



HERBST | WINTER 2021

Akademie für Ältere

www.vhs-saarbruecken.de



Wissen wollen – ein Leben lang: Die Akademie für Ältere

VORWORT

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

ich freue mich, Ihnen das neue Programm der Akademie für Ältere vorzulegen.

Die letzten Wochen und Monate haben uns nachdrücklich gezeigt, wie wichtig ein soziales und kulturelles Miteinander, ein gemeinsames Lernen, ist.

Wir gehen zuversichtlich in das zweite Kurshalbjahr und wünschen uns, dass unsere Volkshochschule wieder zum gewohnten und geschätzten Ort der Begegnung werden wird.

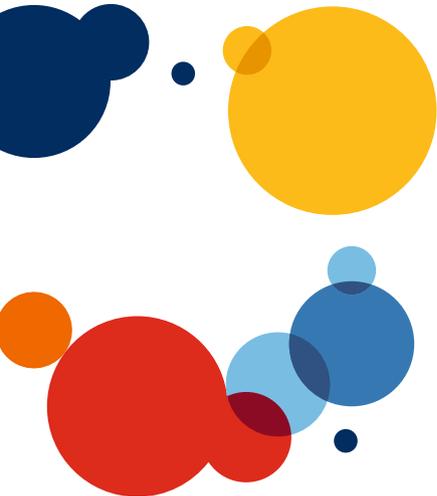
Zusätzlich zu unseren bewährten und vertrauten Kursen gibt es auch in diesem Semester Kooperationen mit EUROP'age, dem Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Saarbrücken und der Stadt Püttlingen mit ihrem Mehr- generationenhaus.

Eine große Freude ist es uns, Ihnen wieder die beliebten Aufführungen der HerbstGoldenen präsentieren zu können.

Eine weitere Attraktion ist die Wiederbelebung der vhs Theatergruppe „Die Herbstzeitlosen“ nach über zehn Jahren. Für deren Leitung konnte der bekannte Schauspieler, Regisseur und künstlerische Leiter des Theaters Überzwerg, Bob Ziegenbalg, gewonnen werden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem neuen Programm.

Peter Gillo
Regionalverbandsdirektor



AKADEMIE FÜR ÄLTERE

Inhaltsverzeichnis, allgemeine Informationen	4
Beratung, Service, Standort	5
Anmeldung	6

Kurse

• Einzelveranstaltungen und Projekte	8
• Fotografie	21
• Literatur	22
• Gedächtnistraining	26
• Singen	28
• Theater	30
• Englisch	32
• Französisch	36
• Spanisch	38
• Italienisch	39
• Kreativität	40
• Gesund essen im Alter	42
• Bewegung und Entspannung	43
• Wanderungen	49
• Kunstgeschichte	52
• EDV und Internet	54

Die Akademie für Ältere

Wer kann Mitglied werden?

Alle, die Interesse an unserem Programm haben und mindestens 65 Jahre alt sind.

Die Semestergebühr beträgt EUR 30,00.

Für An- und Abmeldungen sind die im derzeit gültigen vhs-Programm abgedruckten Bedingungen verbindlich.

Detaillierte Informationen zur Anmeldung ab Seite 6.

Beratung und Information



Romano Marceddu
Pädagogischer Mitarbeiter
Rathaus-Carré, 3. Etage
Gerberstraße 4
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4323
Fax 0681 506-4390
romano.marceddu@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Martina Müller
Sachbearbeiterin
Rathaus-Carré, 3. Etage
Gerberstraße 4
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4318
Fax 0681 506-4390
martina.mueller@rvsbr.de



Wie können Sie sich anmelden?

Persönliche Anmeldung

vhs Regionalverband Saarbrücken
Zentraler Service – Zimmer 1
Altes Rathaus
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken

Öffnungszeiten:

Mo–Mi 07.30 bis 17.00 Uhr
Do 07.30 bis 19.00 Uhr
Fr 07.30 bis 15.00 Uhr

Die Kursgebühren können Sie dort bar oder mit EC-Karte bezahlen.

Anmeldung per Post

vhs Regionalverband Saarbrücken
Altes Rathaus
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken

Anmeldung per Fax

mit dem Faxvordruck aus dem vhs-Hauptprogramm.
(Nur bei Barzahlung, Zahlung mit EC-Karte oder Überweisung.
Die Zahlung der Kursgebühren muss innerhalb einer Woche nach der Anmeldung erfolgen.)
Folgende Faxnummern stehen Ihnen zur Verfügung:
0681 506-4399 und
0681 506-4390

Bitte erst anmelden, dann zahlen.

Unsere Bankverbindung:

Sparkasse Saarbrücken
IBAN: DE08 5905 0101 0000 0006 53
BIC: SAKS DE 55

Zahlung der Kursgebühren per Lastschriftverfahren

Das SEPA-Lastschriftmandat können Sie auf unserer Internetseite www.vhs-saarbruecken.de herunterladen und uns mit Ihrer Originalunterschrift per Post zuschicken (weder per Fax noch per Mail) oder in unserem Zentralen Service abholen und erteilen. Liegt bereits ein SEPA-Mandat aus früheren Anmeldungen vor, muss ein neues Mandat nur bei Änderung der Bankverbindung oder bei sonstigen Änderungen in Papierform mit Ihrer Originalunterschrift abgegeben werden.

Vorankündigung/Prenotification

Wir informieren per Mail oder Brief 14 Tage vor dem Einzug der Lastschrift von Ihrem Konto. Die gesetzliche Widerspruchsfrist, in der Sie ohne Angabe von Gründen einer Abbuchung widersprechen können, beträgt 8 Wochen.

Kennummer für die Semestergebühr: 1600

Bitte geben Sie zusätzlich die Nummern der Kurse an, für die Sie sich anmelden wollen.

Semesterbeginn:

Montag, 20. September 2021

EINZELVERANSTALTUNGEN UND PROJEKTE

Vernissage zur Ausstellung des Fotokurses der Akademie für Ältere von Dr. Manuel Kling anlässlich des Festjahres „1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland“:

Schalom. Bilder und Spuren jüdischen Lebens im Saarland

● Kurs 1200AV

Dr. Manuel Kling

Do. 23.09.2021, 17:00 Uhr

Altes Rathaus

Foyer (EG, 1. und 2. Etage)

gebührenfrei

Anmeldung erforderlich



Foto:
Manfred Scheffer

Vernissage zur Ausstellung

„Standorte“

Die Exponate zeigen einen eindrucksvollen Querschnitt mehrerer Mal- und Zeichenkurse der vhs unter der Leitung von Klaus Ecke. Vom Kunstbereich über die Akademie für Ältere bis hin zur örtlichen Volkshochschule Kleinblittersdorf sind Arbeiten unterschiedlicher Stilrichtungen und Techniken zu sehen.

● Kurs 2400AV

Klaus R. Ecke

Do. 18.11.2021, 17:00 Uhr

Ausstellungsdauer: 18.11.2021 - 14.01.2022

Altes Rathaus, Foyer (1. Etage)

gebührenfrei

Kooperationsveranstaltungen der Volkshochschule des Regionalverbandes Saarbrücken mit EUROP'age Saar-Lor-Lux e.V.

Anmeldung unter info@europ-age.eu · Fon 0681 506 4315

Vormittagskurs

Erste-Hilfe-Kurs für Senioren

Mit zunehmendem Alter treten öfter Beschwerden auf, die eine sofortige Reaktion des Partners oder Gegenübers erfordern. Der Erste-Hilfe-Kurs vermittelt die Grundlagen bei einem Notfall, ob Sturz, Herzinfarkt, Schlaganfall im eigenen Haushalt oder unterwegs.

Der kostenlose Kurs in (3 x 45 Minuten) wendet sich grundsätzlich an alle Interessierte.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Begrenzte Teilnehmerzahl.

● Kurs 1600A

Stefan Schneider, M.A.

Caritas Schulungszentrum, Rastpfuhl 12a, 66113 Saarbrücken

(Saarbahn oder Linien 128,129,134)

gebührenfrei

Betriebsbesichtigung

Hinter den Kulissen: Pharmakonzern Ursapharm

Seit mehr als 40 Jahren steht der Name URSAPHARM für den konsequenten Transfer innovativer pharmazeutischer Konzepte in erfolgreiche Arzneimittel und Medizinprodukte. Heute ist URSAPHARM mit Sitz in Saarbrücken ein international operierendes mittelständisches Unternehmen und zählt aufgrund seines breiten Produktspektrums auf dem Gebiet der Ophthalmologie in Deutschland zu den Marktführern.

Ferdinand Schwartz, Abteilungsleiter Interne Kommunikation/ Training berichtet über die Geschichte des Unternehmens, seine Entwicklung, die aktuellen Prognosen. Wir lernen die URSAPHARM Produkte kennen, bekommen Einblick in die Produktion ab Erforschung über Prüfung bis hin zur Herstellung. Die Auflagen und Abläufe in der Pharmabranche sind, ähnlich wie in der Forschung.

● Kurs 1600B

Ferdinand Schwartz

Do. 07.10.2021, 15:30 - 17:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

Vortrag

Die Wahrheit über unseren Darm

Dank Bestsellerautoren oder Fernseh-Arzt Eckard von Hirschhausen sind die Tabus verschwunden: der menschliche Darm wird „salonfähig“. Denn er ist ein hochkomplexes und wunderbares, nur leider extrem vernachlässigtes Organ. Was der Darm alles kann, wofür er zuständig ist, was passiert, wenn er nicht richtig funktioniert, wie er vernetzt ist und natürlich, wie man den Darm mit Ernährung ausbalancieren und stärken kann...

● Kurs 1600C

Kristin Barbknecht, Diätassistentin / Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung

Di. 19.10.2021, 18:30 - 20:00 Uhr

Rathausgalerie Riegelsberg, Saarbrücker Str. 31, 66292 Riegelsberg gebührenfrei

Tagesseminar

3. Seniorenkongress der Großregion

Gemeinsam Handeln für ein besseres ZUSAMMENLeben –

Die Grossregion: Modell für Europa

Der Kongress mit intergenerationeller Ausrichtung ist Treffpunkt von mehr als hundert Senioren aus dem Saarland, Lothringen, Wallonien, Luxemburg und Rheinland-Pfalz zum Erfahrungsaustausch.

Neben einer besseren Kenntnis der räumlichen Gegebenheiten der Großregion – des „kleinen Europas“ – sowie der Begegnung und des Austauschs zwischen den Bewohnern anderer Teile der Region, wirft der Kongress gesellschaftliche Fragen von Interesse für alle Generationen auf, mit einer grenzüberschreitenden Perspektive.

