



Akademie für Ältere

Programm Herbst | Winter 2022

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken


REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN



Wissen wollen – ein Leben lang: Die Akademie für Ältere

VORWORT

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

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

Zusätzlich zu bewährten und vertrauten Kursen aus den Bereichen Kunst, Kultur und Sprachen gibt es auch in diesem Semester erneut Kooperationsveranstaltungen mit EUROP'age.

Erneut präsentiert unsere vhs die beliebten Aufführungen der HerbstGoldenen im Kulturzentrum Breite 63. Werben möchte ich für eine Teilnahme an der vhs-Theatergruppe „Die Herbstzeitlosen“, für deren Leitung der bekannte Schauspieler, Regisseur und künstlerische Leiter des Theaters Überzweg, Bob Ziegenbalg, gewonnen werden konnte. Hier werden weitere Ensemblemitglieder ebenso gerne aufgenommen wie in unserem Kurs „Singen kennt kein Alter“ unter der Leitung der Sängerin Svenja Hinzmann.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem neuen Programm.

Peter Gillo

Regionalverbandsdirektor



AKADEMIE FÜR ÄLTERE

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

Kurse

• Einzelveranstaltungen und Projekte	8
• Fotografie	20
• Literatur	21
• Gedächtnistraining	25
• Singen /Theater	27
• Englisch	30
• Französisch	34
• Spanisch	36
• Italienisch	37
• Kreativität	39
• Gesund essen im Alter	41
• Tanzen	42
• Bewegung und Entspannung	43
• Fitness im Wasser	49
• Kunstgeschichte	50
• Philosophie	53
• EDV und Internet	55

Die Akademie für Ältere

Wer kann Mitglied werden?

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

Die Semestergebühr beträgt EUR 30,00.

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

Detaillierte Informationen zur Anmeldung ab Seite 6.

Beratung und Information



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

Anmeldung und Service



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



Wie können Sie sich anmelden?

Persönliche Anmeldung

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

Öffnungszeiten:

Mo–Mi 07:30 bis 17:00 Uhr
Do 07:30 bis 19:00 Uhr
Fr 07:30 bis 15:00 Uhr

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

Anmeldung per Post

vhs Regionalverband Saarbrücken
Altes Rathaus
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken

Anmeldung per Fax

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

Bitte erst anmelden, dann zahlen.

Unsere Bankverbindung:

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

Zahlung der Kursgebühren per Lastschriftverfahren

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

Vorankündigung/Prenotification

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

Kennnummer für die Semestergebühr: 1600

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

Semesterbeginn:

Montag, 26. September 2022

EINZELVERANSTALTUNGEN UND PROJEKTE

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

Abendkurs

Gesundheit per Smartphone und Apps: Wie geht das?

Die Digitalisierung des Gesundheitswesens und der medizinischen Versorgung schreitet weiter voran. Viele Menschen nutzen mittlerweile smarte Messgeräte, um gesünder zu leben, fit zu bleiben oder die eigenen Gesundheitsdaten im Blick zu behalten. Bereits in unserem Alltag angekommen sind auch KI-basierte Gesundheits-Apps.

- Wie soll der Verbraucher mit dem Angebot neuer Technologien umgehen?
- Welche Apps sind sinnvoll? Was braucht man und was eher nicht?
- Wie funktionieren die elektronische Patientenakte und e-Rezepte?
- Wo bleibt der ältere Mensch, der nicht mit den modernen Medien vertraut ist?
- Wo bekommt er Hilfe?

● Kurs 2724

Dr. med. Gunter Hauptmann, Vorsitzender Kassenärztliche Vereinigung Saarland

Do. 08.09.2022, 17:30 – 20:00 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

Vortrag

Wir sind so gesund wie unsere Gefäße

Die Gefäße sorgen für die Versorgung des Körpers mit lebensnotwendigen Stoffen.

Von Venenleiden sind sehr viele Menschen betroffen. An müden Beinen, Venenentzündungen, Krampfadern oder gar Thrombosen leiden Frauen und Männer immer häufiger.

In ihrem Vortrag erklärt Dr. med. Ulrike Ossig, Chefarztin der Klinik für Gefäß- und Endovaskularchirurgie der CTS Klinik Caritas, Saarbrücken, was Sie für die Gesundheit Ihrer Gefäße tun können, wie müde Beine wieder munter werden, wie Sie erste Symptome richtig deuten und damit ernsthaften Erkrankungen vorbeugen.

● Kurs 2725

Dr. med. Ulrike Ossig, Chefarztin der Gefäß- und Endovaskularchirurgie am Caritas Klinikum Saarbrücken

Mi. 26.10.2022, 17:00 – 18:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

gebührenfrei

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

Einzelveranstaltung

Werden Sie kreativ: Malen mit Wachs

Der schnelle Erfolg und die Brillanz der Farben machen diese fast 3000 Jahre alte Technik besonders interessant für Groß und Klein im Alter von 7-90 Jahren.

