



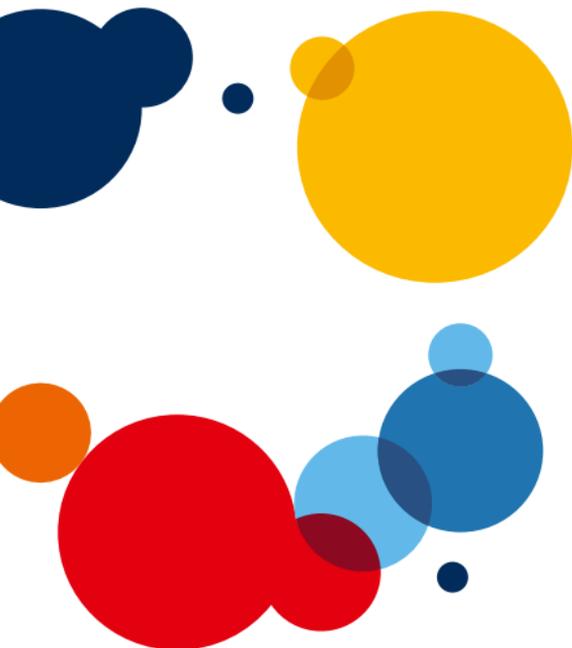
# Akademie für Ältere

Programm Herbst | Winter 2024 - 25





Wissen wollen –  
ein Leben lang:  
Die Akademie für  
Ältere



## VORWORT

---

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

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

Neu im Akademieprogramm sind Angebote rund ums Schreiben: Versuchen Sie sich an unterschiedlichsten literarischen Formen und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Verschiedene Lesekreise ergänzen diese Angebote.

Entdecken Sie Ihre darstellerischen Fähigkeiten durch die Teilnahme an unserer Theatergruppe „Die Herbstzeitlosen“, die gerne neue Mitglieder aufnimmt. Dies gilt ebenfalls für unseren Akademie-Chor. In dem Kurs „Singen kennt kein Alter“ genießen Sie das gemeinsame Singen in lockerer Atmosphäre.

Wanderungen und Spaziergänge in Gemeinschaft, Fitness 65+ und EDV-Kurse runden das Angebot der Akademie für Ältere ab.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem neuen Programm.

*Ihr*

*Peter Gillo*

*Regionalverbandsdirektor*

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

## AKADEMIE FÜR ÄLTERE

---

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

### Inhaltsverzeichnis

• Einzelveranstaltungen	8
• Ehrenamtliches Engagement	13
• Verbraucherschutz	14
• Literatur	17
• Zeitgeschehen	20
• Ganzheitliches Lernen	21
• Singen/Theater	23
• Sprachen	27
• Gesundheit und Bewegung	37
• Fotografie	48
• Kreativität	49
• Kunstgeschichte	52
• Philosophie	56
• EDV und Kommunikationstechnik	57
• Persönlichkeitsentwicklung	63

### Allgemeine Informationen

- Mitglied werden können alle, die Interesse an unserem Programm haben und mindestens 65 Jahre alt sind.
- Die Semestergebühr beträgt EUR 30,00.  
(Ausnahme: gebührenfreie Einzelveranstaltungen).
- Für An- und Abmeldungen sind die im derzeit gültigen vhs-Programm abgedruckten Bedingungen verbindlich.
- Detaillierte Informationen zur Anmeldung ab Seite 6.

## Beratung und Information

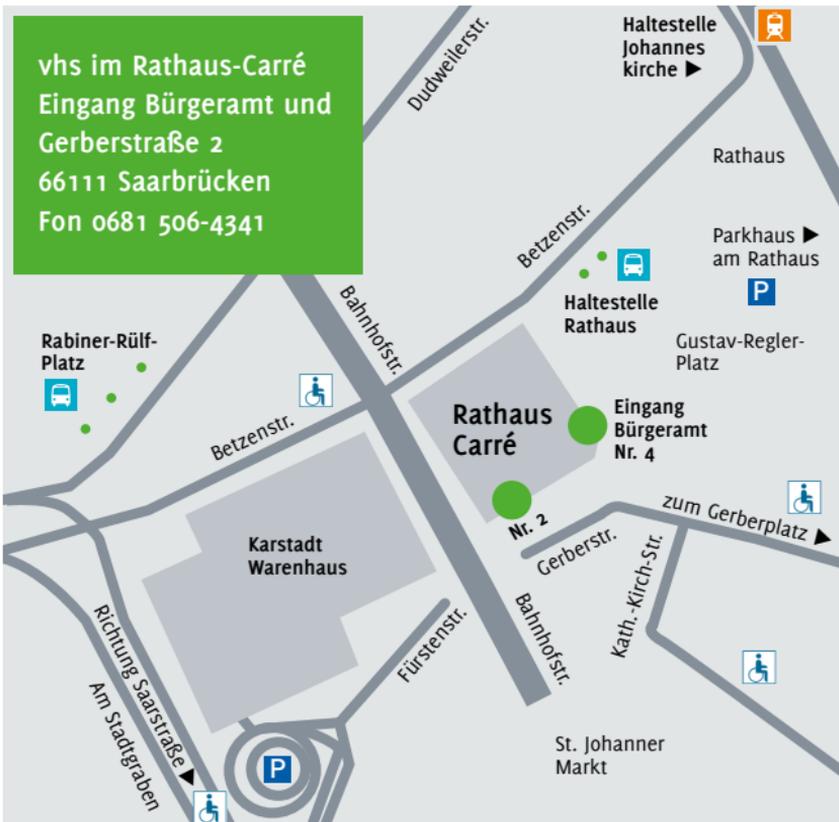
## Anmeldung und Service



**Franziska Bartosch**  
*Pädagogische Mitarbeiterin*  
 Rathaus-Carré  
 Gerberstraße 2  
 66111 Saarbrücken  
 Fon 0681 506-4339  
 Fax 0681 506-4390  
 franziska.bartosch@rvsbr.de



**Martina Müller**  
*Sachbearbeiterin*  
 Rathaus-Carré  
 Gerberstraße 2  
 66111 Saarbrücken  
 Fon 0681 506-4318  
 Fax 0681 506-4390  
 martina.mueller@rvsbr.de



## ANMELDUNG AKADEMIE FÜR ÄLTERE

---

### Wie können Sie sich anmelden?

#### Persönliche Anmeldung

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

#### Öffnungszeiten:

Mo, Di, Mi 08:00 bis 17:00 Uhr  
Do 08:00 bis 18:00 Uhr  
Fr 08:00 bis 15:00 Uhr

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

#### Anmeldung per Post

vhs Regionalverband Saarbrücken  
Altes Rathaus  
Schlossplatz 1  
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](http://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, 16.09.2024**

## AKADEMIE FÜR ÄLTERE

---

### EINZELVERANSTALTUNGEN

Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen der Akademie für Ältere ist ein Mindestalter von **65 Jahren**. Für die Kurse wird neben den Kursgebühren einmalig eine Semestergebühr von **30 Euro** erhoben (Ausnahme: gebührenfreie Einzelveranstaltungen).

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

Die vhs Regionalverband Saarbrücken arbeitet eng mit dem Verein EUROP'age Saar-Lor-Lux e.V. zusammen. Diese Veranstaltungen sind in ihrer Teilnehmerzahl begrenzt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen & Anmeldung unter:

EUROP'age e.V.

Fon 0681 506-4315

Mail: [info@europ-age.eu](mailto:info@europ-age.eu)

#### *Exkursion*

##### **Besuch der Dillinger Hütte**

Die Dillinger Hütte gilt als das größte Grobblechwerk Europas und beschäftigt etwa 5000 Mitarbeiter. Sie ist über 300 Jahre alt und deckt die gesamte Produktionskette ab – von der Koks- und Roheisenproduktion über die Stahlerzeugung bis zur Blechherstellung. Bei unserer Werksführung erleben wir hautnah die wichtigsten Prozesse der Stahlherstellung. Wir werden vieles über die aktuelle Entwicklung des Unternehmens erfahren, das auf Nachhaltigkeit setzt und ganze Produktionslinien entsprechend anpasst.

