



Akademie für Ältere

Programm Frühjahr | Sommer 2024





Wissen wollen – ein Leben lang: Die Akademie für Ältere

VORWORT

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

das neue Programm der Akademie für Ältere hält jede Menge spannende und abwechslungsreiche Angebote für Sie bereit. Zusätzlich zu den bewährten und vertrauten Kursen aus den Bereichen Kunst, Kultur und Sprachen gibt es auch in diesem Semester einige Kooperationsveranstaltungen mit EUROP'age Saar-Lor-Lux.

Interessant und spannend zugleich wird es beispielsweise bei den Lesestunden von Peter Michael Lupp, Kulturreferent beim Regionalverband Saarbrücken. So können Sie sich bei Gedichten von Rainer Maria Rilke unterhalten und inspirieren lassen.

Oder entdecken Sie Ihre schauspielerischen Fähigkeiten. Die Chance dazu bietet Ihnen die Theatergruppe „Die Herbstzeitlosen“, die immer für neue Mitglieder offen ist.

Für Freundinnen und Freunde des Gesangs bietet sich der Kurs „Singen kennt kein Alter“ an. Bekannte Liederschätze und neue Melodien sorgen hier für eine lockere Atmosphäre.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem neuen Programm.

Ihr
Peter Gillo
Regionalverbandsdirektor

HINWEIS: Für Kurse der Akademie für Ältere wird neben den Kursgebühren eine Semestergebühr von EUR 30,00 erhoben (Ausnahme: Einzelveranstaltungen und Projekte)



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

Inhaltsverzeichnis

• Einzelveranstaltungen und Projekte	8
• Fotografie	24
• Gesprächskreis	25
• Literatur	25
• Gedächtnistraining	27
• Singen/Theater	29
• Englisch	33
• Französisch	37
• Italienisch	39
• Kreativität	41
• Bewegung und Entspannung	43
• Fitness im Wasser	49
• Kunstgeschichte	51
• Philosophie	55
• EDV und Internet	55

Allgemeine Informationen

- Mitglied werden können 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, Di, Mi 08:00 bis 17:00 Uhr
Do 08:00 bis 18:00 Uhr
Fr 08:00 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.

Kennnummer für die Semestergebühr: 1600

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

Semesterbeginn:

Montag, 26. Februar 2024

EINZELVERANSTALTUNGEN UND PROJEKTE

Veranstaltungen in Kooperation mit EUROP'age Saar-Lor-Lux e.V.

Einzelveranstaltung

Französischer und deutscher Humor

Sind wir diesbezüglich auf gleicher Wellenlänge oder gibt es kulturspezifische Unterschiede? Wir beleuchten verschiedene Aspekte wie Alltagskultur, regionale Besonderheiten, Themen, Literatur und das natürlich mit vielen Beispielen, die sicher zum allgemeinen Amüsement beitragen werden. Beiträge und Einschätzungen der Zuhörer sind willkommen.

● **Kurs 1600A**

Dagmar Nagl-Blank

Mi. 24.01.2024, 16:00 – 17:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

Einzelveranstaltung

Besuch der Seifenmanufaktur

„Loona's Naturseifen“

Naturkosmetik liegt im Trend. Beim Besuch der Manufaktur Loona's erfahren wir alles über die Fabrikation von naturbelassenen Seifen ohne Zusatzstoffe für schöne Haut und glänzende Haare, bekommen aber auch viele Tipps, wie man diese speziellen Produkte am effizientesten anwendet.

● **Kurs 1600AB**

Joshua Küssner, Geschäftsführer

Di. 20.02.2024, 15:00 – 16:30 Uhr

Mainzer Str. 52 (Eingang im Hinterhof), 66121 Saarbrücken

gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

Vortrag

Plötzlich ist alles anders –

Wo bekommen Angehörige Beratung und Hilfe?

Schlaganfall, Unfall, schwere Erkrankung, fortschreitende Hilfsbedürftigkeit können Ihr Leben auf den Kopf stellen, Sie stehen vor einer völlig neuen Lebenssituation: Wie geht es weiter? Wo gibt es welche Hilfeleistungen? Was kostet die Pflege? Wie sieht es mit der Finanzierung aus, wer hilft beim Antrag? Wo gibt es Pflegedienste? Mit welchem Angebot? Fragen über Fragen. In unserer Veranstaltung stellen wir den Pflegestützpunkt-Saar vor: 2008 ins Leben gerufen gibt es im Saarland acht Stellen, die schnelle und zuverlässige Unterstützung sowie kompetente Beratung für hilfe-, betreuungs- oder pflegebedürftige Personen anbieten. Rechtzeitige Beratung und Aufklärung über Finanzierungs- und Hilfsmöglichkeiten können für Entlastung sorgen und mehr Lebensqualität bringen.

● **Kurs 1600C**

Silke Kotterbach, Beraterin Pflegestützpunkt Regionalverband Saarbrücken

Do. 22.02.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

Kosten für die Verkostung: EUR 5,00, zahlbar vor Ort

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

Einzelveranstaltung

Kreativ werden mit Wachsmalen

Wachsmalerei beschreibt eine künstlerische Maltechnik: Spezielle Encaustic Wachsfarben werden mit einem Maleisen erhitzt und auf den Malgrund aufgebracht. Danach können die Wachsfarben mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Schwämmchen bearbeitet werden, wodurch sich wunderschöne Effekte ergeben. Sie lernen mit einem Maleisen, ähnlich einem Bügeleisen, mit Bienenwachsfarben Postkarten und Bilder sowie Landschafts- und Fantasiebilder selbständig zu malen. Sie werden über Ihren schnellen Erfolg staunen.

● Kurs 1600D

Helmut Hartmann

Do. 07.03.2024, 15:00 – 17:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

In Kooperation mit EUROP'age Saar-Lor-Lux e.V. und der Koordinierungsstelle Demografischer Wandel und Gesundheitsförderung im Regionalverband Saarbrücken

Vortrag

Demenzprävention – Neue Erkenntnisse aus Forschung und Medizin

Demenz, insbesondere die häufigsten Varianten Alzheimer und Vaskuläre Demenz lassen sich besonders erfolgreich bekämpfen, wenn Maßnahmen bereits ergriffen werden bevor stärkere Gedächtnisverluste eintreten. Prof. Tobias Hartmann, wissenschaftlicher Direktor des Deutschen Instituts für Demenzprävention der Universität des Saarlandes, gibt einen Überblick über die mögliche Intervention, beginnend bei kleinen Anpassungen im täglichen Leben bis hin zu modernsten biologischen Medikamenten.

● Kurs 1600E

Prof. Tobias Hartmann

Do. 21.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 4 OG

gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

Einzelveranstaltung

Der Halberg ruft! Besuch des Funkhauses Halberg

Wer schon immer einmal wissen wollte, wie und wo der Saarländische Rundfunk seine Radio-, Fernseh- und Internetangebote produziert, kommt an einem Besuch beim SR auf dem Saarbrücker Halberg nicht vorbei. Das Besondere: Die Führungen durch die Funkhaus-Gebäude des SR führen mitten hinein in die Hörfunk- und Fernsehstudios und in die Redaktionen, in denen die Arbeit gemacht wird. Dadurch kommen die Besucher in direkten Kontakt mit ModeratorInnen, RedakteurInnen, sowie TechnikerInnen. Dauer: 2 Stunden. Möglichkeit zum Mittagessen in der Kantine.