Encaustik, oder auch Wachsmalerei, beschreibt eine künstlerische Maltechnik. Hierbei werden spezielle Encaustic Bienenwachs-farben mit einem Maleisen – ähnlich einem Bügeleisen – erhitzt und mit einem Pen LötKolben auf den Malgrund aufgebracht. Sie werden den Umgang mit den Geräten und das Auftragen des Wachses auf Spezialpapier erlernen und Landschafts- und Fantasiebilder selbständig malen. Wenn dann noch Zeit ist, können wir auch noch erste Malversuche für Blumenbilder machen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

● Kurs 1600A

Helmut Hartmann

Do. 27.10.2022, 15:00 – 18:00 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

gebührenfrei, Materialkosten: EUR 5,00

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

Vortrag

Gut vorbereitet in den Ruhestand – Vorteile und Chancen

So unterschiedlich, wie wir Menschen mit unseren Berufen, Vorlieben und Hobbys sind, so unterschiedlich sind auch unsere Einstellung und Erwartung für das, was nach dem Arbeitsleben auf uns zukommt. Viele von uns freuen sich auf den nächsten Lebensabschnitt, weil sie sich auf das Neue und die damit verbundenen Verheißungen fokussieren. Diese Lebensphase muss gut vorbereitet werden, damit der Übergang leichter fällt.

Themen: Die Übergangszeit – wie bereite ich mich vor? Die Kunst des Loslassens. Was ich schon immer tun wollte. Gesundheit – ein kostbares Gut. Finanzielle Kriterien.

● Kurs 1600B

Rüdiger Blies

Do. 06.10.2022, 17:30 – 19:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter:

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

Vortrag

Beabsichtigte Änderungen in der gesetzlichen Rentenversicherung

Von Minijob über Selbstständigkeit bis hin zur Rente nach 45 Arbeitsjahren. Mit Fehlinformationen aufräumen.

● Kurs 1600C

Christoph Zahn, DRV Saarland

Mi. 12.10.2022, 17:00 – 18:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter:

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

Einzelveranstaltung

Markplatz-Ehrenamt: Träger und Vereine stellen sich vor!

Sie stehen am Übergang zum Ruhestand und suchen nach einer sinnfüllenden Aufgabe? Haben ein Talent, Fähigkeiten, Ideen, ein Netzwerk, freie Zeit ... und Lust, diese in den Dienst einer guten Sache zu stellen, konkrete Aktionen durchzuführen und in einem engagierten Team zu arbeiten? Der „Marktplatz-Ehrenamt“ bietet Ihnen an, selbst herauszufinden, welches Ehrenamt zu Ihnen passen könnte. Zahlreiche Träger und Vereine stellen sich an diesem Abend in zwangloser Atmosphäre vor. Eine Anmeldung zur kostenfreien Veranstaltung ist nicht notwendig.

● Kurs 1600D

Dirk Sold, u. a. Leiter der Ehrenamtsbörse Regionalverband Saarbrücken

Do. 03.11.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 4 OG

gebührenfrei

Einzelveranstaltung

Ausstieg aus dem Arbeitsleben – Einstieg wohin?

Stellt die berufliche Tätigkeit bei vielen Menschen einen elementaren Teil ihrer Identität dar, mit sinnstiftendem Charakter, so kann der Übergang vom aktiven Berufsleben in den Ruhestand eine große Herausforderung sein. Nicht mehr zu arbeiten wird oft als Verlust von Verantwortung und des gesellschaftlichen Einflusses erlebt. Die vormals durch die Arbeitszeiten geregelte Alltagsstruktur muss nun neu geordnet werden. Das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, eine sich ausbreitende Leere oder gar Sinn- oder Bedeutungslosigkeitsgefühle können für Menschen im Ruhestand häufig eine hohe psychische Belastung darstellen. In dem Vortrag soll überlegt werden, wie der Tagesablauf neugestaltet werden kann, welche Aufgaben es nach dem Arbeitsleben noch gibt und was in dieser Lebensphase noch für Erwartungen geblieben sind.

● Kurs 1600E

Dr. Christel Weins, Logotherapeutin

Mi. 19.10.2022, 17:00 – 18:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 4 OG

gebührenfrei

Führung

Besuch der Fischzucht SeaWater Cubes

Der SeaWater Cube ist die erste kompakte und schlüsselfertige Fischzuchtanlage der Welt. Auf einer Stellfläche von nur rund 250 m² inkl. Rangierfläche wird die gesamte Technik in vier Schiffscontainern untergebracht. Dadurch eignet sich die Anlage ideal für die Lebensmittelproduktion in urbanen Gegenden, in denen das Platzangebot begrenzt ist. Die Anlage wird in Serienproduktion vormontiert und beim Kunden vor Ort in wenigen Schritten zur lauffähigen Einheit verbunden. Mechanische und biologische Filter recyceln 99 % des Wassers in der Anlage und entfernen anfallende Abfallstoffe rückstandslos. Natürliche Ressourcen werden so geschont und die Fische wachsen unter besten Bedingungen auf. Die Führung dauert ca. 60 Minuten. Anschließend gibt es noch die Gelegenheit, bei Kaffee und Kuchen, Fragen zu stellen.

