

Senioren Akademie VÖLKLINGEN PROGRAMM

1. Semester 2020

Semesterbeginn: 2. März 2020



Eine Einrichtung der VHS Völklingen



Volkshochschule
Völklingen



STADT VÖLKLINGEN

Allgemeines

Hausanschrift:

Seniorenakademie der VHS Völklingen
Bismarckstraße 1
66333 Völklingen

Telefon: 06898 / 13-2597 oder 06898 / 13-2580

Telefax: 06898 / 13-2588

E-Mail: vhs@voelklingen.de

Internet: <http://vhs.voelklingen.de>

Öffnungszeiten des Sekretariats:

Mo. – Do. 8:00 – 16:30 Uhr

Fr. 8:00 – 12:00 Uhr

Wir bedanken uns bei allen Inserenten für die Unterstützung!



Akademieleiterin Christine Olbert (links) bei der Semestereröffnung im Gespräch mit VHS-Dozentin Doris Mueller-Schlang

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Allgemeines	2
Semestereröffnung 1. Halbjahr 2020	4
Vorwort der Oberbürgermeisterin	5
Wer kann teilnehmen?	6
Kosten und Sprechzeiten	7
Kursbeginn und Ferien	8
Seniorenmesse, Sprachkurse	9 – 14
Malkurse	15
Lustiges Gedächtnistraining, Osteoporose-Gymnastik	16 – 17
Tai Chi und Qi Gong	18 – 19
Gymnastik, Zumba Gold®	20
Yoga	21 – 22
Feldenkrais®, Dekokerzen	24
Meditation und Tanz, Selbstverteidigung	25
Entspannung	26
Filmvorführung	27
Erzähl-Café	28
Kaffee aus Völklingen	29
Stadtführung	30
Vortrag: Rentenbesteuerung	31
Konzerte, Chor der VHS	32
Lesungen	33
EDV-Workshops, Webinare	34 – 39
EDV-Workshops – Android Specials	40 – 42
Kurse in Ludweiler	43 – 45
Studienfahrten	46 – 50
Anmeldeformular	51

Semestereröffnung 1. Halbjahr 2020

Begrüßung durch Oberbürgermeisterin Christiane Blatt

Musikalische Umrahmung mit dem Chanty Chor „Die Bisttalmöwen e.V.“

Vorführung Selbstverteidigung für Senioren mit Guido Bender

Gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen

Durch das Programm führt Akademieleiterin Christine Olbert



Freitag, 28.02.2020, 15:00 Uhr

Volkshochschule Völklingen
Altes Rathaus, Bismarckstraße 1, 66333 Völklingen

Vorwort der Oberbürgermeisterin

Liebe Seniorinnen und Senioren,

ich freue mich sehr, Ihnen das neue Angebot der Senioren Akademie Völklingen vorstellen zu dürfen. Auch im bevorstehenden Semester ist es gelungen, ein abwechslungsreiches Programm zusammen zu stellen. Natürlich fanden bei der Auswahl der Angebote wieder die Themen die die Älteren interessieren besondere Berücksichtigung.

Gleichzeitig beschreiten wir im Rahmen der Akademie aber auch neue Wege. Dieses Mal stellen wir unter dem Oberbegriff „Smart Democracy“ Themen aus den Bereichen Digitalisierung, Nachhaltigkeit und Politik zur Diskussion. Die Veränderung unserer Gesellschaft durch den Einfluss digitaler Technologien und die Auswirkungen unserer Ernährung auf die Umwelt sind die beiden Themenschwerpunkte. Hierbei handelt es sich um Online-Veranstaltungen, denen Sie live über Ihren Rechner zuhause bewohnen können. Im Unterschied zu einer Fernsehübertragung, haben Sie hier jedoch die Möglichkeit Ihre Fragen an die Moderatoren zu übermitteln und können somit direkt auf das Geschehen Einfluss nehmen. Eine wie ich meine spannende Technologie mit ebenso spannenden Themen. Versuchen Sie es doch einfach einmal – die Teilnahme ist völlig kostenlos.

Besonders freut mich, dass die VHS auch sehr viele „analoge“ Angebote macht, die der zunehmenden Vereinsamung durch die Digitalisierung entgegenwirken. Ein absolutes Highlight hier ist unser Erzählcafé. Mit unserer Akademie-Leiterin, Christine Olbert, gehen Sie in gemütlicher Runde auf Spurensuche, erzählen Ihre Geschichten und hören den Geschichten der anderen zu. Apropos Geschichten erzählen: Eine Geschichte macht mich ganz besonders stolz – Frau Olbert wurde im Dezember letzten Jahres durch unseren Ministerpräsidenten der Bundesverdienstorden für Ihr ehrenamtliches Engagement verliehen!

Ich hoffe Sie finden unter der Vielzahl der Veranstaltungen die für Sie Richtigen. Auf keinen Fall sollten Sie sich aber die Eröffnung des Semesters entgehen lassen. Ich würde mich freuen, Sie hier begrüßen zu können und mit Ihnen gemeinsam dem Shanty-Chor „Die Bisttalmöwen“ zu lauschen.

Bis dahin

Christiane Blatt
Oberbürgermeisterin



**Oberbürgermeisterin
Christiane Blatt**

Wer kann teilnehmen?

Wer kann an dem Programm der Senioren-Akademie teilnehmen?

Alle älteren Bürger über 50 Jahre,

- die Freude am Lernen haben,
- die Geselligkeit und Gemeinschaft lieben,
- die neue Dinge ausprobieren wollen und
- die ihre Erfahrungen mit einbringen wollen.

Wo und wann kann man mehr erfahren?

Frau Christine Olbert berät Sie ab sofort zu den einzelnen Kursinhalten.

Wenn Sie mit jemandem über Ihre persönliche Situation während des Semesters sprechen möchten, wenden Sie sich bitte an Michael Bauer, stellv. VHS-Direktor.



Stellv. VHS-Direktor
Michael Bauer



Akademieleiterin
Christine Olbert



Kosten und Sprechzeiten

Sprechzeiten während des Semesters:

Montag bis Donnerstag von 8:30 – 10:30 Uhr.

Nach vorheriger Anmeldung im VHS- und Kulturbüro oder telefonisch 06898 / 13-2580 oder 13-2597.



Welche Kosten kommen auf Sie zu?

Sie bezahlen pro Semester 56,00 € für den Erwerb eines Akademieausweises. Damit sind Sie zum Besuch aller laufenden Kurse der Seniorenakademie berechtigt. Es kann innerhalb des gleichen Fachs nur ein Kurs belegt werden!

Der Eintritt für Vorträge ist für Akademiemitglieder frei! Die Entgelte für Studienfahrten werden kostendeckend festgelegt.

Ein zusätzlicher Kurs kann nur dann eingerichtet werden, wenn die Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen erreicht wird.

Kursbeginn und Ferien



Heike Putzke
VHS Sekretariat



Andrea Grün
VHS Sekretariat

Beginn der Kurse:

Montag, 2. März 2020

Ferien:

Osterferien: 14.04. – 24.04.2020

Sommerferien: 06.07. – 14.08.2020

Während der Ferien finden keine Kurse statt.

Anmeldung:

ab sofort im Alten Rathaus bei Frau Olbert (Montag bis Donnerstag von 8:30 bis 10:30 Uhr) oder im Sekretariat.

Die Zahlung des Entgeltes erfolgt mittels des SEPA-Lastschriftverfahrens. Bringen Sie bitte die aktuellen Daten Ihrer Bankverbindung mit.

Für Kritik, Anregungen und Beschwerden sind wir dankbar:
Denn wir wollen, dass Sie zufrieden sind.

Seniorenmesse, Sprachkurse

23. Vöklinger Seniorenmesse

Die VHS-Seniorenakademie ist mit einem Stand auf der Seniorenmesse vertreten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch an unserem Stand.

Sonntag, 24.05.2020

11:00 bis 17:00 Uhr, Hermann-Neuberger-Halle, Vöklingen.



Die Sprachkurse wenden sich an alle Damen und Herren, die sich in angenehmer Atmosphäre mit der neuen Sprache vertraut machen wollen.

Das Kursprogramm ist von den Dozenten speziell für Senioren ausgearbeitet worden. Dabei spielen landesspezifische Besonderheiten eine große Rolle. Durch Einüben von Dialogen soll in ungezwungener Form erreicht werden, dass Sie sich in alltäglichen Situationen verständlich machen können.