Achtung: Besucher müssen längere Strecken problemlos zu Fuß laufen können. Die Werksbesichtigung ist nicht barrierefrei. Lange Hosen und festes Schuhwerk sind empfohlen.

Bus ab Saarbrücken Eurobahnhof: Abfahrt 8:00 Uhr.

Beginn der Führung: 9:00 Uhr (gemeinsamer Mittagsimbiss)

Rückkehr: ca. 15:00 Uhr

Kosten: Mitglieder EUROP'age und Akademie für Ältere: EUR 32,00;  
Nichtmitglieder: EUR 39,00

● **Kurs 1601A**

**Esther Ribic**

Mi. 28.08.2024, 08:00 – 15:00 Uhr

Dillinger Hütte

### **Vortrag**

#### **Was tun für eine bessere Venengesundheit?**

Die Gefäße sorgen für die Versorgung des Körpers mit lebensnotwendigen Stoffen. In ihrem Vortrag erklärt Dr. med. Ulrike Ossig, Chefärztin 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 ernsthaften Erkrankungen vorbeugen.

#### ● **Kurs 1601B**

***Dr. med. Ulrike Ossig, Chefärztin der Gefäß- und Endovaskularchirurgie am CaritasKlinikum Saarbrücken***

Mi. 25.09.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

gebührenfrei

**In Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Saarbrücken**

### **Einzelveranstaltung**

#### **Alltags- und altersgerechtes Wohnen**

Bis 2035 wird die Anzahl der Senioren und Seniorinnen im Saarland stark zunehmen. Dies wird eine große Herausforderung darstellen, zumal bereits jetzt viele Ältere allein leben. Daher ist es wichtig, dass man seine häusliche Situation alltagsgerecht wie auch altersgerecht gestaltet und damit die Möglichkeit hat, möglichst lange selbstständig, auch alleine, daheim in seiner Wohnung zu leben. Das AAL-Netzwerk Saar e.V. betreibt in Kooperation mit der htw saar eine Musterwohnung für Alltagsunterstützende Assistenz Lösungen (AAL). Besuchen Sie unser Objekt und lernen Sie verschiedene Hilfsmittel kennen. Informieren Sie sich, wie Sie eventuell Ihre eigene Wohnung nach Ihren Bedürfnissen mit einfachen Mitteln anpassen können. Anmeldung ist nicht erforderlich.

Infos: [www.aal-in.de](http://www.aal-in.de)

Mail [info@aal-saar.de](mailto:info@aal-saar.de) oder

[musterwohnung@aal-saar.de](mailto:musterwohnung@aal-saar.de)

#### ● **Kurs 1601C**

ab Do. 10.10.2024, 15:00 Uhr (5 Termine)

Hohenzollernstraße 113,

66117 Saarbrücken

gebührenfrei

### Exkursion

#### **IV. Seniorenkongress der Grossregion Generationsübergreifende Solidarität für ein erneuertes Europa**

Wie können ältere Menschen zur Entwicklung Europas beitragen? Welches Potenzial stellen sie für die Gestaltung unseres regionalen Umfelds dar? Werden jüngere Generationen das freiwillige und uneigennützig Engagement der Senioren fortsetzen? Wie lässt sich der intergenerationelle Dialog gestalten, um gemeinsam Lösungen für ein besseres gesellschaftliches Zusammenleben zu finden?

In französischer und deutscher Sprache mit Simultan-Übersetzung

#### **Programm:**

7:30 Uhr Abfahrt Bus am Eurobahnhof Saarbrücken

9:30 Uhr „Freiwilliges Engagement älterer Menschen als wichtiger Teil der Solidarität in unserer Gesellschaft und der Vermittlung nicht-monetärer Werte“, Vortrag von Prof. Jean-Philippe Viriot-Durandal, Professor der „Universités en Sociologie à l’Université de Lorraine“, Inhaber des internationalen Lehrstuhls „Sociétés Inclusives et avancée en âge (SIÂGE)“

10:30 Uhr Kaffeepause

10:45 Uhr „Die Aufgaben von AGE Platform Europe e.V. und konkrete Beispiele für bürgerschaftliche und politische Teilhabe älterer Menschen in/für Europa“, Vortrag von Dr. Heidrun Mollenkopf, Soziologin, Gerontologin und Präsidentin der AGE Platform Europe

12:00 Uhr Lunch

13:30 Uhr Aufbruch zum geführten Rundgang „Luxemburg – Europäische Hauptstadt“ mit dem Luxembourg City Tourist Office

Kosten (inklusive Transport, Führung und Verpflegung): Mitglieder EUROP’age und Akademie für Ältere: EUR 29,00; Nichtmitglieder: EUR 39,00

#### ● **Kurs 1601D**

**Dr. Heidrun Mollenkopf, Vorsitzende von AGE Platform Europe,  
Interessentenvertretung der Senioren in Bruxelles**

Do. 24.10.2024, 07:30 – 19:30 Uhr

Luxemburg

gebührenfrei

## Führung

### Besuch der Edelpilzzucht Saarbrücken

Seit nun zwölf Jahren gibt es die „Edelpilzzucht Saarbrücken“. Mirko Kalkum baut Edelpilze in einem Sandstein-Stollen am Reppersberg an. Edelpilze sind z. B. Kräuterseitlinge, Shiitake, Limonenseitlinge, braune oder weiße Buchenpilze, Goldkämpchen, Austernseitlinge etc. Etwa 10.000 Kilo Pilze werden im Jahr, in aller besten Bio-Qualität gezüchtet und auf Wochenmärkte in der Region und an die Gastronomie verkauft. Seit 2017 ist die Edelpilzzucht Mitglied der Genuss Region Saarland. Bei unserem Besuch wird der Diplom-Biologe ausführlich von den täglichen Aufgaben als Pilzzüchter berichten, leckere Rezepte von Pilzgerichten verraten.

Gutes Schuhwerk und warme Kleidung sind empfohlen.

Achtung: kein WC vor Ort.

Kosten: EUR 15,00 inkl. 1 Pfund Pilze (Paare: 25 Euro inkl. 1 Pfund Pilze)

● Kurs 1601E

**Mirko Kalkum, Dipl.-Biologe**

Mi. 30.10.2024, 15:00 – 16:30 Uhr,

Treffpunkt 14:00 Uhr

Am Reppersberg (gegenüber Haus Nr. 36),

66119 Saarbrücken

## Vortrag

### Ernährung umstellen – Macht das im Alter noch Sinn?

„Ich habe meine Ernährung umgestellt, die Kekse stehen jetzt rechts im Schrank“.

Auch das ist Ernährungsumstellung, doch wussten Sie, dass Sie mit einfachen, kleinen Veränderungen eine Menge Symptome bekämpfen, Lebensqualität verbessern und sich fitter halten können?

Wenn wir älter werden, brauchen wir weniger Energie, doch einfach weniger essen kann dazu führen, dass wir unterversorgt sind. In diesem Impulsvortrag erfahren Sie, wann es Sinn macht, die Ernährung zu verändern, wie Sie mit kleinen Tricks und Kniffen große Effekte erzielen und welche Rolle Genuss in Ihrem Leben spielen sollte.