● Kurs 1600F

Carolin Ackermann, Co-Founder & CEO

Fr. 30.09.2022, 14:00 – 15:00 Uhr
SEAWater Cubes, In den Hallen 16,
66115 Saarbrücken-Burbach
EUR 25,00 (inkl. eines ganzen, entschluppten Wolfsbarsches)
*Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter:
EUROP'age e. V. Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu
Bitte FFP2 Maske mitbringen*

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt und der Ehrenamtsbörse des Regionalverbandes Saarbrücken

Vortrag

Ehrenamt? Tut gut!

Es gibt viele wichtige und wertvolle Aktivitäten, die ohne die Unterstützung Ehrenamtlicher nicht durchführbar wären. Wir wollen den Fragen nachgehen: Was bringt mir das? Wie geht das? Wer kann das?

● Kurs 1603

Dirk Sold, u. a. Leiter der Ehrenamtsbörse Regionalverband Saarbrücken

Mo. 10.10.2022, 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 1603A

Andreas Becker, Mitarbeiter der Betreuungsbehörde Regionalverband Saarbrücken

Di. 27.09.2022, 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.

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, natur-
räumlichen und poetischen
Ressourcen dieses Lebens-
raumes geprägt. An einer der
Nachtstellen Europas, an denen
sich die deutsche und franzö-
sische Kultur begegnen, sind
sie ein Spiegel unserer kultu-
rellen Identität und können
viele 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 ... «

● Kurs 1603B

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

Mo. 14.11.2022, 17:00 – 18:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
gebührenfrei

Lesung

Am langen Tisch

Lesung über die Kraft der Rituale und Zeremonien

In vergangenen Zeiten waren in unserer Heimat unterschiedliche
Zeremonien bekannt, um besondere Augenblicke im Jahreszy-
klus festlich hervorzuheben. Zumeist hatten sie einen rituellen
Charakter, der jedermann offensichtlich war und der eine be-
sondere Vertiefung zum jeweiligen Thema hervorrief. Unter dem
Titel „Festgaben“ ist dazu bereits vor einigen Jahren ein kleines
Brevier entstanden, in dem vier Autoren aus unterschiedlichen
Blickrichtungen ein bislang noch zu wenig beleuchtetes Thema
hervorheben: die Kraft der Rituale und Zeremonien. Mit ihren
Festtagsgeschichten bringen sie zur Sprache, dass sich Lebenswei-
se von Gemeinschaften auch in Gesten und Ritualen artikulieren
kann und dass diese immer auch ein Anzeichen von gutem Leben
in einem lebendigen Prozess sind.

In der Vorweihnachtszeit, am Montag, dem 28.11.2022 um 17 Uhr,
liest Peter Michael Lupp in der Literaturlounge im Alten Rathaus
eine dieser Festtagsgeschichten. Sie trägt den Titel „Am langen
Tisch“ und thematisiert die Vorbereitung von Festtagen in einer
saarländischen Bergarbeiterfamilie.

● Kurs 1604

*Peter Michael Lupp, Kulturreferent des Regionalverbandes und
Leiter des europäischen Modellprojektes „Sternenweg/Chemin des
étoiles“*

Mo. 28.11.2022, 17:00 – 18:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
gebührenfrei

Bildvortrag und Lesung

Bilder und Gedanken zum Unterwegssein entlang der Sterne Europas

Zuweilen ist die Zeit reif, um aufzubrechen und neue Wege zu gehen. In diesem Kontext steht die über 1000-jährige Kulturgeschichte der europäischen Wege der Jakobspilger. Das europäische Modellprojekt „Sternenweg/Chemin des étoiles“ verbindet diesen Mythos mit den Ursprüngen des europäischen Gedankens in unserer Großregion. „Das Unterwegssein und Spurensuchen unter der Milchstraße und entlang der versunkenen mittelalterlichen Pilgerwege in unserer Heimat bietet so etwas wie den Malgrund für jene inneren Bilder, die das Leben besser verstehen lassen und auf eine neue Art für nachhaltige Lebensformen erfinderisch machen“, schreibt der Ideengeber und Leiter dieses Modellprojektes Peter Michael Lupp in dem zugehörigen „poetischen“ Bildband.

Hinweis: Die Veranstaltung bietet eine gute Gelegenheit zur inhaltlichen Vorbereitung der geführten Pilgerwanderungen des Autors. Hintergründe: www.sternenweg.net

● Kurs 1605

Peter Michael Lupp, Kulturreferent des Regionalverbandes und Leiter des europäischen Modellprojektes „Sternenweg/Chemin des étoiles“

Mo. 14.11.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literatlounge
gebührenfrei

Kooperationsveranstaltung der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken mit dem Soziokulturellen Zentrum Saarbrücken-Malstatt. Eintritt frei. Platzreservierungen unter Fon 0681 59097899, Fax 0681 59097898, soziokulturelleszentrum@zbb-saar.de „Die HerbstGoldenen“ sind Sigrid Danzebrink, Vera Hewener (Gesamtleitung) und Doris Seiler.