Ort: Gelände der Université de Lorraine Ile du Saulcy, F-57000 Metz

PROGRAMM:

Cometogther: 9:30 Uhr | Beginn: 10:00 Uhr

Grußwort: Patrick Barthel, Direktor Centre Franco-Allemand (CFALOR) der Université de Lorraine

KURZVORTRÄGE:

Besser ZUSAMMENLeben. Bedeutung der Großregion

(Roger Cayzelle, Institut der Grossregion)

Besser ZUSAMMENLeben. Jung & Alt nach Corona

(Prof. Dr. phil. Habil. Helmut Willems, Professor für Soziologie Universität Luxemburg)

Besser ZUSAMMENLeben. Die Umwelt bewahren

(Prof. Dr.-Ing. Susanne Hartard/Umwelt-Campus Birkenfeld)

Gemeinsames Mittagessen

WORKSHOPS:

Jung & Alt nach Corona. Wie geht es weiter?

1. Vernetzt und einsam

2. Umwelt bewahren

3. Bürgerschaftliches Engagement für ein besseres Zusammenleben in Europa

● Kurs 1600D

Esther Ribic

Fr. 29.10.2021, 08:00 - 18:00 Uhr

Kongresskosten inklusive Verpflegung und

Busfahrt ab Saarbrücken: 39,00 €

Nach Rücksprache mit EUROP'age ist eine Simultanübersetzung möglich!

Detailliertes Programm auf Anfrage EUROP'age SaarLorLux e.V.

Fon 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

Einzelveranstaltung

Bestens gerüstet für den Winter – Fahrsicherheitstraining für SeniorenInnen mit eigenem PKW

● Kurs 1600E

Mitarbeiter des ADAC Saarland

Di. 02.11.2021, 10:00 - 16:00 Uhr

ADAC Übungsplatz, Am Neuhauser Weg (an der A623),

66125 Saarbrücken

Kosten: EUR 89,00

Dozentinnen und Dozenten



JUTTA EICH
Übungsleiterin für Waldbaden

*Shinrin Yoku/
Waldbaden für Senioren*

» Seit meiner Jugend arbeite ich mit Menschen verschiedenen Alters in unterschiedlichen Lebensphasen.

Als Erzieherin und Leiterin im Kindergarten, in der Frühförderung, in eigener Praxis als Kosmetikerin sowie als Kursleiterin.

In meinen vhs-Kursen zum Thema Waldbaden möchte ich mit Ihnen in die Waldatmosphäre eintauchen, die Lebenskraft stärken, Entspannung und Ruhe fördern, Sinne erfahren lassen und die Natur erleben und genießen.

Mit Atemübungen, leichten Körperübungen, Meditation, Schlendern, Rasten und Kreativität möchte ich gemeinsam mit Ihnen dadurch ein bewussteres Naturerleben und Wohlbefinden fördern. «

Kooperationsveranstaltung der Volkshochschule des Regionalverbandes Saarbrücken und der Stadt Püttlingen

Exkursion

Shinrin Yoku /Waldbaden für Senioren

Erleben Sie mit uns ein Waldbad im Park unserer Stadt. Eintauchen in die Waldatmosphäre, Achtsamkeit und Lebenskraft stärken, Entspannung und Ruhe fördern, Natur erleben und genießen, Atemübungen, Körperübungen, Meditation, schlendern, rasten und kreativ sein.

Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung!

● Kurs 1601

Jutta Eich, Übungsleiterin für Waldbaden

Mo. 27.09.2021, 10:30 - 12:30 Uhr

Treffpunkt: Hauptportal Rathaus Püttlingen, 66346 Püttlingen
EUR 6,00

Kooperationsveranstaltungen der Volkshochschule des Regionalverbandes Saarbrücken und dem Mehrgenerationenhaus der Stadt Püttlingen

Zaubervorstellung

Zauberhafter Nachmittag mit Marco Lauer

Erleben Sie wahre Wunder!

Marco Lauer, Zauberer und Illusionist präsentiert eine spannende und emotionale Show, die garantiert unter die Haut geht und für Begeisterung sorgt.

● Kurs 1602

Marco Lauer Magic, Zauberkünstler & Illusionist

Mi. 06.10.2021, 16:00 - 17:00 Uhr

Mehrgenerationenhaus Stadt Püttlingen, Völklinger Str. 1, 66346
EUR 6,00

Zaubervorstellung-Weihnachtsspezial

Zauberhafter Nachmittag mit Marco Lauer

Erleben Sie wahre Wunder!

Marco Lauer, Zauberer und Illusionist präsentiert eine spannende und emotionale Show, die garantiert unter die Haut geht und für Begeisterung sorgt.

● Kurs 1602A

Marco Lauer Magic, Zauberkünstler & Illusionist

Mi. 01.12.2021, 16:00 - 17:00 Uhr

Mehrgenerationenhaus der Stadt Püttlingen, Völklinger Str. 1, 6634 EUR 6,00

Kooperationsveranstaltungen der Volkshochschule des Regionalverbandes Saarbrücken mit dem Gesundheitsamt und der Ehrenamtsbörse des Regionalverbandes Saarbrücken

Vortrag

Ehrenamt? Tut gut!

Es gibt viele wichtige und wertvolle Aktivitäten, die ohne die Unterstützung Ehrenamtlicher nicht durchführbar wären.

Wir wollen den Fragen nachgehen: Was bringt mir das? Wie geht das? Wer kann das?

In Zusammenarbeit mit der Ehrenamtsbörse Regionalverband Saarbrücken

● Kurs 1603

Dirk Sold,

u.a. Leiter der Ehrenamtsbörse Regionalverband Saarbrücken

Mo. 27.09.2021, 15:00 - 16:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG
gebührenfrei

Vortrag

Vorsorgevollmacht und Betreuung

Informationsveranstaltung der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes zu den Themen Vorsorgevollmacht und Betreuungsrecht

Was bedeutet rechtliche Betreuung, und wem hilft sie? Wie kann ich selbst bestimmen, wer für mich entscheiden soll, wenn ich es selbst nicht mehr kann? In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Regionalverband Saarbrücken

● Kurs 1603A

Ursula Holz, Leiterin der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes Saarbrücken

Mo. 04.10.2021, 14:00 - 15:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG
gebührenfrei

Vortrag

Unabhängig im Alter – Lebensqualität erhalten

Die Zahl der älteren Menschen, die von Substanzmittelgebrauch und Abhängigkeit betroffen sind, nimmt zu. Im Vortrag wird über die Ursachen und Formen informiert.

Die vielfältigen Hilfsmöglichkeiten werden vorgestellt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen und zu diskutieren. Eingeladen sind alle Menschen, die ihr Wissen über Gesundheit im Alter erweitern wollen, sowie Angehörige von Betroffenen, Bezugspersonen (Nachbarn, PflegerInnen usw.) und alle Interessierten.

● Kurs 1603B

Birgit Altmeyer, Dipl.-Psych. Leiterin Suchtberatungsstelle des Caritasverbandes

Mo. 15.11.2021, 17:00 - 18:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 02 EG
gebührenfrei

Lesung

Am langen Tisch – Über die Kraft der Rituale und Zeremonien

Zu jeder praktizierten Kultur von Gemeinschaften gehört auch die Zusammenkunft zu den unterschiedlichsten Anlässen. Feste sind wohl die schönste Art des Zusammenseins von Menschen. Hier wird das Gefühl für Wertschätzung und das Miteinander zuweilen auch unausgesprochen geteilt.

Gerade in der Adventszeit bekommt dies eine besondere Bedeutung. Die Lesung trägt den Titel „Am langen Tisch“. Thematisiert werden die Vorbereitung eines Familienfestes einer saarländischen Bergarbeiterfamilie und die Kraft der Rituale, Zeremonien und kleinen Gesten die dem Festtag einen unvergesslichen Zauber einhauchen. Autor und Vortragender ist Peter Michael Lupp, der in dieser Erzählung Erinnerungen aus seiner Kindheit schildert, die ihn bis heute tragen und inspirieren.

● Kurs 1604

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Mi. 01.12.2021, 17:00 - 18:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



PETER MICHAEL LUPP
Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Lesung „Am langen Tisch“
Führung „Gegenwart im Spiegel der Vergangenheit“

Auf der Suche nach dem guten Leben ...

» Mein Unterwegssein in unserer facettenreichen Kulturlandschaft ist von einer beständigen Leidenschaft für das Entdecken und „Sehen Lernen“ der kulturellen, naturräumlichen und poetischen Ressourcen dieses Lebensraumes geprägt. An einer der Nahtstellen Europas, an denen sich die deutsche und französische Kultur begegnen, sind sie ein Spiegel unserer kulturellen Identität und können vieles von dem vermitteln, was wesentlich ist, um ein gutes Leben zu führen und Neues zu schaffen. Darüber möchte ich mich bei meinen Erkundungen zur Nachhaltigkeit mit Ihnen austauschen... «

Führung

Gegenwart im Spiegel der Vergangenheit

Ein Streifzug durch die Orte der Kunst und Kultur auf dem Saarbrücker Schlossfels

Das Saarbrücker Schloss versteht sich heute im Zusammenspiel mit dem Historischen Museum Saar, dem Museum für Vor- und Frühgeschichte - nebst Alte Sammlung und Museum in der Schlosskirche - als ein facettenreicher Ort der Kunst und der Kultur, der zum Weiterdenken anregt. Ein Streifzug durch diese außergewöhnlichen Erinnerungsorte vermittelt auf poetische Art und Weise eine Ahnung von den unterschiedlichen Zeiten, Architekturen und Lebenswelten eines Refugiums, dem die Stadt Saarbrücken ihren Namen verdankt. Vergangenheit baut Zukunft. In diesem Sinne schenkte der kongeniale Künstler und Architekt Gottfried Böhm, dem Saarbrücker Schloss seine heutige Silhouette als Stadtkrone Saarbrückens. In diesem Jahr ist er im Alter von 101 Jahren gestorben. Seinem Schaffen widmen die Streifzüge 2021 ein besonderes Augenmerk! Streifzug durch die Museen und das Saarbrücker Schloss ca. 1,5 Stunden

● **Kurs 1604A**

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Di. 05.10.2021, 17:00 - 18:30 Uhr

Treffpunkt: 16:30 Uhr am Brunnen auf dem Schlossplatz, Saarbrücker Schloss gebührenfrei

Kooperationsveranstaltung der Volkshochschule des Regionalverbandes Saarbrücken mit dem Soziokulturellen Zentrum Saarbrücken-Malstatt

Eintritt frei. Platzreservierungen unter Fon 0681 59097899, Fax 0681 59097898, soziokulturelleszentrum@zbb-saar.de

Die „HerbstGoldenen“ sind: Sigrid Danzebrink, Vera Hewener (Gesamtleitung), Christel Liesler-Kneip und Doris Seiler.

