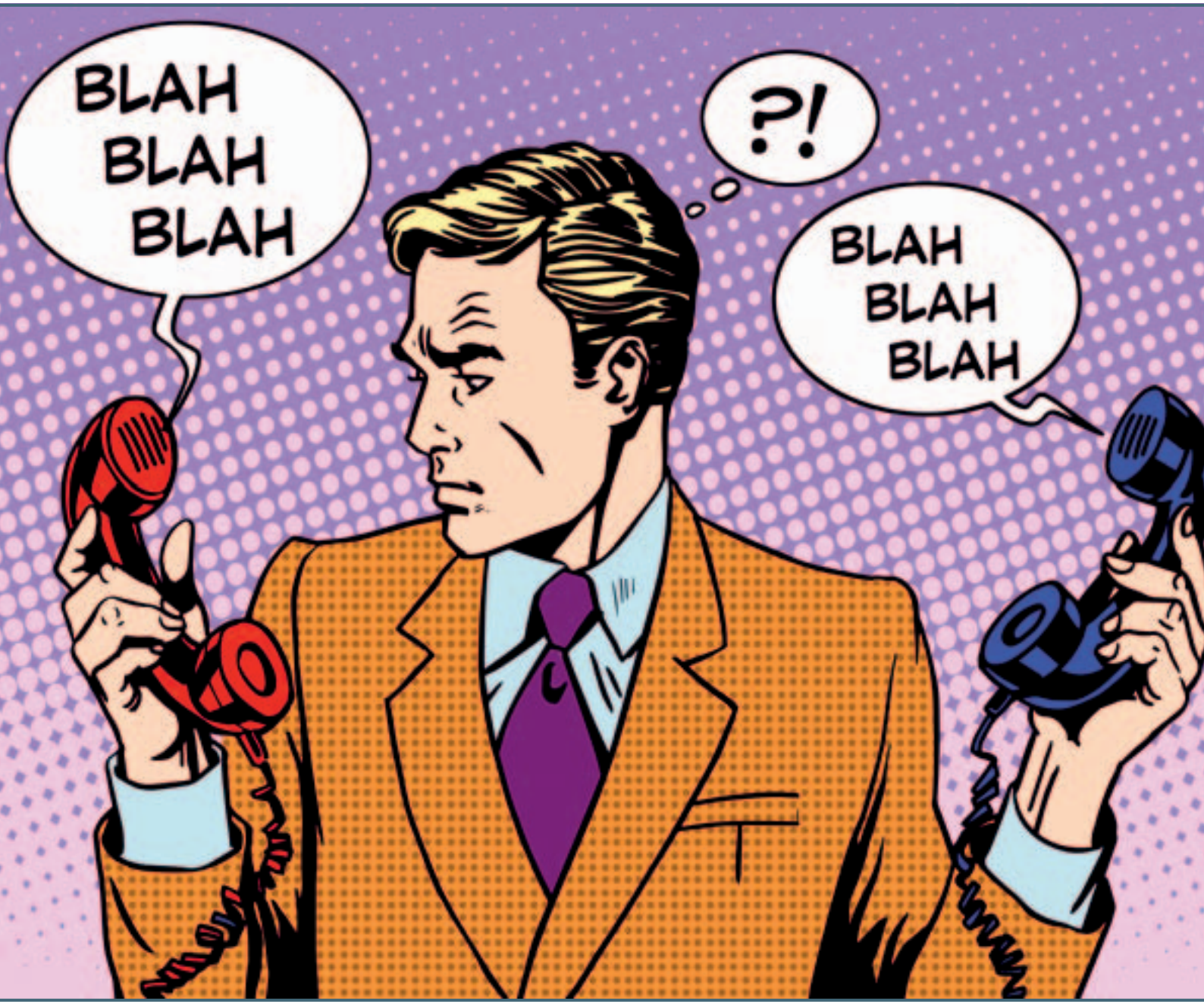
LebensLanges Lernen

Magazin & Bildungsportal www.lebenslangeslernen.net

Frühling 2016



Medienberufe: Ein Überblick
Seite 10

Urlaub in Japan
Seite 26

Down-Sportler-Festival
Seite 29

Schwerpunkt: Kommunikation heute *Seite 4*

Inhalt

Editorial 3

Schwerpunkt

Was ist Kommunikation? 4

Aus- und Weiterbildung

Förderprogramm „Passgenaue Besetzung“ erweitert 8

Medienberufe – ein kleiner Überblick 10

Gesellschaft und Umwelt

Novellierung der Finanzmärkte 12

Besondere Tage im Frühjahr 14

Kunst und Kultur

Kinder fotografieren? Gar nicht so einfach! 16

Gewinnerfoto 17

Kultur in Rhein-Main 18

Lesen und Hören

Für einen guten Start 22

Medienpreis für Sprachkultur 23

Verlosungen zu unseren Themen 24

Reisen und Erleben

Japan: Urlaub im Land der Kirschblüten 26

Reisekommunikation 28

Gesundheit und Fitness

Ein Festival der unbeschreiblichen Momente 29

Tipps zur Gesundheitsvorsorge 30

IMPRESSUM „LebensLanges Lernen“
www.lebenslangeslernen.net

GESCHÄFTSFÜHRUNG:
Dieter Fuhrländer
Telefon 0 61 02 / 8 83 60 – 21

VERLAGSLEITUNG:
Armin Höflich
Telefon 0 61 02 / 8 83 60 – 20
ahoeflich@lebenslangeslernen.net

CHEFREDAKTION:
Sabine Rippberger
Telefon 0 61 02 / 8 83 60 – 19

REDAKTION:
Stefanie Neubecker
Telefon 0 61 02 / 8 83 60 – 29

VERTRIEB:
Telefon 0 61 02 / 8 83 60 – 10

TITELBILD: fotolia

GESAMTHERSTELLUNG:
Satz21 - Gesellschaft für Medientechnologie mbH
Hermannstr. 54-56,
63263 Neu-Isenburg

EIN UNTERNEHMEN VON: Kreativ-Leben-Lernen e.V.
Hermannstraße 54-56, 63263 Neu-Isenburg

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich freue mich ganz besonders, Sie zu unserer neuen Frühjahrsausgabe begrüßen zu dürfen! Denn sind wir doch mal ehrlich: So hübsch die Natur auch aussieht, wenn die Bäume von Reif überzogen sind und vielleicht sogar Schnee liegt – ich bin sicher nicht die einzige, die jetzt erstmal genug davon hat und sich auf den Frühling freut, oder?

Sie kennen sicher das Sprichwort: „Alles neu macht der Mai“. LebensLanges Lernen ist der Zeit ein wenig voraus; bei uns ist es der März, der einige Veränderungen mit sich bringt. So können Sie bereits in dieser Ausgabe feststellen, dass wir uns auf ein Schwerpunktthema festgelegt haben – die Kommunikation. Wie ein roter Faden zieht sie sich durch dieses Heft und Sie werden immer wieder auf Artikel zum Thema stoßen.

Doch nicht nur in unserem Magazin, auch auf unserem Onlineportal hat sich einiges getan. So finden Sie seit kurzem unter dem Punkt „Akademie“ Bildungsangebote aus verschiedenen Sparten, und unser Expertennetzwerk baut sich immer weiter aus. Auch hier werden Sie in den kommenden Monaten einige Schwerpunkte finden: So werden wir uns vermehrt mit den Themen Gesundheit, insbesondere Betriebliches Gesundheitsmanagement, Energie, Mobilität und dem Städtewandel befassen, die Probleme und Aufgaben auf diesen Gebieten aufführen und Lösungsansätze erarbeiten. Aber keine Sorge, das heißt nicht, dass unsere anderen Themen vernachlässigt werden – Sie finden weiterhin spannende Berichte aus allen sechs Themenwelten, so, wie Sie es gewohnt sind.

Wie Sie sehen, steht bei uns einiges an … ich hoffe, Ihr Frühjahr wird genauso spannend wie meines! Machen Sie sich eine schöne Zeit, wir lesen uns in der Sommerausgabe von LLL!

Herzliche Grüße,
Ihre Sabine Rippberger

Was ist Kommunikation?

Wir alle tun es – täglich, auf der Arbeit, zuhause, im Supermarkt und auf der Straße. Kommunizieren ist für uns so selbstverständlich wie das Atmen. Oftmals passiert es, ohne dass wir einen Einfluss darauf haben, wie beispielsweise durch verschiedene Arten der Werbekommunikation. Fragt man den Duden zum Begriff Kommunikation, erhält man folgende Antwort: Kommunikation ist die „Verständigung untereinander; zwischenmenschlicher Verkehr besonders mithilfe von Sprache, Zeichen."

Die verschiedenen Kommunikationsarten und die entsprechenden Medien sind dabei heute so vielfältig, dass eine Verallgemeinerung ihnen nicht gerecht werden würde. Was allerdings von den frühen Zeiten der Kommunikationsforschung bis heute unverändert geblieben ist, ist die obligatorische Anwesenheit eines Senders und eines Empfängers.

Das Shannon-Weaver-Modell in der Kommunikation

Das nach den Wissenschaftlern Shannon und Weaver benannte Sender-Empfänger-Modell bietet eine der Grundlagen der heutigen Kommunikationswissenschaft. Es beschreibt, wie eine Nachricht verbal oder auch nonverbal von einem Sender zu einem Empfänger vermittelt wird. Dazu wird ein Übertragungskanal benötigt, der die kodierte Nachricht überträgt. Das Problem hierbei: Es kommt häufig zu einer Verfälschung der Nachricht, wenn Sender und Empfänger nicht über den gleichen Code verfügen. Die kann zum Beispiel passieren, wenn beide Personen verschiedene Sprachen sprechen, die Nachricht mehrdeutig ist oder der Empfänger ihr nicht die volle Aufmerksamkeit schenkt. Auch auf dem Übertragungsweg lauern Fallen wie Lärm bei der direkten mündlichen oder Schreib- und Tippfehler bei der schriftlichen Kommunikation.

Sprache als Grundlage der Kommunikation und Bildung

Jede Art der Kommunikation findet mithilfe einer Sprache statt. Dies kann den oralen Kommunikationsaustausch bedeuten – ich unterhalte mich mit meinem Gegenüber in meiner Muttersprache oder in einer erlernten Zweitsprache, oder die Kommunikation erfolgt mithilfe nonverbaler Sprachen wie der Gebärdensprache.

Auch der schriftliche Kommunikationsaustausch findet auf Basis einer Sprache statt. Der Aspekt der Bildung ist ebenfalls ohne Kommunikation undenkbar: Alles, was erlernt wird, muss zunächst schriftlich oder mündlich übermittelt werden. Wissenschaftlich betrachtet teilt sich eine Sprache in ein Zeichensystem (Semiotik) und die Bedeutung der darin vorhandenen Zeichen (Semantik) auf, begleitet von grammatikalischen Regeln (Syntaktik). Der Sprachwissenschaftler Ferdinand de Saussure stellte das Sprachzeichen als obligatorische Verbindungen zwischen einem Lautbild und einer Vorstellung dar.

Foto: Eugenio Marongiu/fotolia.com

Kommunikation heute: Marketing, Politik und Werbung

Während früher für gewöhnlich direkt verbal oder handschriftlich kommuniziert wurde, sind die Kommunikationskanäle im 21. Jahrhundert so vielfältig wie nie zuvor – sie erweitern sich stetig und werden fleißig für Werbung, Marketing und Politik und natürlich für die Bildung genutzt.

Foto: Rawpixel.com_fotolia

Ein führendes Kommunikationsmedium ist dabei nach wie vor das Telefon. Über Medien-Kanäle wie das Internet, Fernsehen und Radio können viele Menschen gleichzeitig mit den zu übermittelnden Informationen versorgt werden. Hierfür werden elektromagnetische Signale benötigt, über die die Nachricht vermittelt werden kann.

In diesem modernen Kommunikationszeitalter stellt sich dabei die Frage: Findet „weniger" Kommunikation statt, weil der persönliche Aspekt in den Hintergrund rückt, oder gibt es heutzutage sogar „mehr" Kommunikation durch die Möglichkeiten der Massenverbreitung? Beides scheint zuzutreffen. Zwar setzen wir uns heute seltener mit Freunden ins Café, auf der anderen Seite ermöglichen aber soziale Medien wie Facebook einen Kontakt zu Menschen, den wir sonst nicht (mehr) aufrecht halten können. Die Welt ist auch kommunikationstechnisch zusammengerückt: Verursachte früher eine SMS in ein ausländisches Handynetz enorme Kosten, können die Nachrichten heute kostenlos über das Internet oder Messengerdienste verschickt werden.

Dadurch hat sich nicht nur das Wie, sondern auch das Was verändert. In handschriftlichen Briefen oder bei Telefonaten wurden hauptsächlich Notwendigkeiten mitgeteilt, heute geben Millionen Menschen in den sozialen Netzwerken ihren Alltag preis. Teilweise wird die impersonelle Kommunikation auch von Dienstleistern gefördert.

Die Form der Marketing-Kommunikation hat sich ebenfalls maßgeblich geändert. Was für die ältere Generation noch selbstverständlich war, wie zum Beispiel eine Überweisung am Bankschalter persönlich abgeben, ist mittlerweile durch Onlinebanking oder Überweisungsautomaten abgelöst und sogar kostenpflichtig geworden. Auch die Mitarbeiter der Paketdienste sehen wir immer seltener und holen unsere Ware stattdessen an einer Packstation ab.

Richtig kommunizieren lernen

Besonders bei der direkten verbalen Kommunikation kann man viel dazu beitragen, ein Gespräch in einen effektiven Dialog abzuwandeln. Als Idealfall gilt hierbei die 70:20:10-Regel: 70 Prozent des Gesprächs sollten Sie mit Zuhören verbringen, 20 Prozent der Zeit werden dafür verwendet, dem Gegenüber auf verbale und nonverbale Weise mitzuteilen, dass die Nachricht korrekt angekommen ist, und 10 Prozent werden zum Voranbringen des Dialogs genutzt. Dabei sollte auch zwischen den Zeilen gelesen werden – durch ein gewisses Maß an Empathie können Missverständnisse leichter umgangen werden. Im Zweifelsfall lieber einmal mehr nachfragen! Das Wichtigste zum Schluss: Hinter jedem Kommunikationspartner steckt ein Mensch mit Fehlern. Das macht die Kommunikation so authentisch und immer wieder interessant! *Red.: LLL/SR*

LebensLanges Lernen und Satz21 haben sich ganz der Kommunikation verschrieben: Unter www.lebenslangeslernen.net finden Leser jetzt topaktuell unsere Kampagne rund um das Thema Kommunikation. Hier gibt es regelmäßig neue Texte und Informationen, Videos, Seminare in unserer Akademie, Buchtipps und vieles mehr. Zurzeit finden Sie beispielsweise Artikel zu den Themen Zielgruppen-Kommunikation sowie Marketing-Kommunikation. Die Kommunikation wird dabei von allen Seiten durchleuchtet und unserem Gesamtkonzept entsprechend auf die Alltagsthemen Familie, Migration, Marketing, Beruf, Freizeit, Reise und Gesundheit umgelegt.