Konzert

Bunter Nachmittag „Flockentanz und Weihnachtsglanz“ – Winter- und Adventsfeier

Wenn die ersten Schneeflocken fallen, träumen wir vom Winter, vom flackernden Feuer am Kamin, Glühweinduft und gerösteten Maronen. Weihnachten steht bald vor der Tür. Feiern Sie mit den HerbstGoldenen den Flockentanz, lassen sie sich verzaubern vom Glanz des Weihnachtsfestes. Die HerbstGoldenen laden ein zum verträumten Winterabend mit stimmungsvollen Liedern, besinnlichen Gedichten und Geschichten, humorvollen Sketchen und Tanzmeditation rund um den Winter, die Advents- und Weihnachtszeit.

● Kurs 1606

Sigrid Danzebrink/Vera Hewener/Doris Seiler
Fr. 25.11.2022, 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“. Enkeltrick, falsche Polizeibeamte, Gewinnversprechen, Trickdiebstahl an der Haustür, Geldwechseltrick ... Die Phantasie der Straftäter scheint nahezu unerschöpflich zu sein. Bei dem Vortrag werden diese und auch andere Methoden veranschaulicht. Ebenso geht es um die Minimierung des Risikos, selbst zum Opfer zu werden.

● Kurs 1608

Referent d. Landespolizeipräsidiums
Di. 25.10.2022, 16:00 – 17:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
gebührenfrei

Vortrag

Crashkurs: Rentenbesteuerung

Renten sind steuerfrei – ein verbreiteter Irrglaube, aber leider nicht wahr. Dies gilt sowohl für BestandsrentnerInnen als auch künftige RentenbezieherInnen.

Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung.

Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen etc. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen (z. B.: energetische Gebäudesanierung, Vergünstigungen Corona ...) sind lohnendes Wissen.

Sie erhalten einen Überblick über den aktuellen Stand der Doppelbesteuerung, der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

● Kurs 1609

Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe HILO Wemmetsweiler

Mi. 18.01.2023, 17:00 – 19:15 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

gebührenfrei

Video und Vortrag

Ecuador und Galapagos-Inseln

Die Videofilme in Großprojektion zeigen sowohl die Hauptstadt Quito als auch die ländlichen Märkte sowie die grandiosen Feuerberge des südamerikanischen Landes, wobei die Vulkane Cotopaxi und Chimborazzo im Mittelpunkt stehen. Ein weiterer Höhepunkt ist die Rundreise des Autors durch die Inselwelt von Galapagos mit ihrem einzigartigen Tierbestand.

● Kurs 1610

Norbert Lohmann

Mi. 28.09.2022, 15:00 – 16:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

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

Sa. 01.10.2022, 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 29.09.2022, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 17

EUR 27,50

LITERATUR

Vormittagskurs

Autobiografische Texte

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

● Kurs 1613

Uschi Schmidt-Lenhard

Do. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 29.09.2022, 8 Termine nach Absprache

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 20,00

Vormittagskurs

Gesprächskreis zum aktuellen Zeitgeschehen

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

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

● Kurs 1614

Elke Loebens

Di. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 27.09.2022, 12 Termine

Altes Rathaus, Raum 6

EUR 35,00

Vormittagskurs

Literaturkreis

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

Dann sind Sie in diesem Kurs willkommen. Es geht nicht darum, Literatur wie im Schulunterricht zu zerpfücken. Vielmehr soll im anregenden Gespräch und Austausch, auch im gemeinsamen Lesen, unser Leseerlebnis vertieft werden.

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

● **Kurs 1615**

Elke Loebens

Do. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 29.09.2022, 8 Termine nach Absprache

Altes Rathaus, Raum 6

EUR 20,00

Workshop

Handschriften des 19. und 20. Jahrhunderts entschlüsseln

Sie haben Briefe, Rezepte, Tagebücher etc. aus früheren Zeiten und würden diese gerne lesen können, doch kennen sich mit der Handschrift nicht aus?

Das ist der Punkt, an dem das Seminar ansetzt. Am Anfang steht eine theoretische Einführung in die Handschriften Kurrent und Sütterlin.

In den weiteren Sitzungen wird die Theorie in die Praxis umgesetzt, d. h. Sie üben anhand von konkreten Beispielen Handschriften zu entziffern und verschiedene Quellentypen zu klassifizieren. Darüber hinaus erfahren Sie, welche weiteren Hilfsmittel und -orte im Verlauf einer Recherche wichtig werden könnten und welche regionaltypischen Besonderheiten der Saar-Lor-Lux-Raum in dieser Hinsicht aufweist.

● **Kurs 1616**

Melanie Jacobs, Historikerin

Mi. 28.09., 05.10., 12.10. und 19.10.2022, 15:30 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 10

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 selbsternannter Retter und reichte uns das 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 sollte.