Neben einem Anfängerkurs werden Arbeitskreise mit unterschiedlichen Niveaustufen angeboten. Hier werden die Inhalte themenbezogen bearbeitet. Die Kurse umfassen i. d. R. jeweils 12 Termine und finden im Alten Rathaus Vöklingen statt.

Sprachkurse

Italienisch und Spanisch

Italienisch für den Urlaub A1 Stufe 1 für Anfänger

Beginn: Dienstag, 03.03.2020, 9:00 – 10:30 Uhr

Leitung: Silke Eckel-Speicher **Kurs-Nr.:** 722310

Parliamo italiano: leichte Konversation A2/B1

Beginn: Dienstag, 03.03.2020, 10:30 – 12:00 Uhr

Leitung: Silke Eckel-Speicher **Kurs-Nr.:** 100133

Italienisch in der Mittagspause für Anfänger

Beginn: Dienstag, 03.03.2020, 12:15 – 13:15 Uhr

Leitung: Silke Eckel-Speicher **Kurs-Nr.:** 720111



Spanisch in der Mittagspause für Anfänger

Beginn: Montag, 02.03.2020, 12:15 – 13:15 Uhr

Leitung: Paula Thielen **Kurs-Nr.:** 730111

Sprachkurse

Englisch

Englisch A1 Stufe 1 Anfänger

Beginn: Freitag, 06.03.2020, 10:30 – 12:00 Uhr

Leitung: Sarah Jane Gebhard **Kurs-Nr.:** 710110

Englisch in der Mittagspause, A1 Stufe 1 f. Anfänger

Beginn: Mittwoch, 04.03.2020, 12:15 – 13:15 Uhr

Leitung: Silke Eckel-Speicher **Kurs-Nr.:** 710111

Englisch A1 Stufe 2 für Anfänger mit Vorkenntnissen

Beginn: Donnerstag, 05.03.2020, 10:30 – 12:00 Uhr

Leitung: Selina Manno **Kurs-Nr.:** 710210

Englisch A1 Stufe 3

Beginn: Donnerstag, 05.03.2020, 9:00 – 10:30 Uhr

Leitung: Selina Manno **Kurs-Nr.:** 710310

Englisch A1 Stufe 5

Beginn: Mittwoch, 04.03.2020, 10:30 – 12:00 Uhr

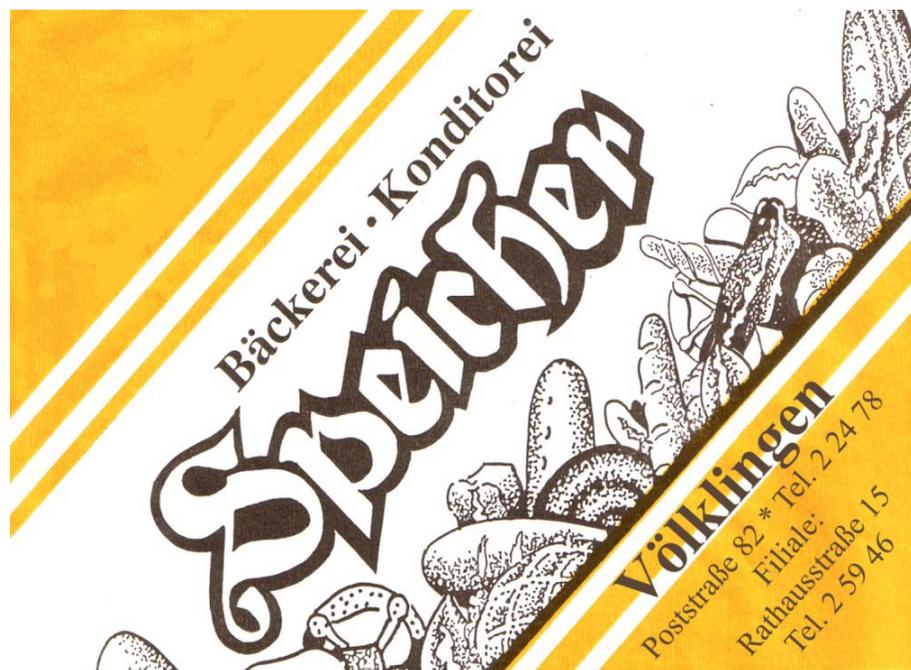
Leitung: Sana Qazi **Kurs-Nr.:** 710510

Englisch A1 Stufe 8

Beginn: Mittwoch, 04.03.2020, 9:00 – 10:30 Uhr

Leitung: Hardy Bach **Kurs-Nr.:** 710810

Sprachkurse



Let's talk together – leichte Konvers. Niveau A2/B1

Beginn: Montag, 02.03.2020, 9:00 – 10:30 Uhr

Leitung: Sarah Jane Gebhard **Kurs-Nr.:** 100125

Let's talk together – leichte Konvers. Niveau A2/B1

Beginn: Mittwoch, 04.03.2020, 10:30 – 12:00 Uhr

Leitung: Hardy Bach **Kurs-Nr.:** 100123

Englisch Workshop A2

Beginn: Donnerstag, 05.03.2020, 9:00 – 10:30 Uhr

Leitung: Walter Verburg **Kurs-Nr.:** 100124

Sprachkurse

Französisch

Französisch A1 Stufe 1, für Anfänger

Beginn: Mittwoch, 04.03.2020, 9:00 – 10:30 Uhr

Leitung: Sébastien Dumont-Roty **Kurs-Nr.:** 760110

Französisch in der Mittagspause A1 Stufe 1, Anfänger

Beginn: Donnerstag, 05.03.2020, 12:15 – 13:15 Uhr

Leitung: Martina Herrmann **Kurs-Nr.:** 760111



Französisch A1 Stufe 3

Beginn: Mittwoch, 04.03.2020, 10:30 – 12:00 Uhr

Leitung: Annette Bäcker **Kurs-Nr.:** 760310

Französisch A1 Stufe 6

Beginn: Dienstag, 03.03.2020, 9:00 – 10:30 Uhr

Leitung: Rose-Marie Tonnellier **Kurs-Nr.:** 760610

Sprachkurse

Französisch A2 Stufe 3

Beginn: Donnerstag, 05.03.2020, 9:00 – 10:30 Uhr

Leitung: Rose-Marie Tonnellier **Kurs-Nr.:** 762310

Französisch A2 Stufe 5

Beginn: Dienstag, 03.03.2020, 10:30 – 12:00 Uhr

Leitung: Rose-Marie Tonnellier **Kurs-Nr.:** 762510

Quoi de neuf? Conversation française B1

Beginn: Donnerstag, 05.03.2020, 10:30 – 12:00 Uhr

Leitung: Martina Herrmann **Kurs-Nr.:** 763020



Français entraînement – Konversation B1/B2

Beginn: Mittwoch, 04.03.2020, 8:30 – 10:00 Uhr

Leitung: Rose-Marie Tonnellier **Kurs-Nr.:** 100115

Conversation française actuel A2/B1

Beginn: Freitag, 06.03.2020, 10:30 – 12:00 Uhr

Leitung: Martina Herrmann **Kurs-Nr.:** 100116

Malkurse

Malen zur Entspannung für Anfänger und Fortgeschrittene

Malen macht Spaß, bringt Freude und entspannt. In diesem Kurs wird das Malen in verschiedenen Techniken auf Papier oder Leinwand vermittelt. Durch das Arbeiten mit Acryl- oder Aquarellfarben kann jeder individuell seinen Weg zur Malerei finden. Der Kurs wendet sich an alle, die Freude am Malen und Gestalten haben und ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Beginn: Dienstag, 03.03.2020, 15:45 – 17:15 Uhr, 12 Termine

Leitung: Brigitte Weiland **Kurs-Nr.:** 100210



Malen mit Pastell – Freude und Entspannung

Spaß am Malen? Versuchen Sie es einmal mit Pastell und Sie werden zusammen mit uns viel Freude und Entspannung erfahren. Eine Malweise, die schon seit vielen Jahrhunderten bekannt ist. Ob Landschaft, Portrait, Blumen, alles ist möglich! Malen mit Pastell ist eine sensible, äußerst erfüllende Erfahrung. Gönnen Sie sich zusammen mit uns dieses schöne Malerlebnis, in netter, entspannter Runde. Wir freuen uns auf Sie.