„So habe ich den richtigen Beruf für mich gefunden!“

Schülerinnen, Schüler und Eltern sollten Angebote zur Berufsorientierung rechtzeitig nutzen

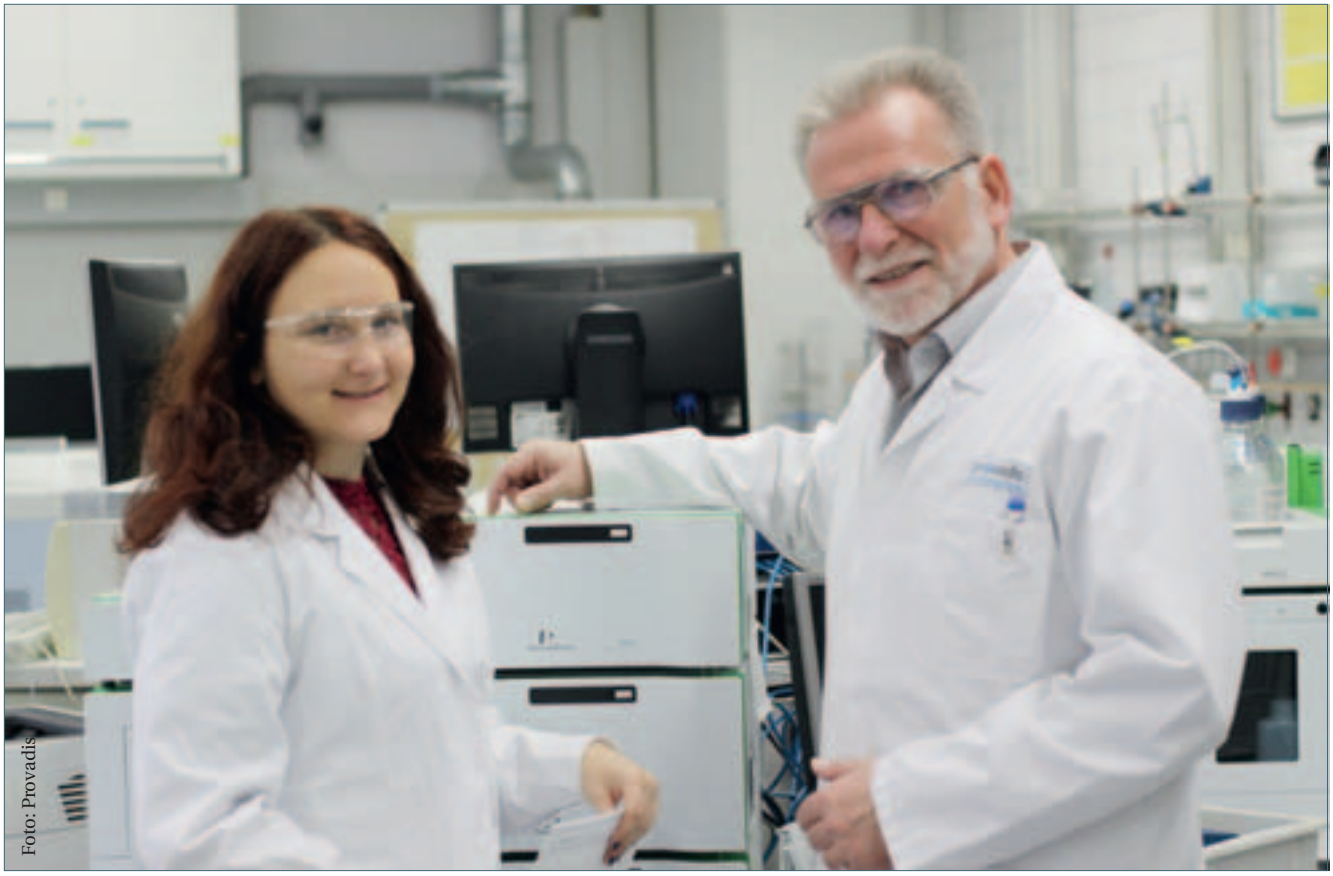


Foto: Provadis

Was kommt nach der Schule – eine Berufsausbildung oder ein Studium? Diese Frage stellen sich zwar viele Schülerinnen und Schüler, aber den für sie passenden Weg alleine zu finden, ist schwer. Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig Berufsorientierungsangebote zu nutzen. Ann-Kathrin Löw hatte das MINT Girls Camp von der Sportjugend Hessen in Kooperation mit Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH besucht. Heute ist sie bereits im zweiten Ausbildungsjahr zur Chemielaborantin im Industriepark Höchst.

In der Realschule in Bad Camberg waren Mathe und Chemie die Lieblingsfächer der 19-jährigen Ann-Kathrin Löw. „Ich fand es damals schon spannend, wenn man zwei Substanzen zusammengebracht hatte, und dann daraus etwas Neues entstanden ist“, erzählt sie. Durch ihre Mutter wurde sie aufmerksam gemacht auf das MINT Girls Camp. Dieses Projekt wird von der Sportjugend Hessen und dem Bildungsdienstleister Provadis an verschiedenen hessischen Standorten durchgeführt. Finanziert wird es vom Land Hessen unter Einsatz von Mitteln des Europäischen Sozialfonds und mit Mitteln der Regionaldirektion Hessen der Bundesagentur für Arbeit. Das MINT Girls Camp ermöglicht Mädchen zwischen 14 und 16 Jahren, durch ein abwechslungsreiches Programm erste Einblicke in die Berufswelt der Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik (MINT) zu gewinnen. Für den praktischen Teil ist Provadis verantwortlich: „Vor allem Mädchen sind nach wie vor zurückhaltend in Bezug auf MINT-Berufe“, sagt Provadis-Mitarbeiter Jürgen

provadis
Der Fachkräfte-Entwickler der Industrie

HESSEN Hessisches Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Landesentwicklung

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Förderung: Gefördert aus Mitteln des Hessischen Ministeriums für Wirtschaft, Energie,

Aktuelle MINT-Workshops

MINT Girls Camps
Anmeldung unter
www.mint-girls-camps.de

Fulda	17.07. - 22.07.2016
Wetzlar/Gießen	17.07. - 22.07.2016
Wiesbaden	17.07. - 22.07.2016
Frankfurt	24.07. - 29.07.2016
Darmstadt	16.10. - 21.10.2016
Kassel	16.10. - 21.10.2016
Hanau	23.10. - 27.10.2016
Marburg	23.10. - 27.10.2016

MINT-Die Stars von Morgen
Anmeldung und Termine unter
www.mint-die-stars-von-morgen.de
- Experiminta Franfurt
- Mathematikum Gießen
- Schülerforschungszentrum Nordhessen Kassel
- Chemikum Marburg

Möller. „Wir wollen mit dem Girls Camp Türen öffnen und die Berufsmöglichkeiten bekannter machen." Ann-Kathrin Löw gehörte zu den 20 Schülerinnen, die in den Herbstferien 2011 am ersten MINT Girls Camp in Darmstadt teilgenommen haben. Viele Experimente und praktische Übungen standen auf dem Programm. Unter anderem haben sie ein Verlängerungskabel selbst gebaut, ein Türschild aus Aluminium gefeilt oder versucht, ein Navigationssystem zu programmieren. „Am meisten begeistert hat mich der Chemie-Teil", erinnert sich Ann-Kathrin. Deswegen hat sie gleich im Anschluss einen weiteren Ferienkurs bei Provadis gemacht. In dieser abwechslungsreichen Woche hat sie so richtig Laborluft schnuppern können und sogar Paracetamol selbst hergestellt. „Ich habe gemerkt, dass mir diese Arbeit Spaß macht und mich dann für eine Ausbildung zur Chemielaborantin entschieden." Den Schritt hat sie bis heute auf keinen Fall bereut. Mittlerweile ist Ann-Kathrin Löw im zweiten Ausbildungsjahr und arbeitet für einen Farbenhersteller im Industriepark Höchst. Für sie ist es spannend zu sehen, welchen Einfluss diese Produkte auf unser Leben haben. Vor allem das eigenständige analytische Arbeiten im Labor gefällt ihr gut. „Wenn ich nicht das Girls Camp gemacht hätte, wäre ich sicher nicht alleine auf diesen Beruf gekommen", sagt sie. „Ich kann nur allen raten, rechtzeitig aktiv zu werden und Interesse zu zeigen." Ausbildungsbegleitend macht sie zurzeit noch ihr Fachabitur und will später die Fortbildung zur Chemietechnikerin absolvieren.

Provadis Berufsinformationstage Bewerbungstraining
Wie wird eine Bewerbung aufgebaut? Experten geben Tipps rund um das Bewerbungsverfahren – einschließlich Schnuppereignungstest und Simulation von Vorstellungsgesprächen.
Termine: 23.03.2016, 20.04.2016, 11.05.2016, 22.06.2016
jeweils von 14:00 bis 16:30 Uhr

Provadis Berufsinformationstage Eltern-Infoabend
Alle Informationen über 40 Ausbildungsberufe mit Zukunft! Moderne Ausbildungsstätten! Individuelle Förderung! Ausbilder, Azubis und Personalverantwortliche von Provadis berichten aus der Praxis und stehen für Beratungsgespräche zur Verfügung.
Termin: 14.04.2016
von 17:00 bis 19:00 Uhr

Viele Informationsangebote über MINT-Ausbildungsberufe

Um festzustellen, welche Berufswege in Frage kommen, können sich Schüler und Eltern zum Beispiel über viele Informationsangebote der Hessischen MINT-Aktionslinie orientieren. „Oft haben die jungen Leute keine Vorstellungen, wohin sie ihr Schulwissen führen kann, weil in der Schule kaum eine praxisnahe Reflexion auf die Berufswelt stattfindet", sagt Projektleiter Jürgen Möller. „Wir bieten daher bei Provadis und in Zusammenarbeit mit Partnern vielfältige praxisorientierte Angebote zur Berufsorientierung." Eine erfolgreiche Serie neben den MINT Girls Camps sind die Workshops „MINT-Die Stars von Morgen" in Zusammenarbeit mit den hessischen Science Centern in Frankfurt, Gießen, Marburg und Kassel. Mit einem abwechslungsreichen Programm bietet das Projekt anhand von spannenden Experimenten Schülerinnen und Schülern der 8. und 9. Klassen von Haupt-, Real- und Gesamtschulen eine frühzeitige Berufsorientierung für MINT-Ausbildungsberufe.
Alles über den gut vorbereiteten Einstieg in das Berufsleben erfahren Schülerinnen, Schüler und Eltern an den Berufsinformationstagen bei Provadis (siehe Info-Box). Seit 2015 arbeitet Provadis außerdem mit einem Team von Schulkoordinatoren zusammen und macht auf Wunsch auch Klassenbesuche, die eine sinnvolle Ergänzung zur schulischen Vorbereitung auf das Thema Berufswahl sind. „Es ist wichtig, die Kinder mit diesem Thema nicht alleine zu lassen", weiß Jürgen Möller. Auch die Unterstützung der Eltern hält er für essentiell, damit dann am Ende der Berufseinstieg gelingt.
Nähere Infos zu allen Provadis-Angeboten gibt es unter www.provadis.de/berufsorientierung

Provadis Berufsinformationstage Infotag Ausbildung
Alles über die Ausbildungsberufe bei Provadis und über die Provadis Hochschule.
Führungen durch die Ausbildungsstätten, aktuelle Azubis stehen für Infogespräche zur Verfügung, jede Menge Bewerbungstipps!
Termine: 16.03.2016, 13.04.2016, 18.05.2016, 15.06.2016, 13.07.2016, jeweils von 14:00 bis 16:30 Uhr

Qualifizierungsoffensive des hessischen Wirtschaftsministeriums
Programme zur beruflichen Bildung
Bundesagentur für Arbeit Regionaldirektion Hessen
MINT hessen
Verkehr und Landesentwicklung und der Europäischen Union – Europäischer Sozialfonds sowie der Bundesagentur für Arbeit.

KURZ NOTIERT

Girls‘ Day und Boys‘ Day

Am 28. April finden wieder der Girls‘ Day und Boys‘ Day statt. Seit 2001 haben mehr als 1,6 Millionen Mädchen an 107.000 Girls‘Day-Veranstaltungen und 130.000 Jungen an 25.000 Boys‘Day-Aktionen teilgenommen. 37 Prozent der Mädchen können sich vorstellen, in einem am Girls‘Day kennengelernten Beruf eine Ausbildung oder ein Praktikum zu machen. 27 Prozent der Jungen ziehen in Betracht, in den Bereichen Erziehung, Soziales und Gesundheit zu arbeiten.

Einstieg Frankfurt am Main

Die Messe findet vom 22. bis 23. April 2016 statt. Über 100 Aussteller informieren Schüler, Studenten, Lehrer sowie Eltern über Themen wie Ausbildung, Studium, Studienfinanzierung, Auslandsaufenthalt und Bewerbung. Doch auch Unentschlossenen, die nicht wissen, was sie werden möchten, wird ein umfassendes Informations- und Orientierungsprogramm geboten.
Mehr Infos unter **www.einstieg.com**

JOBMEDI Hessen 2016

Auf der Karrieremesse der Gesundheitsbranche in Frankfurt am Main vom 10. bis 11. Juni dreht sich alles rund um die Themen Medizin, Pflege und Soziales. Hier präsentieren sich zahlreiche Unternehmen mit aktuellen Stellen-, Aus- und Weiterbildungsangeboten.
Unter anderem werden auch kostenlose Bewerbungsmappen-Checks und Vorträge angeboten.
Mehr dazu unter **www.jobmedi.de**

Airport-Ausbildungsmesse

Über 20 Firmen, Institutionen und Behörden informieren am 21. Mai auf der Frankfurter Airport-Ausbildungsmesse über ihre Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten. Bei Veranstaltungen wie einer Besucherrundfahrt, Werft- oder Hotelführung können Besucher den Frankfurter Flughafen hautnah erleben.

konaktiva Messe Darmstadt

Die konaktiva findet vom 10. bis 12. Mai 2016 statt. Mehr als 260 Unternehmen präsentieren sich auf der konaktiva mit ihren Einstiegs- und Karrieremöglichkeiten im Rahmen eines Praktikums, einer Studien-, Bachelor-, Master-, Diplomarbeit oder eines Direkteinstiegs.

Mehr Infos auf www.lebenslangeslernen.net

Foto: pixabay.com

Förderprogramm „Passgenaue Besetzung“ erweitert

Aufgrund der seit dem Sommer 2015 deutlich gestiegenen Anzahl an Menschen, die vor Krieg, Vertreibung und Not aus ihren Heimatländern nach Deutschland fliehen, haben sich Bund, Arbeitgeber, Gewerkschaften und Länder auf die Einrichtung von 150 „Willkommenslotsen“ in den Kammern oder anderen gemeinnützigen Wirtschaftsorganisationen, wie zum Beispiel die Bildungswerke der Wirtschaft, verständigt.