● Kurs 1600F

Esther Ribic

Do. 11.04.2024, 09:45 Uhr

Treffpunkt: SR Halberg, Franz-Mai-Straße, 66121 Saarbrücken (Pförtnerhaus,

Haupteingang)

Saarbahn Linie S1 bis Römerkastell dann Bus 122 o. 161 gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

Vortrag

Großregion und Wahlen des Europäischen Parlaments: Wo ist der Zusammenhang?

Im Vorfeld der Europa-Wahlen Anfang Juni 2024 ist es besonders wichtig sich über unsere Nachbarn in der näheren Umgebung zu informieren. Die Großregion in der wir leben, im Herzen von Europa, ist in ihrer Geschichte und Geografie ein interessantes Thema, das sich lohnt, kennenzulernen. Im Vortrag wird Wissenswertes zu unserer „Grande Région“ vermittelt.

● Kurs 1600G

Birgit Grandhomme,

Vorstandsmitglied EUROP'age Saar Lor Lux e. V.

Di. 16.04.2024, 15:00 – 16:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

Einzelveranstaltung

Hinter den Kulissen des Staatstheaters Saarbrücken

Das Saarländische Staatstheater ist eine wichtige Kulturinstitution. Es bietet höchstes Niveau in den Sparten Schauspiel, Ballett, Konzert und Musiktheater. Als Zuschauer sehen wir die Darsteller auf der Bühne, das Orchester im Graben, den ein oder anderer Bühnentechniker, der zwischen zwei Akten die Bühne umbaut. Doch was passiert wirklich hinter dem Vorhang? Während einer Aufführung? Wie viele Menschen arbeiten tatsächlich am Theater? Und wer muss alles mit anpacken, damit ein Theaterstück zur Aufführung kommt? Wechseln Sie die Perspektive und begleiten Sie uns hinter die Kulissen.

● **Kurs 1600H**

Andreas Klußmann, Leiter der Statisterie, Inspizient, Saarländisches Staatstheater

Mi. 24.04.2024, 09:30 Uhr

Treffpunkt: Staatstheater Saarbrücken, Tbilisser Platz, 66111 Saarbrücken (Haupteingang)
gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

In Kooperation mit EUROP'age Saar-Lor-Lux e.V. und GERO Luxemburg, Université de la Culture Permanente Nancy, Université de Lorraine Metz, Université tous âges, Namur

Tagesfahrt

Busfahrt zum Europatag in Luxemburg

Der Europatag wird alljährlich am 9. Mai für Frieden und Einheit in Europa begangen. Er markiert den Jahrestag der Schuman-Erklärung, in der Robert Schuman seine Idee für eine neue Form der politischen Zusammenarbeit in Europa vorstellte, die einen Krieg zwischen den Nationen Europas undenkbar machen sollte.

Im Jahr 1950 gab der damalige französische Außenminister Robert Schuman diese Erklärung ab, die heute als Geburtsakt der EU angesehen wird. 2019 wurde der Europatag in Luxemburg zum gesetzlichen Feiertag erklärt. Die luxemburgische Hauptstadt fungiert seit 1952 als ein Standort für EU-Institutionen.

Ablauf: Morgens steuern wir das Kirchberg-Plateau in der Stadt Luxemburg an, das als „Europäisches Viertel“ bezeichnet wird. Dort bestaunen wir die reiche und vielfältige Architektur, die sich ständig weiter entwickelt.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen, mit unseren Partnern aus der Großregion, haben wir die Möglichkeit zusammen die verschiedenen EU-Gebäude zu besuchen (Tag der offenen Tür).

Abfahrt: Eurobahnhof Europaallee 16, 66113 Saarbrücken um 8.00 Uhr, (Rückfahrt: ca. 19.00 Uhr).

Kosten: Mitglieder (EUROP'age und Akademie für Ältere): EUR 35,00 inklusive Fahrt, Eintrittsgelder, Mittagsimbiss.
Nichtmitglieder: EUR 44,00

● **Kurs 1600I**

Esther Ribic

Do. 09.05.2024, 08:00 – 20:00 Uhr

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

Tagesfahrt

Tagesfahrt nach Hinzert, Kell am See und Saarburg

Am Vormittag besuchen wir das ehemalige SS-Sonderlager KZ-Hinzert im Kreis Hermeskeil. Dieses wurde 1939 zuerst genutzt für Arbeiter am Westwall, ab 1940 ein Durchgangslager für Menschen aus den BeNeLux Staaten und aus Frankreich vor ihrem weiteren Transport zu dem KZ in Buchenwald, Sobibor und anderen Konzentrationslagern. Eine 2 stündige Führung im Dokumentationshaus und dem erst 2023 neu erbauten Erweiterungsbau bringt uns diese traurige Geschichte näher. Beide Gebäude wurden nach den Plänen des Saarbrücker Architekten Teams Prof. Wolfgang Wandel entworfen und sind in ihrer Einmaligkeit unbedingt sehenswert.

Das Mittagessen nehmen wir in Kell am See ein. Danach geht es nach Saarburg, wo uns eine Führung in der Innenstadt erwartet. Abfahrt: Eurobahnhof, Europaallee 16, 66113 Saarbrücken um 8.30 Uhr ,(Rückankunft: ca. 19.00 Uhr).

Kosten: Mitglieder (EUROP'age und Akademie für Ältere): EUR 49,00 inklusive Fahrt, Eintrittsgelder und Mittagessen.
Nichtmitglieder: EUR 58,00

● **Kurs 1600J**

Esther Ribic

Do. 06.06.2024, 08:30 – 19:00 Uhr

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

Vortrag

So ernähren Sie sich ausgewogen und herzsund!

Oft sind es kleine Stellschrauben, die die Ernährungssituation nachhaltig verbessern. Im Vortrag gibt es viele praktische Tipps und Tricks für die einfache Umsetzung der aktuellen Empfehlungen.

● Kurs 1600K

Judith Giese, Dipl. Öcotrophologin, Ernährungsberaterin DGE

Mi. 12.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Rathausgalerie Riegelsberg

gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter:

EUROP'age e. V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

In Kooperation mit **EUROP'age Saar-Lor-Lux e.V. und dem Seniorenbeirat der LHS Saarbrücken**

Einzelveranstaltung

Alltags- und altersgerechtes Wohnen

Bis 2035 wird die Anzahl der Senioren und Seniorinnen im Saarland Jahr für Jahr steigen. Diese Entwicklung ist für unsere Gesellschaft eine große Herausforderung, gerade da der größte Teil der älteren Bevölkerung als Paar oder alleine lebt. Kinder oder Verwandte leben oft nicht in unmittelbarer Nachbarschaft oder sind berufstätig. Ältere Menschen sind daher zunehmend auf sich alleine gestellt. Daher ist es wichtig, dass man seine häusliche Situation alltagsgerecht wie auch altersgerecht gestaltet und damit die Möglichkeit hat, möglichst lange selbstständig, auch alleine, daheim in seiner Wohnung zu leben.

Das AAL-Netzwerk Saar e. V. hat in Kooperation mit der htw saar eine Musterwohnung für Alltagsunterstützende Assistenz Lösungen (AAL). Bei einer Führung lernen Sie verschiedene Hilfsmittel in Ruhe kennen. Herstellerunabhängig zeigt Ihnen das Team verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Ihre eigene Wohnung auch mit einfachen Lösungen nach Ihren Bedürfnissen einrichten können.

Vom 07. März 2024 bis 10. Mai 2024 zeigen unsere ehrenamtlichen Mitglieder Ihnen jeden Donnerstag von 15 bis 17 Uhr gerne die Möglichkeiten für ein alltags- und altersgerechtes Wohnen.

Bitte melden Sie sich unter musterwohnung@aal-saar.de oder info@aal-saar.de an, damit wir uns auf die Anzahl der interessierten Besucher einrichten können!