Beginn: Montag, 02.03.2020, 15:45 – 17:45 Uhr, 6 Termine

Leitung: Doris Mueller-Schlang **Kurs-Nr.:** 100250

Lustiges Gedächtnistraining



Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche, geistige Unbeweglichkeit, Wortfindungsschwierigkeiten sind keine zwangsläufigen Alterserscheinungen.



Nach allem, was wir heute über die geistige Entwicklung im Alter wissen, behält unser Gehirn seine Aufnahme- und Lernfähigkeit bis ins hohe Alter – vorausgesetzt, es wird stetig trainiert und durch neue Anreize und Herausforderungen leistungsfähig erhalten.

Nach bereits bewährtem Trainingsprogramm wollen wir in heiterer, entspannter Runde vielfältige Möglichkeiten erschließen, um auch weiterhin geistig frisch und beweglich zu bleiben.

Kommen Sie – und probieren Sie es aus!

Workshop I:	Montag, 02.03.2020, 15:30 – 17:00 Uhr
Leitung:	Christine Olbert Kurs-Nr.: 100310
Workshop II:	Dienstag, 03.03.2020, 14:15 – 15:45 Uhr
Leitung:	Christine Olbert Kurs-Nr.: 100320
Workshop III:	Montag, 02.03.2020, 10:30 – 12:00 Uhr
Leitung:	Christine Olbert Kurs-Nr.: 100330
Workshop IV:	Donnerstag, 05.03.2020, 10:45 – 12:15 Uhr
Leitung:	Petra Hammer Kurs-Nr.: 100340
	Altes Rathaus, jeweils 12 Termine

Lustiges Gedächtnistraining in Forbach

Termin: Freitag, 10.01.2020, 9:00 – 11:00 Uhr,
alle 2 Wochen, man kann jeder Zeit dazukommen

Leitung: Christine Olbert | **Kurs-Nr.:** 100370

Treffpunkt: Forbach

Der Kurs findet im Seniorenzentrum in Forbach statt. Der Kurs wird in Deutsch, Französisch und Mundart abgehalten. Wortspiele, Spiele und Geselligkeit stehen im Mittelpunkt.



Osteoporose-Gymnastik

In Bewegung bleiben mit Sitzgymnastik



Sitzgymnastik für Senioren ist für viele ältere Menschen eine Möglichkeit, Sport zu machen, obwohl die körperliche Leistungsfähigkeit schon stark abgenommen hat. Davon profitieren nicht nur Senioren: Auch gehbehinderte Menschen können im Sitzen leichter trainieren.

Denn diese spezielle Art der Gymnastik ist sowohl allein zuhause als auch in der Gruppe möglich und es wurden mittlerweile zahllose Übungen entwickelt, die auf einfache Weise mit oder ohne Hilfsmittel durchgeführt werden können.



Beginn:	Montag, 02.03.2020, 14:30 – 15:30 Uhr, 12 Termine
Leitung:	Nadja Becker Kurs-Nr.: 100550

Osteoporose Gymnastik

Beginn:	Dienstag, 03.03.2020, 14:30 – 15:30 Uhr, 12 Termine
Leitung:	Nadja Becker Kurs-Nr.: 100560
	In Zweifelsfällen konsultieren Sie Ihren Arzt!

Taiji und Qigong

Taiji Qigong, Grundstufe für Anfänger

Taiji ist eine alte chinesische Heilmethode, Meditationsform, Bewegungs- und Kampfkunst, in der langsame, sanfte und weiche Bewegungen in Verbindung mit einer ruhigen, entspannten Bauchatmung und innerer Achtsamkeit ausgeführt werden.



Taiji bewirkt eine gesunde, elastische Wirbelsäule, führt zu beweglichen, lockeren Gelenken, vitalisiert und entspannt das Nervensystem, vitalisiert unser inneres Organ- und Energiesystem, verbessert den Energiefluss in unserem Körper.

Beginn: Montag, 02.03.2020, 15:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Jürgen Meyer **Kurs-Nr.:** 100500

Beginn: Dienstag, 03.03.2020, 9:45 – 10:45 Uhr

Leitung: Jürgen Meyer **Kurs-Nr.:** 100501



Taiji Qigong für Anfänger mit Vorkenntnissen

Beginn: Dienstag, 03.03.2020, 11:00 – 12:00 Uhr

Leitung: Jürgen Meyer **Kurs-Nr.:** 100502

Taiji und Qigong

Taiji Qigong für Fortgeschrittene

Beginn: Donnerstag, 05.03.2020, 9:30 – 10:30 Uhr

Leitung: Jürgen Meyer **Kurs-Nr.:** 100510

Taiji Qigong für Fortgeschrittene

Beginn: Donnerstag, 05.03.2020, 11:00 – 12:00 Uhr

Leitung: Jürgen Meyer **Kurs-Nr.:** 100511



Taiji für Fortgeschrittene I

Beginn: Freitag, 06.03.2020, 10:00 – 11:00 Uhr

Leitung: Ingrid Paulus **Kurs-Nr.:** 100520

Taiji für Fortgeschrittene II

Beginn: Freitag, 06.03.2020, 11:00 – 12:00 Uhr

Leitung: Ingrid Paulus **Kurs-Nr.:** 100530

Tai-Chi-Schule • Marktstraße 8 • Völklingen, 12 Termine

Gymnastik, Zumba Gold®

Gymnastik für Senioren

Spaß an der Bewegung ist die Devise dieses Kurses. Körperliche Bewegung ist besonders im Alter unerlässlich, da sie zum einen die Anfälligkeit für Krankheiten reduziert, den Stoffwechsel anregt, die Gelenke nicht einrostet läßt, u.a. aber auch Geist und Psyche stärkt. Das Bewegungsprogramm umfaßt vier Teile: Aufwärmphase: Der Körper wird in Schwung gebracht. Körperschulung: Hier dehnen und kräftigen wir den Körper von Kopf bis Fuß. Gymnastik auf Matten – besondere Übungen für die Wirbelsäule. Schlußteil: Spiel, Massage oder Entspannung.

Beginn: Donnerstag, 05.03.2020, 15:15 – 16:15 Uhr

Ort: Albert-Einstein-Gymnasium, 12 Termine

Leitung: Petra Weiland **Kurs-Nr.:** 100540



Zumba Gold®-Fitness für Senioren

Speziell für ältere und aktive Menschen als auch für Menschen, die Ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten, ist ZUMBA Gold entwickelt worden. Die ZUMBA® Fitness-Bewegungen können in jedem Alter erlernt werden, fördern Koordination, Kondition, Beweglichkeit, halten fit und machen Spaß. Aufregend, leicht und effektiv – ZUMBA Gold®!

Beginn: Dienstag, 03.03.2020, 15:30 – 16:30 Uhr

Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium, 12 Termine

Leitung: Anja Heinrich **Kurs-Nr.:** 805525

Yoga

Yoga am Morgen für Ungeübte / Anfänger

Wer für seine körperliche und psychische Gesundheit etwas tun möchte, kann durch bewusst durchgeführte Körperübungen in Verbindung mit dem Atmen sein Wohlbefinden verbessern.



Durch Dehnen, Kräftigen, Fühlen und Entspannen kann mehr Sensibilität für die eigenen körperlichen und psychischen Bedürfnisse entwickelt werden. Die Übungen sind individuell abgestimmt und sind für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Beginn: Montag, 02.03.2020, 08:30 – 10:00 Uhr, 15 Termine

Leitung: Sabine Ladwein **Kurs-Nr.:** 801200

Yoga am Morgen für fortgeschrittene Anfänger

Beginn: Montag, 02.03.2020, 10:15 – 11:45 Uhr, 15 Termine

Leitung: Sabine Ladwein **Kurs-Nr.:** 801210

Lachyoga

Lachyoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit einfachsten Mitteln natürliche Kräfte mobilisiert. Körperliche und seelische Gesundheit wird genauso gefördert wie mentale Energien. Die Abwehrkräfte des Körpers werden gestärkt und die Lebensfreude wird erhöht. Jeder kann die einfachen Übungen erlernen. Lachen hat keine schädlichen Nebenwirkungen.