Konzert

Bunter Nachmittag: Oktoberfest

Wenn der Herbst beginnt, zaubert die Natur ein einzigartiges Farbenspiel in die Wälder. Die Erntezeit wird in Weinfesten, Schützenfesten und Oktoberfesten gefeiert. Die HerbstGoldenen laden zum bunten Treiben mit hinreißenden Melodien bekannter Lieder,

zauberhaften Gedichten und humorvollen Texten über den Herbst und die Feste, lustigen Sketchen und Tanzvorführung ein. Machen Sie mit und kommen Sie, wenn Sie möchten, in zünftiger Tracht oder Dirndl. Es erwartet Sie Lebensfreude pur.

● **Kurs 1606**

Sigrid Danzebrink / Vera Hewener / Christel Liesler-Kneip / Doris Seiler

Fr. 24.09.2021, 15:00 - 18:00 Uhr

Soziokulturelles Zentrum Saarbrücken - Malstatt, Breite Straße 63
gebührenfrei

Konzert

Bunter Nachmittag:

Tannengrün und Lichterglanz – Winter- und Adventsfeier

Voller Zauber ist die Winterwelt: Tannen flüstern, Eisblumen blühen, Schnee glitzert, Kamine knistern. Weihnachten steht vor der Tür. Feiern Sie mit den Herbstgoldenen den Winter und die Weihnachtszeit mit den schönsten Gedichten, Geschichten und Sketchen. Heitere, nachdenkliche und besinnliche Verse und Lieder stimmen auf die stillste, dunkelste und dennoch hellste Jahreszeit ein.

● **Kurs 1606A**

Sigrid Danzebrink / Vera Hewener / Christel Liesler-Kneip / Doris Seiler

Fr. 26.11.2021, 15:00 - 18:00 Uhr

Soziokulturelles Zentrum Saarbrücken - Malstatt, Breite Straße 63
gebührenfrei

Workshop

Im Alter nach vorne schauen – auf dem Weg in einen sinnerfüllten Lebensabend

Die Suche nach dem Sinn des Lebens ist ein Teil der menschlichen Existenz. Diese Frage stellt sich im Besonderen in Krisenzeiten und Lebensübergängen, wie z. B. Verlust eines lieben Menschen, Verlust der Arbeit oder Krankheit. „Sinnvoll leben“ hat für jeden und jedes Alter eine andere Bedeutung. Ziel des Workshops ist es, sich mit der Frage zu beschäftigen: wie kann ich mit diesen Krisen umgehen und welche Lösungsmöglichkeiten bieten sich für mein Leben an.

● **Kurs 1607**

Dr. Christel Weins, Logotherapeutin

Do. 18.11., 25.11. und 02.12.2021, 9:30 bis 12:20 Uhr (inkl. Pause)

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 30,00 (Akademiestudierende 25,00 €)

Vortrag

Wie kann ich mich im Alltag schützen?

Diese Frage beantwortet der Vortrag der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle zum Thema „Straftaten zum Nachteil älterer Menschen“. Enkeltrick, falsche Polizeibeamte, Gewinnversprechen, Trickdiebstahl an der Haustür, Geldwechseltrick... Die Phantasie der Straftäter scheint nahezu unerschöpflich zu sein. Bei dem Vortrag werden diese und auch andere Methoden veranschaulicht. Ebenso geht es um die Minimierung des Risikos, selbst zum Opfer zu werden.

● **Kurs 1608**

Referent d. Landespolizeipräsidiums

Mi. 29.09.2021, 16:00 - 17:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

gebührenfrei

Vortrag

Aktuelles zur Rentenbesteuerung

Die Systematik der Rentenbesteuerung wurde durch das Alterseinkünftegesetz komplett neu geregelt, sowohl für Bestandsrentner/Innen als auch künftige RentenbezieherInnen.

Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch praktische Fallbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten (u.a.: gesetzliche Rente, Betriebs- und Flexirente) und deren unterschiedliche Besteuerung (Besteuerungsanteil der gesetzlichen Rente ab 2021: 81 %).

Sie erfahren mehr über alle Steuervergünstigungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen, ... etc.

Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen (z.B. Steuerbonus für energetische Gebäudesanierung).

Der Vortrag endet mit nützlichen Steuertipps (Vergünstigungen durch Corona) und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

● **Kurs 1609**

Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe HILO Wemmetsweiler

Mi. 20.10.2021, 17:00 - 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 26

gebührenfrei

Vortrag

Aktuelles zur Rentenbesteuerung

● Kurs 1609A

Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe HILO

Wemmetsweiler

Mi. 24.11.2021, 17:00 - 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 26

gebührenfrei

Video und Vortrag

Grönland

Grönland ist die größte Insel der Erde und ein riesiger Eispanzer bedeckt 80 Prozent der Landmasse.

Der Autor zeigt in seinem Videofilm in Großprojektion die landschaftlichen Schönheiten der Westküste mit Eisbergen, Gletschern, Flora und Fauna. Eine Reise in eine andere Welt!

● Kurs 1610

Norbert Lohmann

Mi. 06.10.2021, 15:00 - 16:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

gebührenfrei

Inklusionsangebot

Rollstuhlschieben muss gelernt und geübt werden

Unterweisung direkt mit dem Gerät: Schieben eines Rollstuhls, Einschätzen der Situation zur Überwindung von kleinen Barrieren. Notwendige Ausstattung eines Rollstuhls.

● Kurs 1611

Erich Keßler

Sa. 02.10.2021, 13:00 - 14:00 Uhr

Eingangsbereich vhs-Zentrum am Schlossplatz

gebührenfrei

FOTOGRAFIE

Vormittagskurs

Von der Aufnahme zur Bildausgabe für Druck und Web!

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, Fortgeschrittene und wahre Amateure, die engagiert mitmachen wollen.

Die Fotogruppe der Saarbrücker Akademie für Ältere unter der Leitung von Dr. Manuel Kling hat bereits mehrere Ausstellungen erarbeitet und öffentlich präsentiert.

Im Vordergrund stehen die Projektarbeit und der Austausch in der Gruppe. Das Erlernen der Fototechnik, vornehmlich die Grundlagen der Digitalfotografie, Funktionsweise der Fotokamera, Verständnis für die Zusammenhänge von Licht und Belichtung und die Verwendung einer Software zur Bearbeitung und Verwaltung von Digitalfotos, geschieht während der Realisierung der Idee. Dabei kommen Techniken wie z. B. die digitale Fotocollage oder das Bearbeiten realer Farbhelligkeitswerte bis hin zu unbunten Grauwertabstufungen zum Einsatz.

● Kurs 1612

Dr. Manuel Kling

Do. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 23.09.2021, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 17

EUR 27,50

Dozentinnen und
Dozenten



**USCHI
SCHMIDT-LENHARD, M.A.**
Germanistin und
Publizistin

Vormittagskurs
„Autobiografische Texte“

» Jedes Leben ist einzigartig. – Und wie man darüber schreibt auch.
Seit mehr als zehn Jahren arbeite ich mit Menschen, die über ihr Leben nachdenken und schreiben wollen. Unter den verschiedensten Aspekten betrachten die Teilnehmenden ihr Leben, stellen sich Fragen und finden in der künstlerischen Freiheit zu ihrem eigenen sprachlichen Ausdruck.
Die Texte, die entstehen, werden in der Gruppe analysiert, aber weder bewertet noch beurteilt. So ist es möglich, ohne Druck sich seiner eigenen Mittel bewusst zu werden, um Texte zu erstellen, die den eigenen, literarischen Ansprüchen genügen. Ich würde mich freuen, auch Sie in meinem Kurs „Autobiografische Texte“ willkommen zu heißen! «

LITERATUR

Vormittagskurs

Autobiografische Texte

Während des Kurses werden wir uns unter literarischem Gesichtspunkt mit einigen ausgewählten (Auto-)Biografien beschäftigen, um die Vielfalt des Genres zu erkunden. Wir werden behutsam Methoden zur Rekonstruktion des individuellen Lebenslaufes und der Familiengeschichte anwenden, wie sie in der Familientherapie üblich sind. Schließlich werden wir erarbeiten, wie man autobiografische Texte plastisch und für andere interessant gestaltet. Besondere Bedeutung wird dem Austausch unter den Teilnehmern zukommen. Er soll zum spielerischen Ausprobieren ermuntern, Schreibhemmungen abbauen und Vergleichsmöglichkeiten bieten.

● Kurs 1613

Uschi Schmidt-Lenhard

Do. 09:00 - 10:30 Uhr

ab 23.09.2021, 8 Termine nach Absprache

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 20,00

Vormittagskurs

Gesprächskreis zum aktuellen Zeitgeschehen

Wir werden täglich mit einer Fülle von Nachrichten konfrontiert. Zunehmend ist es schwer, den Überblick zu bewahren, die komplexen Zusammenhänge zu sehen und sich eine fundierte Meinung zu bilden.

In diesem Gesprächskreis wollen wir uns mit dem aktuellen Zeitgeschehen auseinandersetzen, Hintergründe beleuchten und im fairen Meinungsaustausch den eigenen Standpunkt finden, festigen oder ändern.

● Kurs 1614

Elke Loebens

Di. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 21.09.2021, 10 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 35,00

Vormittagskurs

Literaturkreis

Sie lesen gern? Sie möchten sich gerne mit anderen Literaturbegeisterten austauschen?

Dann sind Sie in diesem Kurs willkommen.

Es geht nicht darum, Literatur wie im Schulunterricht zu zerpfücken. Vielmehr soll im anregenden Gespräch und Austausch, auch im gemeinsamen Lesen, unser Leseerlebnis vertieft werden.

Die zu lesende Literatur wird gemeinsam ausgewählt. Vorschläge der TeilnehmerInnen sind ausdrücklich erwünscht.

● **Kurs 1615**

Elke Loebens

Do. 10:45 - 12:15 Uhr

ab 23.09.2021, 8 Termine nach Absprache

Altes Rathaus, Raum 6

EUR 20,00

Vormittagskurs

Printmedien – meist leicht zu lesen, doch verstehe ich sie auch richtig?