Weitere Informationen auch unter:

www.aal-in.de

● Kurs 1600L

Esther Ribic

Zeitraum der Besichtigungen: 07. März 2024 bis 10. Mai 2024,

15:00 Uhr, nach Absprache

gebührenfrei

Vortrag

Rundgang auf dem Campus der Universität des Saarlandes

Besuch des Zentrums für Lebenslanges Lernen sowie des Deutschen Forschungszentrums für Künstliche Intelligenz (DFKI). Der Uni Campus in Saarbrücken ist ein interessanter, innovativer Wissenschaftsstandort, auch über unsere Grenzen hinweg. Wir besuchen zunächst das Zentrum für Lebenslanges Lernen (Zell) und erfahren, welche Weiterbildungsmöglichkeiten hier angeboten werden. Danach besuchen wir das Deutsche Forschungszentrum für Künstliche Intelligenz (DFKI), wo wir mit dem Unternehmenssprecher Reinhard Karger diskutieren dürfen, wohin uns die künstliche Intelligenz führt.

● Kurs 1600M

Esther Ribic

Do. 20.06.2024, 14:00 – 15:30 Uhr

gebührenfrei

Eingang Zentrum für lebenslanges Lernen, Campus Gebäude A4 2, 66123 Saarbrücken

Buslinien 101,102, 109,112,124

Universität des Saarlandes

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter:

EUROP'age e. V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt und der Ehrenamtsbörse des Regionalverbandes Saarbrücken

Vortrag

**„Nachberufliches Engagement – der Ehre halber ...“
Vom Gefühl, gebraucht zu werden und vom Gefühl, etwas (weiter) geben zu können**

In diesem Impuls-Vortrag „Ehrenamt – der Ehre halber ...“ möchte ich, aus der Sicht eines Berufsberatungers, ein paar Gedanken mit Ihnen teilen, um was es in einem etwaigen nach beruflichen Engagement für Sie alles so gehen kann. So geht es um Themen wie: Sinn und Werte; Anerkennung und Wertschätzung; Geben und Nehmen; meine Mission. Und was noch alles aus Ihrer Sicht für Sie interessant sein mag ... Kommen Sie vorbei und bringen Sie auch gerne noch Ihre Freunde mit.

● **Kurs 1603**

Thomas Malburg, Berufsberater & Coach

Do. 13.06.2024, 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?

● **Kurs 1604**

Markus Mertes-Jacob, Mitarbeiter der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes Saarbrücken

Mi. 10.04.2024, 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 1604A**

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

Di. 27.02.2024, 14:00 – 15:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
gebührenfrei

In Kooperation mit der Landesfachstelle Demenz Saarland

Vortrag

Demenz – Was dann?

Pflegende Angehörige sind mit der Betreuung von Menschen mit Demenz vor besondere Aufgaben gestellt. Angehörige von Menschen mit Demenz (z. B. Alzheimer-Krankheit) sind nicht nur den Belastungen ausgesetzt, wie man sie auch bei Angehörigen von Patienten mit schweren chronischen, körperlichen Erkrankungen findet. Hinzu kommen vielmehr noch spezielle Probleme durch Desorientiertheit, Umkehr des Tag-Nacht-Rhythmus, Vergesslichkeit, Aggressivität und Wesensveränderung, die die Beziehung zwischen Betreuer und Betreutem zunehmend belasten und verändern, häufig die Zuneigung auslaugen. Saarlandweit sind derzeit ca. 23.600 Menschen von Demenz betroffen. 80% der Betroffenen werden im Saarland von ihren Angehörigen in der Häuslichkeit versorgt, mehr als im Bundesdurchschnitt. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit zur Information, zur Diskussion und zum Erfahrungsaustausch über demenzielle Erkrankungen.

● **Kurs 9839**

Andreas Sauder, Landesfachstelle Demenz Saarland

Do. 04.07.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied, Mensa
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



PETER MICHAEL LUPP
Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

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 ... «

Lesestunden in der Literaturlounge der vhs

Kunst und Natur

Poesie bewegt und verbindet! In diesem Sinne lädt Kulturreferent Peter Michael Lupp in der Literaturlounge im Alten Rathaus zu einer „Lesestunde“ zum Innehalten und Weiterdenken über das Verhältnis Mensch und Natur ein. Zur Sprache kommen dieses Mal Texte von Rainer Maria Rilke, die sich der Annäherung an die Natur aus Sicht des Künstlers und der Künstlerin widmen. KünstlerIn zu sein bedeutet bei Rilke vor allem Suchender und Empfangender zu sein und wenn immer möglich „die Natur zu erfassen um sich selbst irgendwo in ihren Zusammenhang einzufügen“. In der Frage, wie wir unseren einzigartigen Lebensraum Erde zukunftsfähig bewahren können, bekommen die Gedanken des Dichters eine aktuelle Relevanz.

● **Kurs 1605A**

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Di. 28.05.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge

EUR 5,00 (Akademiestudenten: EUR 3,00)

Lesestunde mit Texten und Gedichten von Johann Wolfgang von Goethe anlässlich seines 275. Geburtstages

Poesie bewegt und verbindet! In diesem Sinne lädt die vhs in der Literaturlounge im Alten Rathaus zu „Lesestunden“ zum Innehalten und Weiterdenken ein.

Ein lichter Punkt in einem so felsig waldigen Lande ...

Goethes Gedichte bilden den größten lyrischen Kosmos, der in deutscher Sprache von einem einzelnen Autor existiert. Kein anderer Dichter hat über einen solchen Reichtum lyrischen Ausdrucks verfügt, keiner war ein langes Leben hindurch so ermüdlich produktiv. Goethes Auftritt als Lyriker war epochemachend in der Geschichte der deutschen Literatur; unsere heutige Vorstellung vom Lyrischen ist entscheidend von ihm geprägt worden. Am 28. August 2024 wäre der 275. Geburtstag von Johann Wolfgang von Goethe. Im Rahmen einer Lesestunde wird an den großen Meister mit ausgewählten Texten erinnert.

● **Kurs 1605B**

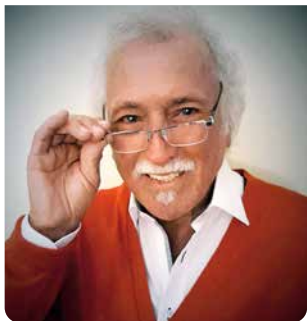
Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Mi. 28.08.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge

EUR 5,00 (Akademiestudenten: EUR 3,00)

Dozentinnen und
Dozenten



CHARLY LEHNERT
Saarländischer Mundart- und
Buchautor, Verleger und
Designer

» Charly Lehnert ist ein saarländisches „Urgestein“ und in der Kunst- und Kulturszene auch überregional sehr bekannt. Er hat sich in seinem Wirken ganz dem schönsten Bundesland der Welt, dem Saarland, verschrieben.

Seit vielen Jahren begeistert er seine Gäste bei der vhs Regionalverband Saarbrücken mit seinen Lesungen, Plaudereien, Glossen und Portraits von Land und Leuten an der Saar. «

Vortrag

Die Saar gibt's zweimal – Deux fois La Sarr

Ein Land, ein Fluss, eine Stadt in Kanada. La Sarre wurde im Jahr 2018 hundert Jahre alt. Wie ist die Siedlung entstanden? Wie entstand der Name? Was hat La Sarre mit unserem Saarland zu tun? Sehr viel: Denn es gibt eine historische Verbindung zu unserem Land und insbesondere zu der Stadt Saarlouis. Eine spannende Geschichte. Charly Lehnert berichtet mit einem Vortrag, einem eigenen Reisebericht aus Kanada und einer Filmvorführung.