Beginn: Donnerstag, 05.03.2020, 14:00 – 15:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 12 Termine

Leitung: Petra Hammer **Kurs-Nr.:** 100592

Yoga



Workshop: Lachyoga

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Lachen gesund ist. Lachyoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit einfachsten Mitteln natürliche Kräfte mobilisiert. Körperliche und seelische Gesundheit wird genauso gefördert wie mentale Energien. Die Abwehrkräfte des Körpers werden gestärkt und die Lebensfreude wird erhöht. Jeder kann die einfachen Übungen erlernen. Lachen hat keine schädlichen Nebenwirkungen.

Beginn: Samstag, 28.03.2020, 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Petra Hammer **Kurs-Nr.:** 801295

Beginn: Samstag, 23.05.2020, 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Petra Hammer **Kurs-Nr.:** 801296

Yin Yoga – Faszien Yoga

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger passiver Yogastil. Die angestrebte Yin Yoga Wirkung liegt in der absoluten Entspannung, der Dehnung, der Wahrnehmung und dem Loslassen. Natürlich wird auch muskulär gearbeitet, aber das steht nicht im Fokus. Es fällt uns schwer, ständig angespannte Muskulatur zu entspannen und genau dieses Entspannen der Muskulatur lernen wir beim Yin Yoga. Durch das Dehnen werden die Muskeln, Bänder, Sehnen, das tiefergelegene Bindegewebe, die sogenannten Faszien, erreicht. Faszien-Verklebungen lösen sich, eine höhere Bewegungsfreiheit sowie eine Geschmeidigkeit der Gelenke werden erreicht. Yin Yoga kann auch sehr gut bei Rückenschmerzen helfen und wirkt darüber hinaus beruhigend auf das zentrale Nervensystem und auf unseren Geist.

Beginn: Montag, 02.03.2020, 13:30 – 15:00 Uhr, 15 Termine

Leitung: Marie Luise Elliot-Walter **Kurs-Nr.:** 801225

Beginn: Montag, 02.03.2020, 15:15 – 16:45 Uhr, 15 Termine

Leitung: Marie Luise Elliot-Walter **Kurs-Nr.:** 801226

Unser Haus der Begegnung

mit integriertem Trauerkaffee



So individuell wie jeder einzelne Mensch ist, sollte auch die Trauerfeier ganz im Sinne und in Gedenken an die Persönlichkeit des Verstorbenen gestaltet werden.

Raum und Zeit für Ihre Trauer!

Haus der Begegnung

Karlsbrunner Straße 26 | 66333 VK - Ludweiler

Tel. (06898) 933 933



Hier erreichen Sie uns!

Moltkestraße 19 | 66333 Völklingen
Völklinger Straße 37 | 66333 VK - Ludweiler
...rund um die Uhr für Sie da!

Tel. (06898) 933 933

Gluckstraße 7 | 66836 Überherrn

Tel. (06836) 12 00

Bergstraße 23 | 66115 SB - Burbach

Tel. (0681) 99 26 881

www.avalon-bestattungen.de

Feldenkrais, Dekokerzen

Bewusstsein durch Bewegung – Die Feldenkrais-Methode

Mit leichten, ungewöhnlichen Bewegungen – meist am Boden liegend – hilft Feldenkrais®, eingefleischte (Bewegungs)-Gewohnheiten aufzulösen und neue Muster zu entwickeln.

Diese ganzheitliche Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais ist hilfreich bei Stress, Haltungproblemen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen. Sie verbessert die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht. Sie steigert die Lernfähigkeit, die Konzentration und Kreativität und ermöglicht das Bewusstwerden von einengenden Gewohnheiten und Sichten.

Beginn: Dienstag, 03.03.2020, 16:00 – 17:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 12 Termine

Leitung: Sabine Fricker

Kurs-Nr.: 100590

Dekorative Kerzen für verschiedene Anlässe selbst gemacht



Kerzen begleiten uns durch unser ganzes Leben. Persönlich gestaltete Kerzen sind etwas ganz Besonderes, sie verleihen jedem Fest eine feierliche Atmosphäre. Auch als kleines sehr persönliches Geschenk ist eine schöne, selbst gestaltete Kerze immer willkommen.

Wir modellieren Kerzen mit verschiedenfarbigen Wachsplatten, die nach einem vorgegebenen oder selbst gestalteten Motiv aufgebracht werden. Auch Beschriftungen sind möglich. Im Anschluss wird die fertige Kerze mit einem Kerzenlack konserviert. Die Farben bleiben somit lange erhalten.

Beginn: Mittwoch, 04.03.2020, 15:00 – 17:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 6 Termine

Leitung: Simone Noack

Kurs-Nr.: 206010

Meditation und Tanz, Selbstverteidigung

Meditation und Tanz

Der Kurs richtet sich an alle, die Sehnsucht nach innerer Ruhe und Heilung haben.



In einer Welt voller Unruhe und Hektik wollen wir Ruhe finden durch verschiedene Entspannungsformen (Klangschalenmassage), Meditationsübungen, Phantasiereisen, tänzerische Auflockerungsübungen und Körperspürübungen.

Beginn: Mittwoch, 04.03.2020, 15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 12 Termine

Leitung: Anne Grothe

Kurs-Nr.: 100585

Selbstverteidigung für Senioren

In Zusammenarbeit mit dem Karate Dojo Wehrden.



Im Schnupperkurs lernen Sie, sich richtig zu verteidigen und ihr Selbstbewusstsein in Gefahrensituationen zu stärken. Kursinhalte: Verhalten bei Angriffen - Erlernen der richtigen Selbstverteidigungstechniken – Gegenangriffe auf Vitalpunkte - Förderung von Fitness und Beweglichkeit – Trainingselemente aus verschiedenen Kampfkunstarten wie Karate, Jiu Jitsu, Arnis, Aikido, Krav Maga ua.

Auch für ungeübte TeilnehmerInnen jeden Alters und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Beginn: Freitag, 29.05.2020, 16:30 bis 17:30 Uhr

Ort: Grundschule Wehrden, 6 Termine

Leitung: Guido Bender

Kurs-Nr.: 100799

Entspannung



Aufatmen im Park: Atementspannung und Achtsamkeitsübungen

Öfters mal eine Pause einlegen, dies entspannt Körper und Geist. Gezielte Entspannungsübungen und ein Atemspaziergang durch die Natur wirken Wunder! Sie sind die kleinen Wohlmomente im Alltag.

Wir führen Atem- und Achtsamkeitsübungen in der wohlthuenden Ruhe des Schillerparks durch. Eine kleine Auszeit vom Alltagsstress, in der wir nur uns selbst widmen.

Eine Anleitung (Skript) zu den Entspannungsübungen erhalten Sie im Anschluss (in der Kursgebühr enthalten). Treffpunkt: Parkhotel, vor der Konzertschale. Bitte Sitzgelegenheit (Klappstuhl, Decke oder Meditationskissen, Yogamatte o.ä.) mitbringen.

Beginn: Mittwoch, 06.05.2020, 10:00 – 11:30 Uhr

Ort: Schillerpark, 1 Termin

Leitung: Annette Bachmann-Vicktor

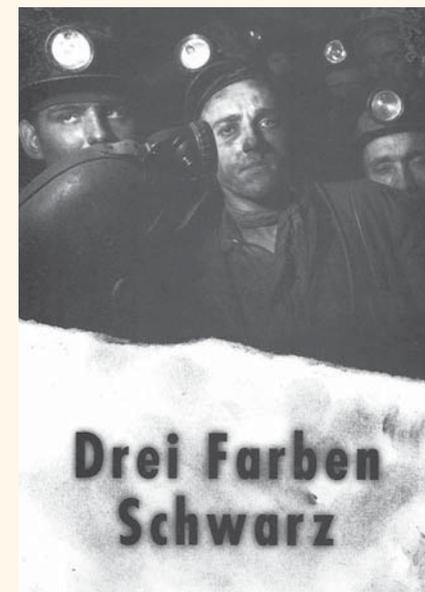
Kurs-Nr.: 801400

Filmvorführung

Drei Farben Schwarz

Schicksale im Bergbau von Belgien, Lothringen und der Saar

Vor fast 200 Jahren war die Kohle die wichtigste Energiequelle. Sie ermöglichte die Industrialisierung im Herzen Europas. Kaum eine Wohnung damals, die nicht mit Kohle beheizt wurde, kaum ein Hochofen, der nicht mit Koks aus europäischer Steinkohle Eisen verschmolzen hat. Heute ist der Bergbau in Europa längst auf dem Rückzug. Der Film „Drei Farben Schwarz“ aus dem Jahr 1997 zeigt drei Bergleute in ihrem Umfeld und in ihrer Tradition.



