldungen

- Koordination von Kursleitern und Räumen
- Management von Kursverschiebungen und -absagen
- Konventionelle Bürotätigkeiten

Wenn Sie sich in diesem Profil wohlfühlen, darüber hinaus IT-Kenntnisse (Microsoft Office) und Englisch (Grund-) Kenntnisse haben, dann sollten Sie uns Ihre Unterlagen schicken bzw. zum Telefonhörer greifen, das VHS-Büro unter 02732-85798 anrufen und einen Termin vereinbaren.



Naturkundlicher Spaziergang: Zöbinger Heiligenstein

"Wilde Genüsse - mit grüner Power in den Frühling". So hieß am 09.04.15 der WUNDERBARE Vortrag mit **Elisabeth Plitzka**, die eine Vielzahl von aktuellen - und essbaren Pflanzen und Kräutern gleich mitgebracht hat (siehe Bild): Girsch, Schabuskraut, Löwenzahn, Gundelrebe, Beinwell etc. Alles auch zum gleich probieren. Tulpe schmeckt übrigens wirklich gut (kein Scherz!).

Wer Interesse hat, dies und noch mehr in natura zu erleben, der komme zum nächsten naturkundlichen Spaziergang mit **Robert Hehenberger**. Vielen ist der Heiligenstein bei Langenlois wegen seiner ausgezeichneten Riesling-Weine bekannt, die wenigsten wissen jedoch, dass sich aufgrund der günstigen klimatischen Lage in den Trockenrasen und an den Wegrändern eine einzigartige



Flora und Fauna ausgeprägt hat. Mit etwas Glück kann man neben seltenen Steppenpflanzen entomologische und ornithologische Raritäten entdecken.

Mag. Robert Hehenberger ist Lehrer am BORG St. Pölten, studierter Biologe und Hobby-Botaniker.

Termin / Treffpunkt:

- Samstag, 30.05.2015 14:00-18:00
- Bahnhof Zöbing
- € 10,00 / Kinder und Schüler frei (Bezahlung vor Ort)

Auskünfte bzw. verbindliche Anmeldung bitte bis 27.05.2015 im VHS-Büro unter 02732-85798 oder info@vhs-krems.at (LF)



For free. For everyone. Forever: Khan Academy

Wikipedia beschreibt die Khan Academy als eine „nicht-kommerzielle Website mit Lehrmaterial“.

www.khanacademy.org

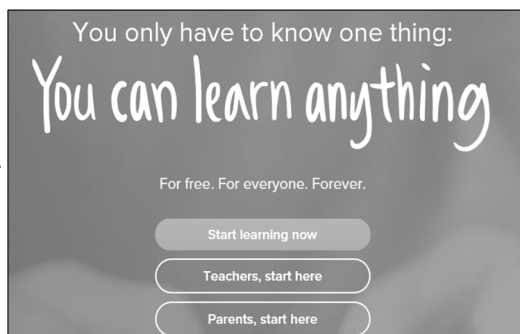
enthält über 4.000 Lehrfilme aus den Bereichen Mathematik, Naturwissenschaften, Geschichte und Wirtschaft und verfügt über einen umfangreichen Kanal auf Youtube.

Die Website wurde von **Salman Khan**, einem US-Amerikaner mit Eltern aus Indien und Bangladesch, gegründet. Er

besitzt mehrere akademische Abschlüsse des Massachusetts Institute of Technology und einen MBA der Harvard Business School. Nachdem er auch in der Familie als smart erkannt wurde, hatte er bald das „Nachsehen“ und musste im gesamten Khan-Klan Nachhilfestunden geben. Um die entsprechende (Zeit-) Anforderung zu reduzieren, begann er im Jahre 2004 kleine Lehrfilme zu erstellen.

Aufgrund des Erfolgs produzierte Khan bald immer mehr Videos zur Erklärung verschiedenster Inhalte, die er öffentlich im Internet zur Verfügung stellte und die aufgrund ihrer guten Verständlichkeit sehr populär wurden. Bis 2009 arbeitete Khan als Finanzanalyst,

dann gab er die Position auf, um sich ganz der Entwicklung seiner Lernmethode zu widmen.



Interessant sein didaktisches Konzept (Auszug): Viele der Inhalte, die heute von Lehrkräften vermittelt werden, können in vielen Fällen, so Khan, wesentlich effizienter, geduldiger und on-demand (dann, wenn die Lernbereitschaft vorhanden ist) im E-Learning gelehrt werden—während das Üben und Vertiefen

und das daraus resultierende Fragen im Klassenverband erfolgen kann. Eine Umkehrung der Situation, wie sie wohl momentan an den meisten Schulen dieser Welt herrscht.

Wenn Sie mehr über Salman Khan und die Khan-Academy erfahren wollen, dann hören Sie ihn sich doch einfach an (TED-Talk):

<http://tinyurl.com/pqeda9r>

$e^{i\pi} + 1 = 0$ „If this does not blow your mind—than you have no emotion...“ :)

P.S.: Ein Pferdefuß war bis zuletzt der geringe Umfang an deutschsprachigem Content. Dies ändert sich gerade. Unter **de.khanacademy.org** findet sich mittlerweile auch eine Fülle von Inhalten in unserer Sprache. (LF)



Impressum:

Erscheint sechsmal jährlich, fallweise als Doppelnummer.
Versand an Mitglieder, Kursleiter und Interessierte.
Eigentümer, Verleger, Herausgeber: Österreichische Kulturvereinigung-Volkshochschule Krems

Vervielfältigung: Druckhaus Schiner
Für den Inhalt verantwortlich: Dr. Hans Angerer
Redaktion & Layout: Leo Faltus
A-3500 Krems, Obere Landstraße 10 - Fellnerhof
Tel. +43(2732)85798 E-Mail: info@vhs-krems.at
Fax. +43(2732)79080 www.vhs-krems.at

P.b.b. Verlagspostamt: 3500 Krems Erscheinungspostamt: 3500 Krems Zulassungsnummer:02Z032171M
Absender: VHS-Krems, Obere Landstraße 10, A-3500 Krems