● Kurs 1606

**Charly Lehnert, saarl. Mundart- und Buchautor,
Verleger und Designer**

Di. 12.03.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

EUR 8,00 (Akademiestudenten: EUR 5,00)

In Kooperation mit dem Soziokulturellen Zentrum Saarbrücken
Malstatt

„Die HerbstGoldenen“ sind Sigrid Danzebrink, Vera Hewener (Gesamtleitung) und Doris Seiler. Platzreservierungen unter Fon 0681 94757290, Fax 0681 59097898, soziokulturelleszentrum@zbb-saar.de

Konzert

Bunter Nachmittag „Fête de la Musique“ für Seniorinnen und Senioren

Wir feiern den Sommeranfang mit der „Fête de la Musique“ für Seniorinnen und Senioren, dem Fest der Musik, das seit 1982 traditionell in Frankreich gefeiert wird. Neben französisch-deutschen Melodien, stimmungsvollen Schlagnern und zauberhaften Evergreens präsentieren die HerbstGoldenen einen Reigen französischer Poesie in deutscher Übertragung und deutsche Poesie und Geschichten über Frankreich. Lassen Sie sich verzaubern von der Kultur unseres Nachbarlandes Frankreich und singen Sie von Herzen mit. Die HerbstGoldenen laden Sie dazu herzlich ein.

● Kurs 1607

Sigrid Danzebrink/Doris Seiler/Vera Hewener

Fr. 21.06.2024, 15:00 – 18:00 Uhr

Soziokulturelles Zentrum, Saarbrücken-Malstatt, Breite Straße 63
gebührenfrei

Vortrag

Wie kann ich mich im Alltag schützen?

Diese Frage beantwortet der Vortrag der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle zum Thema „Straftaten zum Nachteil älterer Menschen“. Einzeltrick, 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. 06.03.2024, 10:45 – 12:15 Uhr
 Rathaus-Carré Seminarraum 10
 EUR 6,00 (Akademiestatistiker: EUR 3,00)

Vortrag

„Ratgeber Rentensteuer“

Sie haben bei den hochkomplizierten Steuerregeln den Überblick verloren? Viele neue Steuervorteile, auch für Ruheständler und aktive Arbeitnehmer bergen eine Menge Steuersparpotential. Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Änderung Besteuerungsanteil Neurentner ab 2023: 82,5 % und 2024: 83 % – geplant im Wachstumschancengesetz). Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Altersentlastungsbetrag, 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.: energetische Gebäudesanierung, Entlastungspakete der Regierung, Energiepreispauschale, Doppelbesteuerung, etc.) sind lohnendes Wissen. Der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

Anmeldung erforderlich!

● **Kurs 1609**

Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe HILO Wemmetsweiler

Di. 12.03.2024, 17:00 – 19:15 Uhr
 Altes Rathaus, Raum 13
 gebührenfrei

● **Kurs 1609A**

Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe HILO Wemmetsweiler

Di. 28.05.2024, 17:00 – 19:15 Uhr
 Altes Rathaus, Raum 13
 gebührenfrei

Einzelveranstaltung

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. Bei Bedarf werden Zusatztermine angeboten.

● **Kurs 1611**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

Sa. 23.03.2024, 13:00 – 14:00 Uhr

Eingangsbereich vhs-Zentrum am Schloss
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 29.02.2024, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 17

EUR 30,00

GESPRÄCHSKREIS

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 27.02.2024, 12 Termine

Altes Rathaus, Raum 6

EUR 35,00

LITERATUR

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 29.02.2024, 8 Termine nach Absprache

Altes Rathaus, Raum 6

EUR 20,00

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 selbst ernannter 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 26.02.2024, 8 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 30,00

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. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 27.02.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 30,00

Dozentinnen und Dozenten



LISA BEBELAAR
Sopranistin

» Lisa Bebelaar wurde in Trier geboren und studierte klassischen Gesang an der Hochschule für Musik Saar. Als Sopranistin ist sie nicht nur auf klassischen Gesang festgelegt, sondern interpretiert auch zeitgenössische Musik sowie Pop-, und Musicalgesang. Am Saarländischen Staatstheater war sie bereits in der Spielzeit 2018/2019 in der Oper „Coraline“ von „Mark- Anthony Turnage“ in der Titelpartie zu sehen. Im Dezember 2019 feierte sie ihr Rollendebüt als „Königin der Nacht“ an der Hochschule für Musik Saar. In der Spielzeit 2019/2020 überzeugte sie als „Katharina Cavalieri“ in der Produktion „Amadeus“ am Saarländischen Staatstheater. Neben dem aktiven Gesang unterrichtet sie Stimmen jedes Alters. «

SINGEN/THEATER

Vormittagskurs

Singen kennt kein Alter – Stimmbildung

In diesem Kurs lernen Sie mithilfe von Stimmübungen und einer erfahrenen Gesangspädagogin Ihre Stimme gesund und kraftvoll zu nutzen. Sei es beim Sprechen oder Singen. Einsteiger willkommen!

● Kurs 1620

Lisa Bebelaar, Opernsängerin

Di. 10:00 – 10:45 Uhr
ab 27.02.2024, 12 Termine
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 30,00

● Kurs 1620A

Lisa Bebelaar, Opernsängerin

Di. 10:45 – 11:30 Uhr
ab 27.02.2024, 12 Termine
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 30,00

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!

● Kurs 1620B

Lisa Bebelaar, Opernsängerin

Di. 11:30 – 13:00 Uhr
ab 27.02.2024, 12 Termine
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 30,00

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 überzweg-Theater am Saarbrücker Kästnerplatz. Unter seinem Einfluss entwickelte sich das 1978 gegründete überzweg 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“.

Nachmittagskurse

Die Herbstzeitlosen – Theater für Junggebliebene

Vielleicht erinnern sich Einige: Früher gab es die Theatergruppe die Herbstzeitlosen. Nun sind die Herbstzeitlosen wieder aufgestanden.

Tauchen Sie in die Welt des Theaters ein. 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. 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 überzweg. Unter seinem Einfluss entwickelte sich das 1978 gegründete überzweg zum größten professionellen Kinder-, Jugend- und Familientheater im Saarland und in Rheinland-Pfalz.

● Kurs 1621

Bob Ziegenbalg

Di. 13:15 – 16:15 Uhr

ab 27.02.2024, 14 Termine

Schlosskeller, Saarbrücker Schloss

EUR 95,00

Dozentinnen und Dozenten



BEATRIX OMLOR
Dozentin für Englisch

Vormittagskurs
„English Auffrischungs- und leichter Konversationskurs“
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

Englischkurs für Anfänger mit Vorkenntnissen (Unit 5)

Dieser Sprachkurs ist für Sie geeignet, wenn Sie die englische Sprache fundiert erlernen möchten und keine Vorkenntnisse besitzen. Sie werden am Ende des Kurses in der Lage sein, sich auf Englisch vorzustellen, persönliche Informationen zu geben und zu erfragen, alltägliche Ausdrücke anzuwenden und in einfachen Sätzen darauf zu reagieren. Der Dozentin ist eine freundliche und konstruktive Lernatmosphäre wichtig, in der die Teilnehmer die oben genannten Ziele mit Freude und Stolz erreichen werden.

Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin bekanntgegeben.

● Kurs 1622

Beatrix Omlor

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 26.02.2024, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
EUR 35,00

Vormittagskurs

English Conversation 1 (Stufe B2)

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 01.03.2024, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 35,00

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

Riccardo Strozzi

Do. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 29.02.2024, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 35,00

Vormittagskurs

Englisch Auffrischungs- und leichter Konversationskurs (Stufe A2/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 10. Lektion)

● **Kurs 1626**

Beatrix Omlor

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr, ab 26.02.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 35,00

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 9. Lektion).