Der Regisseur sowie Vertreter des Bergmannsvereins werden anwesend sein. Anschließend folgt eine Gesprächsrunde (jung/alt) über die Vergangenheit der saarländischen Montanindustrie geben.



In Zusammenarbeit mit dem Saarländischen Filmbüro.

Beginn: Donnerstag, 18.03.2020, 18:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus Völklingen, Eintritt frei



Erzähl-Café



VHS-Erzählcafé

Wir schaffen in gemütlicher Runde Raum für das gemeinsame Erinnern, Erzählen und Zuhören. Bei Kaffee und Kuchen kommen wir ungezwungen ins Plaudern, von früher, von heute, querbeet.

Wir gehen auf Spurensuche: Jeder kann seine Lebensgeschichten erzählen oder den anderen zuhören.

Was gab es in unserem Tante-Emma-Laden? An welche Lehrerworte erinnern wir uns? Welche Kleidung trugen wir? Aber auch aktuelle Probleme gilt es zu bereden: Wie kommen wir mit unseren Kindern und Enkeln aus? Wie hat sich die Welt verändert? Welche Werte zählen heute noch?

Teilnahme nur mit Semesterausweis möglich!

Beginn: Donnerstag, 19.03.2020, 14:00 – 16:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 4 Termine

Leitung: Christine Olbert

Kurs-Nr.: 100601

Kaffee aus Völklingen

Besuch in der Kaffee-Rösterei Kessler in Luisenthal

In Völklingen-Luisenthal hat sich die Fa. espresso-kessler niedergelassen. Der Familienbetrieb beschäftigt sich seit mehr als 35 Jahren mit Kaffee und Kaffeemaschinen (Vertrieb und Reparatur). Hier wird auch eine zertifizierte Kaffeeschule nach SCA (Specialty Coffee Association) betrieben, wo sich private und professionelle Interessierte an verschiedenen Kaffee- und Espresso-Maschinen schulen lassen können.



In dem neuen Kaffee-Shop kann man viel über Kaffee erfahren und vor allem die unterschiedlichen Kaffeesorten probieren. Mehr als 20 Kaffeesorten werden in hoher Qualität im traditionellen Trommelröster geröstet. Die Arbeit beginnt bei der Auswahl der Kaffeeplantagen, die nachhaltig bewirtschaftet werden (naturnaher oder biologischer Anbau), der Auswahl der hochwertigen Kaffeebohnen, die schonend verarbeitet werden. Es werden nur Qualitätskaffees angeboten.

Bei unserem Besuch erfahren wir durch den Röstmeister viel über Kaffee und den Röstvorgang. Bei Kaffee und Kuchen kann man die Kaffee-Sorten ausprobieren. In dem Seminar kann man einen vertieften Einblick in das Zubereiten und Genießen von Kaffee erhalten.

Beginn: Freitag, 27.03.2020, 14:00 Uhr

Ort: Parkstraße 3a, Völklingen-Luisenthal

Entgelt: 10,00 € für die Röstvorführung inkl.
1 Tasse Kaffee und 1 Stück Kuchen

Kurs-Nr.:
335020

Kaffeeseminar, Röstvorführung & Kaffeeverkostung

Beginn: Freitag, 14.03.2020, 11:00 Uhr

Ort: Parkstraße 3a, Völklingen-Luisenthal

Entgelt: 29,90 €

Kurs-Nr.: 335010

Stadtführung



Stadtführung: Auf den Spuren des Weltkulturerbes Völklinger Hütte in der Stadtgeschichte

Völklingen hat durch die Gründung der Völklinger Hütte 1873 zahlreiche städtebauliche Veränderungen erlebt. Die Röchling-Familie übernahm 1881 das Eisenwerk und entwickelte die Völklinger Hütte zu einem der bedeutendsten Eisen- und Stahlwerke Europas. Heute ist die Völklinger Hütte Weltkulturerbe der UNESCO. Noch heute erzählen viele Orte in der Stadt davon, wie die Röchlingschen Eisen- und Stahlwerke das Alltagsleben der Hüttenarbeiter außerhalb der Arbeit und die Stadt selbst geprägt haben. Die Stadtführung begibt sich auf die Spuren der Vergangenheit. So manche Geschichte und Anekdote bringt interessante Details aus dem Leben zur damaligen Zeit hervor.

Auf den verschiedenen Stationen des Rundganges erfolgt auch die Innenbesichtigung nachfolgender Sehenswürdigkeiten: Alter Bahnhof, Sankt Eligiuskirche, Versöhnungskirche, Altes Rathaus.

Beginn: Freitag, 15.05.2020, 15:00 – 16:30 Uhr

Ort: WKE Alte Völklinger Hütte, 1 Termin

Leitung: Christian Müller

Kurs-Nr.: 339010

Vortrag: Rentenbesteuerung

Rentenarten-Steuersenker – nützliche Praxistipps

Im Vortrag erhalten Sie durch praktische Fallbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten (u.a. Flexirente) und deren unerschiedliche Besteuerung (Besteuerungsanteil der gesetzlichen Rende in 2020: 80%). Sie erfahren mehr über die Rentensteuersenker, wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen etc.. Auch die wichtigsten Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare sowie Steuertipps.

Themen: Grundlagen der Neuregelung, Bestandsrentner, Fallbeispiele ab 2005, Situation der Neurentner, Grenzfälle, wann abgabepflichtig?, Überblick aller Renteneinkünfte, Steuerermindernde Aufwendungen.

Beginn: Mittwoch, 25.03.2020, 18:00 – 20:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Klaus-Peter Schäfer

Kurs-Nr.: 342010

Bestattungs- Vorsorge: Wichtiger denn je!

Wir sind für Sie da:
Susanne Duchene & Team

Bestattungshaus „Friede“
DUCHENE GmbH
Bismarckstr. 36
66333 Völklingen

im Trauerfall 
(06898) 41000



SEIT ÜBER 100 JAHREN

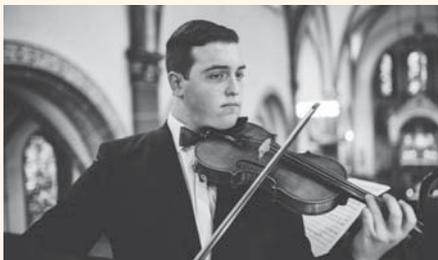
www.friede-duchene.de

Konzerte, Chor der VHS

„Eine kleine Frühlingsweise“

Thomas Schillo, Violine
Jörg Marxen, Klavier

Werke von Beethoven,
Dvorak u.a.



Thomas Schillo ist Schüler am Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium (12. Klasse), Jörg Marxen Lehrer für Musik und Latein.

Beginn: Sonntag, 05.04.2020, 15:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus Völklingen, Eintritt frei

Jeder kann singen – Chor der VHS

Nach dem Vorbild des Berliner „Ich-kann-nicht-singen-Chor“ der inzwischen Kultcharakter erlangt hat, bietet die VHS ein regelmäßig stattfindendes offenes Singen auch in Völklingen an. Alle, die bisher nicht zu singen wagten sind



eingeladen, gemeinsam Lieder anzustimmen. Jeder kann mitmachen, denn jeder kann singen! Alle können sich aktiv einbringen und zusammen wird entschieden, welche Lieder gesungen werden.

Uns geht es nicht um die perfekte Interpretation der Lieder, vielmehr steht der Spaß zusammen ein Liedchen zu trällern im Mittelpunkt. Nichts schafft mehr Miteinander, mehr Verbindung als gemeinsames Singen!