Die Kunst, sich frei und selbstbestimmt zu informieren und seine Meinung zu bilden

Wenn wir uns im Internet die neuesten Nachrichten anschauen, so stellen wir recht häufig fest, dass sie Printmedien – Zeitungen, Zeitschriften, Magazine – entnommen sind. Wir lesen die Artikel, um informiert zu sein. Doch können wir uns sicher sein, dass diese auch seriös sind, sie uns nicht zielgerichtet manipulieren wollen? Dieser Kurs will einen Überblick über den Zeitungsmarkt vermitteln, welche Textsorten in den Printmedien vorkommen, wie man sachliche Informationen von Kommentaren und werbenden Texten unterscheiden kann, warum es überregionale und regionale Tageszeitungen gibt, welche Besonderheiten regionale Zeitungen aufweisen, welche Funktionen Wochenzeitungen und Nachrichtenmagazine haben. Die Kursstunden sind so aufgebaut, dass nach einer halbstündigen Informationsphase Texte gelesen und diskutiert werden. Ziel ist es dabei auch, eigene Weltbilder, Standpunkte oder Meinungen zu reflektieren, zu vertiefen oder vielleicht auch kritisch zu hinterfragen.

● **Kurs 1616**

Dr. Klaus Fuhs

Di. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 21.09.2021, 6 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 55,00

Vormittagskurs

„Bildung“ – Alles, was Mann/Frau wissen muss!

Als um die Jahrtausendwende das Privatfernsehen die ins Peinliche gesteigerte potenzierte Dummheit in seinen Programmen als gesellschaftsfähig erklärt hatte, wurde in Deutschland der Bildungsnotstand ausgerufen. Da erschien am verblassenden Firmament der akademischen Bildung ein selbsternannter Retter und reichte uns das in schwarz auf weiß, was die Spaßgesellschaft im Begriff war, in die Tonne zu treten: einen altmodischen Bildungskanon zwischen zwei Buchdeckeln auf 697 Seiten. Professor Dietrich Schwanitz, der damalige „Chefkritiker der deutschen Hochschulpolitik“ trug „Alles, was man wissen muss“ mit Witz und Verstand in einem einzigen dicken Buch zusammen. Gehen Sie mit mir auf eine intellektuelle Vergnügungsreise, lassen Sie sich von mir – unterlegt mit anschaulichen Bildbeispielen – durch den Bildungsschmöker führen und erleben Sie, wie spannend und vergnüglich all das ist, was Mann/Frau wissen sollten.

● **Kurs 1617**

Dr. phil. Heribert J. Leonardy, Kulturwissenschaftler

Mo. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 20.09.2021, 8 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 25,00

Dozentinnen und Dozenten



MARTINA HERRMANN
Dozentin Französisch und Spanisch (M.A.)
Gedächtnistraining

» Lernen kennt kein Alter!
Mit viel Freude unterrichte ich seit meinem Studium der Romanistik Französisch und Spanisch. Seit langem beschäftige ich mich auch mit Lernmethoden für Ältere und führe Gedächtnistraining durch, das geistige Fähigkeiten spielerisch aktiviert. In den Sprachkursen ist die Kommunikation im Alltag besonders wichtig und die Teilnehmenden freuen sich, das Gelernte beim grenznahen Einkauf oder im Urlaub anzuwenden. Aufenthalte in Frankreich und Spanien geben mir Anregungen für einen aktuellen und lebendigen Unterricht, in dem ich meine Begeisterung für Sprache und Kultur weitergeben und die Teilnehmenden auf ihrer Reise in die neue Sprache begleiten möchte. Zu dieser Entdeckungsreise lade ich Sie herzlich ein. «

GEDÄCHTNISTRAINING

Nachmittagskurs

Lernen mit allen Sinnen

Aufweckübungen – Gedächtnistraining – Körperwahrnehmung – Entspannungs- und Fantasiereisen

Mit einem abwechslungsreichen Übungsangebot trainieren Sie spielerisch Leistungsfähigkeit, fördern Kreativität und erfahren Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele. Ein ganzheitliches Programm zur Stärkung und zur Steigerung der Lebensfreude. Ohne große Anstrengung gelingen die Übungen und sind leicht durchzuführen.

● Kurs 1618

Ingrid Niegel, Musiktherapeutin FH, staatl. gepr. Gesangspädagogin

Di. 13:30 - 15:00 Uhr

ab 21.09.2021, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 27,50

Vormittagskurs

Lernen mit allen Sinnen

● Kurs 1618A

Ingrid Niegel, Musiktherapeutin FH, staatl. gepr. Gesangspädagogin

Fr. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 24.09.2021, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 27,50

Vormittagskurs

Gedächtnistraining – Neuer Schwung für die grauen Zellen

Mit vielseitigen Übungen für Körper und Geist schulen Sie Wahrnehmung und Konzentration und können auf spielerische Weise Ihre Merkfähigkeit und geistige Beweglichkeit verbessern. Darüber hinaus lernen Sie Merkhilfen kennen, die sich einfach im Alltag anwenden lassen. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, ohne Leistungsdruck in der Gruppe neuen Schwung in die grauen Zellen zu bringen und damit Ihr Wohlbefinden zu steigern. Der Kurs ist sowohl für NeueinsteigerInnen als auch für Geübte geeignet.

● Kurs 1619

Martina Herrmann

Mo. 10:45 - 12:15 Uhr

ab 20.09.2021, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

EUR 27,50

Dozentinnen und Dozenten



SVENJA HINZMANN
Sängerin, Gesangspädagogin
und Stimmbildnerin

Vormittagskurs
„Singen kennt kein Alter“

» Der Kurs „Singen kennt kein Alter“ eignet sich für alle, auch für diejenigen, die von sich glauben, nicht singen zu können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Er ist insbesondere auf die Bedürfnisse von Älteren ausgerichtet. Die einfache, fröhliche und entspannte Körperarbeit und Stimmbildung steigern Gesundheit und Wohlbefinden. Singen ist eine Fähigkeit, die jede/-r (wieder)erlernen kann. In diesem Kurs möchte ich durch das gemeinsame Singen und Musizieren den Weg bereiten, sich die Fähigkeit des Singens zu erschließen. Die schönste Erfahrung in den Kursen? Wenn die TeilnehmerInnen beim Nach-Hause-Gehen noch weitersingen.«

SINGEN

Vormittagskurs

Singen kennt kein Alter

Bekannte Liederschätze – neue Melodien – Stimmbildung – Körperaktivität

Sie genießen das gemeinsame Singen in lockerer Atmosphäre? Dann sind Sie genau richtig. Das gemeinsame Singen entspannt den Körper, die ganzheitliche Körperaktivität sowie die Kommunikation untereinander werden gestärkt. Spielerische Stimmbildungsübungen tragen zur Erhaltung der Stimmgesundheit und zum Ausbau des Stimmklangs bei. Thematischer Schwerpunkt sind abwechslungsreiche Lieder, sowohl Altbekanntes, als auch Neues.

Keine Voraussetzungen erforderlich, lediglich die Lust am Singen! Wir arbeiten mit dem Liederbuch „Stimmband XL – Lieder und Songs“ (Carus- und Reclam-Verlag, ISBN: 978-3-15-018983-2).

● **Kurs 1620**

Svenja Hinzmann

Di. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 21.09.2021, 12 Termine

Schlosskeller

EUR 27,50

Dozentinnen und Dozenten



BOB ZIEGENBALG
Schauspieler, Regisseur,
Dozent für Schauspiel,
Regie, Theaterpädagogik

» Bob Ziegenbalg ist Schauspieler, Regisseur und war über viele Jahre Künstlerischer Leiter des überzwerg-Theater am Saarbrücker Kästnerplatz. Unter seinem Einfluss entwickelte sich das 1978 gegründete überzwerg zum größten professionellen Kinder-, Jugend- und Familientheater im Saarland und in Rheinland-Pfalz.

Seit über 40 Jahren steht Bob Ziegenbalg auf der Bühne, als Solist wie im Ensemble, und inszenierte in dieser Zeit parallel unzählige Schauspielproduktionen – für Kinder und ein erwachsenes Publikum.

Außerdem ist er ein bundesweit gefragter Dozent für Schauspiel, Regie, Theaterpädagogik und das Schulfach „Darstellendes Spiel“.

Ab diesem Semester übernimmt Bob Ziegenbalg die künstlerische Leitung der Theatergruppe der Akademie für Ältere „Die Herbstzeitlosen“. «

THEATER

Video und Vortrag

Die Herbstzeitlosen – Theater für Junggebliebene

Vielleicht erinnern sich Einige: Früher gab es die Theatergruppe die Herbstzeitlosen. Nun ist es an der Zeit die Herbstzeitlosen wieder auferstehen zu lassen:

Eintauchen in die Welt des Theaters. In einem geschützten Raum spielerisch gemeinsam an unterschiedlichen Rollen arbeiten. Spaß an der Darstellung entwickeln, Freude am Erkunden neuer Rollen, die man schon immer mal ausfüllen wollte – es ist nicht alles möglich, aber vieles.

Was wir gemeinsam auf die Bühne bringen, entscheidet sich während des Kurses.

Für dieses ambitionierte Projekt konnten wir den bekannten Schauspieler und Regisseur Bob Ziegenbalg gewinnen.

Bob Ziegenbalg war langjähriger, künstlerischer Leiter des Kinder- und Jugendtheaters überzwerg. Unter seinem Einfluss entwickelte sich das 1978 gegründete überzwerg zum größten professionellen Kinder-, Jugend- und Familientheater im Saarland und in Rheinland-Pfalz.

● Kurs 1622

Bob Ziegenbalg

Di. 21.09.2021, 13:00 - 16:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 95,00

Dozentinnen und Dozenten



BEATRIX OMLOR
Dozentin für Englisch

Vormittagskurs
„English Conversation 2“ und
weitere

» Was zeichnet gelingenden Sprachunterricht aus? An erster Stelle sehe ich meine Aufgabe darin, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu befähigen, sich mit Muttersprachlern, sei es im Urlaub oder im Beruf unterhalten zu können. Um dieses Ziel zu erreichen, vermittele ich die dafür notwendigen Sprachregeln. Parallel dazu steht das Langzeitprojekt Sprachschatzerweiterung, denn je größer und facettenreicher der Wortschatz wird, desto präziser und differenzierter sind Gespräche und themenbezogene Diskussionen möglich. Nicht weniger wichtig ist mir eine entspannte und freundliche Lernatmosphäre. Die Kooperation steht im Mittelpunkt. Ergänzen sich die angesprochenen Elemente, wird der Besuch eines Sprachkurses eine Reise voller Freude und Anregungen sein. Ich freue mich darauf. «

ENGLISCH

Vormittagskurs

English Conversation 1 (Stufe B 2)

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die auf fortgeschrittenem Niveau ihre Englischkenntnisse üben und vertiefen möchten. Bei Bedarf werden Redewendungen und Grammatik aufgefrischt.