● **Kurs 1617**

Dr. phil. Heribert J. Leonardy, Kulturwissenschaftler

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 26.09.2022, 6 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 25,00

Dozentinnen und Dozenten



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

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

GEDÄCHTNISTRAINING

Nachmittagskurs

Lernen mit allen Sinnen

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

● Kurs 1618

Ingrid Niegel,

Musiktherapeutin FH, staatl. gepr. Gesangspädagogin

Di. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 27.09.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 27,50

Vormittagskurs

Gedächtnistraining

Neuer Schwung für die grauen Zellen

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

● Kurs 1619

Martina Herrmann

Mo. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 26.09.2022, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

EUR 27,50

Dozentinnen und
Dozenten



SVENJA HINZMANN
Sängerin, Gesangspädagogin
und Stimmbildnerin

Vormittagskurs
„Singen kennt kein Alter“

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

SINGEN / THEATER

Vormittagskurs

Singen kennt kein Alter

Bekannte Liederschätze – neue Melodien – Stimmbildung – Körperaktivität

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

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

● **Kurs 1620**

Svenja Hinzmann

Di. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 27.09.2022, 12 Termine

Schlosskeller, Saarbrücker Schloss

EUR 27,50

Dozentinnen und Dozenten



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

» Bob Ziegenbalg ist Schauspieler, Regisseur und war über viele Jahre Künstlerischer Leiter des 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 1622

Bob Ziegenbalg

Di. 13:15 – 16:15 Uhr

ab 27.09.2022, 14 Termine

Schlosskeller, Saarbrücker Schloss

EUR 95,00

ENGLISCH

Vormittagskurs

English Conversation 1 (Stufe B 2)

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

● **Kurs 1623**

Riccardo Strozzi

Fr. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 30.09.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 32,00

Vormittagskurs

English Conversation 2 (Stufe B2-C1)

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

● **Kurs 1624**

Riccardo Strozzi

Do. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 29.09.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 32,00

Vormittagskurs

English Refresher (Stufe 1.1)

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

Buch: New Headway Intermediate (Fourth Edition)

● **Kurs 1625**

Riccardo Strozzi

Fr. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 30.09.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 32,00

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 3. Lektion)

● **Kurs 1626**

Beatrix Omlor

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 26.09.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 32,00

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. «

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 3. Lektion).

● Kurs 1627

Beatrix Omlor

Di. 10:45 – 12:15 Uhr
ab 27.09.2022, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
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 aktuelle Ereignisse in einer strukturierten und klaren Sprache zu führen. Zentrales Anliegen der Dozentin ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in angenehmer Atmosphäre die Möglichkeit zu geben, neu erworbenes Wissen in der Gruppe, durch Partnerübungen oder während einer kleinen Diskussion einzuüben und zu festigen.
Lehrbücher: Network Now English A2.1 (Schülerbuch) ab Lektion 5 und Network Now English A2.1 Companion (Übungsheft)

● Kurs 1628

Beatrix Omlor

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 28.09.2022, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 32,00

FRANZÖSISCH

Nachmittagskurs

On y va – Französisch für alltägliche Situationen – Anfänger A.1

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 27.09.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 32,00

Vormittagskurs

Französisch Konversation B1

Gespräche und Texte, bei Bedarf wird die Grammatik aufgefrischt.

● Kurs 1634

Marie-Claude Dumas

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 26.09.2022, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 6

EUR 32,00

Vormittagskurs

Französisch Konversation III

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

● Kurs 1637

Marie-Claude Dumas

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 26.09.2022, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 6

EUR 32,00

Nachmittagskurs

Französisch für den Alltag

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

● Kurs 1638

Martina Herrmann

Mo. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 26.09.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 32,00

Vormittagskurs

Französisch Fortgeschrittene

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

● Kurs 1638A

Martina Herrmann

Fr. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 30.09.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 32,00

Nachmittagskurs

Französisch leichte Konversation und Grammatik

Leichte Konversation mit Grammatik. Dialoge in Alltagssituationen, einfache Texte aus den Medien und dem Internet, Übungen zu Wortschatz und Grammatik.

● Kurs 1638C

Martina Herrmann

Mo. 15:30 – 17:00 Uhr

ab 26.09.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 32,00

SPANISCH

Vormittagskurs

Spanisch für die Reise (Basiskurs) A1.1

Sie möchten gerne während Ihres Urlaubs andere begrüßen und sich vorstellen oder z. B. nach dem Weg fragen, im Restaurant die Speisekarte lesen und bestellen, auf dem Markt oder im Geschäft einkaufen und den Preis verstehen können? Dieser Kurs bereitet Sie darauf vor, sich in den wichtigsten Situationen auf einer Reise durch ein spanischsprachiges Land zu verständigen und angemessen zu reagieren. Beim Erlernen der sprachlichen Grundlagen erfahren Sie auch viel über Kultur, Land und Leute. *Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514265-7.*

● Kurs 1639

Martina Herrmann

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 28.09.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 32,00

📍 *Online-Vormittagskurs*

Spanisch für die Reise (Fortsetzungskurs) A2

Texte zum Zeitgeschehen und zur Landeskunde aus der Zeitschrift „Ecos“ und anderen Medien, veranschaulicht durch Fotos und Videos, Übungen zu Wortschatz und Grammatik.