● Kurs 1601F

**Kristin Barbknecht, Diätassistentin, Fachwirtin für Prävention & Gesundheitsförderung, Gewichtsreduktion**

Do. 14.11.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

gebührenfrei

### Einzelveranstaltung

#### **Die Großregion, „la Grande Région“ in der wir hier leben**

Mehr als 11,5 Millionen Bürger leben in der „Großregion“, dem europäischen Raum im Herzen Europas, der sich über mehr als 65.000 Quadratkilometer, von der Wallonie in Belgien nach Rheinland-Pfalz, zum Saarland, nach Lothringen und zum Großherzogtum Luxemburg erstreckt. Er kennzeichnet sich durch die grenzüberschreitende Zusammenarbeit auf politischer, wirtschaftlicher und kultureller Ebene. Welche Bedeutung hat die „Großregion“? Welche Zusammenhänge – geschichtlich und geographisch – verbinden uns? Wo gibt es Unterschiede zwischen den einzelnen Teilregionen? In Ihrem Vortrag wird Birgit Grandhomme Wissenswertes über die Großregion vermitteln.

● Kurs 1601G

**Birgit Grandhomme, EUROP'age**

**Saar-Lor-Lux e. V. Vorstandsmitglied**

Do. 21.11.2024, 17:30 – 18:45 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

gebührenfrei

### Lesung

#### **Andere Menschen sind anders**

Der Autobiografie gehen die Selbsterforschung und das Nachdenken über das eigene Leben voraus. Unter Bezugnahme auf psychologische, soziologische oder philosophische Gesichtspunkte, beschäftigen sich die Teilnehmenden mit Fragen zu ihrem Leben: Wer bin ich? Warum bin ich geworden, wie ich bin? Ist mir mein Leben bis jetzt geglückt? Habe ich mein Leben gelebt oder hat das Leben mich gelebt?

Nach einer kurzen Einführung der Dozentin Uschi Schmidt-Lehnhard wird eine Auswahl der insgesamt 31 AutorInnen Auszüge aus der Anthologie „Andere Menschen sind anders. Nachdenken über das Leben“ lesen.

● Kurs 1601H

**Uschi Schmidt-Lehnhard**

Do. 12.12.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

gebührenfrei

### Exkursion

#### Lichterfest Luminescences in Amnéville

„Luminescences“ ist ein 1,4 km langer Rundgang durch die Gänge des Zoos in Amnéville, der aus mehr als 10000 Lichtinstallationen besteht, die es bei Einbruch der Dunkelheit zu entdecken gilt.

Bus ab Saarbrücken Eurobahnhof:

Abfahrt: 13:00 Uhr

Führung und Imbiss in Amnéville

Rückkehr: ca. 20:30 Uhr

Kosten: Mitglieder EUROP'age und Akademie für Ältere: EUR 69,00;

Nichtmitglieder: EUR 80,00

● **Kurs 16011**

**Esther Ribic**

Fr. 13.12.2024, 13:00 – 20:30 Uhr

Zoo Amnéville

## EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt und der Ehrenamtsbörse des Regionalverband Saarbrücken

### Vortrag

#### „Nachberufliches Engagement – der Ehre halber ...“

Vom Gefühl, gebraucht zu werden und vom Gefühl, etwas (weiter) geben zu können

In diesem Impuls-Vortrag „Ehrenamt – der Ehre halber ...“ möchte ich, aus der Sicht eines ‚BerufungsBeraters‘, ein paar Gedanken mit Ihnen teilen, um was es in einem etwaigen nach beruflichen Engagement für Sie alles so gehen kann.

So geht es um Themen wie: Sinn und Werte; Anerkennung und Wertschätzung; Geben und Nehmen; meine Mission.

● **Kurs 1603**

**Thomas Malburg, Berufsberater & Coach**

Do. 21.11.2024, 17:30 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

gebührenfrei

### VERBRAUCHERSCHUTZ

#### Vortrag

#### **Vorsorgevollmacht und Betreuung**

Informationsveranstaltung der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes zu den Themen Vorsorgevollmacht und Betreuungsrecht:

Was bedeutet rechtliche Betreuung und wem hilft sie? Wie kann ich selbst bestimmen, wer für mich entscheiden soll, wenn ich es selbst nicht mehr kann?

#### ● Kurs 1604

**Natascha Bauer, Mitarbeiterin der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes Saarbrücken**

Mi. 09.10.2024, 14:00 – 15:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

gebührenfrei



## Vortrag

### **Ratgeber Rentensteuer**

Sie haben bei den hochkomplizierten Steuerregeln den Überblick verloren? Viele neue Steuervorteile, auch für Ruheständler und aktive Arbeitnehmer bergen eine Menge Steuersparpotential. 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, Altersentlastungsbetrag, etc.. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen (z. B.: energetische Gebäudesanierung, Wachstumschancengesetz, Energiepreispauschale, Doppelbesteuerung, ...) sind lohnendes Wissen. Der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

- **Kurs 1609**

***Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe HILO Wemmetsweiler***

Do. 19.09.2024, 17:00 – 19:15 Uhr  
Altes Rathaus, Raum 13  
gebührenfrei

- **Kurs 1609A**

***Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe HILO Wemmetsweiler***

Di. 28.01.2025, 17:00 – 19:15 Uhr  
Altes Rathaus, Raum 13  
gebührenfrei

### Dozentinnen und Dozenten



**PETER MICHAEL LUPP**  
Ehemaliger Kulturreferent  
Regionalverband Saarbrücken

#### *Auf der Suche nach dem guten Leben ...*

» Mein Unterwegssein in unserer facettenreichen Kulturlandschaft ist von einer beständigen Leidenschaft für das Entdecken und „Sehen lernen“ der kulturellen, naturräumlichen und poetischen Ressourcen dieses Lebensraumes geprägt. An einer der Nahtstellen Europas, an denen sich die deutsche und französische Kultur begegnen, sind sie ein Spiegel unserer kulturellen Identität und können vieles von dem vermitteln, was wesentlich ist, um ein gutes Leben zu führen und Neues zu schaffen.

Darüber möchte ich mich bei meinen Erkundungen zur Nachhaltigkeit mit Ihnen austauschen ... «



## LITERATUR

### Vormittagskurs

#### Literaturkreis

Warum lesen wir? – Weil wir es können. Weil jemand es uns beigebracht hat ... Beim Lesen erhalten wir Informationen. Aber wir finden auch Entspannung und Erbauung beim Lesen. Es ist dieses Leseerlebnis, das weit über bloße Faktenvermittlung hinausgeht und andere Welten erschließt. Im Literaturkreis können/sollen Leseerlebnisse im gemeinsamen Gespräch kommuniziert und geteilt werden. Der erste Kurstermin dient als Vorbesprechung für Dozent und TeilnehmerInnen.

#### ● Kurs 1615

##### *Ulf Bächle*

Do. 10:45 – 12:15 Uhr  
 ab 19.09.2024, 8 Termine  
 Altes Rathaus, Raum 6  
 EUR 20,00

### Lesestunde

#### „Ein lichter Punkt in einem so felsig waldigen Lande ...“ – Lesestunde mit Texten und Gedichten von Johann Wolfgang von Goethe

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

#### ● Kurs 1605

##### *Peter Michael Lupp, ehemaliger Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken*

Di. 21.01.2025, 17:00 – 18:30 Uhr  
 Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge  
 EUR 5,00 (Akademienmitglieder: EUR 3,00)

### Lesestunde

#### **Kunst und Natur**

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

● **Kurs 1606**

**Peter Michael Lupp, ehemaliger Kulturreferent  
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 04.02.2025, 17:00 – 18:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge

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

### Nachmittagskurs

#### **Mein Leben – meine Geschichte – Autobiografisches Schreiben**

„Ich erinnere mich ...“ So könnte ein Text in diesem Kurs beginnen. Und dann fügen sich Ereignisse, Menschen, Orte oder Zeitgeschehen aus unserer Kindheit und Jugend ein. Dazu gibt es inspirierende Schreibübungen, die Arbeit mit biografischem Material wie z.B. Fotos oder Briefen und Tipps, wie die eigene Geschichte auch für andere LeserInnen interessant gestaltet werden kann. Gerne können die Texte auch mit der Gruppe als erstem Publikum geteilt werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte Stift und Papier mitbringen.