● Kurs 1623

Riccardo Strozzi

Fr. 10:45 - 12:15 Uhr
ab 24.09.2021, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 32,00

Vormittagskurs

English Conversation 2 (Stufe B2-C1)

Wir führen themenbezogene Gespräche und befassen uns mit mittelschweren Texten. Bei Bedarf wird die Grammatik aufgefrischt.

● Kurs 1624

Beatrix Omlor

Do. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 23.09.2021, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 32,00

Vormittagskurs

English Refresher (Stufe 1.1)

Anhand leichter Texte, Grammatik, Hörverständnisübungen, Partner- und Gruppenarbeit werden die Grundkenntnisse wiederholt und vertieft.

Buch: New Headway Intermediate (Fourth Edition)

● Kurs 1625

Riccardo Strozzi

Di. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 21.09.2021, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 32,00

Vormittagskurs

English Auffrischungs- und leichter Konversationskurs (StufeA2/B1)

Dieser Sprachkurs ist konzipiert für Englischlernende mit Grundkenntnissen. Das Kursziel besteht darin, einerseits unerlässliche Grammatikthemen, wie die Zeitenbildung und deren richtige

Anwendung zu wiederholen. Außerdem wird der Grundwortschatz aufgefrischt und gefestigt. Damit Sie herausfinden, zu welchem Lerntyp Sie gehören, werden Ihnen verschiedene Vokabellernstrategien erklärt. So werden zum Beispiel das Anlegen von Mind-Maps (Gedankenkarte) oder die Bildung von Wortfamilien vorgestellt. Gleichzeitig bauen Sie mit neuen Grammatikthemen und Wortfeldern Ihre Englischkenntnisse aus. Das wichtigste Lernziel ist, dass Sie im Laufe des Kurses noch sicherer werden, über vertraute Dinge aus Arbeit und Freizeit zu sprechen. Immer wieder wird auch die Möglichkeit angeleitet, in Standardsprache kleinere Diskussionen über aktuelle Themen zu führen.

Lehrbuch:

Headway Pre-Intermediate Student's Book fifth edition (ab 1. Lektion)

● **Kurs 1626**

Beatrix Omlor

Mo. 09:00 - 10:30 Uhr

ab 20.09.2021, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 32,00

Vormittagskurs

English Refresher B1

Dieser Refresher-Kurs ist geeignet für Sie, wenn Sie bereits über gute englische Grundkenntnisse verfügen. Wichtige Grammatikthemen aus der Beginnerstufe werden wiederholt, der Wortschatz wird durch abwechslungsreiche Übungen, wie z.B. Wortbankübungen oder Lückentexte dauerhaft gefestigt. Darüber hinaus lernen Sie, komplexe und themenbezogene Texte zu verstehen und darüber mit den Mitlernenden in konstruktiver Weise zu sprechen. Diskussionsrunden bieten Ihnen die Möglichkeit, das freie Sprechen zu üben. Um den verschiedenen Interessen in der Gruppe gerecht zu werden, werden die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer ermutigt, eigene Themenvorschläge einzubringen.

Lehrbuch:

Headway Intermediate Student's Book fifth edition (ab 1. Lektion).

● **Kurs 1627**

Beatrix Omlor

Di. 10:45 - 12:15 Uhr

ab 21.09.2021, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 32,00

Vormittagskurs

Englisch A2

Dieser Englischkurs richtet sich an Interessierte mit Basiskenntnissen der englischen Sprache, wie z.B. die Bildung und Anwendung des simple present und simple past. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Gespräche über Themen des täglichen Lebens, wie Hobbys, Interessen, Reisen oder aktueller Ereignisse in einer strukturierten und klaren Sprache zu führen. Zentrales Anliegen der Dozentin ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in angenehmer Atmosphäre die Möglichkeit zu geben, neu erworbenes Wissen in der Gruppe, durch Partnerübungen oder während einer kleinen Diskussion einzuüben und zu festigen.

Lehrbücher:

Network Now English A2.1 (Schülerbuch) ab Lektion 2 und Network Now English A2.1 Companion (Übungsheft)

● **Kurs 1628**

Beatrix Omlor

Mi. 09:00 - 10:30 Uhr

ab 22.09.2021, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 32,00

Vormittagskurs

Englisch für Fortgeschrittene

In diesem Kurs können alle, die Ihre Englischkenntnisse auffrischen oder vertiefen wollen, die wichtigsten sprachlichen Inhalte der Stufe A2 wiederholen und anwenden. Wir beschäftigen uns mit zahlreichen Situationen auf Reisen und im Alltag. Das Sprechen, der freie Ausdruck stehen im Vordergrund. Zusätzlich werden wir ein kleines, interessantes Büchlein auf Englisch lesen, was Ihnen die Möglichkeit gibt, Ihre Aussprache zu verbessern und Ihren Wortschatz zu erweitern.

● **Lehrbuch: Network Now B 1.1**

Kurs 1628A

Riccardo Strozzi

Do. 10:45 - 12:15 Uhr

ab 23.09.2021, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 32,00

FRANZÖSISCH

Nachmittagskurs

Französisch für die Reise (Stufe A1.2)

In diesem Kurs werden sie Urlaubssituationen für Ihren nächsten Urlaub in Frankreich üben z.B. an der Tankstelle, beim Arzt, im Restaurant etc... Jede Lektion hat eine leichte Progression und erlaubt Ihnen die Grammatik zu wiederholen. Das Buch wird beim ersten Treffen bekanntgegeben.

● Kurs 1633

Josette Oppermann-Poupon

Di. 15:00 - 16:30 Uhr

ab 21.09.2021, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 32,00

Vormittagskurs

Französisch Konversation III

„Lecture de la presse“: la société française d’aujourd’hui (anspruchsvoll)

● Kurs 1634

Marie-Claude Dumas

Mo. 09:00 - 10:30 Uhr

ab 20.09.2021, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 6

EUR 32,00

Vormittagskurs

Französisch Konversation B1

Gespräche und Texte, bei Bedarf wird die Grammatik aufgefrischt.

● Kurs 1637

Marie-Claude Dumas

Mo. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 20.09.2021, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 6

EUR 32,00

Nachmittagskurs

Französisch für den Alltag

Konversation, Auffrischung von Grammatik und Wortschatz, Texte aus Tageszeitungen und Zeitschriften, Literatur, Materialien zur Landeskunde.

● Kurs 1638

Martina Herrmann

Mo. 14:00 - 15:30 Uhr

ab 20.09.2021, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 32,00

Vormittagskurs

Französisch Fortgeschrittene

Konversation, Grammatik- und Wortschatzübungen, Literatur, Materialien zur Landeskunde, Texte aus Tageszeitungen und Zeitschriften.

● Kurs 1638A

Martina Herrmann

Mo. 09:00 - 10:30 Uhr

ab 20.09.2021, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 32,00

Nachmittagskurs

Französisch leichte Konversation und Grammatik

Dialoge in Alltagssituationen, einfache Texte aus der Presse und dem Internet, Übungen zu Wortschatz und Grammatik.

● Kurs 1638C

Martina Herrmann

Mo. 15:30 - 17:00 Uhr

ab 20.09.2021, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 32,00

SPANISCH

Vormittagskurs

Spanisch für die Reise (Basiskurs) A1.2

Sie möchten gerne während Ihres Urlaubs andere begrüßen und sich vorstellen oder z.B. nach dem Weg fragen, im Restaurant die Speisekarte lesen und bestellen, auf dem Markt oder im Geschäft einkaufen und den Preis verstehen können? Dieser Kurs bereitet Sie darauf vor, sich in den wichtigsten Situationen auf einer Reise durch ein spanischsprachiges Land zu verständigen und angemessen zu reagieren. Beim Erlernen der sprachlichen Grundlagen erfahren Sie auch viel über Kultur, Land und Leute.

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse geeignet. Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben.

● Kurs 1639

Martina Herrmann

Mi. 09:00 - 10:30 Uhr

ab 22.09.2021, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 32,00

Vormittagskurs

Spanisch für die Reise (Fortsetzungskurs) A2

Nach dem Basiskurs bereitet Sie dieser Fortsetzungskurs weiter darauf vor, sich in typischen Situationen auf der Reise durch ein spanischsprachiges Land zu verständigen und angemessen zu reagieren. Dabei erfahren Sie auch viel über Kultur, Land und Leute.

Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben.

● Kurs 1639A

Martina Herrmann

Mi. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 22.09.2021, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 32,00

Nachmittagskurs

Spanisch Konversation

Lektüre von Texten aus der Zeitschrift ECOS plus und Sprachtraining

● Kurs 1639B

Elpidia Calderon-Bolanos

Do. 14:00 - 15:30 Uhr

ab 23.09.2021, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 32,00

ITALIENISCH

Vormittagskurs

Italienisch A1.3 (Anfänger)

Lektüre von Texten und Sprachtraining

● Kurs 1640

Riccardo Strozzi

Fr. 12:30 - 14:00 Uhr

ab 24.09.2021, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 32,00



KREATIVITÄT

Nachmittagskurs

Bildhauerisches Gestalten in Speckstein oder Alabaster

Die TeilnehmerInnen fertigen Skulpturen eigener Wahl in Speckstein oder Alabaster. Speckstein ist ein leicht zu bearbeitender Stein, der sich angenehm anfühlt und durch Vielfarbigkeit ausgezeichnet. Der Arbeitsprozess wird individuell betreut. Werkzeug- und Materialkosten fallen an.

Vorbesprechung und Kursbeginn:

Fr. 24. September 2021, 14:30 Uhr

● Kurs 1641

Barbara Hilgers, Dipl.-Bildhauerin

Fr. 14:30 - 17:30 Uhr

ab 24.09.2021, 10 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 55,00

Nachmittagskurs

Malen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Sie lernen den Umgang mit Techniken wie Aquarell, Guache, Pastellkreide, Acryl.... In jedem Semester gibt es neue thematische Schwerpunkte: Farbmischen mit den drei Grundfarben, Bildaufbau, Expression von Formen, Bildthemen.....

Alle Teilnehmenden werden zur individuellen Weiterentwicklung angeregt und gefördert.

● Kurs 1642

Anne Haring, Meisterschülerin bei Prof. Karl Bobek,

Kunstakademie Düsseldorf

Mi. 14:00 - 16:15 Uhr

ab 29.09.2021, 8 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 35,00

Nachmittagskurs

Malen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

● Kurs 1646

Anne Haring, Meisterschülerin bei Prof. Karl Bobek, Kunstakademie Düsseldorf

Do. 14:00 - 16:15 Uhr

ab 30.09.2021, 8 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 35,00

„Älter werde ich
stets, nimmer doch
lerne ich aus.“

Solon

Nachmittagskurs

Farbe – Malerei für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Farbigkeit und Licht bestimmen die Malerei. In verschiedenen Übungen lernen die Teilnehmenden das Farbmischen und die Vielfalt der Farbe kennen. Auf diese Weise werden ihnen neue Möglichkeiten für die Darstellung ihrer Motive vermittelt.