Beginn: Donnerstag, 05.03.2020, 18:00 – 20:15 Uhr, 6 Termine

Ort: Turnhalle Luisenthal, Straße des 13. Januar 177

Leitung: Jürgen Reitz **Kurs-Nr.:** 250050

Entgelt: frei

Lesungen

Klaus Bernarding: Dein roter Tiger, Esther



Den Saarbrücker Autor Klaus Bernarding kennt und schätzt man vor allem als kenntnisreichen und wortgewandten Brückenbauer zu unseren Nachbarn in Lothringen. Die Lothringer Passagen, seine in zwei Bänden im Conte Verlag erschienenen Reise- und Kulturführer, sind bis heute unerreicht. Doch das Werk des Schriftstellers umfasst auch zahlreiche lyrische Texte, in denen sich sowohl der politische Mensch als auch der ein-

fühlsame, weltoffene und scharfäugige Betrachter Klaus Bernarding zu Wort meldet. Dein roter Tiger, Esther versammelt eine Auswahl seiner über die Jahrzehnte entstandenen Gedichte. Begleitet und ergänzt werden sie von zahlreichen grafischen Arbeiten Bernardings, der sich als versierter Zeichner erweist, der uns auch ohne Worte, nur mit Tusche und Zeichenfeder, viel zu sagen hat.

Donnerstag, 19.03.2020, 17.00 Uhr
Festsaal Altes Rathaus, Eintritt frei

Beate Sander: Johanna und Maria



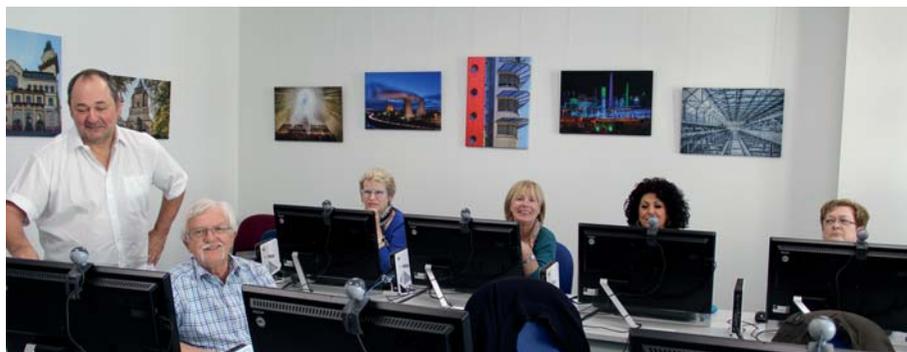
Beate Sander, geboren 1959 in Völklingen (Saar), ist verheiratet und lebt mit ihrem Mann in Esch-sur-Alzette (Luxemburg). Phantasievolle Geschichten zu schreiben gehörte seit ihrer Jugend zu ihren Leidenschaften, wobei sie diese nie zu veröffentlichen wagte. Als berufliche Laufbahn wählte sie die Pädagogik und arbeitete mehrere Jahrzehnte als Erzieherin in verschiedenen Einrichtungen. Aus privaten und beruflichen Gründen emigrierte

sie 1987 ins Großherzogtum Luxemburg, wo sie u.a. für das SOS Kinderdorf tätig war, bis sie 1999 als lokale Entwicklungsbeauftragte, mit Unterstützung des luxemburgischen Arbeitsministeriums, die sozialpolitische Erwachsenenarbeit aufnahm.

Der Roman, der größtenteils auf Tatsachen beruht, führt den Leser durch die beiden Weltkriege und die bewegte Geschichte des Saarlandes. Er beginnt mit der Geburt einer der Protagonistinnen ein Jahr vor Ausbruch des I. Weltkrieges und beschreibt die damaligen politischen, gesellschaftlichen, geographischen und persönlichen Lebensumstände.

Donnerstag, 28.05.2020, 19.00 Uhr
Festsaal Altes Rathaus, Eintritt frei

EDV-Workshops



Einführung in die Arbeit mit dem Computer für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie den Computer kennen und lieben. Sie werden sehen, dass die scheinbar komplizierte Technik mittlerweile eigentlich ganz einfach zu beherrschen ist. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Betriebssystem Windows mit Tastatur, Maus und Touch-Screen bedienen. So schaffen Sie sich die Basis für den optimalen und entspannten Umgang mit dem Gerät!

Beginn: Dienstag, 03.03.2020, 14:00 – 16:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 8 Termine

Leitung: Uwe Hemmerling **Kurs-Nr.:** 100400

Arbeiten mit dem PC für Fortgeschrittene I

Wenn Sie schon mit dem PC gearbeitet haben, jedoch gerne noch etwas sicherer im Umgang werden möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig aufgehoben. Außerdem erfahren Sie in diesem Kurs, wie man kompetent mit dem Internet umgeht.

Beginn: Montag, 02.03.2020, 14:00 – 16:15 Uhr,

Ort: Altes Rathaus, 8 Termine

Leitung: Uwe Hemmerling **Kurs-Nr.:** 100410

Arbeiten mit dem PC für Fortgeschrittene II

Beginn: Mittwoch, 04.03.2020, 14:00 – 16:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 8 Termine

Leitung: Uwe Hemmerling **Kurs-Nr.:** 100420

EDV-Workshops

VHS Computer Club

Computerinteressierte treffen sich an 10 Terminen immer donnerstags in zwangloser Atmosphäre zum Gedankenaustausch rund um aktuelle digitale Themen wie Online Banking, Einkaufen im Internet, Einsatz von Smartphone und Tablet im täglichen Leben, Social Media usw..

Jede(r) kann teilnehmen, egal ob Neuling oder schon fortgeschritten, Fragen in die Runde werfen, mitdiskutieren oder einfach zuhören.

Beginn: Donnerstag, 05.03.2020, 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 10 Termine

Referent: Uwe Hemmerling **Kurs-Nr.:** 100431

Gute Fotos mit der Smartphone-Kamera aufnehmen

Kameras in Smartphones haben mittlerweile eine hervorragende Qualität. Aber wie bei jeder Kamera, kommt es auf die Bedienung an. Wer nicht nur Schnappschüsse im Automatikmodus machen möchte, erfährt hier, wo und wie die Aufnahmen verbessert werden können.

Termin: Montag, 09.03.2020, 18:00 - 20:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Uwe Hemmerling **Kurs-Nr.:** 590010



Moderne Brillen

Kontaktlinsen-Studio

Spezialbrillen

für stark Sehbehinderte

Globus-Passage • Rathausstraße 53 • Völklingen

Internet: optik-john-und-mudrack.de • Tel. 06898-24969

EDV-Workshops

Kaffee-Kuchen-Tablet – Einsteigerkurs

Inhalte des dreistündigen Einsteigerkurses sind:

- Grundsätzliche Bedienelemente (z. B. Einschalt-Button, Ladeanschluss, Kopfhörer, Speicherkarte)
- Bedienung (z. B. Wischen, Vergrößern, Drehen)
- Aufbau des Systems (z. B. Oberfläche, Startbildschirme)
- Apps (Was ist das? Nutzung vorinstallierter Apps, App-Stores, Installation & Deinstallation, Sicherheitshinweise)
- Surfen mit dem Browser

Beginn: Dienstag, 07.04.2020, 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Onlinerland Saar

Kurs-Nr.: 561010



Kaffee-Kuchen-Tablet – Kommunikation

- Grundlagen der Videotelefonie (mit praktischen Übungen)
- Nutzung von E-Mail, Foren, Instant Messengern und Chats (z. B. WhatsApp etc.)
- Nutzung von Bild- und Videoportalen (z. B. YouTube, Instagram, Pinterest)
- Nutzung von sozialen Netzwerken (z. B. Facebook, Stayfriends, Seniorbook)
- Sicherheitsrisiken u. Schutzmaßnahmen zur Kommunikation mit Tablet PCs

Beginn: Dienstag, 28.04.2020, 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Onlinerland Saar

Kurs-Nr.: 561020

EDV-Workshops

Kultur und Reisen per App

Im zweistündigen Aufbaukurs können Sie sich über das Kulturangebot der Großregion SaarLorLux informieren und die interessantesten Kultur- und Veranstaltungs-Apps der Region entdecken. Wie die Anreise (mit dem Bus, per Zug oder doch lieber mit dem Auto) zum nächsten Kulturevent geplant werden kann, erfahren Sie ebenfalls.

Außerdem lernen Sie wie sie per App ihre nächste Reise buchen, sich im Internet über Urlaubsländer informieren, Flüge online buchen, Hotels miteinander vergleichen oder die Bewertungen anderer Urlauber lesen können.

Beginn: Dienstag, 19.05.2020, 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Onlinerland Saar

Kurs-Nr.: 561040

Sprechstunde Tablet, Handy & Co.