● **Kurs 1691**

**Stefanie Mohra**

Do. 14:00 – 16:00 Uhr

ab 26.09.2024, 6 Termine

Altes Rathaus, Raum 5

EUR 25,00

### Vormittagskurs

#### Literatur zum Verschenken

Haben Sie schon einmal selbst verfasste Literatur verschenkt? In diesen Kurs wagen wir uns an kleine Gedichte, lustige Limericks, japanische Haikus und kurze Mini-Geschichten. Doch damit nicht genug! Wir geben den Werken auch die rechte Verpackung zum Weiterschenken. Wie wäre es mit einem Säckchen voller Literatur, einem literarischen Monatskalender oder 12 Geschichten für das Jahr?

● **Kurs 1616**

**Stephanie Ludwig, M.A.,  
Literaturwissenschaftlerin**

Di. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 17.09.2024, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 27

EUR 30,00 (zzgl. Materialkosten)

### ZEITGESCHEHEN

#### *Vormittagskurs*

#### **Gesprächskreis zum aktuellen Zeitgeschehen**

Zeitgeist, Mode, Mainstream, Nachrichten, Fake News .... Eine Fülle von Informationen wirken auf unser Leben und beeinflussen es. Sich damit auseinanderzusetzen ist eine Herausforderung, der sich jede/jeder Einzelne gegenüber sieht. Einen eigenen Standpunkt zu entwickeln, ihn im gemeinsamen Gespräch zu bestätigen oder auch zu verändern, ist ein stetiger Prozess, der erheitert, aber auch nachdenklich stimmen kann. Der erste Kurstermin dient als Vorbesprechung für Dozent und TeilnehmerInnen.

● **Kurs 1614**

**Ulf Bächle**

Di. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 17.09.2024, 12 Termine

Altes Rathaus, Raum 6

EUR 35,00

#### *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 verblässenden Firmament der akademischen Bildung ein selbst ernannter Retter und reichte uns das, in schwarz auf weiß, was die Spaßgesellschaft im Begriff war, in die Tonne zu treten: einen altmodischen Bildungskanon zwischen zwei Buchdeckeln auf 697 Seiten. Professor Dietrich Schwanitz, der damalige „Chefkritiker der deutschen Hochschulpolitik“ trug „Alles, was man wissen muss“ mit Witz und Verstand in einem einzigen dicken Buch zusammen. Gehen Sie mit mir auf eine intellektuelle Vergnügungsreise, lassen Sie sich von mir – unterlegt mit anschaulichen Bildbeispielen – durch den Bildungsschmöcker führen und erleben Sie, wie spannend und vergnüglich all das ist, was Mann/Frau wissen sollten.

● **Kurs 1617**

**Dr. phil. Heribert J. Leonardy, Kulturwissenschaftler**

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 30.09.2024, 8 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 20,00

---

## GANZHEITLICHES LERNEN

### *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***

Mo. 11:00 – 12:15 Uhr

ab 16.09.2024, 12 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

EUR 35,00

- **Kurs 1619**

***Ingrid Niegel, Musiktherapeutin FH,  
staatl. gepr. Gesangspädagogin***

Di. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 17.09.2024, 12 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 35,00

### Dozentinnen und Dozenten



**LISA BEBELAAR**  
Sopranistin

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

## SINGEN/THEATER

### Vormittagskurs

#### **Singen kennt kein Alter – Stimmbildung**

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

- **Kurs 1620**

*Lisa Bebelaar, Opernsängerin*

Di. 10:00 – 10:45 Uhr

ab 17.09.2024, 12 Termine

Schlosskeller, Saarbrücker Schloss

EUR 25,00

- **Kurs 1620B**

*Lisa Bebelaar, Opernsängerin*

Di. 12:15 – 13:00 Uhr

ab 17.09.2024, 12 Termine

Schlosskeller, Saarbrücker Schloss

EUR 25,00

### Vormittagskurs

#### **Singen kennt kein Alter**

Bekannte Liederschätze – neue Melodien – Stimmbildung – Körperaktivität

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

- **Kurs 1620A**

*Lisa Bebelaar, Opernsängerin*

Di. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 17.09.2024, 12 Termine

Schlosskeller, Saarbrücker Schloss

EUR 40,00

### Dozentinnen und Dozenten



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

» Bob Ziegenbalg ist Schauspieler, Regisseur und war über viele Jahre Künstlerischer Leiter des überzweig-Theater am Saarbrücker Kästnerplatz. Unter seinem Einfluss entwickelte sich das 1978 gegründete überzweig 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“. «

### *Nachmittagskurs*

#### **Die Herbstzeitlosen – Theater für Junggebliebene**

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

Tauchen Sie in die Welt des Theaters ein. In einem geschützten Raum spielerisch gemeinsam an unterschiedlichen Rollen arbeiten.

Spaß an der Darstellung entwickeln, Freude am Erkunden neuer Rollen, die man schon immer mal ausfüllen wollte.

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

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

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

#### ● **Kurs 1621**

##### **Bob Ziegenbalg**

Di. 13:15 – 16:15 Uhr

ab 17.09.2024, 14 Termine

Schlosskeller, Saarbrücker Schloss

EUR 95,00

In Kooperation mit dem Soziokulturellen Zentrum Saarbrücken  
Malstatt

### Konzert

#### **Bunter Nachmittag: Heller Glanz in stiller Nacht**

Die Adventszeit umgibt ein besonderer Zauber. Das Licht scheint heller in den dunklen Nächten, Sterne flüstern und das Flackern des Kaminfeuers wärmt Herz und Seele. Die HerbstGoldenen bereiten mit besinnlichen, stimmungsvollen und humorvollen Geschichten, Gedichten, Sketchen und Liedern auf das große Fest der Liebe vor. Schenken Sie sich selbst eine bezaubernde Adventszeit, schicken sie die Seele auf die Reise feiern Sie mit den HerbstGoldenen die Weihnachtszeit.

● Kurs 1607

*Sigrid Danzebrink/Doris Seiler/Vera Hewener,  
Gesamtleitung „Die HerbstGoldenen“*

Do. 21.11.2024, 15:00 – 18:00 Uhr

Soziokulturelles Zentrum

Saarbrücken-Malstatt, Breite Straße 63  
gebührenfrei

Platzreservierungen unter

Fon 0681 94757290, Fax 0681 59097898,  
soziokulturelleszentrum@zbb-saar.de



## SPRACHEN

### Englisch

#### Vormittagskurs

#### Englischkurs für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen

Dieser Sprachkurs ist für Sie geeignet, wenn Sie die englische Sprache von der Pike auf erlernen möchten. Am Ende dieses Kurses werden Sie in der Lage sein, in einfachen Sätzen Haus und Wohnung zu beschreiben, nach dem Weg zu fragen und über Sport und Freizeit zu sprechen. Schließlich lernen Sie die Bildung und Anwendung des simple past, damit Sie auch über Vergangenes erzählen können. Der Dozentin ist eine freundliche und konstruktive Lernatmosphäre wichtig, in der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die oben genannten Ziele erreichen werden.

Lehrbücher: Headway 5th edition, Beginner Student's Book (ISBN 978-0-19-452392-9) (ab Lektion 8), Headway 5th edition, Beginner Workbook with key (ISBN 978-0-19-452422-3)

#### ● Kurs 1622

**Beatrix Omlor**

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 16.09.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 35,00

#### 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**

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 19.09.2024, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 11

EUR 35,00

### Dozentinnen und Dozenten



**RICCARDO STROZZI**  
MSc, MBA

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

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

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

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

Ich warte auf Sie! «



### 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

**Thomas Deutscher**

Do. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 19.09.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 35,00

### Vormittagskurs

#### Englisch Auffrischungs- und leichter Konversationskurs (Stufe A2/B1)

Dieser Sprachkurs ist konzipiert für Englischlernende mit soliden Grundkenntnissen. Sie können in langsamer Sprache über vertraute Themen und Interessen sprechen. Das Kursziel besteht darin, unerlässliche Grammatikthemen, wie die Zeitenbildung und deren korrekte Anwendung zu wiederholen. Außerdem wird der Grundwortschatz aufgefrischt und erweitert. Um selbstständig und effizient Englisch zu lernen, werden Ihnen während des Unterrichts verschiedene Lernstrategien an die Hand gegeben. Das wichtigste Lernziel ist, dass Sie im Laufe des Kurses noch sicherer werden, zusammenhängend über wichtige Aspekte in Ihrem Leben zu sprechen. Immer wieder wird auch die Möglichkeit angeleitet, in Standardsprache kleinere Diskussionen über aktuelle Themen zu führen.