Förderprogramm zur Besetzung von Ausbildungsstellen

Das vom Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) administrierte Förderprogramm zur „Passgenauen Besetzung“, mit dem das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWi) kleine und mittlere Unternehmen bei der Besetzung von Ausbildungsstellen unterstützt, wird in dem Zusammenhang um 150 Willkommenslotsen erweitert. Das BMWi stellt hierfür bis zum Jahr 2018 jährlich 6 Millionen Euro zur Verfügung. Zentrale Aufgabe der Willkommenslotsen ist es, eine offene Willkommenskultur zu schaffen: Kleine und mittlere Unternehmen sollen dazu ermutigt werden, freie Stellen oder Praktikumsplätze auch mit Flüchtlingen zu besetzen. Die Willkommenslotsen werden für mehr Bereitschaft werben, Flüchtlinge auszubilden bzw. zu beschäftigen. Sie sollen zudem darüber informieren, wie Flüchtlinge erfolgreich in den Betrieb integriert werden können und die Unternehmen bei entsprechenden Maßnahmen unterstützen. Die künftigen Willkommenslotsen können auf den bestehenden Strukturen, Erfahrungen und Betriebskontakten der „passgenauen“ Beraterinnen und Berater aufbauen und davon profitieren.

Weitere Informationen gibt es unter **www.bafa.de** *Red.: LLL/SR/bafa/BMWi*

Sprachen lernen mit System: Gut gelernt, für immer gekonnt

Die Langenscheidt Sprachkurse zum Selbstlernen führen „… mit System“ zum Niveau B1 des Europäischen Referenzrahmens

„Mit System zum Erfolg“ verspricht die Sprachkurs-Reihe von Langenscheidt. Und hält es auch. Für ganze 17 Sprachen gibt es das sehr zuverlässige Konzept. Mit klar strukturierten Lektionen und ausführlichen Erklärungen holt es Einsteiger und Fortgeschrittene da ab, wo sie stehen, und führt sie sicher an ihr Ziel. Das gilt auch für die Aussprache: Bis zu vier Audio-CDs sorgen für reichlich Hör- und Sprechtraining. Eine zusätzliche MP3-CD enthält den gesamten Lektionswortschatz auf Deutsch und in der Fremdsprache – ideal also für das Wortschatztraining unterwegs!

Wer sich alleine ins Unbekannte einer Sprache aufmacht, der braucht eine besondere Begleitung. Genau diese bietet Langenscheidt mit den „… mit System“-Kursen an. Sie sind Lehrbuch, Lehrer und Trainer zugleich – in eine ganze Reihe an europäischen und nicht-europäischen Sprachen kann man richtig intensiv einsteigen, darunter neben den „Klassikern“ Englisch, Französisch und Spanisch auch „Exoten“ wie Chinesisch, Polnisch, Norwegisch oder Russisch. In Zeiten zahlreicher Neuankömmlinge in Deutschland wenig verwunderlich: Einer der Verkaufsschlager ist „Arabisch mit System“.

Klare Struktur

Besonderen Wert legte die Redaktion auf die durchgängige, klare Struktur der Kurse. Die Erklärungen sind einfach und dennoch ausführlich. Beispiele aus dem täglichen Leben und Lerntipps helfen dabei, neue Vokabeln, Redewendungen und Grammatik fest im Gedächtnis zu verankern. Und damit nicht genug, heißt es am Ende jeder Lektion: üben, üben und nochmals üben. Das geschieht schriftlich im Buch oder – mit den beiliegenden Audio-CDs – auch mündlich. Mit einem abwechslungsreichen Training perfektionieren sie Aussprache und Hörverstehen.

Vokabeltraining

Für das Vokabeltraining hat Langenscheidt sich ein weiteres Extra einfallen lassen: den Wortschatztrainer auf MP3-CD. Der gesamte Neuwortschatz zu allen Lektionen ist darauf zunächst in Deutsch und wird dann – nach einer Pause – durch Muttersprachler vorgesprochen. Der beste Weg also, um sich nochmals der richtigen Aussprache zu versichern oder um sich unterwegs Wörter und Wendungen abfragen zu lassen.

Ein Sonderfall inmitten der Langenscheidt „… mit System“-Reihe bildet der Latein-Kurs: In 15 Lektionen macht er fit fürs Latinum. Auch hier ist Gründlichkeit oberste Devise: Zum Übersetzungstraining mit Originaltexten gibt es ausführliche Grammatikerklärungen, Informationen zur antiken Kultur sowie praktische Tipps beispielsweise zur Wörterbuchbenutzung.

Eine Übersicht aller „… mit System“-Kurse gibt es online unter **www.langenscheidt.de/Langenscheidt-Sprachkurse-mit-System**

Foto: wellphoto/fotolia.com

Medienberufe - Ein kleiner Überblick

Die Kommunikationsbranche bietet eine Vielzahl unterschiedlichster Berufe. Diese bieten all denjenigen eine Perspektive, die sich für eine Ausbildung oder einen Beruf im kreativen Bereich interessieren und ihre Stärken im Schreiben, Sprechen, Gestalten oder darstellendem Spiel sehen. Auch Tätigkeiten wie Medienmanagement, Marketing und PR gehören dazu.

Journalismus

Was wäre die Medienwelt ohne Recherchearbeit und Texte von Journalisten bei der Presse, Radio, TV oder im Web? Ob Online-Redakteur, Sport-, Fernseh- oder politischer Journalist – wer sich für diese Berufsgruppen interessiert, sollte vor allem Neugierde, aber auch Verantwortungsbewusstsein mitbringen und seine Stärken im Schreiben oder Sprechen sehen.

Medienproduktion und Print

Ein gut geschriebener Text reicht nicht immer für eine gute Publikation. Ein Mediengestalter mit geübtem Blick und typografischem Gespür für Schriftgröße und Textumbruch kann ihn ins rechte Licht rücken. Spezifizieren kann man sich in diesem Bereich auf digitale Medien, Print, Bild oder Ton. Auch wenn der Online-Bereich immer größer wird, werden Printmedien auch weiterhin ein wesentlicher Bestandteil der Kommunikation bleiben.

IT, Web, Design und Fotografie

Im Bereich Design und Fotografie besteht wohl die größte Möglichkeit die eigene visuelle Kreativität einzubringen – ob als Pressefotograf, Typograph, Grafiker oder Produktdesigner. Ein professioneller Internet-Auftritt von Unternehmen, Institutionen, aber auch für Privatleute ist heute von großer Bedeutung. Für das angenehme und ansprechende Design mit Audio- und Video-Elementen sorgen in der Regel IT-Experten. Zu den Berufen im Web- und IT-Bereich gehören unter anderem Webdesign, Onlinemarketing, Softwaredesign, Medientechnik, Virtual Design, Interactive Media Design u. v. m.

Film, Theater und Musik

Ob Schauspieler, Sänger oder Regisseur, Filmproduktionen und Theater sind Synergien im Zusammenwirken verschiedener künstlerischer Potenziale von vielen Fachexperten. Zu diesen zählen neben den darstellenden Künstlern auch Bühnen- und Kostümbildner, Cutter, Kameraleute, Moderatoren oder Synchronsprecher. Im Bereich der Akustik sind Berufe wie Tonmeister, Sounddesigner, Radiomoderator, Songwriter und Filmmusikkomponist vorzufinden.

Management, Marketing und PR

Neben den kreativen und kunsthandwerklichen Bereichen gibt es in der Kommunikations- und Medienbranche auch Berufe, die organisatorisches und finanzielles Geschick verlangen.
Hierzu gehöret unter anderem das Kommunikations-, Medien- und Musikmanagement, Design- und Produktmanagement, Markt- und Medienforschung sowie Medienrecht und -wirtschaft.
Viele weitere Medien- und Kommunikationsberufe mit genaueren Details und Informationen finden Sie unter **www.aubi-plus.de** *Red.: LLL/SN*

100 Tage Volkshochschule

Zum 1. Dezember 2015 fand in der VHS ein wichtiger Wechsel statt: Truda Ann Smith ist seit diesem Zeitpunkt die neue Direktorin der Volkshochschule Frankfurt. Die 54-jährige Britin, die seit über 30 Jahren in Deutschland lebt, war zuvor Geschäftsführerin am Institut für soziale Arbeit in Münster. Nun hat es sie ins Rhein-Main-Gebiet verschlagen. LebensLanges Lernen hat sie zu ihrer neuen Tätigkeit befragt.

LLL: Frau Smith, mittlerweile hatten Sie ein wenig Zeit, sich in Frankfurt einzuleben. Wie ist Ihr erster Eindruck?

Ich habe mich bewusst für Frankfurt entschieden, weil Frankfurt eine Metropole ist. Mir gefällt es, wie die Menschen hier zusammenleben. Ich bin generell neugierig auf Kultur und Vielfalt, deshalb machen mir die riesige Vielfalt an informellen und non-formalen Lernsettings in dieser Stadt sowie Begegnungen mit Kunst viel Freude.

LLL: 100 Tage bekleiden Sie inzwischen das Amt der Direktorin der größten Volksbildungseinrichtung in Hessen. Welchen positiven Eindruck können Sie bisher davon mitnehmen?

Unsere VHS ist für ihr Engagement und für ihre Arbeit zu Fachthemen wie Alphabetisierung über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. Mich beeindruckt, dass wir Angebote für alle Bürgerinnen und Bürger entlang ihrer jeweiligen Bildungsbiografie bereitstellen. Das ist mir wichtig. Wir brauchen dazu Fachteams, die divergente Sichtweisen auf Bildungsverläufe zulassen und diese Divergenz auch in den Fokus der Arbeit stellen. Genau dies war ein Grund für mich nach Frankfurt zu wechseln. So möchte ich im Team zusammenarbeiten, um mit und für eine wachsende Stadtbevölkerung gute und zeitgemäße Angebote zu gestalten.

LLL: Die VHS bietet allein zum Frühjahr/Sommer 2016 mehr als 3000 neue Kurse an. Welche dieser Kurse betrachten Sie neben den Sprachkursen als besonders wichtig für das Thema „Integration", das bei der VHS ja momentan hochaktuell ist?

Der Spracherwerb ist für eine gelingende Integration unabdingbar, aber die VHS hat eine genauso große Aufgabe bei der politischen Bildung, der allgemeinen Bildung sowie der kulturellen Bildung. Auch diese Themen stehen bei uns im Fokus. So bieten wir in diesem Semester Vorträge zu der Entstehung von Konflikten und Kriegen an und haben wie immer unseren „Trialog der Religionen" im Programm. Wir unterstützen das Ehrenamt mit diversen Angeboten und setzen in diesem Kontext ebenso unsere berufsbildenden Angebote weiter fort.

LLL: Allgemein betrachtet: Welchen Bereich der Bildungspolitik sehen Sie aus Sicht der VHS aktuell als am relevantesten für unsere Gesellschaft an?

Lebenslanges Lernen ist mir sehr wichtig. Wie wir lernen und wann wir lernen hat sich in den letzten zwanzig Jahren noch einmal radikal und rasant verändert. Schon

Anfang des 20. Jahrhunderts sagte Prof. Alfred Whitehead sehr modern: „Wissen hält nicht länger als Fisch"! Es wird künftig wichtiger denn je werden, in Bildungsverläufen zu denken, in Prozessen. Wir müssen ganz explizit die Zugänge zu Bildungsabschnitten in den Blick nehmen und diese überprüfen.
In einem Bildungsverlauf steht der Mensch nach jedem Lernabschnitt und jeder Lernerfahrung vor diversen Türen, durch die er oder sie gehen kann. Dahinter tun sich wiederum neue Lernabschnitte und neue Perspektiven auf. Weitere Türen können geöffnet werden, es ist ein fließender und durchlässiger Prozess. Ein Bildungsanbieter wie die VHS muss Menschen auf diesen Bildungswegen begleiten – teils als Unterstützer bei der Orientierung, teils mit konkreten Angeboten. Unsere Aufgabe ist, die verschiedenen Zugänge zu Bildung noch besser in den Blick zu nehmen, um alle gut begleiten zu können. Dies ist eine riesige pädagogische Herausforderung – und für mich die rasante gesellschaftliche Veränderung, die uns gegenwärtig umtreibt.

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

KURZ NOTIERT

Das ändert sich 2016

Ab dem 24. Juli müssen alle Elektromärkte mit mehr als 400 Quadratmetern Fläche Elektrogeräte kostenlos zurücknehmen, wenn der Kunde ein gleichwertiges neues Gerät kauft. Dabei ist es unerheblich, ob das alte Gerät dort gekauft wurde. Supermärkte und Discounter, die nur wenige Elektrogeräte verkaufen, sind von dieser Regelung ausgenommen. Auch bei Kinderspielzeug gibt es Änderungen – seit dem 27. Dezember gelten striktere Auflagen für mehrere Substanzen aus der Gruppe der polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe (PAK).
Mehr Infos zu den Änderungen unter **wwww.n-tv.de**

Bleistifte aus denen Pflanzen wachsen

Das dänische Öko-Startup-Unternehmen Sprout verkauft Bleistifte, aus denen Pflanzen wachsen, wenn diese in die Erde gesteckt werden. Michael Stausholm, Firmenchef, kaufte 2014 den Erfindern, drei Ingenieuren am Massachusetts Institute of Technology, das Patent ab und erhält mittlerweile Anfragen für 2,5 Millionen Sprout-Stifte. Zu den Kunden zählen bereits Walt Disney, Bank of America sowie Ikea.

Tierversuche durch Multi-Organ-Chip überflüssig?

Das Team der Berliner TissUse GmbH baut das Organsystem des Menschen auf Biochips nach. Mit ihnen könnten viele Tierversuche überflüssig werden, womit die Entwicklung neuer Medikamente revolutioniert werden könnte. Der Chip, auf dem inzwischen bis zu vier Organmodelle miteinander kombinierbar sind, ist nicht viel größer als ein Smartphone. Ziel ist ein sogenannter „Human-on-a-chip" mit mehr als zehn Mini-Organen. Mehr dazu unter **www.bmbf.de**

Pollenschutz gegen Heuschnupfen

Die Zeit des Pollenflugs ist für Allergiker eine große Belastung. Sie leiden währenddessen vor allem an Schnupfen, Niesanfällen, Augentränen und Husten. Pollen können jedoch auch Asthma und Bindehautentzündungen auslösen. Erfahren Sie unter **www.mainz.de** mehr, wie Sie sich vor Pollen schützen können.

Mehr Infos auf www.lebenslangeslernen.net

Novellierung der Finanzmarktgesetze

Mehr Transparenz und besserer Anlegerschutz

Das Bundeskabinett hat den Regierungsentwurf eines Ersten Finanzmarktnovellierungsgesetzes beschlossen. Dieser ist der erste Teil einer umfangreichen Novellierung der Finanzmarktgesetze.