Die zweistündige Sprechstunde richtet sich an Personen, die sich im Umgang mit dem eigenen Gerät noch unsicher fühlen und gerne in Anwesenheit einer hilfeleistenden Person üben möchten, bzw. an Personen ohne eigenes Gerät.

Weiterhin bietet die Sprechstunde die Möglichkeit, das eigene Gerät – egal ob Tablet, Handy oder Smartphone – mitzubringen und bei konkreten Fragen und Problemen Hilfestellung im Rahmen der Möglichkeiten zu erhalten.

Auch das Betriebssystem spielt keine Rolle. Sie können zur Sprechstunde Ihr Geräte mit Android- oder iOS-Betriebssystem, als auch mit Windows mitbringen.

Beginn: Dienstag, 26.05.2020, 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Onlinerland Saar

Kurs-Nr.: 561050

EDV-Workshops, Webinare

Aufbaukurs: Sicher Einkaufen u. Bezahlen mit Tablets

Der zweistündige Aufbaukurs „Sicher Einkaufen und Bezahlen mit Tablets“ stellt Teilnehmern, die bereits über grundlegende Internet- und Tabletkenntnisse verfügen, seriöse Einkaufsmöglichkeiten im Internet vor und gibt einen praxisnahen Überblick über die Themen Sicherheit bei der Kaufabwicklung, Rechte des Käufers und Zahlungsmöglichkeiten.

Beginn: Dienstag, 12.05.2020, 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Onlinerland Saar

Kurs-Nr.: 561030

Webinare: Smart Democracy

In Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für politische Bildung und dem Hessischen Volkshochschulverband bieten wir im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Smart Democracy“ eine Konferenz mit zwei Webinar-Vorträgen an. Die Vorträge werden die Veränderungen und Transformationen unserer Gesellschaft durch digitale Technologien beleuchten.

Bei dieser Online-Veranstaltung schauen Sie sich die Veranstaltung als Live-Übertragung auf Ihrem Rechner zuhause an. Über eine Online-Plattform können Sie Fragen an die Moderation der Veranstaltung übermitteln, die ausgewählte Fragen im Gespräch mit den ExpertInnen aufgreifen. Die Zugangsdaten zur Einwahl erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

Smart Democracy: Die Zukunft in der wir leben wollen ?!

Beginn: Donnerstag, 05.03.2020, 18:30 Uhr

Kurs-Nr.: 354010W

Smart Democracy: Mit Messer und Gabel das Klima retten?

Beginn: Donnerstag, 21.04.2020, 19:00 Uhr

Kurs-Nr.: 354020W

EDV-Workshops

Smartphone und Tablet – iPhone und iPad – Basiswissen

Gehen Sie in diesem Kurs für Apples iOS die ersten Schritte und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Ihrem iPhone. Wir zeigen Ihnen wie Sie Ihr Gerät einrichten und bestimmte Funktionen aktivieren. Sie erhalten einen detaillierten Überblick über die Benutzeroberfläche sowie wichtige grundlegende Einstellungsmöglichkeiten. Zudem erfahren Sie, wie Sie nützliche Apps herunterladen und richtig nutzen. Der Kurs wendet sich an Personen, die noch keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem iPhone haben und findet in einer kleinen Gruppe mit max. 6 Personen statt.

Beginn: Montag, 25.05.2020, 14:30 – 16:45 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 2 Termine

Leitung: Uwe Hemmerling

Kurs-Nr.: 100440



Smartphone und Tablet – Android-Basiswissen

Android ist das meistgenutzte Betriebssystem für mobile Geräte. In unserem Einsteigerkurs machen Sie die ersten Schritte im Umgang mit Ihrem Smartphone. Wir unterstützen Sie bei der Einrichtung, der Erstellung des obligatorischen Google-Kontos oder der Aktivierung bestimmter Funktionen. Sie erhalten einen detaillierten Überblick über die Benutzeroberfläche sowie wichtige grundlegende Einstellungsmöglichkeiten. Der Kurs wendet sich an Personen, die noch keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Smartphone haben und findet in einer kleinen Gruppe mit max. 10 Personen statt.

Beginn: Freitag, 06.03.2020, 14:30 – 16:45 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 2 Termine

Leitung: Dirk Jacob

Kurs-Nr.: 100450

EDV-Workshops – Android Specials

Die Angebote **Android Specials** können mit Akademieausweis kostenfrei besucht werden.



Immer informiert – Nachrichtendienste für das Smartphone

Nie war es leichter, aktuelle Infos zu beschaffen. Das Smartphone bietet viele Möglichkeiten, zu allen denkbaren Themen zeitnah informiert zu werden. An verschiedenen Beispielen zeigen wir, wie Sie mit Hilfe kostenloser Apps immer auf dem neuesten Stand bleiben.

Termin: Montag, 16.03.2020, 18:00 - 20:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Dozent: Simone Strauß **Kurs-Nr.:** 590020

EDV-Workshops – Android Specials

Verkaufen und Einkaufen im Internet

Die Einkaufsgewohnheiten der Menschen haben sich verändert. Viele Dinge sind über den örtlichen Fachhandel gar nicht mehr erhältlich. Wie Sie sicher und preiswert im Internet einkaufen und bezahlen können, zeigen wir an diesem Abend. Wenn Sie vorher erst mal die Regale leeren müssen, lässt sich dies auch ganz einfach über das Internet lösen.

Beginn: Montag, 23.03.2020, 18:00 – 20:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Simone Strauß **Kurs-Nr.:** 590030



Nützliche Apps für den Alltag

Von der Fahrplanauskunft bis zum Kompass: Mit der richtigen App wird das Smartphone zum Universalwerkzeug.

Termin: Montag, 30.03.2020, 18:00 – 20:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Simone Strauß **Kurs-Nr.:** 590040

EDV-Workshops – Android Specials

Daten sichern und Datensicherheit auch am Smartphone

Gerade auf dem Smartphone speichern und verwalten wir sehr sensible Daten. Umso wichtiger ist es, diese vor unberechtigtem Zugriff oder Verlust zu schützen. Mit einigen Handgriffen und den richtigen Apps ist dies kein Problem. Wer hier vorsorgt, spart sich später eine Menge Ärger.

Termin: Montag, 06.04.2020, 18:00 – 20:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Dozent: Dirk Jacob

Kurs-Nr.: 590050

Reisen, Flüge und Hotels buchen

Mit dem Smartphone hält man mittlerweile ein auch ein komplettes Reisebüro in Händen. Wie man die Qualität von Unterkünften checken und den günstigsten Preis für die Unterkunft finden kann, zeigen wir an diesem Abend.

Beginn: Montag, 27.04.2020, 18:00 – 20:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Simone Strauß

Kurs-Nr.: 590060

Wander- und Radtouren am Smartphone planen

Nie mehr den falschen Weg einschlagen, das wäre doch der Traum eines jeden Wanderers. Mit dem Smartphone lässt sich dies verwirklichen. Wie man mit dem Smartphone navigiert, eigene Touren aufzeichnet, Fotos und Infos hinzufügt und Mitfahrer/-wanderer findet, erfahren Sie hier.

Termin: Montag, 11.05.2020, 18:00 - 20:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Dozent: Simone Strauß

Kurs-Nr.: 590070

Kurse in Ludweiler



Zumba Gold® für Senioren

Speziell für sowohl ältere und aktive Menschen als auch für Menschen, die Ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten ist ZUMBA Gold entwickelt worden. Alle Elemente aus den klassischen ZUMBA®Kursen sind enthalten, werden speziell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ausgerichtet.

Dies beinhaltet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik, in angepasstem Tempo. Die Tanzschritte, wie Merengue, Salsa, Cumbia, Flamenco und Reggeaton sind leicht zu erlernen und einfach nachzutanzten. ZUMBA Gold® kräftigt die Muskulatur und lockert sie zugleich. Die ZUMBA® Fitness-Bewegungen können in jedem Alter erlernt werden, fördern Koordination, Kondition, Beweglichkeit, halten fit und machen Spaß. Aufregend, leicht und effektiv – ZUMBA Gold®!