● Kurs 1639A

Martina Herrmann

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 28.09.2022, 14 Termine

online

EUR 32,00

Nachmittagskurs

Spanisch Konversation

Lektüre von Texten aus der Zeitschrift „ECOS plus“ und Sprachtraining. Kommentar von Nachrichten und Ereignissen aus Zeitgeschehen, Kultur und Gesellschaft plus Übungen zur spanischen Grammatik.

● Kurs 1639B

Raquel Meister-Paredes

Do. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 29.09.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 32,00

ITALIENISCH

Vormittagskurs

Italienisch A1.3 (Anfänger)

Lektüre von Texten und Sprachtraining

● Kurs 1640

Riccardo Strozzi

Fr. 12:30 – 14:00 Uhr

ab 30.09.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 32,00



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 auszeichnet. Der Arbeitsprozess wird individuell betreut. Werkzeug- und Materialkosten fallen an.

Vorbesprechung und Kursbeginn:
Fr. 30. September 2022, 14:30 Uhr

● Kurs 1641

Barbara Hilgers, Dipl.-Bildhauerin

Fr. 14:30 – 17:30 Uhr

ab 30.09.2022, 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 28.09.2022, 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 29.09.2022, 12 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 50,00

Nachmittagskurs

Farbe – Malerei für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

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

● **Kurs 1647**

Klaus R. Ecke

Mo. 13:30 – 15:45 Uhr

ab 26.09.2022, 8 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 35,00

Nachmittagskurs

Mandala malen – leicht gemacht!

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

● **Kurs 1648**

Isolde Hüther, Autorin

Mo. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 26.09.2022, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 6

EUR 20,00

GESUND ESSEN IM ALTER

Nachmittagskurs

Gesundheit durch gesunde Ernährung für ältere Menschen

Was sind die Besonderheiten bei der Ernährung von älteren Menschen?

Die Dozentin Hannah Friedrich, Oecotrophologin, vertritt seit 01. Februar 2021 die Vernetzungsstelle Seniorenernährung im Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz. Sie war in den vergangenen zehn Jahren in der klinischen Beratung, Gemeinschaftsverpflegung und Hotellerie tätig.

Dieser Kurs wird in 10 knackigen und abwechslungsreichen Einheiten, vom Ernährungs-Basiswissen bis zu den Details der ernährungsmitbedingten Alterskrankheiten, alle Themen rund um die Ernährung im Alter behandeln.

Essbiografie: Wer bin ich und warum esse ich, wie ich esse?

Esskultur und Ernährungsformen. Speiseplangestaltung I: Was heißt »gesund«? Wie viel ist »zu viel«?

Speiseplangestaltung II: Energiebedarf. Was macht das Essen mit meinen Organen?

Podiumsdiskussion: Esskulturen und Ernährungsformen auf dem Prüfstand. Gastvortrag, gemeinsames Einkaufen und/oder Kochen.

100 Bio-Siegel, doch welches ist das Beste? – Kennzeichnungen und Labelkunde. Tanz um den heißen Brei – Spezielle Zubereitungsformen. Schluss/Zusammenfassung/Feedback

● **Kurs 1649**

Hannah Friedrich, Oecotrophologin

Mi. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 28.09.2022, 5 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 22,00

TANZEN

Nachmittagskurs

Tango Argentino für AnfängerInnen

Entdecken Sie in einem Kurs für AnfängerInnen die Faszination des Tango Argentino durch das Tanzen und seine Musik. In diesem Kurs erlernen Sie wichtige Grundschrirte und Grundbewegungen wie „Ochos“ als notwendige Bausteine des Tango Argentino, die Rollenverteilung zwischen Führen und Folgen im Tangotanz sowie das Empfinden der Musik und des Rhythmus. Der genussvolle Tanz mit dem Partner, in Harmonie mit der Musik und den anderen Tänzern im Salon, steht dabei im Vordergrund.

● Kurs 1651

Guillermo Böttcher, zert. Tangolehrer

Mi. 15:00 – 16:30 Uhr

ab 28.09.2022, 4 Termine

Pyramide, Försterstr. 12 a,

66111 Saarbrücken (Nauwieser Viertel)

EUR 38,00



BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Vormittagskurs

Spaß an Bewegung für Ältere

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise Ihren Rücken zu stärken? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag.

Ziel des Kurses ist die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie.

● Kurs 1652

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 26.09.2022, 12 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 28,00

Vormittagskurs

Spaß an Bewegung für Ältere

● Kurs 1652A

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Mo. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 26.09.2022, 12 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 28,00

Vormittagskurs

Qi Gong und Tai Chi

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

● Kurs 1653

Margareta Mathieu, Tai-Chi-Lehrerin

Di. 09:15 – 10:45 Uhr

ab 27.09.2022, 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 28.09.2022, 10 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 25,00

Vormittagskurs

Gymnastik in Balance für AnfängerInnen und Geübte

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

Bitte Socken mitbringen.