● Kurs 1647

Klaus R. Ecke

Di. 14:00 - 16:15 Uhr

ab 28.09.2021, 12 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 37,00

Nachmittagskurs

Mandala malen – leicht gemacht!

Die Kunst des Mandala Malens und kreativer Umgang mit Farben, ist das Ziel dieses Kurses. Schnell werden Sie erleben, wie mit dem Mandala der Umgang mit Stift und Farbe geschult wird und sich wohltuende Momente der Ruhe und Gelassenheit, einstellen. Mandala Malen macht Spaß und sorgt somit für Ausgeglichenheit. Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Es ist das schweisgsame Malen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

● Kurs 1648

Isolde Hüther, Autorin

Mo. 14:00 - 15:30 Uhr

ab 20.09.2021, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 6

EUR 20,00

GESUND ESSEN IM ALTER

Nachmittagskurs

Lecker-schmecker trifft auf 60+

Was sind Besonderheiten bei der Ernährung von älteren Menschen?

Die Dozentin Hannah Friedrich, Oecotrophologin, vertritt seit 01. Februar 2021 die Vernetzungsstelle Seniorenernährung im Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz. Sie war in den vergangenen zehn Jahren in der klinischen Beratung, Gemeinschaftsverpflegung und Hotellerie tätig. Dieser Kurs wird in 10 knackigen und abwechslungsreichen Einheiten, vom Ernährungs-Basiswissen bis zu den Details der ernährungsmitbedingten Alterskrankheiten, alle Themen rund um die Ernährung im Alter behandeln.

- Essbiografie: Wer bin ich und warum esse ich, wie ich esse?
- Esskultur und Ernährungsformen.
- Speiseplangestaltung I:
Was heißt »gesund«? Wie viel ist »zu viel«?
- Speiseplangestaltung II: Energiebedarf.
- Was macht das Essen mit meinen Organen?
- Podiumsdiskussion: Esskulturen und Ernährungsformen auf dem Prüfstand.
- Gastvortrag, gemeinsames Einkaufen und/oder Kochen.
- 100 Bio-Siegel, doch welches ist das Beste? – Kennzeichnungen und Labelkunde.
- Tanz um den heißen Brei – Spezielle Zubereitungsformen.
- Schluss/Zusammenfassung/Feedback

● Kurs 1649

Hannah Friedrich, Oecotrophologin

Mi. 14:00 - 15:30 Uhr

ab 22.09.2021, 10 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 22,00

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Vormittagskurs

Spaß an Bewegung für Ältere

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise Ihren Rücken zu stärken? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag. Ziel des Kurses ist die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie.

● Kurs 1652

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Mo. 09:00 - 10:30 Uhr

ab 20.09.2021, 12 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 28,00

Vormittagskurs

Spaß an Bewegung für Ältere

● Kurs 1652A

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Mo. 10:45 - 12:15 Uhr

ab 20.09.2021, 12 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 28,00

Vormittagskurs

Qi Gong und Tai Chi

Die aus China stammenden Gesundheitsübungen sind bereits mehrere Tausend Jahre alt. Wir lernen, den Körper aus seiner Mitte heraus in seiner Ganzheit zu bewegen. Dies mobilisiert die Gelenke, fördert die Beweglichkeit, und wir finden zu mehr Gelassenheit. Die langsamen, weichen Bewegungen können in jedem Alter ausgeführt werden und tragen zur Stärkung der Selbstheilungskräfte bei. Wir lernen auch eine kleine Tai-Chi-Form.

● Kurs 1653

Margareta Mathieu, Tai-Chi-Lehrerin

Di. 09:15 - 10:45 Uhr

ab 21.09.2021, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 28,00

Nachmittagskurs

Qi Gong

Die aus China stammende heilgymnastische Bewegungsform bringt die Lebensenergie wieder zum Fließen. Der Übende findet seine Mitte wieder und hält sich gesund. Qi Gong kann in jedem Alter gelernt und geübt werden.

● **Kurs 1654**

Elsbeth Bach, liz. ÜBL Entspannung und Qi Gong

Mi. 14:30 - 16:00 Uhr

ab 22.09.2021, 10 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 25,00

Vormittagskurs

Gymnastik in Balance für AnfängerInnen und Geübte

In diesem Kurs werden die Übungen teilweise auf sog. Balance Pads durchgeführt. Das sind kleine instabile Matten, auf denen es anfangs schwerfällt, die Balance zu halten. Mit zunehmender Übung jedoch gelingt dies immer besser: Sie trainieren Gleichgewicht, Koordination, Reaktion und tragen damit auch zur Sturzprophylaxe bei. Bitte Socken mitbringen.

● **Kurs 1655**

Christina Scholl

Mi. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 22.09.2021, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 28,00

Nachmittagskurs

Seniorengymnastik

Zur Förderung der Beweglichkeit, um die Selbstständigkeit im Alltag lange zu erhalten. Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur gestärkt und die Koordination verbessert. Damit kann das Sturzrisiko vermindert und die Ausdauer gefördert werden.

Die Kräftigung der Haltemuskulatur trägt dazu bei, die Stabilität der Knochen zu erhalten.

● **Kurs 1656**

Sylvia Aniol-Kutscha

Di. 14:30 - 16:00 Uhr

ab 21.09.2021, 10 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 25,00

Vormittagskurs

Präventiver Gesundheitssport

Körperliche und geistige Fitness, Lust an der Bewegung, ein gutes Körpergefühl – das sind die Ziele für Menschen, die etwas für sich tun wollen und können. Durch Kräftigung der Muskulatur, Übungen zur Förderung des Gleichgewichts und der Koordination, Bewegungsaufgaben für die grauen Zellen, wird die allgemeine Fitness gesteigert und somit auch der Alltag besser bewältigt.

● **Kurs 1657**

Doris Schank, liz. ÜBL Sport in der Prävention (Haltung und Bewegung)

Fr. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 24.09.2021, 10 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 25,00

Nachmittagskurs

Balance Pad

Koordinations-, Reaktions- und Gleichgewichtsschulung, die zur Sturzprophylaxe beiträgt. Gelenke und Bänder werden trainiert und die Tiefenmuskulatur aktiviert. Balance Pad ist seit Jahren in der Physiotherapie erfolgreich im Einsatz und besonders rückenfreundlich und Gelenk schonend. Bitte beachten: Die Übungen finden barfuß statt. Socken erlaubt. Bitte bequeme Kleidung bzw. Turnkleidung mitbringen.

● **Kurs 1658**

Christina Scholl

Do. 14:30 - 16:00 Uhr

ab 23.09.2021, 10 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 25,00

Nachmittagskurs

Beweglich sein ein Leben lang - Feldenkrais

Die ganzheitliche Bewegungslehre nach Dr. Moshe Feldenkrais (1904 –1984) ist hilfreich bei Stress, Haltungsproblemen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen, aber auch interessant für Bereiche, wo es um Eleganz und Effizienz von Bewegungen geht (z.B. Sportler, Tänzer u.ä.). Durch leichte und angenehme Bewegungsabläufe (überwiegend im Liegen) wird die Bewusstheit für sämtliche Körperpartien und deren Zusammenspiel verfeinert. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder Fertigkeiten erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, warme Socken.

Dozentinnen und Dozenten



GUILLERMO BÖTTCHER
Yogalehrer BDY

Nachmittagskurs
Yoga – für sich selbst und die eigene Gesundheit aktiv sein

» Bereits in meiner Jugend kam ich in Buenos Aires in Kontakt mit der Yogapraxis und mit der Meditation. Danach studierte ich Psychologie und arbeitete als Dozent an der Universität Buenos Aires, später an der Universität des Saarlandes und in Institutionen mit Menschen mit Behinderungen.

Aufgrund meiner chronischen Rückenbeschwerden kam ich als Teilnehmer zum Yogakurs bei der vhs Regionalverband Saarbrücken. Nach meiner dreijährigen Ausbildung zum Yogalehrer habe ich den Yoga-Kurs, bei dem ich bis dahin teilgenommen hatte, als Dozent übernommen und ich begann zu unterrichten.

Yoga kann lebenslang gelernt und praktiziert werden. Dementsprechend bilde ich mich stetig weiter.

Meine gewonnenen Erfahrungen möchte ich in meinen Kursen an die TeilnehmerInnen weitergeben. «

● Kurs 1659

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin

Mo. 14:00 - 15:00 Uhr
ab 20.09.2021, 12 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 30,00

Nachmittagskurs

Beweglich sein ein Leben lang - Feldenkrais

● Kurs 1659A

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin

Mo. 15:15 - 16:15 Uhr
ab 20.09.2021, 12 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 30,00

Nachmittagskurs

Beweglich sein ein Leben lang - Feldenkrais

● Kurs 1659B

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin

Di. 14:00 - 15:00 Uhr
ab 21.09.2021, 12 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 30,00

Nachmittagskurs

Yoga – für sich selbst und die eigene Gesundheit aktiv sein (für NeueinsteigerInnen und Geübte)

Yoga ist mehr Lebensphilosophie als Sport. Von den positiven Wirkungen kann man in jedem Alter profitieren. Gerade wer gestresst und kraftlos ist, fühlt sich nach einer Yogastunde entspannter und energiegeladener. Die körperlichen Übungen (Asanas) können helfen, Stresshormone abzubauen und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Meditation hilft, den Geist zur Ruhe zu bringen, Atemübungen unterstützen die Konzentrationsfähigkeit. Die 20-minütige Endentspannung lässt Körper, Seele und Geist regenerieren.

● Kurs 1660

Guillermo Böttcher

Do. 14:00 - 15:30 Uhr
ab 23.09.2021, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 28,00

Nachmittagskurs

Pilates

Pilates versucht den Muskelapparat auszubalancieren! Die tief liegende und quer verlaufende Muskulatur wird aufgebaut und stabilisiert, um den Körper zu stützen! Pilates ist Gelenk schonend und kann deshalb von jedermann ausgeführt werden. Ob jung, ob etwas älter oder auch mit ein paar Pfündchen mehr, kein Problem!