● **Kurs 1627**

Beatrix Omlor

Di. 10:45 – 12:15 Uhr, ab 27.02.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

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 A2.2 ISBN 978-3-12-606593-1 und Companion ISBN 978-3-12-605183-5 ab 5. Lektion

● **Kurs 1628**

Beatrix Omlor

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 28.02.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 35,00

Vormittagskurs

English Conversation 1 (Stufe B2)

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

● **Kurs 1628A**

Riccardo Strozzi

Do. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 29.02.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 35,00

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. «

FRANZÖSISCH

Nachmittagskurs

On y va – Französisch für alltägliche Situationen – Anfänger A.1 (ab Lektion 5)

Lehrbuch: On y va ! A1 – Verlag Hueber ISBN 978-3-19-103325-5

● **Kurs 1633**

Josette Oppermann-Poupon

Di. 15:00 – 16:30 Uhr
ab 27.02.2024, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 35,00

Vormittagskurs

Französisch Konversation B1

Gespräche und Texte, bei Bedarf wird die Grammatik aufgefrischt.

● **Kurs 1634**

Marie-Claude Dumas, Dozentin für Französisch

Fr. 14:15 – 15:45 Uhr
ab 01.03.2024, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 35,00

Nachmittagskurs

Französisch Konversation (B1/B2)

Konversation, Informationen zu Land und Leuten, Texte aus den Medien, Übungen zum Wortschatz, Grammatik nach Bedarf.

● **Kurs 1638**

Martina Herrmann

Mo. 14:00 – 15:30 Uhr
ab 26.02.2024, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 35,00

● **Kurs 1638A**

Martina Herrmann

Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 01.03.2024, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 35,00



Dozentinnen und Dozenten



RICCARDO STROZZI
MSc, MBA

» Beim Erlernen einer Fremdsprache kann man in die Kultur, die Sprache, die kleinen Gesten und die kleinen Details der Tradition und Geschichte des Landes eintauchen.

Man kann sich wie in einer großen Familie fühlen; alle sitzen im selben Boot und lernen etwas, das ihnen die Augen und neue Horizonte öffnen wird.

Meine Kurse zielen darauf ab, Ihnen eine Welt zu eröffnen, und zwar auf präzise Art und Weise, aber auch mit viel Spaß.

Zögern Sie nicht, meinen Kursen zu folgen und dieses Abenteuer gemeinsam zu beginnen.

Ich warte auf Sie! «

Nachmittagskurs

Französisch Leichte Konversation (A2/B1)

Konversation, einfache Texte aus den Medien, Übungen zu Wortschatz und Grammatik.

● Kurs 1638C

Martina Herrmann

Mo. 15:30 – 17:00 Uhr

ab 26.02.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 35,00

ITALIENISCH

Nachmittagskurs

Italienisch Anfänger

● Kurs 1640

Riccardo Strozzi

Fr. 14:15 – 15:45 Uhr

ab 01.03.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 35,00

Nachmittagskurs

Italienisch A2/B1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2

● Kurs 1640A

Riccardo Strozzi

Fr. 12:30 – 14:00 Uhr

ab 01.03.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 35,00

Dozentinnen und Dozenten



ARNE MENZEL

Diplom-Künstler, Maler und Bildhauer, Dozent für Grundlagen der Gestaltung und Freihandzeichnen an der HTW Saar/Schule für Architektur

Nachmittagskurs
Malen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

» Jedes Kind hat den Drang zu Malen. Mit den Jahren verliert sich das leider, aber die Anlage bleibt. Möchte man daran anknüpfen und die Malerei wieder beleben, muss man sich erst wieder an das Gestalten heranarbeiten. Meine zwölfjährige Lehrerfahrung zeigt, dass die Herausforderungen, die dabei auftreten vom Alter und sogar vom Talent unabhängig sind. Regelmäßiges Üben und genaues Hinsehen sind der Schlüssel zum Erfolg! Der gemeinsame Austausch über das Geschaffene oder das Gesehene ist ein wesentlicher Aspekt, um effektiv und schnell zu lernen. Und ganz wichtig ist es, die Freude an den gestalterischen Prozessen nicht zu verlieren.

Jeder Mensch hat sein eigenes Tempo, Neigungen und Vorbegebungen. Mir ist es besonders wichtig darauf einzugehen und meine Kursteilnehmer dort abzuholen, wo sie gerade stehen. Ich freue mich auf unsere gemeinsamen Erlebnisse. «

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. 01.03.2024, 14:30 Uhr

● **Kurs 1641**

Barbara Hilgers, Dipl.-Bildhauerin

Fr. 15:00 – 18:00 Uhr

ab 01.03.2024, 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**

Arne Menzel, Dipl. Künstler, Meisterschüler bei Prof. Winter, Doz. an der HTW

Mi. 14:00 – 16:15 Uhr

ab 27.03.2024, 12 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 50,00

● **Kurs 1646**

Arne Menzel, Dipl. Künstler, Meisterschüler bei Prof. Winter, Doz. an der HTW

Do. 14:00 – 16:15 Uhr

ab 28.03.2024, 12 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 50,00



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**

Sylvia Aniol-Kutscha

Mo. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 26.02.2024, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 30,00

In Kooperation mit der Tanzschule Bootz-Ohlmann und dem Malteser Hilfsdienst

Mittagskurs

Tanzen gegen das Vergessen

Mit einem niedrigschwelligen Angebot wird Menschen mit Demenz ein schöner Nachmittag mit Kaffee und Kuchen, toller Musik und Tänzen, die sie zurück in ihre Jugend hinein- und aus dem Alltag entführen, geboten.

● **Kurs 2709**

Tanzschule Bootz-Ohlmann

Jeden ersten Dienstag im Monat,

14:00 – 16:30 Uhr

Tanzschule Bootz-Ohlmann,

Europaallee 4a, 66113 Saarbrücken

gebührenfrei

Teilnahme ohne Anmeldung möglich.

Für Fragen stehen der Malteser Hilfsdienst mit Sabine Eis

(Fon 0681 379975122) und die Tanzschule Bootz-Ohlmann mit

Alice De Grazia (Fon 0681 3733333) als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.

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 27.02.2024, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 35,00

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 28.02.2024, 10 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 28,00

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 28.02.2024, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 35,00

Nachmittagskurs

Beweglich sein ein Leben lang – Feldenkrais

Die ganzheitliche Bewegungslehre nach Dr. Moshe Feldenkrais (1904 –1984) ist hilfreich bei Stress, Haltungproblemen, 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.*

● **Kurs 1659**

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin

Mo. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 26.02.2024, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 60,00

● **Kurs 1659A**

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin

Di. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 27.02.2024, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 60,00

Dozentinnen und Dozenten



GUILLERMO BÖTTCHER
Yogalehrer BDY

» Bereits in meiner Jugend kam ich mit der Yogapraxis und der Meditation in Kontakt. Ich habe Psychologie studiert und als Dozent an der Universität Buenos Aires, später an der Universität des Saarlandes und in Institutionen mit Menschen mit Behinderungen gearbeitet. Aufgrund chronischer Rückenbeschwerden kam ich als Teilnehmer zum Yoga-Kurs 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. Yoga kann lebenslang gelernt und praktiziert werden dementsprechend bilde ich mich stetig weiter. Meine gewonnenen Erfahrungen möchte ich in meinen Kursen weitergeben. «