● Kurs 1655

Christina Scholl

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 28.09.2022, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 35,00

Nachmittagskurs

Fit bleiben

Die Übungen, die an die körperlichen Eigenschaften der TeilnehmerInnen angepasst sind, aktivieren Körper und Geist, um die Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten. Die kräftigenden und koordinativen Übungen haben einen positiven Effekt auf die Ausdauer, Balance und gezielte Belastung regen den Knochenstoffwechsel an, um die Stabilität der Knochen zu erhalten. Auch die Haltemuskulatur wird gestärkt und kann das Sturzrisiko vermindern. Machen Sie mit, denn „Erfolg hat drei Buchstaben: TUN“. (J.W. v. Goethe)

● Kurs 1656

Sylvia Aniol-Kutschka

Di. 14:30 – 16:00 Uhr

ab 27.09.2022, 10 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 25,00

Nachmittagskurs

Balance Pad

Koordinations-, Reaktions- und Gleichgewichtsschulung, die zur Sturzprophylaxe beitragen. Gelenke und Bänder werden trainiert und die Tiefenmuskulatur aktiviert. Balance Pad ist seit Jahren in der Physiotherapie erfolgreich im Einsatz und besonders rückenfreundlich und gelenkschonend.

Bitte beachten: Die Übungen finden barfuß statt. Socken erlaubt.

Bitte bequeme Kleidung bzw. Turnkleidung mitbringen.

● Kurs 1658

Christina Scholl

Do. 14:30 – 16:00 Uhr

ab 29.09.2022, 10 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 25,00

Nachmittagskurs

Beweglich sein ein Leben lang – Feldenkrais

Die ganzheitliche Bewegungslehre nach Dr. Moshe Feldenkrais (1904 –1984) ist hilfreich bei Stress, 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 26.09.2022, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 59,00

Nachmittagskurs

Beweglich sein ein Leben lang – Feldenkrais

● Kurs 1659A

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin

Di. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 27.09.2022, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 59,00

Nachmittagskurs

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

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

● Kurs 1660

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY, zert. Fünf-Tibeter-Trainer

Do. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 29.09.2022, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 33,00

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 26.09.2022, 10 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 25,00

Nachmittagskurs

Nordic Walking

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

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

● Kurs 1663

Udo Freidinger, ÜL Fitness B

Mi. 14:00 – 15:00 Uhr

ab 28.09.2022, 10 Termine

Parkplatz gegenüber der Auffahrt Schwarzenbergbad,

Am Kieselhumes

EUR 28,00





FITNESS IM WASSER

Nachmittagskurs

Aquafit

Ein Training für den gesamten Körper und jedes Alter. Das abwechslungsreiche Training ist zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Verbesserung der Kondition, der Koordination und der Beweglichkeit geeignet. Das Wasser bietet einerseits eine Gelenkentlastung und gleichzeitig einen größeren Widerstand.

● **Kurs 2842**

Udo Freidinger, ÜL Fitness B

Mo. 17:30 – 18:15 Uhr

ab 10.10.2022, 10 Termine

Schwimmbecken Grundschule Gersweiler (Aschbachschule),
Aschbachstr. 38,
66128 Saarbrücken

EUR 39,00 (Akademiestudenten EUR 25,00)

Nachmittagskurs

Aquafit

● **Kurs 2843**

Udo Freidinger, ÜL Fitness B

Mo. 18:30 – 19:15 Uhr

ab 10.10.2022, 10 Termine

Schwimmbecken Grundschule Gersweiler (Aschbachschule),
Aschbachstr. 38,
66128 Saarbrücken

EUR 39,00 (Akademiestudenten EUR 25,00)

KUNSTGESCHICHTE

Vormittagskurs

Architektour: Moderne Kirchen

Nachdem die letzten Semester ganz im Zeichen der Italiensehn sucht standen, soll es diesmal um den internationalen Kirchenbau der letzten 100 Jahre gehen, der in seiner Entwicklung und durch exemplarische Bauten vorgestellt wird. Was für eine Vielzahl sehr verschiedener und oft radikal neu empfundener Sakralbauten in der Zeit zwischen den Weltkriegen oder nach 1945 entstand! In diese Entwicklung eingebunden sind mehrere bedeutende Architekten aus Deutschland, etwa Dominikus und Gottfried Böhm oder Rudolf Schwarz. Darüber hinaus werden auch natürlich Bauten von Mario Botta, Shigeru Ban, Tadao Ando und vielen anderen besprochen. Die Nachnutzung, der Umbau oder auch der Abriss moderner Kirchen werden ebenfalls in die Diskussion einfließen.