Vier Rechtsakte werden nationales Recht

Mit dem Ersten Finanzmarktnovellierungsgesetz werden insgesamt vier europäische Rechtsakte in nationales Recht umgesetzt: die Marktmissbrauchsrichtlinie sowie die zugehörige Verordnung, die EU-Verordnung über Zentralverwahrer und die EU-Verordnung über Basisinformationsblätter für verpackte Anlageprodukte für Kleinanleger und Versicherungsanlageprodukte. Ein Zentralverwahrer ist eine Gesellschaft, die unter anderem die Verwahrung von Wertpapieren in Wertpapierdepots übernimmt.
Durch die neuen Vorschriften im Bereich Marktmissbrauch wird die bestehende Regulierung an neue technologische Entwicklungen, wie z.B. den Hochfrequenzhandel, angepasst und ihr Anwendungsbereich auf weitere Märkte und Benchmarks erweitert. Die Überwachungs- und Eingriffsbefugnisse der Aufsichtsbehörden bei Marktmissbrauch werden gestärkt, die Sanktionsmöglichkeiten bei Insiderhandel und Marktmanipulation vereinheitlicht und verschärft.

Informationsblätter und Beschwerdeverfahren

Mit der neuen EU-Verordnung über Zentralverwahrer werden die Anforderungen an die Lieferung und Abrechnung von Finanzinstrumenten europaweit vereinheitlicht. Zudem regelt die Verordnung die Organisation und Geschäftstätigkeit von Zentralverwahrern und macht Vorgaben für deren Beaufsichtigung und Sanktionierung.

Mehr unter
www.bundesfinanzministerium.de

Red.: LLL/SR/Bundesfinanzministerium

Foto: Andrej Popov/fotolia.com

Geld verstehen – Das Bildungsangebot der Bundesbank

von Carl-Ludwig Thiele, Mitglied des Vorstands der Deutschen Bundesbank

Kurt Tucholsky schrieb einmal spöttisch: „Woher das Geld kommt, ist unbekannt. Es ist eben da, beziehungsweise nicht da – meist nicht da." Die Deutsche Bundesbank weiß ganz genau, woher das Geld kommt und wie viel Geld da ist. Und sie kann noch viele weitere Fragen rund ums Thema Geld beantworten – und tut dies auch gerne. Schließlich ist sie als deutsche Zentralbank die staatliche Institution, die gemeinsam mit den anderen Zentralbanken der Währungsunion Verantwortung für unser Geld, den Euro, trägt.

Der Gesetzgeber hat der Bundesbank mehrere wichtige Aufgaben zugewiesen. So hat die Bundesbank sicherzustellen, dass das in Deutschland umlaufende Bargeld echt und von hoher Qualität ist. Hierfür sortiert sie beschädigtes oder falsches Geld aus und bringt neue Euro-Banknoten und -Münzen in Umlauf. Die Bundesbank trägt auch dazu bei, dass der bargeldlose Zahlungsverkehr sicher, schnell und kostengünstig abgewickelt werden kann. Weiter überwacht sie als Teil der europäischen Aufsichtsbehörden die Banken sowie andere Akteure des Finanzsystems. Sie trägt so zur Stabilität der Banken und des Finanzsystems insgesamt bei.

Gemeinsam mit der Europäischen Zentralbank und den anderen Zentralbanken der Euro-Länder hat die Bundesbank zudem den gesetzlichen Auftrag, Preisstabilität zu gewährleisten, also dafür zu sorgen, dass der Geldwert stabil bleibt. Dahinter steht die Erfahrung, dass Geldwertstabilität eine wichtige Grundbedingung für das gute Funktionieren einer Marktwirtschaft ist. Stabiles Geld bewahrt zudem insbesondere die Sparer, die Bezieher von Einkommen und Rentner davor, durch Inflation schleichend enteignet zu werden. Kurz gesagt: Stabiles Geld nützt allen.

Für die Bundesbank steht darum das Sichern des Geldwertes seit jeher im Zentrum ihrer Arbeit. Dazu gehört auch, umfassend über Geld, seine Funktionsweise und die handelnden Institutionen zu informieren. Die Bundesbank stellt hierzu im Internet ein umfangreiches Informationsangebot bereit. Es wendet sich sowohl an die breite Öffentlichkeit als auch an Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Studierende. Unter **www.bundesbank.de/bildung** sind diese Angebote gebündelt, Informationsmaterial kann dort kostenlos bestellt werden.

Zudem bietet die Bundesbank Bildungseinrichtungen und interessierten Besuchergruppen zielgruppengerechte Vorträge rund um die Themen Geld, Währung und Zentralbankwissen an. Hinzu kommen akkreditierte Vorträge im Rahmen der Fortbildung von Lehrkräften. Alle Vorträge können bundesweit bei den Hauptverwaltungen der Bundesbank gebucht werden. Schließlich gestaltet die Bundesbank ihr (zurzeit geschlossenes) Geldmuseum in Frankfurt am Main komplett um. Die neue Ausstellung wird ungewohnte, spannende Einblicke in die Welt des Geldes bieten und voraussichtlich Ende 2016 eröffnet.

Besondere Tage im Frühjahr

Foto: Romolo Tavani/fotolia.com

Tag der Erde

Am 22. April 2016 findet weltweit der Tag der Erde statt. Hinter dem Aktionstag steht die Idee die Menschen auf einen ökologisch bzw. umweltbewussten Lebensstil aufmerksam zu machen. Jeder Mensch sollte seinen Umgang mit Ressourcen, seine Müllproduktion und sein Konsumverhalten überdenken. Bei themenbezogenen Stadtfesten wird auf umweltbewusste Produktionen hingewiesen und für neue Technologien geworben. Auch Schulen, Universitäten, Betriebe und die Kirche beteiligen sich mit Aktionen zu diesem Tag. Weltweit gibt es zahlreiche Aktionen, die zur Erhaltung der Erde beitragen wie Projekte zum Schutz bedrohter Tierarten und deren Lebensraum. Die bundesweit größte Veranstaltung findet in Kassel statt. Mehr dazu unter **tag-der-erde.net**

Foto: Focus Pocus LTD/fotolia.com

Internationaler Tag gegen Rassismus

Die offizielle Bezeichnung des Tages lautet „Internationaler Tag zur Beseitigung der Rassendiskriminierung“ und wird jährlich weltweit am 21. März begangen, um dem Massaker von Sharpeville (Südafrika) 1960 zu gedenken. An diesem Tag werden auf die weltweiten Probleme der Diskriminierung aufgrund unterschiedlicher Hautfarbe oder Herkunft und auf die Benachteiligung sowie Verfolgung von Menschen durch kulturelle Unterschiede oder verschiedene Glaubensrichtungen aufmerksam gemacht.
Der Gedenktag findet im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus statt, die dieses Jahr vom 10. bis 23. März stattfinden. Mehr Infos finden Sie unter
www.internationale-wochen-gegen-rassismus.de

Foto: Africa Studio/fotolia.com

Internationaler Tag des Jazz

Der am 30. April gefeierte Internationale Tag des Jazz wurde 2011 durch die 36. Generalkonferenz der UNESCO ausgerufen. Mit diesem Aktionstag soll auf die künstlerische Bedeutung des Jazz, seine Wurzeln und weltweiten Auswirkungen auf die kulturelle Entwicklung aufmerksam gemacht werden. Der Jazz entwickelte sich um 1900 aus der Befreiungsbewegung der afrikanischen Sklaven in den Südstaaten der USA. Im Laufe des 20. Jahrhunderts breitete sich der Jazz über die neuen Massenmedien, Radio und Schallplatte, über alle Kontinente aus. Improvisation, Spontanität und Individualität waren für alle Stilrichtungen des Jazz zentrale Elemente. Weitere Informationen finden Sie unter **www.unesco.de** *Red.: LLL/SN*

Klimaschutzprojekte weiterhin gefördert

Kommunen können noch bis zum 31. März Anträge für Klimaschutzprojekte in sozialen, kulturellen und öffentlichen Einrichtungen einreichen. Mit der Förderung im Rahmen der sogenannten Kommunalrichtlinie unterstützt das Bundesumweltministerium die Kommunen bei einer Vielzahl von konkreten Klimaschutz-Instrumenten.

Erfolgreiche Förderung

Bundesumweltministerin Barbara Hendricks: „Die Kommunen sind für uns wichtige Partner, die den Klimaschutz konkret vor Ort voranbringen. Wir unterstützen Kommunen bei ihren Klimaschutzmaßnahmen und werden diese erfolgreiche Förderung auch in Zukunft fortsetzen." Gefördert werden zum Beispiel Einstiegsberatungen für Kommunen, Energiesparmodelle, die Erstellung von Klimaschutzkonzepten, Klimaschutzmanager sowie investive Klimaschutzprojekte.
Hierzu zählen beispielsweise Investitionen in energieeffiziente Beleuchtung (LED) und Belüftung. Neu ist, dass 2016 auch die Sanierung der Straßenbeleuchtung auf LED wieder gefördert wird. Auch für Investitionen in Fahrradwege oder Fahrradabstellanlagen gibt es neuerdings Fördermittel. Für finanzschwache Kommunen, Schulen, Kitas und Sportstätten gelten seit dem 1. Oktober 2015 bessere Förderbedingungen. Weitere Informationen gibt es unter **www.bmub.bund.de**

Red.: LLL/SR/Bundesumweltministerium

GartenRheinMain

GartenRheinMain widmet sich 2016 schwerpunktmäßig den Parks und Grünräumen der Region, die aus historischen Gründen oder durch bewusste Planung miteinander verbunden sind.

Dazu gehören Burggärten, Wallanlagen, städtische Grünringe und grüne Achsen wie Jagdschneisen, Alleen oder Promenadenzüge. Im Blick sind auch Parks, Promenaden und Routen an den Flüssen der Region. Führungen, Workshops und Vorträge stehen daher 2016 unter dem Motto „Grün trifft Blau. Grüne Ringe & blaue Bänder". Das Jahresprogramm wird von April bis Dezember etwa 600 Veranstaltungen präsentieren. Ab Ende März ist es in den Rathäusern, Bürgerbüros und Tourist-Infos der Region sowie in der Geschäftsstelle der KulturRegion erhältlich.
Der Jahresschwerpunkt wird in einer Vortragsreihe mit sechs Vorträgen im Palmengarten Frankfurt sowie mit drei Fokusveranstaltungen in verschiedenen Mitgliedskommunen vertieft. Am 16. März beginnt die Vortragsreihe zum Thema „Grün trifft Blau" mit einem Beitrag über Promenaden, Villen- und Stadtgärten am Höchster Mainufer. Genau einen Monat später, am 16. April, bildet die Eröffnung des Senefelder Quartierparks in Offenbach den Auftakt der Fokusveranstaltungen.
GartenRheinMain bietet 2016 eine kostenfreie Fortbildungsreihe für Gästeführerinnen und -führer mit insgesamt 20 Einzelveranstaltungen an. Ausgewiesene Fachleute sprechen zur Gartengeschichte und historischen Gärten der Region. Das Programm ist im Januar mit über 70 angemeldeten Teilnehmern gestartet. Mehr unter **www.krfrm.de**

KulturRegion FrankfurtRheinMain
GartenRheinMain
Vom Klostergarten zum Regionalpark

Verlosungen

Alles Äppel oder was? Mittwoch, 4. Mai 2016, 18.00 – ca. 22.00 Uhr
Kulinarische Wanderung entlang der Streuobstwiesen in Bad Nauheim inklusive Snack
Kennwort: Äpfel

Mit dem Nachtwächter unterwegs Freitag, 13. Mai 2016, 20.00 – 22.00 Uhr
Führung mit dem „Nachtwächter" durch Schloss und Schlosspark in Bad Homburg v.d.H.
Kennwort: Nachtwächter

Familien-Entdeckungstour auf Campo Pond Sonntag, 22. Mai, 14.00 – 16.30 Uhr
Campo Pond, Plantagenstraße, Hanau. Neben interessanten Informationen zu den Przewalski-Pferden mit Spielen und Aufgaben gibt es viel zu entdecken und zu erforschen.
Kennwort: Campo Pond

LLL verlost in Kooperation mit GartenRheinMain Tickets zu allen oben beschriebenen Events! Einfach eine E-Mail mit Ihrer Adresse und dem jeweiligen Kennwort bis zum 15. April an **Verlosungen@lebenslangeslernen.net** schicken. Viel Glück!

Foto: Jenko Ataman/fotolia.com

Kinder lieben es rumzutoben, sind eigensinnig und können sich oftmals nur kurz konzentrieren – all das macht das Fotografieren von Kindern zu einer kleinen Herausforderung. Mit den folgenden Tipps sollten Kinderfotos nicht mehr nur zum Glückstreffer werden.

Sie zappeln, hampeln und schneiden Grimassen

Kinder fotografieren? Gar nicht so einfach!

Geduld haben und Spaß haben lassen

Das Wichtigste bei der Kinderfotografie ist wohl Geduld zu haben und das Kind Kind sein zu lassen, wenn man natürliche und lebhafte Bilder erzielen möchte. Mit Aufforderungen wie „Halt doch mach still“ oder „Sag doch mal Cheese“ wird nur das Gegenteil erreicht – nämlich gestellte Fotos, auf denen das Kind im schlimmsten Fall eine Grimasse schneidet. Gerade für Kleinkinder sind Kameras unheimlich interessant, weshalb man sich das Kind an die Kamera gewöhnen lassen und es mit einem interessanten Spielzeug oder etwas Anderem beschäftigen sollte. Ist die Kamera für das Kind erst einmal vergessen, widmet es seine Aufmerksamkeit wieder dem Spielen und es entstehen entspannte und ungestellte Fotos – denn hat das Kind Spaß, passiert auch immer etwas auf dem Bild.

Auf Augenhöhe fotografieren

Meist tut man es intuitiv – auf die Knie gehen oder sich hinsetzen, um kleine Kinder nicht „von oben herab“ zu fotografieren. Werden Kinder auf Augenhöhe fotografiert, ist der Kontakt zum Kind einfacher und verleiht dem Bild Ausdrucksstärke und Nähe. Auch werden die Proportionen perspektivisch nicht verzerrt, wie es aus der Vogelperspektive der Fall wäre.

Viele Fotos machen und Pausen einlegen

Ist ein Kinder-Shooting geplant, sollte vor allem auf ausreichend lange Pausen geachtet werden, denn im Gegensatz zu Erwachsenen benötigen Kinder längere Pausen. Kinder haben außerdem einen stärkeren Bewegungs- und Spieldrang, weshalb sie zu nichts gezwungen und nicht zu viel gefordert werden sollten. Während früher die Fotoanzahl aufgrund der Kosten für Filmmaterial beschränkt war, passen heute mehrere Hundert Fotos auf eine Speicherkarte. Der beste Schnappschuss gelingt mit dem Sport-Programm als Kameraeinstellung, da damit ganze Serien von Bildern aufgenommen werden können.