Lehrbücher: Headway 5th edition Pre-intermediate Student's Book (ISBN: 978-0-19-452769-9) (ab Lektion 12)

Headway 5th edition Pre-intermediate Workbook with key (ISBN: 978-0-19-452914-3). Nach Abschluss des Lehrbuches geht es mit Headway 5th edition Intermediate weiter. Die ISBN wird Ihnen in der ersten Unterrichtsstunde mitgeteilt.

● Kurs 1626

**Beatrix Omlor**

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 16.09.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 35,00

### Dozentinnen und Dozenten



**BEATRIX OMLOR**  
Dozentin für Englisch

» 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/B2

Dieser Refresher-Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie über solide Englischkenntnisse auf dem Niveau A2 verfügen. Wichtige Grammatikthemen wie die if-Sätze werden wiederholt, der Wortschatz wird durch abwechslungsreiche Übungen, wie z. B. Wortbankübungen oder Lückentexte nachhaltig gefestigt. Darüber hinaus lernen Sie, komplexe und themenbezogene Texte zu verstehen und sich darüber spontan, fließend und konstruktiv mit den Mitlernenden auszutauschen. Wir lesen und sprechen über die Auswirkungen der Digitalisierung oder über Menschen, die durch ihre Leistung Veränderungen bewirkt haben.

Lehrbücher: Headway 5th edition Intermediate Student's Book (ab Lektion 10) ISBN: 978-0-19-452915-0

Headway 5th edition Intermediate Workbook with key  
ISBN: 978-0-19-453968-5

● **Kurs 1627**

**Beatrix Omlor**

Di. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 17.09.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 35,00

### Vormittagskurs

#### **Englischkurs B1 für Lernende, die gerade das Sprachniveau A2 abgeschlossen haben**

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die gerade das Sprachniveau A2 abgeschlossen haben und denen simple present, present continuous, simple past, past progressive, present perfect und will-future ein Begriff sind. Zu Beginn des Kurses werden diese Zeiten wiederholt und deren Anwendung erweitert, um über die Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft sprechen zu können. Thematisch geht es in den ersten beiden Lektionen um das Thema Freundschaft (forever friends, new friends und reunited friends). Zentrales Anliegen der Dozentin ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, den Sprechfluss in der Fremdsprache zu trainieren und zu steigern. Neu erworbenes Wissen wird durch Partnerübungen oder während einer kleinen Diskussion eingeübt und gefestigt.

Lehrbücher:

Headway 5th edition Pre-Intermediate Student's Book

(ISBN: 978-0-19-452769-9) (ab Lektion 1)

Headway 5th edition Pre-Intermediate Workbook with key

ISBN: 978-0-19-452914-3

● **Kurs 1628**

**Beatrix Omlor**

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 18.09.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 35,00

### Vormittagskurs

#### **English Conversation 1 (Stufe B 2)**

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die auf fortgeschrittenem Niveau ihre Englischkenntnisse üben und vertiefen möchten. Wir arbeiten mit unterschiedlichem Material: aktuelle Ereignisse und Nachrichten, Themen von allgemeinem Interesse, Kurzgeschichten, usw. mit Schwerpunkt auf der Verbesserung des Wortschatzes und der Leichtigkeit der Kommunikation. Bei Bedarf werden Redewendungen und Grammatik aufgefrischt.

● **Kurs 1628A**

**Francesca Bertelli**

Do. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 19.09.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 35,00



### Vormittagskurs

#### Englisch A1 Stufe 2

Dieser Sprachkurs richtet sich an Lerner, die über geringe Vorkenntnisse der englischen Sprache verfügen. Die Bildung des „simple present“ sollte bekannt sein, um in einfacher und langsamer Sprache über tägliche Aktivitäten sprechen zu können. Weiterhin kann von den Teilnehmern beschrieben werden, was es in einer Stadt an Sehenswürdigkeiten, Gebäuden etc. gibt. Mit der Einführung des „simple past“ wird der Grundstein gelegt, über Vergangenes (z. B. den letzten Urlaub) zu erzählen. Neben soliden Grammatikkenntnissen gehört zum Spracherwerb ein reicher Wortschatz. Durch das Anlegen von Mindmaps (Gedankenkarten) während des Unterrichts wird der Vokabelschatz aufgebaut, gefestigt und erweitert. In einer netten Lernatmosphäre werden die Kursziele erreicht werden. Ich freue mich darauf. Lehrwerk: Let's Enjoy English (a step-by-step course for adult learners) A1.2, ISBN: 973-3-12-501632-3, ab Lektion 8

● **Kurs 1629**

**Beatrix Omlor**

Di. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 17.09.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 35,00

### Französisch

#### *Nachmittagskurs*

#### **On y va – Französisch für alltägliche Situationen – Anfänger A.1 (Band 2, Lektion 1)**

Lehrbuch: On y va 2. Band – Verlag

Hueber ISBN 978-3-19-103351-4

● **Kurs 1633**

*Josette Oppermann-Poupon*

Di. 15:30 – 17:00 Uhr

ab 24.09.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 35,00

#### *Nachmittagskurs*

#### **Französisch Konversation (B1/B2)**

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

● **Kurs 1638**

Mo. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 16.09.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 35,00

● **Kurs 1638A**

Fr. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 20.09.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 35,00

#### *Nachmittagskurs*

#### **Französisch Leichte Konversation (A2/B1)**

Konversation, einfache Texte aus den Medien, Übungen zum Wortschatz, Grammatik nach Bedarf.

● **Kurs 1638C**

Mo. 15:40 – 17:10 Uhr

ab 23.09.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 35,00

## Italienisch

### *Nachmittagskurs*

#### **Italienisch Anfänger**

● **Kurs 1640**

**Maria Edvige Rossi**

Fr. 13:15 – 14:45 Uhr

ab 20.09.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 35,00

### *Abendkurs*

#### **Italienisch A2/B1**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2

● **Kurs 1640A**

**Riccardo Strozzi**

Fr. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 20.09.2024, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 6

EUR 35,00



## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

### Tanzen

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

#### *Mittagskurs*

#### **Tanzen gegen das Vergessen**

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

● **Kurs 2709**

#### ***Tanzschule Bootz-Ohlmann***

Jeden ersten Dienstag im Monat,  
14:00 – 16:30 Uhr  
Tanzschule Bootz-Ohlmann,  
Europaallee 4 a, 66113 Saarbrücken  
gebührenfrei

Teilnahme ohne Anmeldung möglich.

Für Fragen stehen der Malteser Hilfsdienst mit Sabine Eis (Fon 0681 379975122) und die Tanzschule Bootz-Ohlmann mit Alice De Grazia (Fon 0681 3733333) als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.

### Gesundheitsbildung

#### Vortrag

#### **Blasenschwäche bei Frauen – moderne Behandlungsmöglichkeiten können helfen**

Damit das Thema Blasenschwäche bei Frauen zum Thema wird: Oberärztin und Spezialistin für den Fachbereich der sogenannten „Urogynäkologie“, Prof. Dr. Carolin Spüntrup, informiert wie moderne Behandlungsmöglichkeiten bei unkontrolliertem Urinverlust helfen können. Die Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe erklärt neben den anatomischen Gegebenheiten die besonderen Untersuchungsmöglichkeiten bei dem Krankheitsbild Blasenschwäche, wie beispielsweise die Ultraschalluntersuchung des Beckenbodens oder die Funktionsprüfung der Blase mittels urodynamischer Messung. Darüber hinaus werden operative Eingriffsmöglichkeiten aus dem speziellen Fach der „Urogynäkologie“ thematisiert.