Termin: Freitag, 06.03.2020, 16:00 – 17:00 Uhr

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler, 12 Termine

Leitung: Anja Heinrich

Kurs-Nr.: L100550

Kurse in Ludweiler



Gymnastik für Senioren

Spaß an der Bewegung ist die Devise dieses Kurses. Körperliche Bewegung ist besonders im Alter unerlässlich, da sie zum einen die Anfälligkeit für Krankheiten reduziert, den Stoffwechsel anregt, die Gelenke nicht einrosten läßt, u.a. aber auch Geist und Psyche stärkt. Der Schwerpunkt des Sportprogramms will Geselligkeit und Spaß betonen, nicht aber Leistung. Die Belastbarkeit bestimmen die TeilnehmerInnen selbst, da nur sie am besten ihren Körper einschätzen können. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger, auch für solche, die sich sportlich nicht betätigt haben, als auch für sportlich Aktive geeignet.

Beginn: Freitag, 06.03.2020, 9:30 – 10:30 Uhr

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler, 12 Termine

Leitung: Petra Weiland **Kurs-Nr.:** L100541

Lustiges Gedächtnstraining

Beginn: Montag, 16.09.2019, 15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler, 12 Termine

Leitung: Helene Hausinger **Kurs-Nr.:** L100361



Kurse in Ludweiler

Tai Chi für Anfänger

Beginn: Montag, 02.03.2020, 10:00 – 11:00 Uhr

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler, 12 Termine

Leitung: Evelyn Oehrlein **Kurs-Nr.:** L100520

Tai Chi für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Beginn: Montag, 02.03.2020, 11:00 – 12:00 Uhr

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler, 12 Termine

Leitung: Evelyn Oehrlein **Kurs-Nr.:** L100521



Sanfte Fitnessgymnastik zum Wochenbeginn

Beginn: Montag, 02.03.2020, 9:00 – 10:00 Uhr

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler, 12 Termine

Leitung: Petra Weiland **Kurs-Nr.:** L801100

Welche Farben passen zu meinem Typ?

Beginn: Mittwoch, 29.04.2020, 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler, 1 Termin

Leitung: Rita Spurk **Kurs-Nr.:** L851012

Studienfahrten

Tagesfahrt nach Metz und Scy-Chazelles

Auf den Spuren von Robert Schuman

Robert Schuman (1886 – 1963) war ein begnadeter Staatsmann, der die Völker Europas an hervorragender Stelle den Weg zu Frieden, Freiheit und Demokratie wies. Für seine Verdienste um die friedliche Einigung der Völker Europas nach dem 2. Weltkrieg wurde ihm vom Europäischen Parlament der Ehrentitel „Vater Europas“ verliehen. In seiner Persönlichkeit und Lebensführung stets bescheiden und zurückhaltend, war er Minister in zahlreichen französischen Regierungen und von 1958 bis 1960 Präsident des Europäischen Parlaments. Sein kath. Glaube prägte ihn für seine Arbeit und sein Leben.



Wir besuchen zunächst die Innenstadt von Metz, die Kathedrale (deutsche Führung), dann die Markthalle in unmittelbarer Nähe. Ein kleiner Rundweg führt uns durch die Altstadt. Nach dem gemeinsamen Mittagessen fahren wir nach Scy zu einem Ausblick über Metz und das Moseltal, sodann nach Chazelles zum Anwesen Robert Schumans. Gegenüber in der alten Wehrkirche St. Quentin ist seine Grabkapelle. Im Europazentrum erwartet uns ein Film über sein Leben mit anschließender deutscher Führung durch sein Wohnhaus. Danach besuchen wir die Ausstellung und den historischen Garten.

Termin: **Samstag, 25.04.2020** | Kurs-Nr.: 310050
 Gebühr: 49,00 € (inkl. Führungen)
 Reisebegleitung: Franz-Peter Koßmann

Studienfahrten

Literarische Tagesfahrt

Sartre und das elsässische Hanauerland

Im Rahmen dieser Tagesfahrt werden wir den stillen Charme dieses reizvollen Landstrichs erkunden. Unter anderem erkunden wir Bouxwiller, einst Hauptstadt des Hanauerlandes, den Bastberg, der als Hexentanzplatz weit über das Elsass hinaus bekannt war, und die romanischen Kirchen von Neuwiller-lès-Savernes.



Jean Paul Sartre – ein Großneffe Albert Schweitzers – hielt sich wiederholt in der elsässischen Ortschaft Pfaffenhofen auf, dem Heimatdorf seiner Familie mütterlicherseits.

Auch nach dem Krieg setzte sich der Philosoph und Schriftsteller in seinen Romanen und in seiner Autobiographie „Die Wörter“ intensiv mit dieser Region auseinander, die als elsässischer Teil des Hanauer Landes bekannt wurde.

Termin: **Samstag, 06.06.2020** | Kurs-Nr.: 310010
 Gebühr: 49,00 € (inkl. Führungen)
 Reisebegleitung: Dr. Stefan Woltersdorff

Studienfahrten

Paris

Die Hauptstadt der Dichter

Kaum eine Stadt hat so viele Schriftsteller inspiriert wie Paris! Balzac und Victor Hugo, die Deutschen Heinrich Heine und Rainer Maria Rilke, die Iren Samuel Beckett und James Joyce, die Amerikaner Ernest Hemingway und Ezra Pound lebten und dichteten an den Ufern der Seine. In den Salons der Aufklärung diskutieren Philosophen, in den Cafés von St-Germain-des Prés die Existentialisten. Zwischen Sorbonne und Montmartre eröffnet sich uns ein unterhaltsames Literatur-Panorama.



Schon während der Anreise führt unser Reiseleiter uns in die reiche Literaturgeschichte der Seine-Metropole ein. Paris ist eine der Weltmetropolen, die auf eine ganz eigene Geschichte verweisen kann. Schon Hemingway schrieb „Paris hat kein Ende“ und ließ sich, wie viele andere Künstler, von dieser Stadt inspirieren. Erleben Sie eine Themenreise der besonderen Art auf den Spuren der Dichter und zu den interessanten Vierteln der Stadt mit ihren Renaissance-Fassaden und eindrucksvollen Sehenswürdigkeiten.

Termin: 02.10.2020 bis 04.10.2020
Reisebegleitung: Dr. Stefan Woltersdorff
Kurs-Nr.: 310030

Studienfahrten

Europahauptstadt Straßburg

Führung im Europäischen Parlament

Höhepunkt ist die Innenbesichtigung des Europäischen Parlaments mit Besuch des Parlamentariums und des Plenarsaals. Im Anschluss ist das Mittagessen in der Cafeteria eingeplant. Es bleibt noch Zeit, das Straßburger Münster und die Innenstadt zu besichtigen.

Do. 05.11.2020, 7:00 Uhr
45,00 € Entgelt zzgl. 16,00 € Mittagessen
Dozent: Dr. Stefan Woltersdorff
Kurs-Nr.: 310020



Ankündigung

Studienfahrt nach St. Petersburg und Moskau

Termin: Ende September 2020



Die Studienreisen werden von einem zugelassenen Reiseunternehmen durchgeführt. Die VHS Völklingen tritt nur als Vermittler auf.

Volkshochschule der Mittelstadt Völklingen

Altes Rathaus, 66333 Völklingen,

Tel. 06898/13-2597, Fax-Nr. 06898/13-2588



Verbindliche Anmeldung für das Semester 1/2020

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse bei der VHS Völklingen an:

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Beginn

Persönlichen Daten (mit *) gezeichnete Felder sind Pflichtangaben):

Vorname *): E-Mail:

Name *): Tel. privat:

Straße *): Tel. mobil:

PLZ / Ort *): Tel. dienstl.:

Geb.-Jahr *): Geb.-Datum:

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass die angeführten Daten elektronisch von der VHS weiterverarbeitet werden dürfen und stimme gleichzeitig den veröffentlichten Geschäftsbedingungen sowie der Datenschutzerklärung der VHS Völklingen zu, die ich zur Kenntnis genommen habe.

Entgeltzahlung mittels SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die VHS Völklingen (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE33VHS000002289974), das Kursentgelt von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Völklingen auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Die Abbuchung erfolgt frühestens 14 Tage nach Kursbeginn.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN:

Abweichender E-Mail abw.
Kontoinhaber: Kontoinhaber:

Datum: Unterschrift:



Über Geld sprechen
ist einfach.



Weil die Sparkasse
nah ist und auf
Geldfragen die
richtigen Antworten
hat.

[sparkasse-saarbruecken.de](https://www.sparkasse-saarbruecken.de)

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse
Saarbrücken