Neutraler Hintergrund

Sollen die Fotos für Geschenke, Karten, Poster oder Kalender verwendet werden, sollte ein möglichst neutraler Hintergrund gewählt werden. Besonders die modernen Kompaktkameras haben die Eigenschaft Vorder- und Hintergrund gleich scharf abzubilden. Ein Hintergrund mit vielen Details wirkt auf den Betrachter unruhig und lenkt zu sehr vom eigentlichen Hauptmotiv ab.

Weitere Tipps finden Sie unter **www.familie.de** *Red.: LLL/SN*

Großer Fotowettbewerb

Das Motto für die Frühjahrsausgabe lautet **„Am Meer“.** Senden Sie uns Fotos, die Sie selbst fotografiert haben und als kunstvoll empfinden. Jeder Einsender kann maximal 2 Fotos einsenden. Bitte geben Sie den Fotos auch einen Titel. Eine Jury wählt jeden Monat ein Foto aus, das dann mit Titel und Namen des Fotografen veröffentlicht wird. Schicken Sie Ihre Fotos per E-Mail an: **foto@lebenslangeslernen.net**
Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter: **www.lebenslangeslernen.net**
Einsendeschluss ist der 15. Mai 2016.

Der Gewinner erhält das Buch „Kinder fotografieren“ von Allison Tyler Jones aus dem dpunkt-Verlag. Mit diesem Buch lernen Sie, authentische Porträts von Kindern zu fotografieren – Fotos, die jenseits von Klischees das Wesen und die Persönlichkeit der Kinder zeigen. Ob als Einzelporträt, mit Lieblingsspielzeug oder -tier, in Interaktion mit den Geschwistern oder der ganzen Familie.

„Geheimnisvolle Winterwelt“

Das Gewinnerfoto Dezember zum Thema „Unsere Region“ von Susanne Maier

Kultur in Rhein-Main

Lange Nacht der Museen

Am 23. April öffnen wieder über 50 Museen und Ausstellungshäuser in Frankfurt und Offenbach von 19 bis 22 Uhr ihre Türen und präsentieren ihr umfangreiches und abwechslungsreiches Programm. Die Nacht der Museen gehört zu einem festen Höhepunkt im Kulturgeschehen und ist für einheimische und auswärtige Gäste gleichermaßen lohnenswert, da nicht nur die laufenden Ausstellungen besichtigt werden können und sie somit einer kulturellen Entdeckungstour gleicht. Das Programm erstreckt sich von Musikevents, Tanz und Partys bis hin zu Lesungen, Künstlergesprächen, Workshops und internationaler Gastronomie. Vor allem am Museumsufer sind die Museen gut zu erreichen, für die übrigen Museen steht ein kostenloser Shuttle-Bus-Service zur Verfügung. Die Karten zur Nacht der Museen sind ca. zwei Wochen vor Beginn erhältlich.
Mehr Informationen unter
www.kultur-frankfurt.de

Internationale Maifestspiele

„Ein Fest für alle Sinne“, so lautet das diesjährige Motto der Internationalen Maifestspiele in Wiesbaden, die vom 30. April bis 29. Mai stattfinden. Mit dem Motto versprechen die Internationalen Maifestspiele auch dieses Jahr besondere Erlebnisse zum Sehen, Fühlen oder Hören. Der Kartenvorverkauf hat bereits begonnen. Ob Sänger, Schauspieler, Regisseure, Tänzer, Musiker oder Choreographen aus aller Welt, für jeden ist etwas dabei. Aus allen Sparten wie Oper, Operette, Konzert oder Liederabend, Tanz oder Schauspiel werden Erfolgsproduktionen vorgestellt. Eröffnet werden die Maifestspiele am 30. April mit der Wiesbadener Erstaufführung „Die Soldaten“ von Bernd Alois Zimmermann, ein selten aufgeführtes Werk des modernen Opernrepertoires.
Gegründet wurden die Maifestspiele 1896 von Kaiser Wilhelm II. als „Kaiserspiele“. Sie sind nach den berühmten Bayreuther Wagner-Festspielen die ältesten Festspiele Deutschlands. Mehr Informationen finden Sie unter
www.staatstheater-wiesbaden.de

Foto: pure-life-pictures/fotolia.com

Eine Nacht in Orange

Unter diesem Motto finden dieses Jahr die 12. Darmstädter Jugendstiltage vom 20. bis 22. Mai statt. Auch diesmal laden diese Tage zum Feiern und Flanieren auf der Mathildenhöhe ein. Eröffnet wird das Fest am 20. Mai mit einer Führung durch die Jugendstilausstellung. Der Abend wird durch eine Tango-Tanzveranstaltung im Schwanentempel abgerundet. Das Illuminationsfest, das am darauffolgenden Tag stattfindet, ist gleichzeitig der Höhepunkt der Jugendstiltage.

!

Ausstellung zum 50. Todestag von Ludwig Meidner im MUSEUM GIERSCH

vom 20. März bis 10. Juli 2016

In der Ausstellung „Horcher in die Zeit – Ludwig Meidner im Exil“ finden sich Werke auf Papier aus der Londoner Exilzeit des jüdischen Künstlers von 1939 bis 1953. Meidners Exilschaffen stellt eine Mischung von höchster Intensität aus innerem Erleben und Zeitkommentar dar. Mit seiner symbolhaften Verdichtung handelt es von Isolation, Verfolgung und Vernichtung und einem grotesk-absurden Leben, das Meidner mit bissigem Humor, Sarkasmus und bizarrer Übertreibung in Szene setzt.
Mehr Infos unter **www.museum-giersch.de**

LLL verlost in Zusammenarbeit mit MUSEUM GIERSCH 10 x 2 Eintrittskarten für diese Ausstellung. Einfach bis zum 15. Mai 2016 eine E-Mail mit dem Kennwort „Giersch“ und Ihrer Adresse an Verlosungen@lebenslangeslernen.net schicken. Viel Glück!

MUSEUM GIERSCH der GOETHE UNIVERSITÄT

Foto: Uwe Dettmar, Frankfurt/M.

Foto: Claudia Paulussen/fotolia.com

2.000 Windlichter, 300 Lampions und die angestrahlten Gebäude zaubern am Musenhügel eine atemberaubende Atmosphäre. Kostümierte Gästeführer in Jugendstil-Roben sollen den Besuchern die Tradition und das Besondere der Mathildenhöhe näherbringen. Die Jugendstiltage enden mit einem Familienfest am Sonntag, das ein spannendes und vielfältiges Programm für Groß und Klein bietet.

Eltviller RosenWochen

Bereits seit 1988 ist Eltville am Rhein deutsche Rosenstadt.
Die seit 2013 ins Leben gerufene Veranstaltungsreihe Eltviller RosenWochen bieten seit dem jedes Jahr von Mai bis Juni Besuchern zahlreiche kulturelle Veranstaltungen, Ausstellungen, Kinderaktionen, Gästeführungen, Lesungen sowie andere Erlebnisse rund um die Königin der Blumen.
Etwa 350 verschiedene Sorten sind in dieser Stadt zu Hause und verzaubern den Ort mit seiner verwinkelten Altstadt und kurfürstlichen Burg im Spätfrühling in ein Meer aus Rosen.
Bei den Eltviller RosenTagen, die vom 4. bis 5. Juni 2016 stattfinden, stehen die romantische Atmosphäre sowie Spezialitäten, Speisen und leckere Köstlichkeiten rund um die Rose wie z.B. Rosenöl, Rosencocktails, Parfüms und Rosentörtchen im Mittelpunkt dieses Festes. Die gesamte Altstadt lädt zum Schlemmen und Verweilen ein. Straßenkünstler mit Musik, Jonglagen und Zauberkünsten sorgen zusätzlich für Unterhaltung. *Red.: LLL/SN*

FRITZ RÉMOND THEATER IM ZOO

BERNHARD-GRZIMEK-ALLEE 1 · FRANKFURT AM MAIN

DIREKTION PROF. CLAUS HELMER

Zum 60-jährigen Bühnenjubiläum von Prof. Claus Helmer

Ende Februar 2016 feiert Claus Helmer sein „Diamantenes" – dann steht er seit 60 Jahren auf den berühmten Brettern, die die Welt bedeuten. Zum Jubiläum macht er sich und dem Publikum eine ganz besondere Freude: Claus Helmer spielt und inszeniert eines seiner Lieblingsstücke, Ken Ludwigs gefeierte, Tony-nominierte Komödie Cyrano in Buffalo, ein turbulentes Stück rund um eine fahrende Schauspielertruppe in den 1950er Jahren.

Vorstellungen in der Komödie Frankfurt bis zum 17. April 2016 (Di – Sa um 20 Uhr, So 18 Uhr, montags spielfrei) Karten ab 20,50 unter Telefon (069) 28 45 80 oder auf www.diekomoedie.de

Fotos: © Helmut Seuffert

„Die Wunderübung" von Bestsellerautor Daniel Glattauer

ER und SIE haben sich entschieden: Joana und Valentin gehen zur Paartherapie. Zwischen ihnen funktioniert gar nichts mehr. Nur darüber, dass sie getrennte Wege gehen wollen, herrscht Einigkeit. Dabei hat alles so schön angefangen. Und heute? Fortgeschrittener Kampfzustand. Der Therapeut zieht alle Register seines Könnens. Doch zwischen den Fronten des rhetorisch brillanten Scharmützels eines Paares, dessen Ehe längst in Trümmern liegt, kann nur noch ein Wunder helfen. Die Stimmung ist geladen. Die Komödie kann beginnen…

Vorstellungen im Fritz Rémond Theater bis zum 17. April 2016 (Di – Sa um 20 Uhr, So 18 Uhr, montags spielfrei)
Karten ab 17,50 unter Telefon (069) 43 51 66, Theaterkasse im Fritz Rémond Theater

KURZ NOTIERT

Schule trifft Galerie trifft Schule
Bei diesem Kooperationsprojekt zwischen Frankfurter Galerien und Schulen organisieren Schüler und ihre Lehrer gemeinsam mit Galeristen eine Ausstellung, die sie dann vom 22. bis 24. April 2016 in den teilnehmenden Galerien präsentieren. Mit diesem Projekt soll den Schülern über „learning by doing" das Berufsfeld Galerie vermittelt werden.
Mehr dazu unter
www.galerien-frankfurt.de

Planet Wüste: Abenteuer in Hitze und Eis
Der bekannte Fotograf und Autor Michael Martin präsentiert am 13. April 2016 in Neu-Isenburg mit seinem neuen Vortrag „Planet Wüste" eine faszinierende Bilderreise durch die Trocken- und Eiswüsten der Erde.
Er reist mit seinen Zuschauern vom Nordpol zum Südpol und umrundet dabei viermal die Erde – mit Motorrad, Hundeschlitten, Kamel, Geländewagen, Helikopter und auf Skiern.
Mehr Informationen
unter www.neu-isenburg.de

Schlossgrabenfest Darmstadt
Am Feiertagswochenende Ende Mai, vom 26. bis 29. Mai, wird Darmstadts Innenstadt wieder zur einzigartigen Festivalkulisse für Hessens größtes Musikfestival, das Schlossgrabenfest. Mehr als 115 Bands fast aller Musikstile wie HipHop, Rock&Pop und Cover bis hin zu Slam-Poetry und Comedy treten auf vier Bühnen und zwei Disco-Arealen auf. Mehr dazu unter
www.schlossgrabenfest.de

Hessentag Herborn
Mit 70 Gruppen für die Volksbank-Bühne und Rittal-Bühne am Marktplatz sowie 50 Gruppen auf der Jungen Bühne bietet das Weindorf ein breitgefächertes Unterhaltungsprogramm aus Jazz, Tanz und Unterhaltung. Auch Promis wie Sarah Connor, Deichkind, Andreas Gabalier und Rea Garvey sind dabei. Der Hessentag findet vom 20. bis 29. Mai statt, das ausführliche Programmheft wird Ende April vorgestellt.
Mehr unter www.hessentag2016.de

Mehr Infos auf www.lebenslangeslernen.net

Fotos: djd/ AK Tourismus Frankfurt RheinMain

Unesco-Welterbetag 2016

Beeindruckende Stätten in der Rhein-Main-Region

Am 5. Juni 2016 ist Welterbetag. In Deutschland zählen derzeit 44 Kultur- und Naturgüter zum Unesco-Welterbe gleich mehrere dieser „Schatzkammern" laden allein in der Rhein-Main-Region zum Anschauen und Staunen ein. Alle Infos zu den Welterbestätten der Region gibt es unter www.frankfurt-rhein-main.de

Die Grube Messel und das Urpferdchen

Das bekannteste Fossil der Grube Messel ist das 48 Millionen alte sogenannte Urpferdchen. Im Bauch des Skeletts fanden Forscher ein ungeborenes Fohlen, es offenbarte Neues über das Fortpflanzungssystem der Säugetiere. Ebenso wie das Skelett des Äffchens Ida zählt das Urpferdchen zu den sensationellen und gut erhaltenen Funden im 48 Millionen Jahre alten Vulkankrater. Wer mehr über die Vorgeschichte des menschlichen Lebens erfahren möchte, ist eingeladen, sich im neuen, künstlerisch entworfenen Besucherzentrum „Zeit und Messel Welten" auf eine Zeitreise zu begeben und einen Blick auf die Vorgehensweise der Forscher zu werfen.

Das Obere Mittelrheintal

Die tektonischen Kräfte, die den Rheingraben entstehen ließen, waren schon lange vor der Existenz des Urpferdchens am Werk: Vor rund 60 Millionen Jahren wurden hier die Formen geschaffen, die später das Bett des Rheins bildeten. Für viele stellt das rund 65 Kilometer lange „Obere Mittelrheintal" zwischen Bingen und Rüdesheim bis Koblenz den Inbegriff eines romantischen Flusstales dar. Bei seinem Durchbruch durch das Rheinische Schiefergebirge schuf sich der Rhein hier ein tiefes, windungsreiches Bett und prägte so eine eindrucksvolle Landschaft mit engem Tal und steilen Hängen, auf denen vielerorts Wein angebaut wird. Dass hier seit Jahrtausenden ein reger kultureller Austausch zwischen der Mittelmeerregion und dem Norden Europas stattfand, kann man heute noch anhand der zahlreichen Baudenkmäler erkennen, die es in dieser Dichte kaum gibt. Auf den Felsvorsprüngen reihen sich Burgen und Schlösser aneinander, der schmale Uferbereich ist gesäumt von mittelalterlichen Städtchen. *Red.: LLL/SR/djd*

Die Zähmung des Wolfes – Eine archäologische Spurensuche

Sonderausstellung vom 29. April bis 16. Oktober 2016

Der Hund gilt seit Jahrtausenden als treuer Begleiter des Menschen. Mit der Domestikation des Wolfes in der späten Altsteinzeit vor rund 20.000 Jahren wurde der Hund zum ältesten Haustier des Menschen.

Seither erfüllen Hunde viele Aufgaben, wobei den Vierbeinern einzigartige Fähigkeiten zu Gute kommen, die sie von ihrem Urahn, dem Wolf, übernommen haben. Die in der Keltenwelt am Glauberg (Hessen) präsentierte Sonderausstellung wurde vom Keltenmuseum Hochdorf (Baden-Württemberg) erarbeitet. Sie gibt einen Einblick in die Kulturgeschichte des Hundes von seinen Anfängen bis heute: Wie vollzieht sich der lange Prozess, in dem sich aus dem Wildtier das Haustier entwickelte? Was unterscheidet Wölfe von Hunden? Der Beantwortung dieser Fragen widmet sich die Archäozoologie, deren Erkenntnisse dieser Ausstellung zugrunde liegen.
Ergänzt wird die im Museum der Keltenwelt am Glauberg präsentierte Schau durch archäologische Fundstücke aus Hessen, die Zeugnis von der wechselvollen Beziehung zwischen Hund und Mensch ablegen. Das eindrucksvollste Objekt stammt vom Glauberg selbst. Es handelt sich dabei um ein kostbares Schwert aus dem 5. Jahrhundert v. Chr., das einen keltischen Krieger von wohl herausragender Stellung im Gefolge der Glauberger Keltenfürsten ins Totenreich begleitete. Ein detailreiches Bild zeigt ganz offensichtlich zwei großgewachsene Hunde, die sich kräftigen Bestien entgegenstellen.

Foto: Mario Meixner

Mit der Domestikation des Wolfes vor Jahrtausenden machten die Menschen sich seinen hervorragenden Jagdtrieb zunutze und übertrug ihn auf ausgewählte Hunderassen.
Die Rückkehr des Wolfes nach Hessen thematisiert eine ergänzende Präsentation. Zahlreiche Veranstaltungen rund um die Themen „Hund“ und „Wolf“ werden im Museum und Museumsgarten geboten. Nähere Informationen hierzu sind der Website der Keltenwelt am Glauberg zu entnehmen.

29. April – 16. Okt. | 10.00 – 18.00 Uhr

Sonderausstellung „Die Zähmung des Wolfes“

Eine archäologische Spurensuche

Mit der Domestikation des Wolfes in der Altsteinzeit wurde der Hund zum ältesten Haustier des Menschen. Seither erfüllen Hunde viele Aufgaben: Sie spüren bei der Jagd das Wild auf, begleiten die Herden der Schäfer und schützen Haus und Hof.
Die Ausstellung gibt einen Einblick in die Kulturgeschichte des Hundes von seinen Anfängen in der Eiszeit bis heute.

Eintritt: 7 €, ermäßigt: 5 €, Familien: 14 €

(Foto: Ch. Röder)

2./3. April | 10.00 – 18.00 Uhr | Kursgebühr: 80 €
Workshop: Schmiede
Erlernen Sie die grundlegenden Techniken des Schmiedens – Breiten, Absetzen, Stauchen, Strecken – und fertigen Sie Ihre eigene Lanzenspitze.

9. April | 18.30 und 20.00 Uhr | Eintritt: 12 €
Event: „Verstaubtes Museum? Nicht mit mir!“
Eine humoristische Führung durch die Ausstellung „Keltenfürsten“ und die Arbeit der Archäologen.

16. April | 19.00 – 24.00 Uhr | Eintritt: 5 €
Event: Sterngucker-Nacht am Glauberg
Sonne, Mond, Sterne und Planeten. Zur dritten Sterngucker-Nacht laden die Keltenwelt und die Sternwarte des Physikalischen Vereins Frankfurt ein.

16./17. April | 10.00 – 18.00 Uhr | Kursgebühr: 75 €
Workshop: Textile Techniken – Ohne Faden keine Kleidung.
Sie spinnen Wolle und Flachs mit der selbst gefertigten Handspindel nach frühkeltischem Vorbild und Färben der Garne über offenem Feuer.

KELTENWELT AM GLAUBERG
Museum · Archäologischer Park · Forschungszentrum

Am Glauberg 1 | 63695 Glauburg
Karten im Vorverkauf unter Telefon 06041/82330-24
E-Mail: anfragen@keltenwelt-glauberg.de
Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag 10 – 18 Uhr

www.keltenwelt-glauberg.de

KURZ NOTIERT

Schnelllesen bringt wenig

Auch wenn das Lesen im Turbogang mit selben Textverständnis wie beim normalen Lesetempo erst einmal verlockend klingen, ergab ein Studienergebnis der University of California in San Diego, dass das Gegenteil der Fall ist – das Textverständnis leide darunter.
Eine wichtigere Rolle als die visuelle Fähigkeit spiele demnach unsere Worterkennung und unser Satzverständnis, weshalb ein Text besser gezielt überflogen werden sollte, um wichtige Informationen herauszufiltern.

Buchmesse Rheinland-Pfalz

Vom 22. bis 24. April 2016 findet die 3. Buchmesse Rheinland-Pfalz in Mainz statt. Mehrere Tausend Besucher konnten die letzten beiden Buchmessen mit ihren abwechslungsreichen Veranstaltungsprogrammen und attraktiven Highlights anlocken. Zum diesjährigen Programm gehört und anderem wieder ein Kurzgeschichten-Schreibwettbewerb für Kinder und Jugendliche zum Thema „Rheinland-Pfalz in Bewegung".
Mehr Infos unter
www.buchmesse-rheinland-pfalz.de

OPEN OHR Festival

Bereits zum 42. Mal findet das OPEN OHR Festival in Mainz statt.
Vom 13. bis 16. Mai 2016 werden wieder tausende Besucher die Tage nutzen, um sich mit aktuellen politischen Themen auseinanderzusetzen.
Das Programm ist mit Musik, Theater, Film, Workshops, Podien u. v. m. breit gefächert. Das OPEN OHR Festival in Mainz hat den Ruf eines bundesweit einmaligen Beispiels gelungener Jugendkulturarbeit.
Mehr dazu unter **www.openohr.de**

Frankfurt liest ein Buch

„Deutschlands wunderbarstes und sinnvollstes Lesefest", so beschreibt DIE ZEIT das Fest, das vom 11. bis 24. April 2016 zum siebten Mal stattfindet. Im Fokus steht diesmal der Roman „Frankfurt verboten" von Dieter David Seuthe. Das vollständige Programm ist Anfang März unter
www.frankfurt-liest-ein-buch.de
abrufbar.

Mehr Infos auf www.lebenslangeslernen.net

Foto: WavebreakMediaMicro/fotolia.com

Für einen guten Start

Auftakt des bundesweiten Programms „Lesestart für Flüchtlingskinder"

Lesen und Vorlesen, das Erzählen von Geschichten und das Erleben der deutschen Sprache sind für Flüchtlingsfamilien wichtige Hilfestellungen zur Integration und zur Orientierung in unserem Land.

Deshalb hat die Stiftung Lesen im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung und Forschung das dreijährige Programm „Lesestart für Flüchtlingskinder" gestartet, das Bundesbildungsministerin Johanna Wanka vorgestellt hat.
Seit Anfang des Jahres erhalten Kinder bis fünf Jahre in Erstaufnahmeeinrichtungen ein Lesestart-Set mit einem altersgerechten Buch. Allen Erstaufnahmeeinrichtungen wird darüber hinaus in jedem Programmjahr eine Lese- und Medienbox für die Arbeit mit Kindern bis zwölf Jahren zur Verfügung gestellt. Flankiert werden diese Maßnahmen durch ein Seminar-Angebot für ehrenamtliche Vorlesepaten, Initiativen und andere Freiwillige in Erstaufnahmeeinrichtungen, um die Zusammenarbeit von regionalen Akteuren der Leseförderung mit den Erstaufnahmeeinrichtungen zu unterstützen. Für das Programm stellt das Bundesbildungsministerium in den nächsten drei Jahren 2,2 Millionen Euro bereit.

Integration durch Bildung

„Wir stehen vor der großen Aufgabe, viele hunderttausend Flüchtlinge in Deutschland aufzunehmen und sie zügig zu integrieren. Integration durch Bildung ist ein wichtiger Schlüssel hierzu. Erstaufnahmeeinrichtungen sind für viele geflüchtete Familien der Ausgangspunkt für ihr Leben in Deutschland. Deshalb setzen wir hier an und vermitteln mit den Lesestart-Sets und regelmäßigen Vorleseangeboten erste Zugänge zu Sprache und Bildung", sagte Wanka.

Leseförderungsnetzwerk

„Die Sets und die Medienboxen helfen Kindern und ihren Familien in Erstaufnahmeeinrichtungen, sich spielerisch mit der neuen Umgebung und Sprache auseinanderzusetzen. Gleichzeitig unterstützen wir so das Engagement von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, um schon von Anfang an ein breites Leseförderungsnetzwerk im Umfeld der Erstaufnahmeeinrichtungen aufzubauen und geflüchteten Kindern so einen guten Start in ihr neues Leben zu ermöglichen", sagte Jörg F. Maas, Hauptgeschäftsführer der Stiftung Lesen.
Mehr unter **www.bmbf.de**

Red.: LLL/SR/BMBF

Medienpreis für Sprachkultur

Dieter Hallervorden und der Musiker Andreas Bourani erhalten den diesjährigen Medienpreis für Sprachkultur, mit dem besondere Verdienste um die Sprach- und Sprechkultur in den Medien ausgezeichnet werden.

Der Hans-Oelschläger-Preis der Gesellschaft für deutsche Sprache geht an den Nachrichtenjournalisten Peter Kloeppel. Der Preis richtet sich an Journalisten und Journalistinnen in Rundfunk und Fernsehen, die durch entsprechende Sendungen das Empfinden für klares, verständliches Deutsch stärken. Die Preise werden am 28. Mai 2016 im Wiesbadener Kurhaus verliehen.

Medienpreis ehrt Vielseitigkeit

Dieter Hallervorden versteht es seit Jahrzehnten, die deutsche Sprache auf vielfältigste Weise zu nutzen. Er ist Kabarettist, Schauspieler, Sänger, Synchronsprecher und Moderator. In jedem seiner Berufe steht die deutsche Sprache im Vordergrund und mit ihr spielt er wie auf seiner persönlichen Klaviatur: Lustig, geistreich, tiefsinnig und provozierend sind nur einige der von ihm bedienten Tasten. Dabei schaffte er es sogar, neue, kreative Wortschöpfungen deutschlandweit populär zu machen. „Palim palim“ und „Zumsel“ boten Gesprächsstoff für so manche Schulhofgeneration, so die Begründung der Jury, die sich aus namhaften Sprachwissenschaftlern und Journalisten zusammensetzte.
Doch Hallervorden kann auch ernsthaft, ist politisch und eckt manchmal an. Seit 2010 ist er verstärkt in ernsthaften TV- und Kinofilmen zu sehen. Der humorvolle Hallervorden spielte 2012 sogar einen Kinderschänder und setzte zwei Jahre später ein filmisches Ausrufezeichen in seiner Rolle als ein an Alzheimer erkrankter Mann in „Honig im Kopf“.

Foto: majoroslí66/fotolia.com

Hallervorden gilt als einer der letzten großen Unterhalter seiner Art und lebt die deutsche Sprache, arbeitet auch mit Dialekten. Seit Jahren setzt er sich mit einem eigenen Kleinkunstfestival intensiv für den Nachwuchs ein.
Andreas Bourani singt seine Lieder ausschließlich auf Deutsch. „Ich bin sehr verliebt in die deutsche Sprache, weil sie für jedes Gefühl, das es gibt, ein Wort bietet“, bekannte Bourani kürzlich in einem Zeitungsinterview. Er ist nicht nur Musiker, sondern auch Poet. „Mit seinen Liedern und seiner gefühlvollen Sprache berührt er Abermillionen Zuhörer ungeachtet der Altersgruppe“, erklärt die Geschäftsführerin der GfdS, Andrea-Eva Ewels.

Alltagsnahe Sprache

Der Nachrichtenjournalist Peter Kloeppel hat in den langen Jahren als Moderator und Anchorman von RTL-Aktuell „eine alltagsnahe verständliche Sprache gefunden und damit – auch in publizistischen Stresssituationen – komplexe Themen einem breiten Publikum zugänglich gemacht“, so Ewels.
Besonders am Herzen liegt Kloeppel der journalistische Nachwuchs. Seit 2001 betreibt er eine Journalistenschule für TV und Multimedia und ist Botschafter der Stiftung Lesen.

Red.: LLL/SR/GfdS

Musikunterricht für die Generation 50+
MusikSchule Enzberg
Tel. 06131 - 235455
Mitternachtsgasse 8 – im Haus der Jugend
55116 Mainz
MUSIK SCHULE Hochheim
Tel. 06146 - 3893
Wilhelmstraße 17 • 65239 Hochheim/Main

Musikschule Hochheim / Mainz

Musikunterricht 50+

Heilsame Impulse für das Gehirn. Unterricht auf einem Tastenintrument (Klavier bzw. Keyboard) ist nach einschlägigen Studien eine erfolgversprechende Methode, dem Gehirn die nötigen Anstrengungen zu bieten, um die Ablagerungen der Plaques im Gehirn zu verhindern. Beim Spielen auf einem Tasteninstrument werden motorische und sensorische Nervenbahnen intensiv benutzt, so dass das Gehirn die heilsame Menge an Impulsen verarbeiten und ausgeben muss.
Weitere Informationen unter Telefon 0 61 46 - 38 93.

Verlosungen zu unseren Themen

Kommunikation ... und was sie darüber wissen sollten, um sich das Leben leichter zu machen

GABAL

Peter Brandl hat in diesem Buch die wichtigsten Inhalte seiner Kommunikationsseminare zusammengefasst und präsentiert sie höchst unterhaltsam, mit Übungen und knackig auf den Punkt gebracht. Ob wir im Vertrieb tätig sind, beruflich verhandeln müssen oder in privaten Gesprächen effektiver sein möchten: Mit diesem Buch macht es Spaß, zu rekapitulieren, wie Kommunikation funktioniert beziehungsweise was wir tun können, um das, was wir wollen, leichter zu bekommen.

LLL und der Gabal-Verlag verlosen 2 Exemplare dieses Ratgebers.
Kennwort: Kommunikation

Jenseits des Meeres

CARLSEN

Ein Land im Bürgerkrieg. Eine Hafenstadt in Flammen. Nur ein einziges Schiff nimmt noch Flüchtlinge auf. Doch der Preis für die Überfahrt ist für die meisten viel zu hoch. Malik muss all seinen Mut zusammennehmen, damit ihm die Flucht gelingt. Sein Erfindungsreichtum, eine streunende Katze und Opas besonderer Zaubertrick sorgen dafür, dass er dabei nie die Hoffnung verliert.
Ein erstaunliches und zutiefst menschliches Debüt über Krieg und Hoffnung, Flucht und Heimat – erzählt durch die Augen eines Jungen.

LLL verlost in Kooperation mit dem Königskinder-Verlag 2 dieser berührenden Bücher von Jon Walter.
Kennwort: Meer

Geschichte des Geldes

PALM VERLAG

Geld lässt uns nicht in Ruhe. Henry Werner zeigt in diesem Buch, welche ökonomischen, gesellschaftlichen und kulturellen Funktionen das Geld erfüllt. Er erzählt die Geschichte des Geldes und damit der Wirtschaft von Anfang an. Wie hat Geld die Gesellschaft geprägt? Welche Geschichten stecken hinter dem Geld? Henry Werner erzählt die Lebensläufe der großen Währungen der Welt – und berichtet vom allmählichen Verschwinden des Geldes im Cyberspace.

LLL verlost gemeinsam mit dem Palm-Verlag 2 Exemplare von „Geschichte des Geldes".
Kennwort: Geld

Japan

lonely planet

Lonely Planet Japan ist der ideale Reiseführer für alle, die individuell unterwegs sind. Neben fundierten Hintergrundtexten und der Beschreibung der Sehenswürdigkeiten liefert er eine Fülle von Unterkünften und Restaurants für jedes Budget und jeden Geschmack. Alle Lonely-Planet- Autoren recherchieren unabhängig vor Ort.

LLL und Lonely Planet und dem MairDumont-Verlag verlosen zwei Japan-Reiseführer für Ihre perfekte Reiseplanung!
Kennwort: Japan

Limbi: Der Weg zum Glück führt durch´s Gehirn

campus

Es gibt so viele Dinge, die wir tun wollen. Doch meist schaffen wir nur einen kleinen Teil davon. Doch warum genau verwandelt sich die Couch ausgerechnet in einen Magneten, wenn wir gerade joggen wollten? Warum kann die To-do-Liste nicht einfach unser Freund sein? Die Antworten auf all diese Fragen finden wir im neuen Buch von simplify-Erfinder Werner Tiki Küstenmacher: „Limbi. Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn".

LLL verlost in Kooperation mit dem Campus-Verlag 3 Exemplare dieses spannenden Titels.
Kennwort: Limbi

Und wieder haben wir eine ganze Sonderseite mit Buchverlosungen für unsere Leser organisiert.
Auch diesmal läuft die Anmeldung per E-Mail – schicken Sie einfach eine Mail mit dem entsprechenden Stichwort, das Sie unter den jeweiligen Buchvorstellungen finden, und Ihrer Adresse an
Verlosungen@lebenslangeslernen.net
Teilnahmeschluss für alle Verlosungen ist der 15. Mai 2016. Wir wünschen viel Glück!

Mein Herz, ich will dich fragen

Mein Herz, ich will dich fragen,
Was ist denn Liebe, sag'?
„Zwei Seelen und ein Gedanke,
Zwei Herzen und ein Schlag!"
Und sprich, woher, woher kommt Liebe?
„Sie kömmt und sie ist da!"
Und sprich, wie schwindet Liebe?
„Die war's nicht, der's geschah!"
Und was ist reine Liebe?
„Die ihrer selbst vergißt!"
Und wann ist Lieb' am tiefsten?
„Wenn sie am stillsten ist!"
Und wann ist Lieb' am reichsten?
„Das ist sie, wenn sie gibt!"
Und sprich, wie redet Liebe?
„Sie redet nicht, sie liebt!"

Friedrich Halm (1806 – 1871)

Foto: izzzy71/fotolia.com

Foto: torsakarin/fotolia.com

Japan

Urlaub im Land der Kirschblüten

Wer sich für einen Urlaub in Asien entscheidet, für den ist Japan das ideale Einsteigerziel. Trotz der fremden Kultur, den uns unbekannten Traditionen und dem exotischen Essen herrscht hier ein Lebensstandard, der mit dem unseren vergleichbar ist und einen zu extremen Kulturschock verhindert.

Trotz dieser Tatsache gibt es in Japan unglaublich viel Neues zu entdecken. Das Land ist bunt, laut und abwechslungsreich, und für jeden Reisenden gibt es die richtigen Ecken. Das Abenteuer beginnt bereits beim Gang auf die Toilette, die mehr Technik aufweist als man für möglich halten möchte. Die Umgangsformen in Japan schrecken viele Reisende zunächst ab, da man viel falsch machen kann. Aber keine Sorge – kein Japaner erwartet von Touristen, sie perfekt zu beherrschen.

Die Einreise nach Japan

Im Gegensatz zu anderen Fernreisen müssen Touristen, die nicht länger als 90 Tage in Japan bleiben, kein aufwendiges und teures Visum beantragen. Benötigt wird nur ein gültiger Reisepass, mit dem am Zielflughafen eine sogenannte „Landing Permission" ausgestellt wird, die Einreisende als „Temporary Visitor" kennzeichnet. Dieser Vorgang geht in der Regel schnell und problemlos vonstatten und ist kostenlos. Da sich die Visumsbestimmungen aber immer wieder ändern können, sollten Sie sich vor Antritt der Reise lieber noch einmal informieren.

Japans Städte

Tokio

Ein Japanurlaub beginnt in der Regel in der Hauptstadt Tokio – und schon ist man mittendrin im bunten Trubel, der an Unübersichtlichkeit kaum zu überbieten ist. Lässt man sich allerdings darauf ein, entdeckt man schnell die Möglichkeit, eine der verrücktesten Städte der Welt zu erkunden. Während die Stadt selbst 9 Millionen Einwohner hat, sind es mit den Vororten ganze 35 Millionen! Die Aussicht vom Tokio Tower bietet einen Eindruck über die Größe der Stadt. Nicht entgehen lassen sollten Besucher sich den Meiji-Schrein und die Tempelanlage Asakusa, die das traditionelle Japan in der Großstadt vertreten.

Kyoto

Die Stadt, die man beim ersten Hören mit Klimaschutz in Verbindung bringt, hat für Touristen einiges zu bieten. Der Fushimi Inari-Taishi am Inari-Berg liegt bei den beliebtesten Sehenswürdigkeiten auf Platz eins – kein Wunder, bietet der Schrein doch spektakuläre und teils mystische Aussichten. Des Weiteren gibt es in Kyoto zahlreiche schöne Tempel zu besichtigen, darunter den Kiyomizu-Tempel und den Goldenen Pavillon-Tempel Kinkaku-ji.

Osaka

Wer Osaka besucht, kommt an einem Besuch der Osaka-Burg nicht vorbei. Diese spielte eine wichtige geschichtliche Rolle bei der Vereinigung Japans und war ihrerzeit die größte Burganlage Japans. In den

Osaka Universal Studios, einem großen Themenpark mit vielen Fahrgeschäften und Shows im Stil der Filmbranche, kommt keine Langeweile auf. Ebenso wenig im Osaka Aquarium Kaiyukan, einem der größten Innenaquarien der Welt.

Yokohama
Wer in Yokohama dem Stadttrubel einmal entfliehen möchte, kann dies sehr gut in den erholsamen Sankeien Gardens. Ebenso gut bietet sich dafür der Harbor View Park an. Der Yokohama Landmark Tower Sky Garden bietet wiederum eine atemberaubende Aussicht über die Stadt – schon die Liftfahrt ist ein Erlebnis. In der Gegend Mirato Mirai 21 finden sich mit dem berühmten Riesenrad das Wahrzeichen der Stadt, Museen, Restaurants, Einkaufsmöglichkeiten und kleine Parks. Es ist definitiv sehenswert, allerdings muss ein wenig Zeit eingeplant werden.

Beeindruckende Landschaftswunder

Japan hat nicht nur faszinierende Städte, sondern auch atemberaubende Landschaften. Kaum ein Tourist lässt sich den traumhaften Blick auf den Mount Fuji entgehen, um dessen Gipfel sich häufig interessante Wolkenkonstellationen bilden – fast so, als legte er es darauf an, als perfektes Fotomotiv zu fungieren. Besonders tapfere – und im besten Fall erfahrene! – Bergsteiger können Mount Fuji auch in geführter Begleitung erklimmen. Japan ist also auch ein wunderbares Land für Wanderurlaube. In verschiedenen Parks, zum Beispiel dem Fuji-Hakone Park, kann die Seele perfekt baumeln. Auf der Insel Shikoku befindet sich der 1200 Kilometer lange Pilgerweg Japans, der an 88 Tempeln vorbeiführt und in rund 40 Tagen erwandert werden kann.

Make it pink!

Am liebsten erkunden Touristen das Land zur Zeit der Kirschblüte. Dieses findet, je nachdem in welchen Teil des Landes man reist, zwischen März und Mai statt und lässt Japan fast übernatürlich schön wirken. Fast die Hälfte der Laubbäume in den Städten sind Kirschbäume, die in diesem Zeitraum in weiß und pink erblühen und die Japaner selbst zum Feiern einladen. Überall finden in dieser Zeit kleine Festlichkeiten statt, für die die blühenden Bäume teilweise auch nachts beleuchtet werden – eine einmalige Erfahrung.

Wie reise ich in Japan am besten?

Eine Mietwagenrundreise durch Japan ist möglich, wenn man sich einigen Schwierigkeiten stellt. Zunächst wird eine Übersetzung des Führerscheins ins Japanische benötigt darum muss man sich bereits zuhause kümmern. Und Achtung, in Japan herrscht Linksverkehr! Ähnlich wie in Amerika sind die Ampeln hinter den Kreuzungen aufgebaut – praktisch bei tiefstehender Sonne, für europäische Autofahrer allerdings gewöhnungsbedürftig. Trotz allem gewöhnt man sich in der Regel recht schnell an das Autofahren in Japan. Noch zu erwähnen ist, dass auf Teilstrecken eine teilweise recht hohe Maut erhoben wird. Angenehmere Arten, das Land zu bereisen, sind mit dem Zug und/oder dem Bus. Mit dem Japan Rail Pass können Reisende viele der angebotenen Züge nutzen und sparen dabei im Vergleich zu Einzelfahrten. Das Reisen mit dem Bus ist die günstigste Variante. Hier gibt es oft Sonderangebote, die allerdings an bestimmten Feiertagen nicht greifen.

Foto: Phattana/fotolia.com

Kulinarische Genüsse

Klassische Grundnahrungsmittel in der japanischen Küche sind an erster Stelle Reis, gefolgt von Nudeln. Da Japan aus Inseln besteht, haben auch Fisch und Meeresfrüchte einen festen Platz. Wer denkt bei japanischem Essen nicht zuerst an Sushi? Auch Suppe steht bei Japanern hoch im Kurs, oft auf der Grundlage von Shiitake-Pilzen oder Fisch. Bent bezeichnet eine Box mit verschiedenen Essenskomponenten – Reis, Fleisch, Fisch und Gemüse, alles ist erlaubt. Generell ist die japanische Küche recht gewürzarm und gesund. Das Wichtigste ist – trauen Sie sich!

Red.: LLL/SR

Foto: karandaev/fotolia.com

Foto: marcocianmarel/fotolia.com

KURZ NOTIERT

Reisetrends 2016

Laut einer Umfrage des Reiseportals Travelzoo mit 2017 Teilnehmern möchten 68 Prozent der Deutschen dieses Jahr etwas Neues erleben. Neben den Dauerbrennern wie Urlaub in der Heimat, Spanien, Türkei und Italien sind 2016 auch ausgefallene Ziele bei den Deutschen gefragt. Der Trend zu mehreren Kurzreisen hält auch 2016 an. Vor allem Städtereisen sowie Wellness- und Romantik-Wochenenden sind beliebt. Mehr dazu unter **www.welt.de**

Tourismus in Deutschland boomt

Die Anzahl der Übernachtungen in Hotels, Herbergen oder Ferienhäusern im letzten Jahr bescherte Deutschland zum sechsten mal in Folge ein Rekordjahr. Laut dem Statistischen Bundesamt gab es 436,4 Millionen Übernachtungen von Reisenden aus dem In- und Ausland. Davon gab es 79,7 Millionen Übernachtungen durch ausländische und 356,7 Millionen durch Inlandstouristen. Mehr dazu unter **www.destatis.de**

Reisen macht glücklich

Eine Studie, die im Journal of Consumer Psychology veröffentlicht wurde, belegt, dass Erinnerungen an Reisen oder Erlebnisse sowie diese Erfahrungen glücklich machen, und zwar mehr und langfristiger als der Besitz in Form von Materiellem. Erinnerungen, über die man zusammen mit seinen Geschwistern oder Freunden lacht, haben eine stärkere Wirkung auf uns als z. B. das Glücksgefühl, ein Smartphone gekauft zu haben. Mehr zur Studie unter **www.huffingtonpost.de**

Darum wird uns auf Reisen übel

Ob Autofahren, Schiffsreisen oder Flüge, viele haben dabei ein flaues Gefühl im Magen. Die Nahrungsaufnahme lässt sich nur schwer mit der Fortbewegung verbinden, Übelkeit, Blässe, Schwindel und Kopfschmerzen treten dabei häufig auf. Das Phänomen entsteht womöglich im Gehirn und nicht im Magen. Normalerweise werden eine Reihe von spezifischen Signalen bei der Eigenfortbewegung an das Gehirn gesendet, was beim Autofahren usw. nicht der Fall ist.

Mehr Infos auf www.lebenslangeslernen.net

Foto: vege/fotolia.com

Reisekommunikation

So klappt die Verständigung im Ausland

Wer dieses Jahr eine große Reise vor sich hat, steckt zurzeit vermutlich mitten in der Planung oder hat diese sogar schon beendet. Sobald das Ziel und der Zeitpunkt klar sind, beginnt die Vorfreude – und oftmals auch die ein oder andere Sorge.

Vor allem bei Auslandsreisen nach Asien oder Afrika stehen Sprachbarrieren ganz oben auf der Liste der möglichen Probleme, die auftreten könnten. Mit einigen einfachen Tipps können wir zwar nicht für die fehlerfreie Verständigung sorgen, diese aber möglicherweise ein wenig erleichtern.

Grundwissen schaffen

Niemand möchte für einen Urlaub einen mehrjährigen Sprachkurs belegen. Das ist auch gar nicht nötig, allerdings ist es sehr hilfreich, sich vor der Reise zumindest einige wichtige Grundwörter anzueignen. „Bitte“, „Danke“ und „Entschuldigung“ sollten dabei ganz oben auf der Prioritätenliste stehen, aber auch einfache Fragen wie „Wo finde ich…?“ oder „Wie viel kostet das?“ können so manche Situation erleichtern.

Buch macht kluch!

Dem klassischen Wörterbuch ist in den meisten Reisekoffern ein fester Platz zugeteilt. Wörterbücher sind in der Regel auch hilfreich, allerdings ist die Kommunikation häufig sehr mühsam, wenn versucht wird, aus den einzelnen Wörtern Sätze zu formen, und es kann schnell zu einem Missverständnis kommen. Ein Sprachführer für das jeweilige Land kann häufig besser unterstützen. Immer beliebter werden auch sogenannte „Zeigbilder“. Verschiedene Verlage haben diese stark vereinfachten Sprachhilfen bereits in ihrem Sortiment untergebracht. Hierbei handelt es sich um Wörterbücher ohne Wörter, sondern mit Symbolen: Der Hilfesuchende zeigt zum Beispiel zunächst auf das Bild eines Zugs, danach auf eine Uhr. Der Einheimische versteht „Wann fährt der Zug“ und kann durch das Zeigen auf seiner Armbanduhr oder mithilfe seiner Finger die entsprechende Uhrzeit verständlich machen.