#### **Kurs 2720**

#### ***Prof. Dr. Carolin Spüntrup, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe***

Mi. 9.10.2024, 18:00 – 20:00 Uhr  
vhs Zentrum, Saal 3 OG  
gebührenfrei

#### Vortrag

#### **Patientenverfügung – weil ich mir wichtig bin**

Das Leben lässt sich nicht immer planen, aber wir alle können für den medizinischen Notfall, der lebensbedrohlich sein kann, unter anderem mit einer sogenannten Patientenverfügung vorsorgen. Die Patientenverfügung gibt der Familie und Freunden die Gewissheit, im Sinne des Erkrankten zu handeln, und ist eine wichtige Entscheidungsgrundlage für die behandelnden MedizinerInnen. Neben praktischen Informationen bietet die Veranstaltung eine offene Gesprächsrunde unter der Leitung von Intensivmediziner PD Dr. Konrad Schwarzkopf, der als Chefarzt die Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin im Klinikum Saarbrücken leitet. Dieser beantwortet Fragen, aus ärztlicher Sicht und auf Basis seiner Erfahrungswerte von den Intensivstationen.

#### ● **Kurs 2721**

#### ***Dr. Konrad Schwarzkopf, Facharzt für Anästhesiologie, Zusatzbezeichnung Spezielle Intensivmedizin, Notfallmedizin***

Di. 26.11.2024, 18:00 – 20:00 Uhr  
vhs-Zentrum, Saal 3 OG  
gebührenfrei

### Vortrag

#### **Gesundes Herz dank gesunder Ernährung**

Essen und Trinken fürs Herz: Unser „Motor“ und das Gefäßsystem reagieren mit den Jahren immer sensibler auf einen erhöhten Blutdruck, auf erhöhte Cholesterinwerte und auf Übergewicht. Die Ernährungsmedizinerin Dr. Annette Hammes erklärt, wie man mit einer angepassten Ernährung seine Herzgesundheit positiv beeinflussen und die Verkalkung der Gefäße verlangsamen kann. Außerdem berichtet die Fachärztin für Allgemeinmedizin, Diabetologie und Ernährungsmedizin darüber, wie der Zuckerkonsum unser Einkaufsverhalten beeinflusst und warum uns Ernährungspausen gut tun.

● **Kurs 2722**

**Dr. Annette Hammes, Fachärztin für Allgemeinmedizin,  
Diabetologie, Ernährungsmedizin, Adipologin GGG**

Di. 14.01.2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 15

gebührenfrei

### Vortrag

#### **Endometriose verstehen und behandeln**

Das Krankheitsbild „Endometriose“ ist nicht heilbar, aber behandelbar. PD Dr. Ralph Sascha Baum, Chefarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe im Klinikum Saarbrücken, informiert über die Ursachen, die Symptome aber auch über die Behandlungsmöglichkeiten der chronischen Erkrankung, die Einfluss auf verschiedene Lebensbereiche hat und oftmals Lebensqualität nimmt.

● **Kurs 2723**

**Dr. Ralph Sascha Baum, Facharzt für Gynäkologie  
und Geburtshilfe**

Di. 04.02.2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

gebührenfrei

### Tai Chi und Qi Gong

#### 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 17.09.2024, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 35,00

#### Nachmittagskurs

#### **Qi Gong**

Die aus China stammende heilgymnastische Bewegungsform bringt die Lebensenergie 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 18.09.2024, 10 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 35,00

## Feldenkrais

### 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 16.09.2024, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 60,00

- **Kurs 1659A**

**Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin**

Di. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 17.09.2024, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 60,00

### Dozentinnen und Dozenten



**GUILLERMO BÖTTCHER**  
Yogalehrer BDY

» Bereits in meiner Jugend kam ich mit der Yogapraxis und der Meditation in Kontakt. Ich habe Psychologie studiert und als Dozent an der Universität Buenos Aires, später an der Universität des Saarlandes und in Institutionen mit Menschen mit Behinderungen gearbeitet. Aufgrund chronischer Rückenbeschwerden kam ich als Teilnehmer zum Yoga-Kurs bei der vhs Regionalverband Saarbrücken. Nach meiner dreijährigen Ausbildung zum Yogalehrer habe ich den Yoga-Kurs, bei dem ich bis dahin teilgenommen hatte, als Dozent übernommen. Yoga kann lebenslang gelernt und praktiziert werden dementsprechend bilde ich mich stetig weiter. Meine gewonnenen Erfahrungen möchte ich in meinen Kursen weitergeben. «

## Yoga

### *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, zert. Tangolehrer**

Mi. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 18.09.2024, 14 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 35,00

#### ● **Kurs 1660A**

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

Do. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 19.09.2024, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 35,00

### Pilates

#### *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 Jung und Alt ausgeführt werden.

● **Kurs 1661**

**Heidrun Becker, Dipl.-Sportlehrerin**

Mo. 14:30 – 16:00 Uhr

ab 16.09.2024, 10 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 30,00

### Nordic Walking/Wandern

#### *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. Bei Bedarf kann auch eine Videoanalyse durchgeführt werden. Hinweis: wenn alle TeilnehmerInnen damit einverstanden sind, kann der Kurs auch in den Ferien durchgeführt werden!

● **Kurs 1663**

**Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness**

Mi. 14:00 – 15:00 Uhr

ab 18.09.2024, 10 Termine

Parkplatz gegenüber der Auffahrt

Schwarzenbergbad, Am Kieselhumes

EUR 30,00

### Nachmittagskurs

#### Stadtspaziergänge in der Grenzregion

Draußen sein, mit Anderen Städten erkunden, Bauwerke (neu) entdecken, kleine Details fotografieren, Spazierwege finden in der Natur, in der Stadt und am Rande. Der Kurs ist gedacht für alle Menschen, die gerne unterwegs sind, das schnelle Tempo und die vielen Kilometer aber nicht mehr brauchen. Zwischen ein und max. zwei Stunden wollen wir Städte und Städtchen wie Saarbrücken, Blieskastel, Mettlach, Saargemünd, Forbach oder Metz gemeinsam zu Fuß entdecken, uns inspirieren lassen von dem Flair einzelner Epochen, Flüssen, Gärten, Parks und Cafés. Zum Ausgangspunkt geht es mit den Öffentlichen oder in Fahrgemeinschaften. Vorbesprechung und eine erste kleine Tour in Saarbrücken: Mi., 25.09.2024, 12:00 Uhr, vhs-Zentrum am Schlossplatz, Saal 02, EG

● **Kurs 1664**

**Christiane Theis, Pädagogin**

Termine: Mi. 25.09., 09.10., 30.10., 13.11. und 27.11.2024,  
12:00 – 16:00 Uhr

Veranstaltungsort: wechselnd je nach Angebot,

Treffpunkt immer vhs-Zentrum

EUR 50,00

### Nachmittagskurs

#### Wandern für die Seele und mit allen Sinnen

Draußen sein, mit anderen die Natur erkunden, Neues entdecken, dem eigenen Tempo folgen, auf dem Weg sein und auch das ein oder andere – kulturell interessante oder kulinarisch verführerische – Ziel anstreben. Der Kurs ist gedacht für alle Menschen, die gerne in der Natur sind, aber die großen Wanderetappen von früher nicht mehr schaffen. Zwischen zwei und drei Gehstunden wollen wir unterwegs sein, dazwischen Pausen einlegen, mal zum Picknick, mal zur Besichtigung, auch zum Sehen, Hören, Riechen, Schmecken oder Fühlen. Zum Ausgangspunkt geht es mit den Öffentlichen oder in Fahrgemeinschaften. Wir erkunden die Natur im Saarland und im benachbarten Lothringen. Festes Schuhwerk, Trinkflasche, Regen- und Sonnenschutz sind immer mit dabei. Vorbesprechung und eine erste kleine Tour: Do., 26.09.2024, 12:00 Uhr, vhs-Zentrum, Saal 02, EG