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, Yogalehrer BDY, zert. Fünf-Tibeter-Trainer
Mi. 14:00 – 15:30 Uhr
ab 28.02.2024, 14 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 35,00

● **Kurs 1660A**

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY, zert. Fünf-Tibeter-Trainer
Do. 14:00 – 15:30 Uhr
ab 07.03.2024, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 35,00

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 gelenkschonend 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 26.02.2024, 10 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 28,00

Einzelveranstaltung

Kyudo – Japanisches Bogenschießen – ein Leben lang

„Wenn man sich ein gesundes langes Leben wünscht, wird eine Aktivität notwendig, die ohne Rücksicht auf Alter und Geschlecht ... stets ausgeübt werden kann.“ Kuwahara Sensei

In diesem Sinne möchten wir Ihnen Kyudo vorstellen. Wir geben Ihnen eine Einführung in Geschichte, Material und die Techniken des japanischen Bogenschießens mittels Vorträgen, Demonstrationen und eigenen Übungen. Weitere Informationen finden Sie auf www.kyudo-saarbruecken.de

Voraussetzungen: keine. Kleidung: Sportschuhe oder dicke Socken. Bequeme Kleidung in der man sich gut bewegen kann. Die Oberbekleidung sollte so gewählt werden, dass sich die Sehne nicht in Knöpfen, Kragen oder ähnlichem verfangen kann.

● **Kurs 1662**

Dr. Johannes Becker-Follmann, Friedrichsthal und Kyūdō-Saarbrücken e. V.

Mi. 17.04.2024, 18:00 – 20:30 Uhr
Gesamtschule Rastbachtal, Gymnastikhalle,
Weißenburger Str. 23, 66113 Saarbrücken
gebührenfrei

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, Übungsleiter Fitness B

Mo. 14:00 – 15:00 Uhr
ab 06.03.2024, 10 Termine
Parkplatz gegenüber der Auffahrt Schwarzenbergbad,
Am Kieselhumes
EUR 28,00



FITNESS IM WASSER

Nachmittagskurs

Aquafit

Ein sanftes und abwechslungsreiches Training zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Verbesserung der Kondition, der Koordination und der Beweglichkeit. Die Muskulatur kann aufgebaut und der Gleichgewichtssinn verbessert werden. Das Wasser bietet eine Gelenkentlastung und gleichzeitig einen größeren Widerstand bei den Trainingseinheiten. Das Training findet im Flachwasser statt, die Übungen werden mit Kleingeräten durchgeführt.

● **Kurs 2842**

Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness

Mo. 17:30 – 18:15 Uhr
ab 04.03.2024, 10 Termine
Schwimmbecken Grundschule Gersweiler (Aschbachschule),
Aschbachstr. 38, 66128 Saarbrücken
EUR 39,00 (Akademiestglieder: EUR 25,00)

● **Kurs 2843**

Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness

Mo. 18:30 – 19:15 Uhr
ab 04.03.2024, 10 Termine
Schwimmbecken Grundschule Gersweiler (Aschbachschule),
Aschbachstr. 38, 66128 Saarbrücken
EUR 39,00 (Akademiestglieder: EUR 25,00)

Nachmittagskurs

Wandern für die Seele und mit allen Sinnen

Draußen sein, mit anderen die Natur erkunden, Neues entdecken, dem eigenen Tempo folgen, auf dem Weg sein und auch das ein oder andere – kulturell interessante oder kulinarisch verführerische – Ziel anstreben. Der Kurs ist gedacht für alle Menschen, die gerne in der Natur sind, aber die großen Wanderetappen von früher nicht mehr schaffen. Zwischen einer und zweieinhalb Stunden wollen wir unterwegs sein, dazwischen Pausen einlegen, mal zum Picknick, mal zur Besichtigung, auch zum Sehen, Hören, Riechen, Schmecken oder Fühlen. Zum Ausgangspunkt geht es mit den Öffentlichen oder ggf. in Fahrgemeinschaften. Wir erkunden die Natur im Saarland und im benachbarten Lothringen. Festes Schuhwerk, Trinkflasche, Regen- und Sonnenschutz sind immer mit dabei.

Vorbesprechung und eine erste kleine Tour: Donnerstag,

18.04.2024, 12 Uhr, vhs-Zentrum, Saal 02 EG

● **Kurs 1664**

Christiane Theis, Pädagogin

Do. 12:00 – 16:30 Uhr

ab 18.04.2024, 5 Termine

EUR 40,00

Nachmittagskurs

Mit den Enkeln on tour – drei Ausflüge für Groß und Klein zu spannenden Zielen

Gemeinsam wieder jung sein und tolle Ausflüge unternehmen. Sie möchten in der Natur sein, mit Ihren Enkeln kleine Touren unternehmen, gemeinsam spielen und auf Entdeckungsreise gehen, aber wissen nicht so genau wohin. Zusammen macht's auf jeden Fall noch mehr Spaß und Freude. Wir erkunden ein großes Spielgelände im benachbarten Frankreich, besteigen hohe Türme, durchstreifen dunkle Wälder, wagen uns vielleicht auch in ungeahnte Höhen. Und zum Schluss stillen wir unseren Hunger mit einem gemeinsamen Picknick. Geeignet für Kinder zwischen sechs und 11 Jahren. Zu den einzelnen Zielen geht es mit Bus und Bahn oder ggf. Fahrgemeinschaften bzw. dem eigenen Auto. Neugierig geworden? Dann kommen Sie zur Vorbesprechung am Mittwoch, 24.04.2024, 14 Uhr, vhs-Zentrum, Saal 1 OG

● **Kurs 1664A**

Christiane Theis, Pädagogin

Termine: Mi. 24.04., 15.05. und 05.06.2024, 14:00 – 18:30 Uhr

Veranstaltungsort: draußen in der Umgebung von Saarbrücken

EUR 35,00

KUNSTGESCHICHTE

Vormittagskurs

Architektur in Niedersachsen

Baukunst im Nordwestdeutschland vom Mittelalter bis zur Gegenwart soll uns diesmal beschäftigen. Der Reiz besteht in enormer architektonischer Vielfalt, wie sie aus der Zusammensetzung des Bundeslandes hervorgeht, durch weitläufig ländlichen Raum und große Ballungszentren. Niedersachsen entstand 1946 aus dem Land Hannover und den drei Freistaaten Braunschweig, Oldenburg und Schaumburg-Lippe. Großstädte sind auch die Universitätsstandorte Osnabrück und Göttingen, die „Autostadt“ Wolfsburg und „Stahlstadt“ Salzgitter, die Kulturstadt Hildesheim. Wir werden ebenso Goslar besuchen, Wolfenbüttel, Celle, Bad Iburg oder Idensen.

● **Kurs 1678**

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 28.02.2024, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 17

EUR 35,00

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.