● Kurs 1678

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 28.09.2022, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 26

EUR 32,00



Nachmittagskurs

Vortragsreihe:

Schlüsselwerke/Epochen

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

Do. 29.09.2022, 15:30 Uhr

Schlüsselwerke: Die Darstellung der Apokalypse im Mittelalter

Dr. Bernhard Wehlen

Do. 06.10.2022, 15:30 Uhr

Schlüsselwerke: Die Pyramide – Vorkommen und Funktion einer Architekturform

Dr. Ulrike Bock

Do. 20.10.2022, 15:30 Uhr

Schlüsselwerke: Die Kathedrale von Beauvais

Dr. Bernhard Wehlen

Do. 10.11.2022, 15:30 Uhr

Schlüsselwerke: Der Teppich von Bayeux

Dr. Ulrike Bock

Do. 17.11.2022, 15:30 Uhr

Schlüsselwerke: Masaccios Fresken in Florenz und Rom

Dr. Bernhard Wehlen

Do. 24.11.2022, 15:30 Uhr

Schlüsselwerke: Von Hokusai zum Impressionismus

Dr. Ulrike Bock

● Kurs 1679

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker/Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

Do. 15:30 – 17:00 Uhr

ab 29.09.2022, 6 Termine

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 35,00 (Akademiestudenten EUR 12,00)

Nachmittagskurs

Vortragsreihe:

Das Material und die Kunst

Ausdrücklich wird diese Reihe sich mit dem Design auseinandersetzen, der angewandten Kunst also, bei der Funktionalität – ähnlich wie bei der Architektur – ein wesentlicher Bestandteil ist. Die Bandbreite der dazu verwendbaren Materialien ist enorm: Eine 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.

Do. 12.01.2023, 15:30 Uhr

Material: Elfenbein von der Antike bis in die Neuzeit

Dr. Ulrike Bock

Do. 19.01.2023, 15:30 Uhr

Material: Glas, vom Schmuck zum Fensterverschluss

Dr. Bernhard Wehlen

Do. 26.01.2023, 15:30 Uhr

Material: Holz, vom Baumaterial zum Luxusgut

Dr. Ulrike Bock

Do. 02.02.2023, 15:30 Uhr

Material: Erde, Ton, Terrakotta ...

Dr. Bernhard Wehlen

Do. 09.02.2023, 15:30 Uhr

Material: Bronze, von der Waffe zum Handspiegel

Dr. Ulrike Bock

Do. 16.02.2023, 15:30 Uhr

Material: Seltene Steine – Porphy, Marmor ...

● Kurs 1680

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker/Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

Do. 15:30 – 17:00 Uhr

ab 12.01.2023, 6 Termine

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 35,00 (Akademiestudenten EUR 12,00)

PHILOSOPHIE

Vormittagskurs

„Philosophie für alle“ – Wege zum philosophischen Denken

Ziel des Unterrichts ist es, das erworbene Wissen zur Sinn-erfüllung des Lebens nutzbar zu machen.

● Kurs 1689

Dr. Franz Biet

Do. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 06.10.2022, 11 Termine

Altes Rathaus, Raum 5

EUR 35,00





EDV-KURSE DER AKADEMIE FÜR ÄLTERE

Voraussetzung für eine Teilnahme an den EDV-Kursen der Akademie für Ältere (4300-4349) 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!

EDV-Kurse der Akademie für Ältere finden in der Regel im PC-Saal 1 im Rathaus-Carré (Gerberstraße 2, 66111 Saarbrücken) statt. Bitte beachten Sie bei Kursbeginn den aktuellen Raumplan!

Einzelveranstaltung

Informationsveranstaltung zu den Kursen „EDV und Internet“

● Kurs 4300

Erich Keßler

Do. 15.09.2022, 14:00 – 15:30 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

gebührenfrei

Nachmittagskurs

EDV-Grundlagen – Windows – Internet

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

Skript in der Kursgebühr enthalten!

Vorkenntnisse: **KEINE!**

● Kurs 4301

Bernhard Dick

Di. 15:45 – 17:15 Uhr

ab 08.11.2022, 12 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

24 UST, EUR 81,00

Dozentinnen und Dozenten



ERICH KESSLER

Dozent für die berufliche Anwendung von EDV-Programmen

Vormittagskurs „Windows 10 mit eigenem Notebook“ und weitere

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

Vormittagskurs

Erste Schritte am Computer mit Windows 10

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

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

Voraussetzungen: Es werden keinerlei Computer-Kenntnisse vorausgesetzt.

● **Kurs 4306**

Erich Keßler

Mo.-Fr. 09:00 – 12:45 Uhr
ab 17.10.2022, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
25 UST, EUR 75,00

● **Kurs 4307**

Erich Keßler

Mo.-Fr. 09:00 – 12:45 Uhr
ab 05.12.2022, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
25 UST, EUR 75,00

Vormittagskurs

Windows 10 mit eigenem Notebook

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

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

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte.

Dieser Kurs eignet sich nicht für Einsteiger ohne Vorkenntnisse!

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

Ohne Zusatzgebühr!

● **Kurs 4310**

Erich Keßler

Mo.-Mi 09:00 – 12:45 Uhr

ab 24.10.2022, 3 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

15 UST, EUR 58,00

● **Kurs 4311**

Erich Keßler

Mo.-Mi 09:00 – 12:45 Uhr

ab 19.12.2022, 3 Termine

Rathaus-Carre PC-Saal 1

15 UST, EUR 58,00



Respekt



Vielfalt



Weitsicht



Teilhabe



Verantwortung



Vorsorge

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle. Mehr auf [sparkasse.de/mehralsgeld](https://www.sparkasse.de/mehralsgeld)



Sparkasse
Saarbrücken