● **Kurs 1664A**

**Christiane Theis, Pädagogin**

Termine: Do. 26.09., 10.10., 31.10., 07.11. und 14.11.2024,  
11:30 – 16:00 Uhr

Veranstaltungsort: wechselnd je nach Wanderangebot,

Treffpunkt immer vhs-Zentrum

EUR 50,00

### Fitness

#### *Vormittagskurs*

#### **Fit 65+**

Wir kräftigen die Bauch- und Rückenmuskulatur (Rückenkraft), mobilisieren und dehnen die Gelenke und Muskeln (Regeneration). Damit fördern wir einen gesunden Rücken, beugen Rückenbeschwerden vor und lernen, wie man sich im Alltag rückengerecht bewegt. Dazu gehören Übungen zur Körperwahrnehmung, Haltungs- und Bewegungsschulung und das Erlernen von Entspannungsmethoden zur Stressbewältigung. Auch dadurch vermindert sich das Risiko für Rückenschmerzen und wir stärken gleichzeitig die körperlichen und geistigen Gesundheitsressourcen.

#### ● **Kurs 1662**

***Rainer Hartkorn, Pilates Master Instructor***

Mo. 10:00 – 11:00 Uhr

ab 16.09.2024, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 50,00



## Fitness im Wasser

### Nachmittagskurs

#### Aquafit

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

- **Kurs 2842**

**Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness**

Mo. 17:30 – 18:15 Uhr

ab 16.09.2024, 10 Termine

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

EUR 39,00 (Akademie-Mitglieder: EUR 25,00)

- **Kurs 2843**

**Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness**

Mo. 18:30 – 19:15 Uhr

ab 16.09.2024, 10 Termine

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

EUR 39,00 (Akademie-Mitglieder: EUR 25,00)

## FOTOGRAFIE



### Ausstellung

#### Spiegelungen

Spiegelungen zu fotografieren verfolgt das Konzept einer Gegenüberstellung, einer Ergänzung und einer Interpretation des im Bild dargestellten Objekts; es kann so Zusammenhängendes oder auch Gegensätzliches herausgestellt werden. Im Idealfall ergibt sich daraus nicht nur eine simple Addition, sondern durch das Verschmelzen zweier Ebenen eine Erweiterung der Bildaussage, eine Konzentration auf eine Wirklichkeit, die ihre Belanglosigkeit zu Gunsten irrationaler Konstrukte verliert.

#### ● Kurs 1600A

#### *Fotogruppe der Akademie für Ältere*

Vernissage: 16.01.2025, 17:00 Uhr

Ausstellungsdauer: 16.01. – 21.02.2025

Altes Rathaus, Foyer (1. Etage)

gebührenfrei

### 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 19.09.2024, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 17

EUR 30,00

## KREATIVITÄT

### Vormittagskurs

#### **Encaustic – Malen mit heißem Wachs**

Der schnelle Erfolg und die Brillanz der Farben machen diese fast 3000 Jahre alte Technik besonders interessant. Sie lernen mit einem Maleisen – ähnlich einem kleinen Bügeleisen – und einem Pen/Lötkolben mit echten Bienenwachsfarben Postkarten und Bilder zu malen.

*Bitte bringen Sie Schutzkleidung z.B. Schürze, altes T-Shirt mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!*

● **Kurs 1674**

**Helmut Hartmann**

Sa. 10:00 – 12:00 Uhr

ab 05.10.2024, 6 Termine

Altes Rathaus, Raum 6

EUR 30,00 (zzgl. Materialkosten)

### Dozentinnen und Dozenten



#### **ARNE MENZEL**

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

» 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. Mir ist es besonders wichtig, meine Kursteilnehmer dort abzuholen, wo sie gerade stehen. Ich freue mich auf unsere gemeinsamen Erlebnisse. «

### 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.

● **Kurs 1675**

**Barbara Hilgers, Dipl.-Bildhauerin**

Fr. 15:00 – 18:00 Uhr

ab 20.09.2024, 10 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 55,00

### Nachmittagskurs

#### **Malen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

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

Alle Teilnehmenden werden zur individuellen Weiterentwicklung angeregt und gefördert.

● **Kurs 1676**

**Arne Menzel, Dipl. Künstler,**

**Meisterschüler bei Prof. Winter,**

**Doz. an der HTW**

Mi. 14:00 – 16:15 Uhr

ab 18.09.2024, 12 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 50,00

● **Kurs 1677**

**Arne Menzel, Dipl. Künstler,**

**Meisterschüler bei Prof. Winter,**

**Doz. an der HTW**

Do. 14:00 – 16:15 Uhr

ab 19.09.2024, 12 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 50,00

### KUNSTGESCHICHTE

#### *Vormittagskurs*

#### **Baukunst in Bayern**

Als einen Reiseweg zur Kunst bilden diesmal die Regionen Bayerisch-Schwaben, Niederbayern, Oberbayern und Oberpfalz unser Thema, wir betrachten dazu Gebäude von der Antike bis zur Gegenwart. Ausgeklammert bleibt das Frankenland, da es nicht nur in architektonischer Hinsicht eigenständig zu sehen ist. Die Metropole München nimmt naturgemäß eine Sonderstellung ein, Städte wie Augsburg, Regensburg, Landshut oder Passau sind aber ähnlich wichtig und reich an Baukunst. Gleiches gilt auch für den weitläufigen ländlichen Raum, von dessen prächtigen Schlössern, Klöstern oder Wallfahrtskirchen wir die wichtigsten auswählen.

● **Kurs 1678**

*Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker*

Mi. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 18.09.2024, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 17

EUR 35,00

#### **Vortragsreihe „Schlüsselwerke/Epochen“**

#### *Nachmittagskurs*

#### **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.

● **Kurs 1679**

*Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker/*

*Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin*

Do. 15:30 – 17:00 Uhr

ab 26.09.2024, 6 Termine

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 40,00 (Akademiestudenten EUR 25,00)

### Nachmittagskurs

#### Michelangelos ‚Erschaffung Adams‘

● Kurs 1679A

*Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker*

Do. 26.09.2024, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00 (Akademiestatistiker EUR 5,00)

### Nachmittagskurs

#### Das Rätsel der ‚Hängenden Gärten‘ von Babylon

● Kurs 1679B

*Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin*

Do. 10.10.2024, 15:30 – 17:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 8,00 (Akademiestatistiker EUR 5,00)

### Nachmittagskurs

#### Der ‚Krieger von Capestrano‘ und der Beginn monumentaler Plastik in Mitteleuropa

● Kurs 1679C

*Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin*

Do. 31.10.2024, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00 (Akademiestatistiker EUR 5,00)

### Nachmittagskurs

#### Edouard Manets ‚Bar in den Follies Bergères‘

● Kurs 1679D

*Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker*

Do. 07.11.2024, 15:30 – 17:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 8,00 (Akademiestatistiker EUR 5,00)

### Nachmittagskurs

#### Ernst Barlachs ‚Schwebender‘

● Kurs 1679E

*Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker*

Do. 14.11.2024, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00 (Akademiestatistiker EUR 5,00)

### *Nachmittagskurs*

#### **Picassos ‚Demoselles d’Avignon‘ und die Kunst Afrikas**

● Kurs 1679F

*Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin*

Do. 21.11.2024, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00 (Akademiestudierende EUR 5,00)

### **Vortragsreihe „Das Material und die Kunst“**

#### *Nachmittagskurs*

#### **Das Material und die Kunst**

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

● Kurs 1680

*Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker/*

*Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin*

Do. 15:30 – 17:00 Uhr

ab 28.11.2024, 6 Termine

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 40,00 (Akademiestudierende EUR 25,00)