AP1679A

Do. 29.02.2024, 15:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

Schlüsselwerke: ‚Las Meninas‘ von Diego Velazquez

Dr. Bernhard Wehlen

AP1679B

Do. 21.03.2024, 15:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

Schlüsselwerke: Die Buddhastatuen von Bamiyan

Dr. Ulrike Bock

AP1679C

Do. 11.04.2024, 15:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

Schlüsselwerke: Der Totentempel Ramses III. in Medinet Habu und seine Reliefs

Dr. Ulrike Bock

AP1679D

Do. 18.04.2024, 15:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

Schlüsselwerke: Das ‚Höllentor‘ von Auguste Rodin

Dr. Bernhard Wehlen

AP1679E

Do. 25.04.2024, 15:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

Schlüsselwerke: Die ‚Bauhaustreppe‘ von Oskar Schlemmer

Dr. Bernhard Wehlen

AP1679F

Do. 02.05.2024, 15:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

Schlüsselwerke: Altamerikanische Großskulptur: Die Köpfe der Olmeken

Dr. Ulrike Bock

● Kurs 1679

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Do. 15:30 – 17:00 Uhr

ab 29.02.2024, 6 Termine

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 35,00 (Akademiestudenten: EUR 12,00)

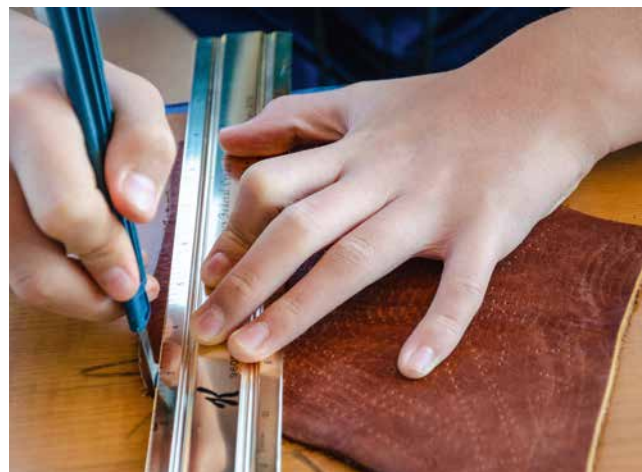
Bei Teilnahme an allen Kursterminen, bitte unter Kurs-Nr. AP1679

anmelden! Akademiestudenten zahlen EUR 12,00.

Einzelbuchung unter Angabe der jeweiligen Kursnummer möglich.

Die Kursgebühr für Einzeltermine beträgt pro Termin EUR 8,00.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!



Nachmittagskurs

Vortragsreihe: Das Material und die Kunst

Diese Reihe nimmt die angewandte Kunst unter die Lupe, wo also Gebrauchswert und Schönheit vereint sind. Die Bandbreite der dazu verwendbaren Materialien ist enorm: Eine kleine Einführung in seine je besonderen Eigenschaften oder Bedingungen, auch in die zur Herstellung oder Bearbeitung notwendigen Werkzeuge, wird in jeder Sitzung stattfinden. Wir fragen danach, wie das Material die Form oder Komposition eines Werkes beeinflusst, wo die Gestaltung Rücksicht darauf nimmt, oder was Materialästhetik sein kann.

AP1680A

Do. 06.06.2024, 15:30 Uhr

Material: Wolle

Dr. Ulrike Bock

AP1680B

Do. 13.06.2024, 15:30 Uhr

Material: Fresko und Secco

Dr. Bernhard Wehlen

AP1680C

Do. 20.06.2024, 15:30 Uhr

Material: Mosaik

Dr. Bernhard Wehlen

AP1680D

Do. 27.06.2024, 15:30 Uhr

Material: Lapis

Dr. Ulrike Bock

AP1680E

Do. 04.07.2024, 15:30 Uhr

Material: Leder

Dr. Ulrike Bock

AP1680F

Do. 11.07.2024, 15:30 Uhr

Material: Pergament

Dr. Bernhard Wehlen

● Kurs 1680

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

Do. 15:30 – 17:00 Uhr

ab 06.06.2024, 6 Termine

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 35,00 (Akademiestudenten: EUR 12,00)

Bei Teilnahme an allen Kursterminen, bitte unter Kurs-Nr. AP1680

anmelden! Akademiestudenten zahlen EUR 12,00.

Einzelbuchung unter Angabe der jeweiligen Kursnummer möglich.

Die Kursgebühr für Einzeltermine beträgt pro Termin EUR 8,00.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

PHILOSOPHIE

Vormittagskurs

Philosophischer Lesekreis – Was ist Philosophie?

Wenn wir uns fragen, was wir tun, wenn wir Philosophieren, sind wir schon mitten im philosophischen Diskurs. Die philosophische Tradition hat darauf sehr unterschiedliche Antworten gegeben. Sie sind geprägt vom Menschen- und Selbstbild des Antwortenden.

Wir werden uns mit ausgewählten Texten von Platon bis Derrida zu dieser Frage beschäftigen und uns fragen, was unsere Motivation ist und was wir daraus für uns lernen können.

Grundlage sind ausgewählte Texte aus dem Reclam-Band „Was ist Philosophie?“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

● Kurs 1689

Ewald Speicher, M.A., Studium der Philosophie und Psychologie und Informatik, 30 Jahre Tätigkeit in der Softwareindustrie

Termine: Do. 14.03., 11.04., 16.05., 13.06. und 01.08.2024

10:00 – 11:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge

EUR 35,00

EDV UND INTERNET

Voraussetzung für eine Teilnahme an den EDV-Kursen der Akademie für Ältere (4300-4311) ist ein Mindesteintrittsalter von 65 Jahren sowie die Zahlung der Semestergebühr in Höhe von 30 Euro (zuzüglich der jeweiligen Kursgebühr sofern in der Kursbeschreibung nicht der Vermerk „ohne Zusatzgebühr“ steht). Bitte buchen Sie daher bei Ihrer ersten Anmeldung im Semester zusätzlich Kurs Nr. 1600 für die Semestergebühr. Achtung: Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Einzelveranstaltung

Informationsveranstaltung zu den Kursen „EDV und Internet“

● Kurs 4300

Michael Bernardi

Mo. 19.02.2024, 14:00 – 15:30 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

gebührenfrei

Vormittagskurs

Smartphone für Senioren: Ihr Handy verstehen und beherrschen

Vielleicht haben Sie von Ihren Kindern oder Enkeln ein Smartphone geschenkt bekommen und sind unsicher in der Nutzung. Oftmals müssen Sie sich von Ihren Angehörigen erklären lassen, wie alles funktioniert. Für diejenigen, die bereits seit Jahren ein Smartphone besitzen, kann es schwierig sein, sich in die Lage von Anfängern zu versetzen. Unser Kurs bietet Unterstützung, um Ihr Smartphone besser zu verstehen und effektiver zu nutzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone einrichten, Geräte sicher konfigurieren, Funktionen und hilfreiche Apps nutzen. Sie erhalten auch Informationen zur installierten Software und lernen, Updates durchzuführen. Bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit, und wir helfen Ihnen, das Gelernte direkt in der Praxis anzuwenden. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

Voraussetzungen: Eigenes iPhone oder Android-Smartphone (Akkus aufgeladen!)

● **Kurs 4302**

Torsten Meyer

Mo. 06.05.2024, 09:00 – 12:00 Uhr

Di. 07.05.2024, 09:00 – 12:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

8 UST, EUR 80,00



Vormittagskurs

Online Banking leichtgemacht: Sicher und komfortabel mit PC und Smartphone

Im Zeitalter des digitalen Wandels sind viele Banken gezwungen, ihre Filialen zu reduzieren, was Online Banking zur praktischen Alternative macht. Sie können jetzt Bankgeschäfte wie Daueraufträge einrichten und Überweisungen durchführen, ganz bequem von Ihrem Computer oder Smartphone aus. In unserem Kurs zeigen wir Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des Online Bankings, wie einfach Sie diese nutzen können und worauf Sie in Bezug auf die Sicherheit achten sollten.

Wir erläutern Ihnen, wie sicheres Online Banking funktioniert, welche Alltagsvorteile es bietet und welche einfachen Vorsichtsmaßnahmen für Sie von Bedeutung sind. Bringen Sie Ihre eigenen Endgeräte mit, und setzen Sie das Gelernte direkt in die Praxis um. Lernen Sie, wie Sie Ihre Bankgeschäfte sicher und komfortabel online erledigen können.