● **Kurs 1661**

Heidrun Becker, Dipl.-Sportlehrerin

Mo. 14:30 - 16:00 Uhr

ab 20.09.2021, 10 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 25,00

Vormittagskurs

Sicherheit im Alter

Sport und Bewegung im Alter ist ein wichtiger Baustein, um etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Wer sich ausreichend bewegt und seinen Körper trainiert, schafft gute Voraussetzungen, bis ins hohe Alter gesund und fit zu bleiben. Täter suchen Opfer, keine Gegner! Sie lernen Gefahren zu erkennen und zu vermeiden. Für das Training benötigen Sie weder sportliche Fähigkeiten noch sonstige Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie bequeme Trainingskleidung und Hallenschuhe mit.

● **Kurs 1662**

Wolfgang Birkenbach, Sifu, 3. Lehrergang

Mo. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 20.09.2021, 10 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 28,00

Nachmittagskurs

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Einstiegssportart für alle Altersgruppen. Hierbei wird die Technik den TeilnehmerInnen vermittelt und eine Steigerung der Kondition angestrebt.

Nordic Walking ist ein sportliches, dynamisches Gehen mit speziellen Stöcken, abgestimmt auf den eigenen Leistungsstand. Sowohl für untrainierte Menschen, als auch für Sportler, die ihre Fitness verbessern wollen, ist diese Sportart hervorragend geeignet. Bei richtiger Ausführung ist es ein effektives Ganzkörpertraining. Dies ergibt sich dadurch, dass über 85% aller Muskeln hierbei beansprucht und damit trainiert werden.

● **Kurs 1663**

Udo Freidinger, ÜL Fitness B

Mi. 14:00 - 15:00 Uhr

ab 22.09.2021, 10 Termine

Parkplatz gegenüber der Auffahrt Schwarzenbergbad, Am Kieselhumes

EUR 28,00

WANDERUNGEN

● Für alle Touren:

- festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung
- Getränke und Verpflegung (nach eigenem Bedarf)
- Wanderstöcke werden empfohlen

Urwaldweg in Saarbrücken

Streckenlänge: ca. 8 km, mittelschwere Tour

Vom Startpunkt aus gehen wir in Richtung Naturfreundehaus. Anschließend durch den Friedwald über schmale Pfade in Richtung Scheune Neuhaus. Die Strecke führt durch einen Wald, der der Bewirtschaftung durch den Menschen größtenteils entzogen wurde. Dort wird eine kleine Rast eingelegt. Durch das Steinbachtal erreichen wir dann wieder den Ausgangspunkt.

● **Kurs 1663A**

Udo Freidinger, ÜL Fitness B

Mo. 20.09.2021, 10:00 - 13:30 Uhr

Park & Ride Parkplatz Heinrichshaus, 66115 Saarbrücken

EUR 12,00

Karl-May-Weg in Sulzbach

Streckenlänge: ca. 14,5 km, mittelschwere Tour

Vom Startpunkt geht's durch das Ruhbachtal und das Gebiet Brennender Berg. Auf der Strecke sind Tafeln über das Leben und Wirken von Karl May aufgestellt. Kleine Pausen werden eingelegt.

● **Kurs 1663B**

Udo Freidinger, ÜL Fitness B

Mo. 27.09.2021, 10:00 - 15:00 Uhr

Sulzbach Schnappach, Parkplatz am Ende des Schürer Wegs

EUR 12,00

Brunnenweg in Ensheim

Streckenlänge: ca. 10 km, mittelschwere Tour

Vom Startpunkt geht es durch das Ensheimer Gelösch. Ohne dass es einen erkennbaren Grund oder die Notwendigkeit der Wasserversorgung gegeben hätte, haben die Bewohner der umliegenden Dörfer zwischen 1840 und 1980 in diesem Tal 13 Brunnen erbaut und künstlerisch gestaltet. Durch das Naturschutzgebiet Rheinfels geht es dann zurück zum Startpunkt. Kleine Pausen werden eingelegt.

● **Kurs 1663C**

Udo Freidinger, ÜL Fitness B

Mo. 04.10.2021, 10:00 - 14:30 Uhr

Wanderparkplatz Wogbachtal, 66131 Saarbrücken-Ensheim

EUR 12,00

Bildvortrag

Sternenweg – Chemin des étoiles

Im Rahmen eines interessanten Bildvortrages stellt Kulturreferent Peter Michael Lupp die spannende Kulturgeschichte der europäischen Wege der Jakobspilger in Richtung Santiago de Compostela, ihre Bezüge zu den Ursprüngen des europäischen Gedankens und die damit verbundene Idee und Vision eines ungewöhnlichen Modellprojektes „Sternenweg/Chemin des étoiles“ in der Großregion vor. Das europäische Wegenetz spiegelt sich im Saarland und in den Nachbarregionen auch in den Zeugnissen der mittelalterlichen Baukultur am Wegesrand. Diesen Kleinoden schenkt der Vortrag ein besonderes Augenmerk.

Hinweis: Der Vortrag bietet die Gelegenheit zur inhaltlichen Vorbereitung der Pilgerwanderung (s. Kurs AK1665).

● **Kurs 1664**

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Mo. 27.09.2021, 17:00 - 18:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge

gebührenfrei

Pilgerwanderung

Auf dem „Sternenweg/Chemin des étoiles“ vom Wintringer Hof nach Auersmacher

Die meditativen Pilgerwanderungen auf einem Teilstück der europäischen Wege der Jakobspilger im Biosphärenreservat Bliesgau ist in die besondere Stimmung des Herbstes eingebunden. Die Fragen nach den Quellen der inneren Kraft und des guten, sinnerfüllten Lebens werden unterwegs zum thematischen Begleiter. Start ist der KulturOrt Wintringer Kapelle auf dem Wintringer Hof.

Nach einer Einführung geht es auf den „Sternenweg/Chemin des étoiles“, vorbei am „Sternenfeld“ zum Etappenziel der Pilgerherberge „Altes Bauernhaus“ in Auersmacher. Dort gibt es Kaffee und selbstgebackenen Kuchen. Zum Abschluss findet ein Innehalten und Ausklang in der Dorfkirche statt, in dessen Rahmen das Kunstwerk „Mensch - Heil oder Dorn der Schöpfung“, zum Thema wird.

Parkmöglichkeiten am Wintringer Hof und am Dorfplatz Auersmacher. Der Rücktransfer zum Wintringer Hof muss selbst organisiert werden. Ggf. sind nach Absprache auch Fahrgemeinschaften möglich.

● **Kurs 1665**

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Sa. 02.10.2021, 12:00 - 17:00 Uhr

Kleinblittersdorf Wintringer Kapelle

EUR 15,00



Hinweis: Die Pilgerwanderung ist mittelschwer und erfordert eine gute Kondition! Wegstrecke ca. 7 bis 8 km. Bitte Rucksackverpflegung nach eigenem Bedarf mitnehmen und gegebenenfalls auch auf Regenkleidung und gutes Schuhwerk achten.

Leistungen: Führung, Kaffee und Kuchen im „Alten Bauernhaus“ in Auersmacher

KUNSTGESCHICHTE

Vormittagskurs

Architektour: Rom

Die Hauptstadt des römischen Reiches, die ‚ewige Stadt‘ Rom, legendär gegründet 753, erstreckte sich über sieben Hügel und beinhaltet Baudenkmäler, die Geschichte bedeuten und Kunstgeschichte gemacht haben, wie etwa das Pantheon. Nach der Spätantike nur ein Schatten früherer Größe wird Rom in der Neuzeit wiedererfunden und zur Stadt der Kuppeln, der Plätze und Treppen: Der Kurs macht einen instruktiven Besuch in der „erstaunlichsten Stadt des Universums“ (René Goscinny), betrachtet die Architektur bis in die römische Gegenwart hinein.

● **Kurs 1678**

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 10:45 - 12:15 Uhr

ab 22.09.2021, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 26

EUR 28,00



Nachmittagskurs

VORTRAGSREIHE: Schlüsselwerke/Epochen

Ein Werk aus Kunstgeschichte oder Archäologie dient als Türöffner, als Schlüssel zum Verständnis von Kunst und Kultur über Epochengrenzen hinweg. Von ihm aus können Fragestellungen oder Rückschlüsse auf andere Werke und Zusammenhänge, auch mit Bezug auf unsere Gegenwart, abgeleitet werden.

- **Do., 23.09.2021, 15:30 Uhr**
Schlüsselwerke: Der Parthenon (Phidias)
Dr. Bernhard Wehlen
- **Do., 30.09.2021, 15:30 Uhr**
Schlüsselwerke: Auf dem Weg zum griechischen Tempel – Kultbau vor dem Parthenon
Dr. Ulrike Bock
- **Do., 07.10.2021, 15:30 Uhr**
Schlüsselwerke: Die Venus von Willendorf und ihre Schwestern – frühe Aktdarstellungen, 15.30 Uhr
Dr. Bernhard Wehlen
- **Do., 14.10.2021, 15:30 Uhr**
Schlüsselwerke: Die Decke der Sixtinischen Kapelle (Michelangelo)
Dr. Ulrike Bock
- **Do., 25.11.2021, 15:30 Uhr**
Schlüsselwerke: Ursprünge des Historienbildes im alten Orient
Dr. Bernhard Wehlen
- **Do., 02.12.2021, 15:30 Uhr**
Schlüsselwerke: Notre-Dame-du-Haut zu Ronchamp (Le Corbusier)
Dr. Ulrike Bock
- **Kurs 1679**
Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker
Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin
Do. 15:30 - 17:00 Uhr
ab 23.09.2021, 6 Termine
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 35,00 (Akademiestudenten EUR 12,00)

Dozentinnen und Dozenten



ERICH KESSLER
Dozent für die berufliche Anwendung von EDV-Programmen

Vormittagskurs „Windows 10 mit eigenem Notebook“ und weitere

» Meine Dozententätigkeit für die Akademie für Ältere währt nun schon seit über zehn Jahren. Als Dozent für die berufliche Anwendung von EDV-Programmen hatte ich im Berufsleben bereits Erfahrungen gesammelt, wie neue Aufgabenbereiche aufbereitet werden. Motivation und Bestätigung erfahre ich dadurch, dass Personen, in der Altersspanne von 65 Plus, gerne die Angebote der vhs im EDV-Bereich angenommen haben und bis heute in Anspruch nehmen. Die intensive Zusammenarbeit in den Kursen führt zu einem sehr starken Gemeinschaftsgeist, der alle TeilnehmerInnen einbindet. Es bleibt für mich weiterhin ein wesentliches Ziel, niemanden zurück zu lassen, sondern die Lernschritte so zu setzen, dass die notwendigen Übungseinheiten zu einer Vertrautheit mit dem digitalen System „Computer“ führen. «

EDV UND KOMMUNIKATIONSTECHNIK FÜR ÄLTERE, EDV-GRUNDLAGEN UND OFFICE-ANWENDUNGEN

Die Kursangebote für Ältere umfassen in diesem Segment EDV-Grundlagenwissen, das sichere Surfen im Internet, den Umgang mit Notebooks, Tablets und Smartphones unter verschiedenen Benutzungsoberflächen (Windows 10, Linux, Android, iOS). Entsprechende Grundlagenkurse werden auch im zielgruppenübergreifenden Bereich angeboten, dazu ein umfangreiches und differenziertes Spektrum an Office-Anwendungskursen (Word, Excel, Access, Outlook).