#### *Nachmittagskurs*

#### **Gold im Bild**

● Kurs 1680A

*Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker*

Do. 28.11.2024, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00 (Akademiestudierende EUR 5,00)

### Nachmittagskurs

#### Holzskulptur (Mittelalter und Moderne)

- Kurs 1680B

*Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker*

Do. 05.12.2024, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00 (Akademiestudenten EUR 5,00)

### Nachmittagskurs

#### Collagen

- Kurs 1680C

*Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker*

Do. 12.12.2024, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00 (Akademiestudenten EUR 5,00)

### Nachmittagskurs

#### Bernstein

- Kurs 1680D

*Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin*

Do. 09.01.2025, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00 (Akademiestudenten EUR 5,00)

### Nachmittagskurs

#### Silber

- Kurs 1680E

*Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin*

Do. 23.01.2025, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00 (Akademiestudenten EUR 5,00)

### Nachmittagskurs

#### Lehm

- Kurs 1680F

*Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin*

Do. 06.02.2025, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00 (Akademiestudenten EUR 5,00)

### PHILOSOPHIE

#### *Vormittagskurs*

#### **Philosophischer Lesekreis**

Mit ihren philosophischen Überlegungen haben die „alten“ Griechen das Leben des Abendlandes für immer verändert. Gegen den wieder aufblühenden Irrationalismus unserer Zeit sollen uns die Gedanken der griechischen Philosophen daran erinnern, dass der Kampf um die Vernunft auch ein Kampf um das gute und glückliche Leben ist. Grundlage dazu sind ausgewählte Texte aus dem Reclam-Bands „Philosophisches Lesebuch“ aus dem Bereiche der „Philosophie der Antike“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### ● **Kurs 1689**

#### ***Ewald Speicher, M.A., Philosoph und Informatiker***

Termine: Do. 10.10., 07.11., 05.12.2024 und 09.01., 06.02.2025,  
10:00 – 11:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge

EUR 15,00

EDV UND KOMMUNIKATIONSTECHNIK

*Einzelveranstaltung*

Informationsveranstaltung zu den Kursen  
„EDV und Internet“

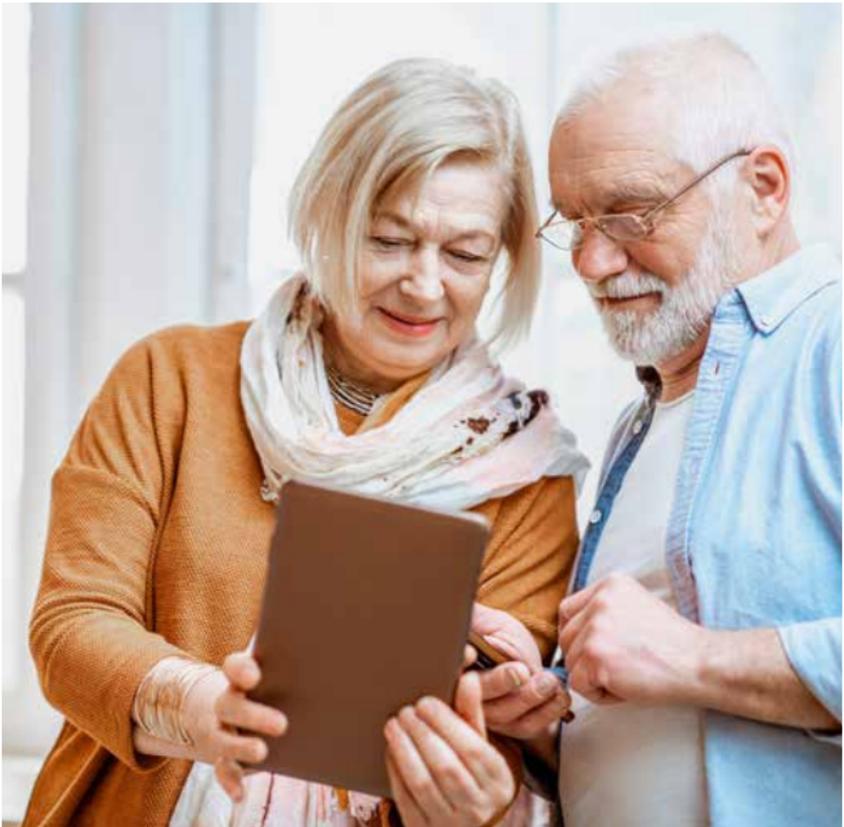
● Kurs 4300

**Michael Bernardi**

Mo. 09.09.2024, 14:00 – 15:30 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

gebührenfrei



### Vormittagskurs

## Smartphone für Senioren: Ihr Handy verstehen und beherrschen

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

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

### ● Kurs 4302

**Torsten Meyer**

Mo. 11.11.2024, 09:00 – 12:00 Uhr

Di. 12.11.2024, 09:00 – 12:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

8 UST, EUR 50,00



### Vormittagskurs

#### **Finanzen im Griff – Einfach und sicher digital verwalten**

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

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

#### ● **Kurs 4303**

##### **Torsten Meyer**

Mi. 13.11.2024, 09:00 – 12:00 Uhr

Do. 14.11.2024, 09:00 – 12:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

8 UST, EUR 50,00

### Dozentinnen und Dozenten



**STEFAN BREIL**

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

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

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

### Nachmittagskurs

#### Erste Schritte am Computer mit Windows – Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen. Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast anhand von praxisnahen Beispielen. Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen. Sie starten Programme/Apps mit dem neuen Betriebssystem Windows 11 und üben den Umgang mit Maus und Tastatur bzw. Touchscreen. Sie lernen die feinen Unterschiede zu Windows 10 kennen. Sie erstellen und speichern einen Text. Sie ordnen Dokumente und Ordner. Sie passen Windows an Ihre Bedürfnisse an. Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen. Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten. Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können.

*Voraussetzungen: Es werden keinerlei Computer-Kenntnisse vorausgesetzt.*

● **Kurs 4305**

**Stefan Breil**

Mo. – Fr. 16:00 – 19:00 Uhr

ab 04.11.2024, 5 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

20 UST, EUR 100,00

### Nachmittagskurs

#### Erste Schritte am Computer mit Windows – Lerntreff

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

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

● **Kurs 4306**

**Stefan Breil**

Mo. 16:00 – 19:00 Uhr

ab 11.11.2024, 6 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

24 UST, EUR 120,00

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

### Nachmittagskurs

#### **DIGI-Stammtisch für PC, Smartphone & Co**

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

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

● **Kurs 4309**

Di. 15:30 – 17:00 Uhr

ab 01.10.2024, 6 Termine

Altes Rathaus, Raum 5

12 UST, gebührenfrei

### Nachmittagskurs

#### **Windows mit dem eigenen Notebook**

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

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

● **Kurs 4311**

#### **Stefan Breil**

Mo. – Fr. 14:00 – 17:15 Uhr

ab 09.12.2024, 5 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

20 UST, EUR 100,00

---

## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

### Vormittagskurs

#### Das „dritte Leben“ als Chance!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Chancen des Älter Seins und Älterwerdens für ihre Persönlichkeitsentwicklung, lebenslanges Wachstum und zunehmende Zufriedenheit nutzen wollen. „Der Rücken ist frei“ und nie stand so viel Zeit zur Verfügung, um zu schauen und zu erspüren, was in unserem Leben noch unbedingt gelebt und erfahren werden will, welche Wünsche wir noch realisieren wollen und können. Gemeinsam machen wir uns auf die Suche ...

● **Kurs 1690**

**Dr. Elisabeth Rauch-Bernd**

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 23.09.2024, 12 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 35,00



# Über Kredite sprechen? Besser mit uns.

**Der Sparkassen-  
Privatkredit  
mit Top-Beratung.**



[sk-sb.de/privatkredit](https://sk-sb.de/privatkredit)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Saarbrücken**