● **Kurs 4303**

Torsten Meyer

Mo. 17.06.2024, 09:00 – 12:00 Uhr

Di. 18.06.2024, 09:00 – 12:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

8 UST, EUR 50,00

Dozentinnen und Dozenten



STEFAN BREIL

» Als staatlich geprüfter Betriebswirt mit Schwerpunkt Datenverarbeitung und langjähriger Erfahrung als Dozent habe ich mich auf PC- und Microsoft-Windows-Kurse sowie Android-Smartphone-Kurse spezialisiert.

Mein Fokus liegt darauf, ältere Menschen dabei zu unterstützen, sich mit modernen Technologien vertraut zu machen. Mit über 30 Jahren Berufserfahrung in den Bereichen IT, Grafik und Design besitze ich umfassende Kenntnisse, die ich gerne weitergebe.

Es ist meine Mission, den Teilnehmenden dabei zu helfen, das erforderliche Selbstvertrauen im Umgang mit Computern und Smartphones aufzubauen und ihre digitalen Fähigkeiten mit Freude weiterzuentwickeln. «

Nachmittagskurs

Erste Schritte am Computer mit Windows – Grundkurs

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. Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen. Sie starten Programme/Apps mit dem neuen Betriebssystem Windows 11 und üben den Umgang mit Maus und Tastatur bzw. Touchscreen. Sie lernen die feinen Unterschiede zu Windows 10 kennen. 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 stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten. Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können.

Voraussetzungen: Es werden keinerlei Computer-Kenntnisse vorausgesetzt.

● Kurs 4305

Stefan Breil

Mo. – Fr. 14:00 – 17:15 Uhr

ab 11.03.2024, 5 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 2

20 UST, EUR 100,00

Nachmittagskurs

Erste Schritte am Computer mit Windows – Lerntreff

Als Zusatz zum Anfängerkurs erhalten Sie Unterstützung bei sämtlichen Fragen rund um die Verwendung von Windows. Gezielt können spezifische Themen und Interessen wiederholt oder vertieft werden. In diesem Lerntreff liegt der Fokus auf den individuellen Schwierigkeiten der Teilnehmenden im Umgang mit Windows. In einer entspannten und offenen Atmosphäre werden gemeinsam Lösungen erarbeitet. Das Ziel besteht darin, dass die TeilnehmerInnen ihre persönlichen Herausforderungen bewältigen können und in der Lage sind, ihren PC oder Laptop eigenständiger und selbstbewusster zu nutzen.

Voraussetzungen: Es werden erste Erfahrungen im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt.

● Kurs 4306

Stefan Breil

Mo. 14:00 – 17:15 Uhr

ab 15.04.2024, 4 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

16 UST, EUR 80,00

In Kooperation mit EUROP'age Saar Lor Lux e. V.

Nachmittagskurs

DIGI-Stammtisch für PC, Smartphone & Co

Der offene EDV-Kreis ist von älteren Menschen initiiert. Er bietet Gleichgesinnten Hilfestellung und Lösungen bei Problemen im Umgang mit Laptop oder Smartphone sowie bei den Anwendungen und Apps. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

Voraussetzungen: Bringen Sie bitte Ihren Laptop oder Ihr Smartphone (auch Apple-Geräte) mit. Keine Anmeldung erforderlich.

● **Kurs 4309**

Di. 15:30 – 17:00 Uhr

ab 05.03.2024, 6 Termine

Altes Rathaus, Raum 15

12 UST, gebührenfrei



Nachmittagskurs

Windows mit eigenem Notebook

Wer ein neues Notebook (auch Laptop) gekauft hat, erhält heute Windows 11 als vorinstalliertes Betriebssystem. Kennt man Windows 10, stellt man fest, dass sich Einrichtung und Benutzung des Gerätes unter Windows 11 deutlich vom Gewohnten unterscheiden. Analog zu den „Windows 10“-Kursen werden die Datenverwaltung mit dem Explorer, die Verwendung zu Windows gehörender Zusatzprogramme zum Rechnen und Schreiben, zum kreativen Einsatz und zur Recherche im Internet geübt. Thematisiert wird auch die Vermeidung möglicher, kostenpflichtiger Fallen, insbesondere bei der Software-Nutzung.

Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

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

Ohne Zusatzgebühr!

● **Kurs 4311**

Stefan Breil

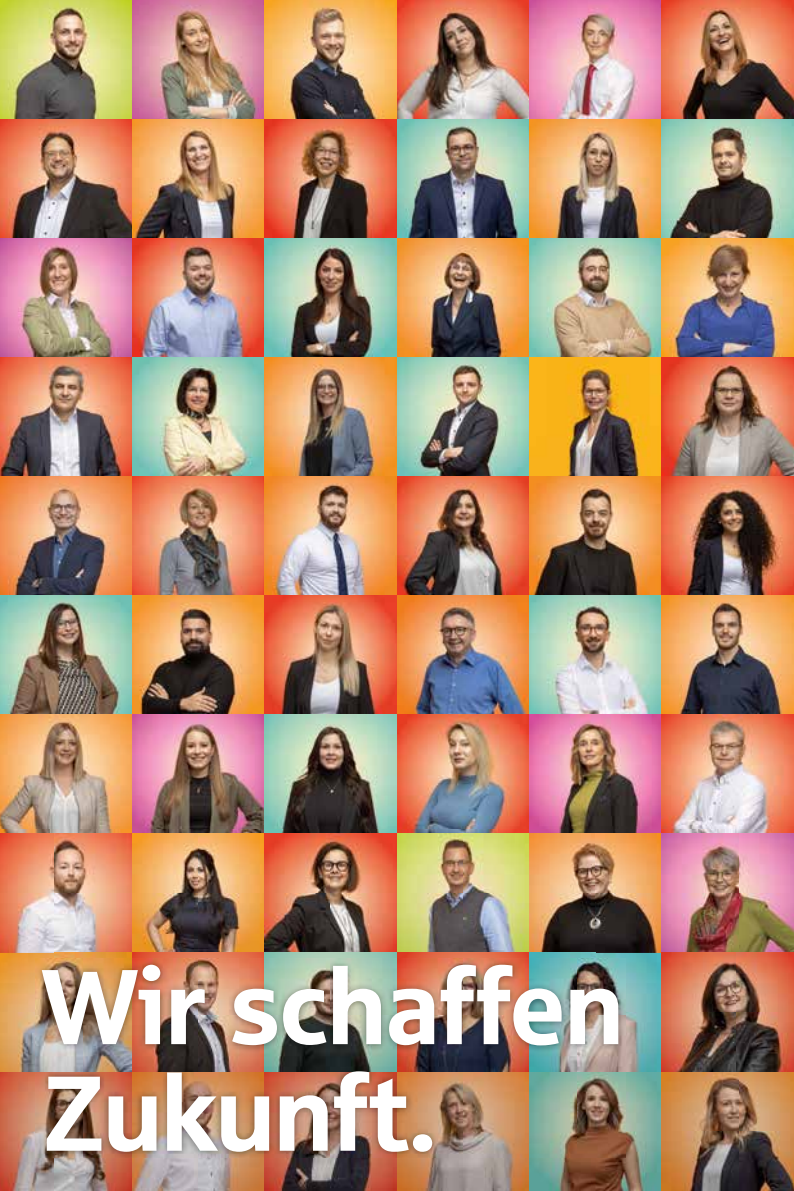
Mo. – Fr. 14:00 – 17:15 Uhr

ab 10.06.2024, 5 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 2

20 UST, EUR 100,00





Wir schaffen Zukunft.

**Gemeinsam.
Respektvoll.
Erfolgreich.**

www.sparkasse-saarbruecken.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Saarbrücken**