Fettnäpfchen umgehen

Andere Länder, andere Sitten – und auf diese sollte man sich zumindest ein wenig vorbereiten. Während wir vollkommen selbstverständlich mit dem Kopf schütteln, wenn wir etwas nicht möchten, zeigen wir in vielen osteuropäischen Ländern damit unsere Zustimmung: Kopfschütteln bedeutet hier „Ja!“. Das uns geläufige Zeigen des nach oben gerichteten Daumens, mit dem wir vermitteln, dass etwas in Ordnung und verstanden ist, wird in vielen afrikanischen und asiatischen Ländern sowie in Australien als höchst vulgäre Geste angesehen.
Sie sehen – Angst muss die Sprachbarriere in fremden Ländern nicht machen, allerdings kann es nicht schaden, den möglichen Fettnäpfchen bereits im Vorfeld so weit wie möglich vorzubeugen. Weitere Informationen gibt es zum Beispiel unter **www.weltreiseforum.com**

Red.: LLL/SR

14. Deutsches Down-Sportlerfestival am 4. Juni 2016 in Frankfurt

Ein Festival der unbeschreiblichen Momente

„Wir singen unsere Hymne“, „Zeig uns dein Talent“, „Plakatmodell 2017“ – das 14. Deutsche Down-Sportlerfestival am 4. Juni 2016 steht ganz im Zeichen der Kreativität. Daneben gibt es natürlich wieder jede Menge Sport, darunter auch erstmals einen Schwimm- und einen Basketball-Workshop.

Ein unbeschreiblicher Moment erwartet die rund 600 Athleten und 2500 Zuschauer aus ganz Deutschland gleich zu Beginn des 14. Down-Sportlerfestivals, da Schauspieler Joachim Hermann Luger gemeinsam mit seiner Kollegin Carina Kühne am Klavier die Nationalhymne anstimmen wird. Wenn die ersten Sportler dann zum Laufen, Werfen und Springen antreten, ist die Stimmung bereits auf dem Höhepunkt. Wer einmal beim weltweit bedeutendsten Sportfestival für Menschen mit Down-Syndrom, das seit 2003 von Hexal unterstützt wird, dabei war, wird sich sein ganzes Leben lang daran erinnern.

Erster Schwimm-Workshop

Auch in diesem Jahr ist das Angebot im Sport- und Freizeitzentrum Frankfurt-Kalbach riesig: Sprint, Wurf, Weitsprung gehören zu den Königsdisziplinen. Darüber hinaus sind Reiten, Tischtennis, Judo, Kung-Fu, Golfspielen und Fußball im Angebot. Zum ersten Mal findet bei dem von Hexal veranstalteten Sportfest auch ein Schwimm-Workshop statt, der im nah gelegenen Rebstockbad ausgetragen wird. Ebenso neu ist auch der Basketball-Workshop der ING-DiBa AG, in dem die Teilnehmer das Dribbeln und Korbwerfen trainieren.

Musik – Tanz – Talent

Eine besondere Veranstaltung ist der Gesangs-Workshop „Wir singen unsere Hymne“, bei dem die Teilnehmer eine eigens für dieses Festival komponierte Hymne einstudieren, die sie zur Siegerehrung darbieten werden. Das Motto des Tanz-Workshops ist – passend zur diesjährig stattfindenden Fußball-Europameisterschaft – „Volltreffer! Der EM-Tanz“.

Bereits zum zweiten Mal findet der Wettbewerb „Zeig uns Dein Talent“ statt, für den sich vorab Teilnehmer mit besonderen Talenten in Kunst, Musik, Tanz oder Sport bewerben konnten. Modelagent Peyman Amin betreut wie in jedem Jahr die Modenschau. Die schönsten Fotos vom Festival, aus denen die Teilnehmer und Zuschauer schließlich das Plakat für 2017 wählen, werden online gestellt

Stiftung FamilienBande kümmert sich um Geschwisterkinder

Für die vielen Hundert Geschwisterkinder, die Jahr für Jahr ihre Schwester oder ihren Bruder mit Down-Syndrom nach Frankfurt begleiten, gibt es wieder eine Geschwisterolympiade. Ermöglicht wird die Geschwisterolympiade durch die Novartis Stiftung FamilienBande, die Geschwister chronisch kranker oder behinderter Kinder in ihrer besonderen Familiensituation unterstützt.

400 freiwillige Helfer betreuen die Sportler

Unterstützt wird das Festival von den rund 400 ehrenamtlichen Helfern, die für den reibungslosen Ablauf dieser Großveranstaltung sorgen. Geduldig betreuen sie die Athleten, messen Zeiten und Weiten, beantworten die Fragen der Zuschauer und verteilen Infos – in den Hallen ebenso wie an den vielen Ständen draußen und im Foyer.

Das 14. Deutsche Down-Sportlerfestival findet am Samstag, 4. Juni 2016 im Sport- und Freizeitzentrum Frankfurt-Kalbach statt. Anmeldungen sind ab Mitte März 2016 unter **www.down-sportlerfestival.de** möglich. *Red.: LLL/SR/Hexal*

Foto: Hexal

KURZ NOTIERT

Europäische Impfwoche

Mit der jährlich stattfindenden Europäischen Impfwoche (EIW), in diesem Jahr vom 24. bis 30. April 2016, möchte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) darauf aufmerksam machen, dass Impfungen für die Vermeidung von Krankheiten und für den Schutz von Menschenleben entscheidend sind. Mit Hilfe von Schutzimpfungen sollen einzelne Krankheitserreger auf Dauer ausgerottet werden, so wie z.B. Poliomyelitis (Kinderlähmung) innerhalb Europas.
Mehr Infos unter **www.euro.who.int**

Fitnesstrends 2016

Laut dem American College of Sports Medicine (ACSM), das die Fitness-Branche analysiert und die Gym-Trends zusammengestellt hat, gehört dazu auch 2016 das Body Weight Training: kaum Equipment, statt schwerer Hanteln der eigene Körper als Widerstand. Platz 1 der Trends sind mittlerweile Wareables wie eine Smartwatch, Fitnesstracker oder Funktionskleidung mit Sensoren.
Mehr Fitnesstrends unter
www.netzathleten.de

Das ändert sich 2016

Auch wenn viele Hersteller Nährwertangaben schon jetzt drucken lassen, so wird es ab dem 13. Dezember Pflicht. Auch welche Angaben gedruckt werden müssen, wurde festgelegt. Dabei müssen sich alle Werte auf 100 Gramm beziehen, damit Produkte besser vergleichen werden können. Andere Portionsangaben sind weiterhin als Ergänzung zulässig.
Mehr dazu unter **www.n-tv.de**

Trampolinspringen derzeit sehr beliebt

Es macht nicht nur Spaß, sondern verbrennt auch viele Kalorien und stärkt die Muskeln. Laut Experten ist das Trampolinspringen sehr effektiv.
Nur 10 Minuten Trampolinspringen seien so effektiv wie 30 Minuten joggen.
In Deutschland eröffnen mehrere Hallen. Ende 2015 eröffnete das 360Jump in Dietzenbach als erster Trampolinpark Hessens.

Tipps zur Gesundheitsvorsorge

Wie man Infektionskrankheiten vorbeugen kann

Das Gesundheitsbewusstsein der Deutschen nimmt zu: Eine Studie des Robert Koch-Instituts hat ergeben, dass immer mehr Menschen in Deutschland sportlich aktiv sind, wenig oder gar nicht rauchen und seltener Alkohol konsumieren.

Demgegenüber steht eine Zunahme der Zivilisationskrankheiten wie Diabetes mellitus, Herz-Kreislauferkrankungen oder Allergien. Vorsorge gewinnt also an Bedeutung, um langfristigen und ernsthaften Erkrankungen vorzubeugen oder diese frühzeitig behandeln zu können. Prof. Dr. Klaus Wahle, Arzt für Innere und Allgemeinmedizin aus Münster, sieht als eine mögliche Ursache für den Anstieg von Zivilisationskrankheiten den immer hektischeren Alltag. So steige oft auch das Stresslevel, das einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit habe. „Die Ernährung spielt in diesem Zusammenhang ebenso eine bedeutende Rolle. Der tägliche und zunehmende Verzehr von tierischen Lebensmitteln, fettiger Nahrung, Weißmehlprodukten und Zucker fördert natürlich das Risiko, an Adipositas oder Diabetes mellitus zu erkranken“, so Wahle.

Was kann man im Alltag aktiv für seine Gesundheit tun?

Wichtig für die eigene Gesundheit ist vor allem ein starkes Immunsystem. Dies kann jeder durch eine gesunde Ernährung unterstützen. Ausreichend Bewegung und frische Luft stärken zusätzlich die Abwehr. Um sich vor Krankheitserregern zu schützen, sollte man besonders auf die Hygiene achten. So ist es ratsam, sich regelmäßig gründlich die Hände zu waschen. Gegen Infektionskrankheiten wie Grippe oder Masern gibt es auch zuverlässige Schutzimpfungen.

Welche Vorsorgeuntersuchungen gibt es?

Neben den verschiedenen Krebsvorsorgeuntersuchungen gibt es beispielsweise den Check-up 35, der zur Früherkennung von Krankheiten wie Diabetes, Herz-, Kreis- oder Nierenerkrankungen dient. Dieser kann alle zwei Jahre ab dem 35. Lebensjahr wahrgenommen werden und wird von den Krankenkassen übernommen. Dem fügt Wahle hinzu: „Zur Vorsorge gehören auch die Überprüfung des Impfpasses und die Auffrischung notwendiger Schutzimpfungen wie etwa gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten oder Masern.“ *Red.: LLL/SR/djd*

Foto: rdnzl/fotolia.com

Mehr Infos auf www.lebenslangeslernen.net

Der Erfolg liegt auf der Hand

Mit Handkäs‘ durch die weite Welt

Nicht einmal zwei Jahre ist es her, dass Küchenstar Mirko Reeh die Kochbuch-Charts stürmte. Kaum zu glauben, aber wahr: Sein erstes Handkäs‘ Kochbuch war ein echter Renner. Jetzt legt der bekennende Hesse mit „Handkäse Deluxe 2“ nach. Auf 100 Seiten finden sich 50 neue Rezepte – alle mit dem Hessenhit Handkäs‘. Der ist nicht nur vielseitig sondern auch sehr gesund, weil wenig Fett und viel Geschmack drinstecken.
In seinem neuen Buch tritt Reeh den Beweis an, dass man mit Handkäs‘ auch auf dem internationalen Parkett glänzen kann. Doch auch daheim im Hessenland schmecken Mirkos Handkäs‘ Kreationen nicht nur den Traditionalisten. Ob Handkäs‘ Chili Poppers, Handkäs‘ Gen-Italien, Handkäs‘ mit Raz-el-Hanout oder Handkäs‘ Louisiana Style – Mirko hat‘s drauf und bringt mit Handkäs‘ richtig was ins Rollen. Oder wie wär‘s mit Handkäs‘ Créme Brulée und Handkäs‘ Soufflée mit Birnen Ragout?
Einer von Mirkos Favoriten ist Handkäs‘ Moskau Mule Style. Auf die Idee kam der kreative Frankfurter in einer Bar der Landeshauptstadt. Der Cocktail Moskau Mule inspirierte ihn zu einer Kreation mit Minze und Limette, Ingwer, roten Zwiebeln, Öl und natürlich Wodka. Darin muss das Stück Hessenglück drei Stunden lang baden. Dann schmeckt‘s nach weiter Welt mit einem Touch Rusky.

Doch auch wer‘s weniger abenteuerlich mag, wird fündig. Suppen und Soßen, Vorspeisen, Hauptgerichte und sogar Dessert – Mirko hat fertig. Alles mit Handkäs‘ und ganz viel frischen Ideen, die Lust machen zum Nachkochen.

Mirko Reeh:
„Handkäs‘ Deluxe 2“
Fünfzig Rezepte,
100 Seiten, mit Farbfotos von Marc Wuchner.
ISBN-13: 9783739221854
ISBN-10: 3739221852
Erhältlich für EUR 12,- überall, wo es Bücher gibt.

Infos über Mirko Reeh im Internet unter
www.mirko-reeh.com
Presseinfos hat Lydia Malethon, Tel. 06723 913 76 74;
l.malethon@pr-profitable.de

Handkäs‘ „Moskau Mule Style“

Zubereitungsdauer 20 Minuten - Marinierzeit 3 Stunden

Zutaten:
8 Scheiben Handkäse
1/2 Gurke
2 Stängel Minze
1 Limette, Saft und Schale
1 rote Zwiebel
20 g Ingwer
6 EL Öl, 6 EL Wodka
Salz & Pfeffer

Zubereitung:
Gurke, Ingwer und Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden. Minze fein schneiden und alles mit dem Öl, dem Wodka, dem Limettensaft und der Limettenschale vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Handkäse mindestens 3 Stunden darin einlegen.

Tipp: Statt dem Wodka kann auch Gin verwendet werden. Dadurch wird die Marinade etwas milder und hat nicht so einen starken Alkoholgeschmack.

Hessische Tapas

Kochwelt Mirko Reeh und LebensLanges Lernen verlosen Kochkurs

Foto: Stephan Maka

Tapas müssen nicht zwingend spanisch sein, Mirko hat sich rund um das Thema Gedanken gemacht und zeigt Ihnen viele Hessische kleine Köstlichkeiten. Handkäse, Grüne Soße und auch Ahle Worscht werden dabei neu interpretiert. Ein sehr interessanter Kochkurs, den Sie so schnell nicht vergessen werden.
Es werden zusammen sechs Hessische Tapas zubereitet. Hierzu reichen wir die passenden Getränke.
Kochwelt Mirko Reeh und das Bildungsportal und -magazin LebensLanges Lernen verlosen acht Plätze in diesem Kochkurs im Wert von jeweils 95 Euro.
Zur Teilnahme senden Sie eine E-Mail mit dem Kennwort „Kochkurs“ und Ihrer Adresse bis zum 31. Mai 2016 an **Verlosungen@lebenslangeslernen.net.** Viel Glück!

Satz21

SIE SUCHEN:

Optimale Darstellungsmöglichkeiten im Bereich CONTENT MARKETING

Social Media-Konzepte

SEO-basierte Redaktion

ONLINEKAMPAGNEN

Zielgruppen: B2B UND B2C

Crossmedia-Konzepte

Innovative Möglichkeiten im Bereich Redaktion und Produktion von PRINT-PRODUKTEN

SATZ21 BIETET: DAS ALLES UND NOCH **VIEL MEHR!**

SATZ21 GESELLSCHAFT FÜR MEDIENTECHNOLOGIE MBH

Geschäftsführer: Dieter Fuhrländer
Hermannstraße 54–56
63263 Neu-Isenburg
Tel.: 06102 – 8836021
E-Mail: dfuhrlaender@satz21.de
www.satz21.de