EDV-Kurse der Akademie für Ältere finden in der Regel im PC-Saal 1 im Rathaus-Carré (Gerberstraße 2, 66111 Saarbrücken) statt.

Bitte beachten Sie bei Kursbeginn den aktuellen Raumplan!

Einzelveranstaltung **Informationsveranstaltung zu den Kursen „EDV und Internet“**

● Kurs 4300

Erich Keßler

Di, 07.09.2021, 14:00 - 15:30 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
gebührenfrei

Nachmittagskurs **EDV-Grundlagen und Internet**

Kursinhalte: Funktionsweise von Computern, Hardware und Software, Betriebssystem Microsoft Windows (Umgang mit der Maus, mit Programmen, Windows - Einstellungen), Arbeiten mit Dateien und Ordnern, Erste Schritte im Internet (Surfen, Suchen, E-Mail...). Erstellung von einfachen Texten mit MS-Word, Austausch von Daten über die Zwischenablage.

Skript in der Kursgebühr enthalten!

Vorkenntnisse: KEINE!

● Kurs 4303

Bernhard Dick

Di. 15:45 - 17:15 Uhr
ab 09.11.2021, 12 Termine
EUR 81,00

Nachmittagskurs

Einfacher Einstieg in Smartphone und Tablet mit Android

Einführung in Hardware und Betriebssystem (Android), Internetzugang, Bedienung über den Touchscreen, Konfiguration von Smartphone/Tablet, Apps installieren, anpassen und nutzen (E-Mail, Browser, Foto etc.), Sicherheitsaspekte. Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: Windows-/MacOS-Anwenderkenntnisse hilfreich, eigenes Smartphone oder Tablet.

● Kurs 4304

Bernhard Dick

Do. 15:45 - 17:15 Uhr

ab 11.11.2021, 12 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 81,00

Vormittagskurs

Erste Schritte am Computer mit Windows 10

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen. Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast anhand von praxisnahen Beispielen.

Kursinhalt: Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen. Sie starten Programme/Apps mit dem neuen Betriebssystem Windows 10 und üben den Umgang mit Maus und Tastatur bzw. Touchscreen. Sie erstellen und speichern einen Text. Sie ordnen Dokumente und Ordner. Sie passen Windows an Ihre Bedürfnisse an. Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen. Sie lernen die Nutzung des neuen Microsoft Store kennen. Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten. Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können. Skript in der Kursgebühr enthalten!

Voraussetzungen: Es werden keinerlei Computer-Kenntnisse vorausgesetzt.

● Kurs 4306

Erich Keßler

Mo. - Fr. 09:00 - 12:45 Uhr

ab 04.10.2021, 5 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

EUR 75,00

● Kurs 4307

Erich Keßler

Mo. - Fr. 09:00 - 12:45 Uhr

ab 08.11.2021, 5 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

EUR 75,00

● Kurs 4308

Erich Keßler

Mo. - Fr. 09:00 - 12:45 Uhr

ab 10.01.2022, 5 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

EUR 75,00

Vormittagskurs

Windows 10 mit eigenem Notebook

Ablauf: Das eigene Notebook zum Unterricht mitbringen. Windows 10 wird exemplarisch in den wichtigen Funktionen vorgestellt, die Übungen werden am eigenen Notebook durchgeführt:

- Anforderungen an die Hardware
- Anpassungsmöglichkeiten der grafischen Oberfläche
- verbessertes Dateimanagement mit dem Explorer
- Neuerungen bei Desktop- und Multimediaprogrammen/Apps (Internet siehe eigenständiges Angebot ab Kurs 4335)
- Arbeiten mit Microsoft-Office-Programmen
- die neue Benutzerverwaltung
- erweiterte Systemverwaltung und Sicherheitseinstellungen
- der neue Microsoft-Store

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte.

Ohne Zusatzgebühr!

Dieser Kurs eignet sich nicht für Einsteiger ohne Vorkenntnisse!

Voraussetzungen: z. B. Kurs EDV-Grundlagen, eigenes Notebook.

● Kurs 4310

Erich Keßler

Mo. - Mi. 09:00 - 12:45 Uhr

ab 29.11.2021, 3 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

EUR 58,00

● Kurs 4311

Erich Keßler

Mo. - Mi. 09:00 - 12:45 Uhr

ab 31.01.2022, 3 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

EUR 58,00

Vormittagskurs

Tablet-PCs mit Android (Anfänger, für Ältere)

Tablet-Computer haben aufgrund ihrer meist optimalen Größe, geringen Gewichtes, langer Akkulaufzeit und verhältnismäßig günstiger Preise eine große Verbreitung erreicht. Fotografieren, Gespräche aufzeichnen, Filmen, Radio hören oder Fernsehen, im Internet surfen, E-Mail versenden oder „Skypen“ - alles kein Problem für Android-Tablets. Als „Apps“ stehen unzählige kostenlose wie kostenpflichtige Anwendungen zur Verfügung. In diesem Kurs erlernen wir den Umgang mit dem Android OS, der Installation, Konfiguration und Nutzung von Apps, den Datenabgleich mit Handy und PC. Sicherheitsaspekte im Umgang mit dem Tablet im WLAN und WWAN sowie die Erweiterungen/Zusatzgeräte für Tablets werden ebenfalls behandelt. Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte.

Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: gute Windows-/MacOS-Anwenderkenntnisse hilfreich.

● Kurs 4330

N.N.

Mo. - Mi. 09:00 - 12:45 Uhr

ab 11.10.2021, 3 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 2

EUR 54,00

Vormittagskurs

Arbeiten mit dem eigenen Apple iPad

In diesem Kurs erlernen wir den Umgang mit dem eigenen Apple iPad. Bedienung und Konfiguration sind genauso Inhalt des Kurses wie die Nutzung der vorinstallierten Apps oder die Installation von Apps und Medien über den Apple AppStore.

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: Eigenes iPad, gute MS-Windows/MacOS-Kenntnisse hilfreich.

● Kurs 4334

N.N.

Mi. - Fr. 09:00 - 12:45 Uhr

ab 03.11.2021, 3 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 2

EUR 54,00



Vormittagskurs

Smartphones mit Android (Anfänger)

Mit dem Handy einfach nur telefonieren? Das geht auch, aber die meisten nutzen heutzutage ein „Smartphone“, das noch viele weitere Funktionen bietet. Fotografieren, Gespräche aufzeichnen, Filmen, Radio hören, im Internet surfen, E-Mail versenden, „Skypen“. Als „Apps“ steht eine Unzahl kostenloser wie kostenpflichtiger Anwendungen zur Verfügung. In diesem Kurs erlernen wir den Umgang mit dem Android OS und einigen wichtigen Apps. Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: Gute Windows-/MacOS-Anwenderkenntnisse hilfreich, eigenes Smartphone.

● Kurs 4340

N.N.

Mo. - Mi., 09:00 - 12:45 Uhr

ab 08.11.2021, 3 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 2

EUR 52,00

Vormittagskurs

WhatsApp mit dem Smartphone oder iPhone

WhatsApp ist auf ihrem Smartphone/iPhone installiert, Sie haben bereits einige Nachrichten verfasst/erhalten? Aber nun wollen Sie mehr wissen. In diesem Kurs gehen wir auf die wichtigsten Funktionen ein, z.B. Versenden von Bildern und Videos, Sprachnachrichten aufnehmen und senden, Videoanrufe tätigen, Nachrichten löschen, Chats leeren und archivieren. Wie speichere ich Kontakte, damit ich diese in WhatsApp finde? Worauf ist bei Sicherheitseinstellungen und Privatsphäre zu achten? Wie erstelle ich eine Sicherung meiner Chatverläufe? Was tue ich, wenn sich meine Handynummer ändert oder ich ein neues Smartphone bekomme? Wie bewältige ich die Flut an zugesandten Medien und schaffe Ordnung? Was sind Gruppen und wie nutze ich sie? Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: *Eigenes Smartphone, praktische Erfahrung, Grundkenntnisse über die Bedienung eines Smartphones, die z. B. im Kurs „Smartphones für Anfänger“ vermittelt werden.*

● Kurs 4342

Natalie Kelm-Richter

Fr. 19.11.2021, 09:00 - 12:45 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

EUR 26,00

Vormittagskurs

Reiseplanung mit dem Smartphone

Wie setze ich das Internet zur Reiseplanung ein? Welche Reiseportale ermöglichen, günstige Flüge oder Hotels zu finden und zu buchen? Welche Informationsquellen helfen im öffentlichen Nahverkehr? Wie buche ich Tickets für Bahn und Bus? Dies und mehr wird in diesem Kurs behandelt. Außerdem zeigen wir, wie man eine Route mittels GPS-App erstellt und nutzt oder wie man zusätzliche Kosten für Online-Nutzung im Ausland vermeidet. Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: *Eigenes Smartphone, praktische Erfahrung, Grundkenntnisse über die Bedienung eines Smartphones, die z. B. im Kurs „Smartphones für Anfänger“ vermittelt werden.*

● Kurs 4343

Natalie Kelm-Richter

Mi. 26.01.2022, 09:00 - 12:45 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

EUR 26,00

Vormittagskurs

Einsatz des eigenen iPhone

In diesem Kurs erlernen wir den Umgang mit dem eigenen Apple iPhone. Bedienung und Konfiguration sind genauso Inhalt des Kurses wie die Nutzung der vorinstallierten Apps oder die Installation von Apps und Medien über den App Store.

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: *Eigenes iPhone (Akku aufgeladen!)*

● Kurs 4345

N.N.

Mo. - Mi., 09:00 - 12:45 Uhr

ab 15.11.2021, 3 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

EUR 52,00



18.11.2021 – 14.01.2022

Ausstellung der Zeichen- und Malkurse von Klaus R. Ecke

STANDORTE

➤ Vernissage: Donnerstag, 18.11.2021, 17 Uhr

Zur Vernissage ist eine Anmeldung erforderlich unter www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de

Altes Rathaus, Foyer (EG, 1. und 2. Etage)
Schlossplatz 1-2 | 66119 Saarbrücken
Eintritt frei

vhs 
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken


REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN