

Senioren Akademie

Eine Einrichtung der

vhs  Volkshochschule
Völklingen

PROGRAMM

Frühjahr/Sommer 2023

Semesterbeginn: 13. März 2023

ANMELDUNG
AB SOFORT



<https://vhs.voelklingen.de>

STADT VÖLKLINGEN

Parken lohnt sich!

Sie parken in der City-Tiefgarage und besuchen eine unserer Veranstaltungen? Dann kommen Sie gerne vor Verlassen des Alten Rathauses im Sekretariat vorbei und sichern Sie sich **1 Euro Rabatt** auf Ihr Parkticket.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines	4
Vorwort der Oberbürgermeisterin Christiane Blatt	5
Wer kann teilnehmen?	6
Kursbeginn, Ferien und Sprechzeiten	7
SPRACHKURSE	12-15
KUNST & KULTUR	16-18
Urban ArtWalk in Saarbrücken: Führung durch ein Museum ohne Dach!	17
Dekorative Kerzen für verschiedene Anlässe selbst gemacht	18
Malen zur Entspannung	18
EDV-WORKSHOPS	19-22
GESUNDHEIT	23-37
Lustiges Gedächtnistraining	24
Heiteres Gedächtnistraining in Kooperation mit der Stadt Forbach	24
Taiji Qigong und Tai Chi	25-26
Gymnastik für Seniorinnen und Senioren	27
In Bewegung bleiben mit Sitzgymnastik	27
Osteoporose-Gymnastik	28
Bewusstheit durch Bewegung – Die Feldenkrais®-Methode	28
Yoga	29-30
Waldbaden trifft Gedächtnistraining – Entspannung pur in der Natur	31

Aufatmen im Park: Atementspannung und Achtsamkeitsübungen	31
Zumba Gold®-Fitness	32
Nordic Walking, aber richtig!	32
Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren	33
Karate für Seniorinnen und Senioren	33
Kursreihe: Hilfe beim Helfen – Herausforderung Demenz	34
Ab an die frische Luft: Morgenspaziergang mit Christine Olbert	34
Vortrag: Seniorenernährung – lecker, einfach, abwechslungsreich	35
Vortrag: Macht Brot krank? – Glutenunverträglichkeiten auf der Spur	35
Gesundheitskurse in Ludweiler	36-37
GESELLSCHAFT	38-47
Völklinger Seniorenmesse – die VHS-Seniorenakademie ist mit dabei!	39
Das E-Bike zähmen: Fahrsicherheitstraining für Seniorinnen und Senioren	39
VHS-Erzählcafé	40
An die Würfel, fertig, los! – Fröhlicher Spielenachmittag	40
Workshop: Limmericks	41
Unser Wasser –	
Besichtigung der Wasseraufbereitungsanlage Hoheberg Wehrden	41
Kulinarische und religiöse Kunstreise: Tholey und Wustweiler	42
Studienfahrt: Freilichtmuseum Verdun	43
Studienfahrt: Auf Oberlins Spuren ins elsässische Steintal	43
8-tägige Studienreise in die Provence	44
Kulturwanderung rund um Ludweiler mit dem Saarwaldverein (OV Völklingen)	45
Wanderung über den Hirzecker mit dem Saarwaldverein (OV Völklingen)	45
Vortrag: Wohnungseinbruch – vorbeugen, schützen, richtig reagieren	46
Multimedialer Vortrag: Glanzlichter des Franziskusweges	47
Teilnahmebedingungen & Datenschutzerklärung	48-50
Anmeldeformular	51

Allgemeines

Hausanschrift:

Seniorenakademie der VHS Völklingen
Altes Rathaus, Bismarckstraße 1
66333 Völklingen

Telefon: 06898 / 13-2597 oder 06898 / 13-2080
Telefax: 06898 / 13-2588

E-Mail: vhs@voelklingen.de
Internet: <https://vhs.voelklingen.de>

Besuchen Sie uns auf Facebook:
<https://www.facebook.com/vk.vhs>

Öffnungszeiten des Sekretariats:

Mo. – Do.: 8:00 – 16:30 Uhr
Fr.: 8:00 – 12:00 Uhr

Wir bedanken uns bei allen Inserentinnen und Inserenten für die Unterstützung!

Allgemeine Bildnachweise: VHS Völklingen

Pixabay: Alle verwendeten Bilder und Vektorgrafiken unterliegen der CC0 Creative Commons Lizenz. Eine Quellenangabe – auch für kommerzielle Nutzung – ist nicht notwendig.

Envato Elements: Alle von der Bilddatenbank Envato Elements verwendeten Bilder wurden für diese Seite lizenziert. Ein expliziter Bildnachweis ist nicht nötig.

Vecteezy: Abo-lizenzierte Fotos und Vektorgrafiken des Fotoportals Vecteezy.

Die Bilder, Fotos und Grafiken in dieser Publikation sind urheberrechtlich geschützt.

Das lebenslange Lernen steht auf der Agenda aller Weiterbildungseinrichtungen. Somit sind VHS-Kurse für Seniorinnen und Senioren ebenso zwingend notwendig wie Kurse für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Durch den Besuch in der Seniorenakademie bleiben die älteren Menschen in den Gesellschaftsprozess eingebunden und werden sozial, körperlich und kognitiv aktiviert. Die erworbenen Kenntnisse fördern die Kommunikation zwischen den Generationen.



Vorwort der Oberbürgermeisterin

Liebe Seniorinnen und Senioren,

die VHS Völklingen feiert in diesem Jahr ein besonderes Jubiläum: Seit 65 Jahren ist die Volkshochschule in unserer Stadt der Garant für außerschulische Bildung und lebenslanges Lernen. In jedem Semester hält sie für die Bürgerinnen und Bürger ein breites Repertoire an Angeboten zu den Themen Kunst & Kultur, Gesellschaft, Beruf, Sprachen und Gesundheit bereit. Dabei wird mit der Seniorenakademie ein besonderes Augenmerk auf die Bedürfnisse älterer Menschen gelegt. Sitzgymnastik, Gedächtnistraining, gemeinsame Spaziergänge durch den Völklinger Forst, Sprachen-Lernen in Bewegung sowie das VHS-Erzählcafé sind nur einige Beispiele für das gezielte Angebot. Die Arbeit der Seniorenakademie ist ein enormer Gewinn, weil damit nicht nur das Lernen im Alter, sondern auch die soziale Teilhabe gefördert wird.



Ich freue mich daher sehr, Ihnen nun das neue Programm der Seniorenakademie präsentieren zu dürfen.

Auch in diesem Frühjahr und Sommer bietet Ihnen die VHS Völklingen wieder ein vielseitiges Programm mit Veranstaltungen aus den unterschiedlichen Bereichen an. Zu den Angeboten, die bereits fest im Programm etabliert sind, kommen neue hinzu. Dazu zählen z. B. ein E-Bike-Fahrsicherheitstraining, der Vortrag „Wohnungseinbruch – vorbeugen, schützen, richtig reagieren“, eine Wanderung mit dem Saarwaldverein über den Hirzecker sowie die Kursreihe „Hilfe beim Helfen – Herausforderung Demenz“ in Kooperation mit dem Demenzverein Köllertal.

Lassen Sie sich auch im 65. Jahr der VHS Völklingen von den vielen Kursen, Workshops, Vorträgen und Studienreisen begeistern!

Herzlichen Glückwunsch VHS Völklingen!

Ihre

Christiane Blatt
Oberbürgermeisterin

Wer kann teilnehmen?



**VHS-Direktorin
Jenny Ungericht**

Wer kann an dem Programm der Senioren-Akademie teilnehmen?

Alle Bürgerinnen und Bürger über 50 Jahre,

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

Wo kann man mehr erfahren?

Frau **Christine Olbert** berät Sie zu den einzelnen Kursinhalten.

Wenn Sie mit jemandem über Ihre persönliche Situation während des Semesters sprechen möchten, wenden Sie sich bitte an **Jenny Ungericht**, VHS-Direktorin.

Welche Kosten kommen auf Sie zu?

Sie bezahlen pro Semester **56,00 €** für den Erwerb eines Akademieausweises.

Damit sind Sie zum Besuch aller laufenden Kurse der Seniorenakademie berechtigt. Es kann innerhalb des gleichen Themengebietes nur ein Kurs belegt werden!

Der Eintritt für Vorträge ist für Akademiemitglieder frei! Die Entgelte für Studienfahrten werden kosten-deckend festgelegt.



Immer informiert:

Besuchen Sie doch unsere Facebookseite!

<https://www.fb.me/vk.vhs>

Kursbeginn, Ferien und Sprechzeiten

Beginn der Kurse:

Montag, 13. März 2023

Ferien:

Osterferien: 03.04. – 12.04.2023

Pfingstferien: 29.05. – 02.06.2023

Sommerferien: 24.07. – 01.09.2023

Während der Ferien finden keine Kurse statt.

Anmeldung:

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



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

Für Kritik, Anregungen und Feedback sind wir dankbar:

Denn wir wollen, dass Sie zufrieden sind.

Sprechzeiten während des Semesters:

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

Nach vorheriger Anmeldung im VHS- und Kulturbüro oder telefonisch: **06898 / 13-2080 oder 13-2597.**

Wichtiger Hinweis zur Online-Anmeldung!

Ab dem 1. Januar 2023 nutzt die VHS Völklingen ein neues Verwaltungssystem. Während des Umstellungszeitraumes sind temporär keine Online-Anmeldungen möglich. Bitte informieren Sie sich im VHS-Sekretariat!



**VHS-Sekretariat
Heike Putzke**



**VHS-Sekretariat
Andrea Grün**

SeniorenAkademie: Semesterbeginn am 13. März 2023

Die VHS Völklingen feiert Jubiläum

Im Jahr 2023 feiert die Volkshochschule Völklingen ihr 65-jähriges Bestehen. Seit 1958 bietet die VHS Völklingen eine vielfältige Auswahl an Bildungsveranstaltungen aus diversen Fachbereichen an. Zahlreiche Bürgerinnen und Bürger haben bisher von dem Bildungsangebot der VHS profitiert und können sich auch in Zukunft auf ein breites Angebotsspektrum freuen!



Sprachkurse



Die Sprachkurse wenden sich an alle, die sich in angenehmer Atmosphäre mit einer Fremdsprache vertraut machen möchten.

Das Kursprogramm wurde von den Lehrkräften speziell für Seniorinnen und Senioren ausgearbeitet. Dabei spielen landesspezifische Besonderheiten eine große Rolle. Durch Einüben von Dialogen wird in ungezwungener Form erreicht, dass Sie sich in alltäglichen Situationen verständlich machen können.

Neben einem Anfängerkurs werden Kurse mit unterschiedlichen Niveaustufen angeboten. Hier werden die Inhalte themenbezogen bearbeitet. **Die Kurse umfassen jeweils 12 Termine und finden im Alten Rathaus Völklingen statt.**



Let's talk together – leichte Konversation Niveau A2/B1

.....
Anmelde-Nr.: 10 01 25

Termin: Montag, 13.03.2023

Uhrzeit: 8:45 bis 10:15 Uhr

Dozentin: Rula Trenz



Let's talk together – leichte Konversation Niveau A2/B1

.....
Anmelde-Nr.: 10 01 23

Termin: Mittwoch, 15.03.2023

Uhrzeit: 10:30 bis 12:00 Uhr

Dozent: Hardy Bach

Termin: Donnerstag, 13.04.2023
Uhrzeit: 9:00 bis 10:30 Uhr
Dozentin: Jana Schmidt

Termin: Donnerstag, 13.04.2023
Uhrzeit: 12:15 bis 13:15 Uhr
Dozentin: Jana Schmidt

Termin: Donnerstag, 13.04.2023
Uhrzeit: 10:30 bis 12:00 Uhr
Dozentin: Jana Schmidt

Termin: Donnerstag, 16.03.2023
Uhrzeit: 10:30 bis 12:00 Uhr
Dozentin: Silke Eckel-Speicher



Englisch A0 Stufe 1 für Anfängerinnen und Anfänger



Anmelde-Nr.: 71 00 10

Englisch in der Mittagspause, A0/2 für Anfängerinnen und Anfänger



Anmelde-Nr.: 71 00 11

Englisch A0 Stufe 2



Anmelde-Nr.: 71 00 12

Englisch A1, Stufe 10 Lernen in Bewegung – bewegtes Lernen



Anmelde-Nr.: 71 09 10

Das ganze Leben ist Bewegung, warum nicht auch der Sprachunterricht? Gehen Sie mit uns gemeinsam in einem modernen Fremdsprachenunterricht neue Wege!

Kurze und leicht durchzuführende Bewegungen, die kaum merklich in den Unterricht eingebaut werden, unterstützen den Energieaufbau, die Konzentration, die Motivation, die Verankerung von Lerninhalten, die Gedächtnisleistung und die geistige Frische!

Darüber hinaus können gerade im Sprachunterricht viele Inhalte auch mit und in Bewegung vermittelt und angewendet werden. Das baut Barrieren und Hemmungen ab. Sprache wird in Aktion umgesetzt und so zu einem natürlichen Spracherlebnis. Neue Wörter oder neue Grammatikinhalte können dadurch wesentlich besser behalten werden.

Spanisch A0, Stufe 1 für Anfängerinnen und Anfänger



Anmelde-Nr.: 73 00 10

Spanisch in der Mittagspause, A0, Stufe 1



Anmelde-Nr.: 73 01 10

Spanisch für die Reise A0/A1



Anmelde-Nr.: 73 30 10

NEU



Parliamo italiano – leichte Konversation A2/B1



Anmelde-Nr.: 10 01 33

Italienisch A2 Stufe 8



Anmelde-Nr.: 72 20 80

Italienisch A0, Stufe 1 für die Reise



Anmelde-Nr.: 72 30 10

NEU



Termin: Dienstag, 14.03.2023
Uhrzeit: 10:30 bis 12:00 Uhr
Dozentin: Maria Vera Garcia

Termin: Dienstag, 14.03.2023
Uhrzeit: 12:15 bis 13:15 Uhr
Dozentin: Paula Thielen

Termin: Dienstag, 14.03.2023
Uhrzeit: 12:00 bis 13:30 Uhr
Dozentin: Maria Vera Garcia

Termin: Dienstag, 14.03.2023
Uhrzeit: 10:30 bis 12:00 Uhr
Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Termin: Dienstag, 14.03.2023
Uhrzeit: 9:00 bis 10:30 Uhr
Dozentin: Ortrud Krömer

Termin: Freitag, 17.03.2023
Uhrzeit: 9:00 bis 10:30 Uhr
Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Termin: Mittwoch, 15.03.2023
Uhrzeit: 10:30 bis 12:00 Uhr
Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Französisch A1 Stufe 1

Anmelde-Nr.: 76 02 10

Termin: Donnerstag, 16.03.2023
Uhrzeit: 12:15 bis 13:15 Uhr
Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Französisch in der Mittagspause A1 Stufe 5

Anmelde-Nr.: 76 05 10

Termin: Dienstag, 14.03.2023
Uhrzeit: 8:45 bis 10:15 Uhr
Dozentin: Rose-Marie Tonnelier

Reprise: Französisch für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Anmelde-Nr.: 76 09 10

Termin: Dienstag, 14.03.2023
Uhrzeit: 10:30 bis 12:00 Uhr
Dozentin: Rose-Marie Tonnelier

Französisch A2 Stufe 9

Anmelde-Nr.: 76 20 29

Termin: Dienstag, 14.03.2023
Uhrzeit: 9:00 bis 10:30 Uhr
Dozent: Kurt Klein

Rebonjour – Auffrischkurs A2

Anmelde-Nr.: 76 20 25L

Kurs findet in Außenstelle Ludweiler statt.

Termin: Donnerstag, 16.03.2023
Uhrzeit: 10:30 bis 12:00 Uhr
Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Quoi de neuf? Conversation française A2/B1

Anmelde-Nr.: 76 30 20

Termin: Mittwoch, 15.03.2023
Uhrzeit: 9:00 bis 10:30 Uhr
Dozentin: Rose-Marie Tonnelier

Français entraînement – Konversation B1/B2

Anmelde-Nr.: 10 01 15



VHS-Sprachcafé

Salon de langue – English parlour – Gelateria italiana

Sie möchten ohne jeden Leistungsdruck, in geselliger Runde und ungezwungener Atmosphäre beim Genuss eines Café au Lait, English Cream Tea oder Cappuccino English, Französisch oder Italienisch sprechen? Vielleicht auch mal gemeinsam spazieren gehen, eine Ausstellung besuchen oder den Kursort in ein Café verlegen und Konversation betreiben? Tauschen Sie sich über eigene Erlebnisse und interessante Themen aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen aus und wählen Sie Ihren Unterrichtsort auch gerne einmal selbst.



VHS-Sprachcafé: English parlour – Der etwas andere Konversationskurs (A2/B1)

Anmelde-Nr.: 71 50 10



VHS-Sprachcafé: Salon de langue – Der etwas andere Konversationskurs (A2/B1)

Anmelde-Nr.: 76 50 10



VHS-Sprachcafé: Gelateria italiana – Der etwas andere Konversationskurs (A2/B1)

Anmelde-Nr.: 72 50 10



Deutschkurs für Zuwanderer (50plus) A1/A2

Anmelde-Nr.: 75 10 10

Sie leben schon länger in Deutschland und können ein bisschen Deutsch sprechen und lesen, möchten sich aber gerne verbessern? Dafür ist es nie zu spät! In diesem Kurs treffen Sie sich einmal in der Woche am Nachmittag und lernen gemeinsam Deutsch. Durch diesen Kurs werden Sie viele Situationen im Alltag besser bewältigen können und die Hilfe anderer ist nicht immer notwendig. Wir freuen uns auf Sie.



Termin: Dienstag, 18.04.2023
Uhrzeit: 14:00 bis 16:15 Uhr
Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Termin: Dienstag, 18.04.2023
Uhrzeit: 14:00 bis 16:15 Uhr
Dozentin: Rose-Marie Tonnelier

Termin: Dienstag, 18.04.2023
Uhrzeit: 14:00 bis 16:15 Uhr
Dozent: Walter Verburg

Termin: Montag, 13.03.2023
Uhrzeit: 14:00 bis 15:30 Uhr
Dozent: N.N.



Urban ArtWalk in Saarbrücken: Führung durch ein Museum ohne Dach!

Anmelde-Nr.: **20 11 50**

Termin: Sonntag, 16.04.2023
1 Termin

Uhrzeit: 11:30 bis 13:00 Uhr

Ort: Europa Galerie Sbr.

Dozentin: Traudel Bennoit



Urban ArtWalk in Saarbrücken: Führung durch ein Museum ohne Dach!

Anmelde-Nr.: **20 11 51**

Termin: Sonntag, 07.05.2023
1 Termin

Uhrzeit: 11:30 bis 13:00 Uhr

Ort: Europa Galerie Sbr.

Dozentin: Traudel Bennoit

Das Projekt Urban ArtWalk Saarbrücken entstand 2017 in Kooperation zwischen dem Saarländischen Ministerium für Bildung und Kultur und den Saarbrücker Galerien Zimmerling & Jungfleisch und Neuheisel.

Der beeindruckende ArtWalk besteht aus dreizehn großen Wandgemälden im Innenstadtbereich von Saarbrücken. Das Freiluftmuseum vereint in einem Parcours die zeitgemäße Graffiti-Kunst und die junge Kulturszene.

Lassen Sie sich von der Kunstpädagogin und Kunstreferentin Traudel Bennoit durch den ArtWalk führen und erleben Sie monumentale Kunst dort, wo man sie nicht vermutet!

Treffpunkt: Europa Galerie,
Haupteingang, Trierer Straße 1,
Saarbrücken



Termin: Mittwoch, 15.03.2023
6 Termine
Uhrzeit: 15:00 bis 17:15 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Dozentin: Simone Noack



Dekorative Kerzen für verschiedene Anlässe selbst gemacht

Anmelde-Nr.: 20 60 10

Persönlich gestaltete Kerzen sind etwas ganz Besonderes. Sie verleihen jedem Fest eine feierliche Atmosphäre. Auch als kleines, sehr persönliches Geschenk ist eine schöne, selbst gestaltete Kerze immer willkommen.

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

Materialkosten: Kerzen und Wachsplatten können bei der Dozentin erworben werden (Kosten ca. 5,00 - 7,00€) oder Sie bringen eigenes Material mit.

Termin: Dienstag, 14.03.2023
12 Termine
Uhrzeit: 15:45 bis 17:15 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Dozentin: Brigitte Weiland



Malen zur Entspannung für Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene

Anmelde-Nr.: 10 02 10

Malen macht Spaß, bringt Freude und entspannt. In diesem Kurs wird das Malen in verschiedenen Techniken auf Papier oder Leinwand vermittelt. Durch das Arbeiten mit Acryl- oder Aquarellfarben kann jeder individuell seinen Weg zur Malerei finden.

Der Kurs wendet sich an alle, die Freude am Malen und Gestalten haben, und ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.



EDV-Workshops



Alle Kurse finden in modern ausgestatteten Räumen statt.

Termin: Dienstag, 14.03.2023
8 Termine
Uhrzeit: 14:00 bis 16:15 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Dozent: Uwe Hemmerling

Termin: Montag, 13.03.2023
8 Termine
Uhrzeit: 14:00 bis 16:15 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Dozent: Uwe Hemmerling

Arbeiten mit dem PC für Anfängerinnen und Anfänger

Anmelde-Nr.: **10 04 00**

Arbeiten mit dem PC für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Anmelde-Nr.: **10 04 10**

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

Die Kurse richten sich an Menschen, die bisher keine oder nur wenig Erfahrung mit Computern gemacht haben, jetzt aber lernen möchten, wie sie diesen einsetzen können.

Arbeiten mit dem PC für Fortgeschrittene

Anmelde-Nr.: **10 04 20**

Sie wollen noch sicherer im Umgang mit dem Computer werden? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie! Neben aktuellen Themen rund um den Computer lernen Sie spezielle Funktionen Ihres Computers kennen. Auch das Internet spielt in diesem Kurs eine Rolle und wir klären z. B. Fragen zu sicherem Surfen, Einkaufen im Internet oder Online-Banking.

Computer-Club

Anmelde-Nr.: **10 04 31**

In diesem Semester führen wir unseren beliebten Computer-Club ohne Schwerpunktthema fort. In zwangloser Runde bearbeiten Sie aktuelle Themen nach Absprache in der Gruppe. Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC werden vorausgesetzt.

Smartphone für Anfängerinnen und Anfänger – Android und iOS

Anmelde-Nr.: **10 04 40**

Smartphone für Anfängerinnen und Anfänger – Android und iOS

Anmelde-Nr.: **10 04 41**

Gerade für Seniorinnen und Senioren kann das Smartphone ein sehr hilfreicher Begleiter sein. Doch viele ältere Menschen haben Schwierigkeiten mit der Bedienung der Geräte. Unterschiedliche Geräte und verschiedene Versionen machen es nicht leichter.

Gearbeitet wird mit einem passenden Skript, das auf einer innovativen Methode basiert, um ältere Menschen die Grundlogik des Smartphones zu vermitteln und sicher im Umgang mit den wichtigsten Funktionen zu werden.

Der Kurs umfasst sechs Termine. Die Gebühr für das Begleitskript ist in der Kursgebühr enthalten. Bei Kursbuchung mit Seniorenausweis beträgt die Gebühr zusätzlich 15 Euro.

Termin: Donnerstag, 16.03.2023
10 Termine
Uhrzeit: 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Dozent: Uwe Hemmerling

Termin: Montag, 20.03.2023
6 Termine
Uhrzeit: 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Dozent: Uwe Hemmerling

Termin: Dienstag, 21.03.2023
6 Termine
Uhrzeit: 11:00 bis 12:30 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Dozent: Uwe Hemmerling



Termin: Montag, 05.06.2023
6 Termine
Uhrzeit: 11:00 bis 12:30 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Dozent: Uwe Hemmerling



Smartphone im Alltag für Fortgeschrittene – Android und iOS



Anmelde-Nr.: 10 04 45

Wenn Sie sich mit den Grundfunktionen Ihres Smartphones bereits vertraut gemacht haben und Ihr Wissen weiter vertiefen möchten, sind Sie hier richtig. Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, in offener Fragerunde weitere Funktionen Ihres Smartphones kennenzulernen.



Termin: Mittwoch, 15.03.2023
6 Termine
Uhrzeit: 11:00 bis 12:30 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Dozent: Uwe Hemmerling

Smartphone & Tablet-Club – Android und iOS



Anmelde-Nr.: 10 04 46

In zwangloser Runde hilft Ihnen der Dozent beim richtigen Umgang mit Smartphone und Tablet. Bearbeitet werden aktuelle Themen nach Absprache in der Gruppe.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Tablet und Smartphone werden vorausgesetzt.

Gesundheit



Termin: Montag, 13.03.2023**Uhrzeit:** 10:30 bis 12:00 Uhr**Ort:** Altes Rathaus**Dozentin:** Christine Olbert**Termin:** Dienstag, 14.03.2023**Uhrzeit:** 14:15 bis 15:45 Uhr**Ort:** Altes Rathaus**Dozentin:** Christine Olbert**Termin:** Donnerstag, 16.03.2023**Uhrzeit:** 10:45 bis 12:15 Uhr**Ort:** Altes Rathaus**Dozentin:** Petra Hammer

Lustiges Gedächtnistraining am Montag

**Anmelde-Nr.:** 10 03 10

Lustiges Gedächtnistraining am Dienstag

**Anmelde-Nr.:** 10 03 20

Lustiges Gedächtnistraining am Donnerstag

**Anmelde-Nr.:** 10 03 40

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

Nach bereits bewährten Trainingsprogrammen wollen wir in heiterer, entspannter Runde vielfältige Möglichkeiten erschließen, um auch weiterhin geistig frisch und beweglich zu bleiben. Kommen Sie und probieren Sie es aus!

Heiteres Gedächtnistraining in Kooperation mit der Stadt Forbach

**Anmelde-Nr.:** 10 03 70**Termin:** Freitag, 17.03.2023

6 Termine

Uhrzeit: 9:00 bis 11:15 Uhr**Ort:** Forbach**Dozentin:** Christine Olbert

Taiji-Qigong für Anfängerinnen und Anfänger sowie Ungeübte

**Anmelde-Nr.:** 10 05 01

Taiji-Qigong für Anfängerinnen und Anfänger sowie Ungeübte

**Anmelde-Nr.:** 10 05 02

Taiji-Qigong ist eine ganzheitliche Methode zur Krankheitsprävention und zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte. Das Gesundheitswissen und die Übungen von Taiji-Qigong beruhen auf der Grundlage des natürlichen Energieflusses.

Mit dieser Methode können Sie in jedem Alter durch langsame, bewusste Bewegungen und Haltungskorrekturen Ihre Lebensfreude und Ihren Gesundheitszustand enorm verbessern.

Durch die langsamen, fließenden Bewegungen, die rund und weich ausgeführt werden, kann durch Konzentration auf Körper, Atem und Geist eine innere Ruhe entwickelt werden.

Dadurch werden Selbstheilungskräfte aktiviert, was eine ganzheitliche Gesundheitsbildung fördert. Taiji-Qigong ist also eine besonders gute Möglichkeit, Geist und Körper zu pflegen und somit die Gesundheit zu erhalten.

Die Kurse umfassen 12 Termine und finden im DAO-Zentrum, Marktstraße 8, bei Jürgen Meyer statt.

Termin: Dienstag, 14.03.2023**Uhrzeit:** 9:45 bis 10:45 Uhr**Ort:** DAO-Zentrum, VK**Dozent:** Jürgen Meyer**Termin:** Montag, 13.03.2023**Uhrzeit:** 11:00 bis 12:00 Uhr**Ort:** DAO-Zentrum, VK**Dozent:** Jürgen Meyer

Termin: Donnerstag, 16.03.2023
12 Termine

Uhrzeit: 9:30 bis 10:30 Uhr

Ort: DAO-Zentrum, VK

Dozent: Jürgen Meyer

Termin: Donnerstag, 16.03.2023
12 Termine

Uhrzeit: 11:00 bis 12:00 Uhr

Ort: DAO-Zentrum, VK

Dozent: Jürgen Meyer

Taiji-Qigong für Fortgeschrittene

Anmelde-Nr.: 10 05 10



Taiji-Qigong für Fortgeschrittene

Anmelde-Nr.: 10 05 11



Termin: Freitag, 17.03.2023
12 Termine

Uhrzeit: 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: DAO-Zentrum, VK

Dozentin: Ingrid Paulus

Tai Chi für Fortgeschrittene am Freitag

Anmelde-Nr.: 10 05 20



Die ausführliche Beschreibung zu diesem Kurs finden Sie auf Seite 36.

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Anmelde-Nr.: 10 05 40



Spaß an der Bewegung ist die Devise dieses Kurses! Körperliche Bewegung ist unerlässlich, da sie zum einen die Anfälligkeit für Krankheiten reduziert, den Stoffwechsel anregt, die Gelenke nicht einrosten lässt, aber auch Geist und Psyche stärkt. Das Bewegungsprogramm umfasst vier Teile. In der Aufwärmphase wird der Körper in Schwung gebracht. Während der Körperschulung dehnen und kräftigen wir den Körper von Kopf bis Fuß. Die Gymnastik auf Matten ist eine besondere Übung für die Wirbelsäule. Der Schlussteil bietet Spiel, Massage oder Entspannung. Der Schwerpunkt des Sportprogramms liegt auf der Geselligkeit und dem Spaß, nicht aber auf der Leistung. Die Belastbarkeit bestimmen die Teilnehmenden selbst, da sie am besten ihren Körper einschätzen können. Der Kurs ist sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger, für Personen, die sich bisher sportlich noch nicht betätigt haben, als auch für sportlich Aktive geeignet. Auf Wunsch kann ein individuelles Trainingsprogramm erarbeitet werden.



In Bewegung bleiben mit Sitzgymnastik

Anmelde-Nr.: 10 05 50



Sitzgymnastik ist für viele ältere Menschen eine Möglichkeit, Sport zu machen, auch wenn die körperliche Leistungsfähigkeit schon stark abgenommen hat. Davon profitieren allerdings nicht nur Seniorinnen und Senioren.

Auch gehbehinderte Menschen können im Sitzen leichter trainieren, da diese spezielle Art der Gymnastik sowohl allein zu Hause als auch in der Gruppe möglich ist.

Termin: Donnerstag, 16.03.2023
12 Termine

Uhrzeit: 15:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Albert-Einstein-Gym.

Dozentin: Petra Weiland

Termin: Montag, 13.03.2023
12 Termine

Uhrzeit: 14:30 bis 15:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Nadja Becker



Termin: Dienstag, 14.03.2023
12 Termine

Uhrzeit: 14:30 bis 15:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Nadja Becker



Termin: Mittwoch, 15.03.2023
12 Termine

Uhrzeit: 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sabine Fricker



Osteoporose-Gymnastik

Anmelde-Nr.: 10 05 60

Körperliche Bewegung hilft den von der Krankheit betroffenen Menschen und dient außerdem der Vorbeugung. Ein mäßiges, aber regelmäßiges Bewegen des Körpers stellt den besten natürlichen Reiz für die Knochenneubildung her und trägt effektiv zur Schmerzlinderung bei. Langfristig kann so Bewegung erhalten bleiben und Spaß machen.

Die in dem Kurs durchgeführten Übungen dienen zur Stabilisierung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates und sind als therapieflankierende Maßnahmen zu verstehen.

Bewusstheit durch Bewegung – Die Feldenkrais®-Methode

Anmelde-Nr.: 10 05 90

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

Diese ganzheitliche Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais ist hilfreich bei Stress, Haltungsproblemen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen. Sie verbessert die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht. Sie steigert die Lernfähigkeit, die Konzentration und Kreativität und ermöglicht das Bewusstwerden von einengenden Gewohnheiten und Sichtweisen. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder Fertigkeiten erforderlich.

Bitte bringen Sie mit: bequeme und warme Kleidung, warme Socken, Gymnastik- oder Yogamatte und Handtuch als Kopfunterlage.



Lachyogawanderung in der Natur

Anmelde-Nr.: 80 11 60

Das Lachyoga bedient sich einer ganzheitlichen Methode, die in der Kombination mit sportlichen Elementen des Wanderns die Muskelkraft stärkt, Bluthochdruck entgegenwirkt, sowie Depressionen und Burnout vorbeugen kann. Zum Lachyoga gehören außerdem tiefe Atemübungen, die aus dem klassischen Yoga übernommen werden. Diese Übungen wirken beruhigend, da das tiefe Ein- und Ausatmen etwas ist, das wir im hektischen Alltag leicht vergessen. Im Workshop verbinden wir die heilsame Wirkung des Lachyogas mit der inspirierenden Wirkung der Natur und der Bewegung. Lachend durch die Natur ist das Motto.

Bitte an festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung denken. Außerdem ein Getränk und eine Sitzunterlage für die Abschlussmeditation mitbringen.

Treffpunkt: Hermann-Neuberger-Halle, Haupteingang



Lachyoga

Anmelde-Nr.: 10 59 20

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

Für die Entspannungsphase im Workshop bringen Sie bitte ein Getränk, ein Handtuch oder eine kleine Wolldecke und Wollsocken mit.

Termin: Donnerstag, 27.04.2023
6 Termine

Uhrzeit: 16:30 bis 18:30 Uhr

Ort: Simschelweiher

Dozentin: Petra Hammer

Termin: Donnerstag, 16.03.2023
6 Termine

Uhrzeit: 14:00 bis 15:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Petra Hammer



Termin: Montag, 13.03.2023
12 Termine

Uhrzeit: 8:30 bis 10:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sabine Ladwein

Termin: Montag, 13.03.2023
12 Termine

Uhrzeit: 10:15 bis 11:45 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sabine Ladwein

Termin: Montag, 13.03.2023
12 Termine

Uhrzeit: 15:15 bis 16:45 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin:
Marie Luise Elliott-Walter

Termin: Dienstag, 14.03.2023
12 Termine

Uhrzeit: 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin:
Marie Luise Elliott-Walter

Yoga am Morgen für Ungeübte, Anfängerinnen und Anfänger

Anmelde-Nr.: 80 12 00

Yoga am Morgen für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Anmelde-Nr.: 80 12 10

Wer etwas für seine körperliche und psychische Gesundheit tun möchte, kann durch bewusst durchgeführte Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit dem Atmen sein Wohlbefinden verbessern. Durch Dehnen, Kräftigen, Fühlen und Entspannen kann mehr Sensibilität für die eigenen körperlichen und psychischen Bedürfnisse entwickelt werden.

Yin Yoga – Faszienyoga

Anmelde-Nr.: 80 12 25

Yin Yoga – Faszienyoga

Anmelde-Nr.: 80 12 26

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



Waldbaden trifft Gedächtnistraining – Entspannung pur in der Natur

Anmelde-Nr.: 80 11 51

Entdecken Sie den Wald als Ort der Meditation und Entspannung! Der Trend aus Japan verbindet die wohltuende Atmosphäre und stärkende Vitalität des Waldes mit gezielten Meditations-, Achtsamkeits- und Atemübungen an außergewöhnlichen Plätzen. Erleben Sie auf einer dreistündigen Rundwanderung von Völklingen-Heidstock nach Püttlingen die positive Umgebung unseres heimischen Waldes. Jutta Eich (Natur- u. Achtsamkeitstrainerin) und Christine Biewer (zertifizierte Gedächtnistrainerin des BVGT) zeigen Ihnen viele Übungen aus dem Gedächtnistraining, die sich mit Achtsamkeitsübungen abwechseln. Dies bietet einen wohltuenden Wechsel von Spannung und Entspannung.

Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung.

Treffpunkt: Spielplatz Rheinstraße im Stadtteil Heidstock (letztes Haus Nr. 28).



Aufatmen im Park: Atementspannung und Achtsamkeitsübungen

Anmelde-Nr.: 80 14 00

Gezielte Entspannungsübungen und ein Atemspaziergang durch die Natur wirken sich positiv auf Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden aus! Sie sind die kleinen Wohlfühlmomente im Alltag. Gemeinsam führen wir Atem- und Achtsamkeitsübungen in der wohltuenden Ruhe des Schillerparks durch. Eine kleine Auszeit vom Alltagsstress, in der wir uns nur uns selbst widmen. Eine Anleitung (Skript) zu den Entspannungsübungen erhalten Sie im Anschluss (in der Kursgebühr enthalten).

Treffpunkt: Parkhotel, vor der Konzertmuschel.

Bitte bringen Sie eine Sitzgelegenheit (Klappstuhl, Decke oder Meditationskissen, Yogamatte o. ä.) mit.

Termin: Montag, 24.04.2023
1 Termin

Uhrzeit: 17:00 bis 19:15 Uhr

Ort: Heidstock
Spielplatz Rheinstraße

Dozenten:
Jutta Eich, Christine Biewer



Termin: Dienstag, 28.03.2023
1 Termin

Uhrzeit: 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Schillerpark

Dozentin:
Annette Bachmann-Vicktor



Termin: Dienstag, 14.03.2023
12 Termine
Uhrzeit: 15:30 bis 16:30 Uhr
Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymn.
Dozentin: Anja Heinrich



Zumba Gold®-Fitness

Anmelde-Nr.: 80 55 26

Speziell für ältere aktive Menschen, aber auch für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten, wurde ZUMBA Gold® entwickelt. Alle Elemente aus den klassischen ZUMBA®-Kursen sind enthalten und werden speziell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ausgerichtet. Dies beinhaltet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik in angepasstem Tempo. Die Tanzschritte wie Merengue, Salsa, Cumbia, Flamenco und Reggaeton sind leicht zu erlernen und einfach nachzutun.

ZUMBA Gold® kräftigt die Muskulatur und lockert sie zugleich. Die ZUMBA® Fitness-Bewegungen können in jedem Alter erlernt werden, fördern Koordination, Kondition, Beweglichkeit, halten fit und machen Spaß. Aufregend, leicht und effektiv – ZUMBA Gold®!

Termin: Montag, 17.04.2023
5 Termine
Uhrzeit: 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort: Wildpark Völklingen
Dozentin: Petra Weiland



Nordic Walking, aber richtig!

Anmelde-Nr.: 80 70 10

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen und der Bewegungsrhythmus mit speziellen Stöcken unterstützt werden.

Nordic Walking fordert mehr Muskeln als das einfache Walken, verbraucht dementsprechend mehr Energie und ist eine sehr gesunde und natürliche Sportart.



Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

Anmelde-Nr.: 10 07 95

Zu unsportlich? Zu untrainiert? Keine Sorge! Jede und jeder kann lernen, sich durch gezielte Sicherheits- und Abwehrstrategien zu schützen. Im Kurs lernen Sie einfache, aber effektive Techniken, die Ihren Alltag sicherer machen. Folgende Fragen stehen dabei im Vordergrund:

- Wie erkenne ich gefährliche Situationen und wie verhalte ich mich dann?
- Wie mache ich deutlich, wenn ich etwas nicht möchte?
- Wie kann ich Angriffe mit Alltagsgegenständen wie Regenschirm, Spazierstock, Schlüssel usw. abwehren?
- Was sind aktive Schutz- und Abwehrtechniken auch gegen Waffen?

Die genauen Kursinhalte orientieren sich an den Wünschen der Kursteilnehmenden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und saubere Turnschuhe mit.

Termin: Freitag, 17.03.2023
6 Termine
Uhrzeit: 16:30 bis 17:30 Uhr
Ort: Grundschule Wehrden
Dozent: Guido Bender



Karate für Seniorinnen und Senioren (Anfänger)

Anmelde-Nr.: 10 07 96

Wer regelmäßig Karate betreibt, fördert seine Gesundheit, die Fitness und das Wohlbefinden. Karate-Techniken eignen sich hervorragend auch für Seniorinnen und Senioren, denn sie steigern die Merkfähigkeit und Flexibilität in angepasster Geschwindigkeit.

Zudem stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und Ihre körperliche Fähigkeit, sich in einer Gefahrensituation selbst verteidigen zu können.

In Zusammenarbeit mit Karate Dojo Wehrden e. V.

Termin: Freitag, 07.07.2023
6 Termine
Uhrzeit: 16:30 bis 17:30 Uhr
Ort: Grundschule Wehrden
Dozent: Guido Bender



Termin: Mittwoch, 19.04.2023
6 Termine
Uhrzeit: 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Dozentin: Anita Lender-Beck



Termin: Mittwoch, 15.03.2023
6 Termine
Uhrzeit: 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Schillerpark
Dozentin: Christine Olbert



Kursreihe: Hilfe beim Helfen – Herausforderung Demenz

NEU



Anmelde-Nr.: 80 10 10

Die Schulungsreihe **Hilfe beim Helfen** des Demenz-Vereins Köllertal e. V. richtet sich an Angehörige dementer Personen und Interessierte am Thema Demenz.

Innerhalb der sechs Schulungstermine erhalten die Teilnehmenden u. a. Informationen zu Demenzerkrankungen sowie den unterschiedlichen Demenz- und Behandlungsformen.

Sie lernen, welche Veränderungen durch die Erkrankung möglich sind, wie man im Alltag mit diesen umgeht und wie Sie Ihre Zukunft trotz Demenz planen können. Auch rechtliche Grundlagen werden erläutert und Möglichkeiten zur Entlastung der Angehörigen aufgezeigt.

Die Teilnehmenden der Schulungsreihe erhalten abschließend eine Teilnahmeurkunde.

Ab an die frische Luft: Morgenspaziergang mit Christine Olbert



Anmelde-Nr.: 10 06 10

Spazierengehen ist dafür geeignet, regelmäßige und schonende Bewegung in den Alltag zu integrieren. Spaziergänge erhalten Ihre Gesundheit auf verschiedene Art und Weise: Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Muskulatur und Ihr Immunsystem profitieren von der Bewegung.

Erkunden Sie mit uns in Gemeinschaft die Umgebung und genießen Sie die wohltuende Natur. Freuen Sie sich auf regelmäßige Spaziergänge in Ihrem Tempo und gute Gespräche unterwegs mit unserer Seniorenakademieleiterin Christine Olbert.

Vortrag: Seniorenernährung – lecker, einfach, abwechslungsreich

Anmelde-Nr.: 10 60 10

Was sind Besonderheiten bei der Ernährung von älteren Menschen? Im Alter wird die Ernährung mehr als je zuvor zu einer sozialen Institution. Es geht bei Seniorinnen und Senioren nicht bloß um Breikost, Erkrankungen und das Vermeiden von unverträglichen Lebensmitteln, sondern viel mehr um den Erhalt von Lebensqualität. Seniorenernährung beinhaltet Teilnahme an der Gesellschaft und Empfang von Wertschätzung und Respekt.

Dieser Vortrag wird Ihnen in 90 Minuten Basiswissen vermitteln und Zeit für Diskussion und Fragen lassen. Er findet in Zusammenarbeit mit der Vernetzungsstelle Seniorenernährung des Ministeriums für Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz statt.

Vortrag: Macht Brot krank? – Glutenunverträglichkeiten auf der Spur

Anmelde-Nr.: 80 00 12

Bei einer Glutenunverträglichkeit handelt es sich um eine entzündliche, autoimmune Dünndarmerkrankung. Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) reagieren auf Gluten, das sogenannte Klebereiweiß, welches in gängigen Getreidearten wie z. B. Weizen, Gerste, Dinkel, Roggen und Grünkern enthalten ist.

Dr. Patrizio Merloni, Chefarzt der Gastroenterologie im Knappschaftsklinikum Saar Sulzbach, informiert über Symptome, Behandlungsmöglichkeiten und Ernährungsumstellung.

Termin: Mittwoch, 22.03.2023
Uhrzeit: 16:00 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Referentin: Hannah Baumgardt



Termin: Donnerstag, 27.04.2023
Uhrzeit: 18:00 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Referent: Dr. Patrizio Merloni



Gesundheitskurse in Ludweiler

Termin: Montag, 13.03.2023
12 Termine
Uhrzeit: 14:30 bis 16:00 Uhr
Ort: Haus der Vereine
Dozentin: Helene Hausinger

Termin: Montag, 13.03.2023
12 Termine
Uhrzeit: 10:00 bis 11:00 Uhr
Ort: Haus der Vereine
Dozentin: Evelyn Ohrlein

Termin: Montag, 13.03.2023
12 Termine
Uhrzeit: 11:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Haus der Vereine
Dozentin: Evelyn Ohrlein

Lustiges Gedächtnistraining in Ludweiler

Anmelde-Nr.: 10 03 00 L

Die ausführliche Beschreibung zu diesem Kurs finden Sie auf Seite 24.

Tai Chi für Anfängerinnen und Anfänger sowie Ungeübte

Anmelde-Nr.: 10 05 20 L

Tai Chi für Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger sowie Fortgeschrittene

Anmelde-Nr.: 10 05 21 L

Tai-Chi-Übungen eignen sich für alle Altersgruppen und Fitnessgrade. So bieten sich die Übungen auch beispielsweise für ältere Menschen an, denn durch die Schulung des Gleichgewichts vermindert sich die Sturzgefahr erheblich. Nach leichten Übungen zum Aufwärmen, die die Muskeln lockern und den Körper entspannen, folgt meist eine kurze Meditation, welche den Geist zur Ruhe bringt.



Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Anmelde-Nr.: 10 05 41 L

Die ausführliche Beschreibung zu diesem Kurs finden Sie auf Seite 27.

Line Dance – five, six, seven, eight und los geht's!

Anmelde-Nr.: 80 55 23 L

Line Dance – five, six, seven, eight und los geht's!

Anmelde-Nr.: 80 55 24 L

Ob zu Countrymusik oder zu Rock & Pop – die festgelegten, synchron getanzten Schrittfolgen, die man in der sogenannten Line tanzt, kann man zu jeder tanzbaren Musik, mit der dazu passenden Bewegungsform ohne Tanzpartner ausführen.

Diese Art des Gruppentanzes bietet die Möglichkeit, das eigene Körpergefühl zu entwickeln, die Beweglichkeit, Fitness und Konzentration zu stärken! Wer Spaß am Tanzen hat, kann Line Dance ausprobieren – unabhängig vom Alter.

Sie werden viel Spaß haben und gleichzeitig Ihre körperliche und geistige Fitness steigern.

Zumba Gold®-Fitness

Anmelde-Nr.: 80 55 27 L

Die ausführliche Beschreibung zu diesem Kurs finden Sie auf Seite 32.

Termin: Freitag, 17.03.2023
12 Termine
Uhrzeit: 9:30 bis 10:30 Uhr
Ort: Haus der Vereine
Dozentin: Petra Weiland

Termin: Freitag, 17.03.2023
12 Termine
Uhrzeit: 17:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Haus der Vereine
Dozentin: Anja Heinrich

Termin: Freitag, 17.03.2023
12 Termine
Uhrzeit: 15:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Haus der Vereine
Dozentin: Anja Heinrich



Termin: Freitag, 17.03.2023
12 Termine
Uhrzeit: 16:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Haus der Vereine
Dozentin: Anja Heinrich



Völklinger Seniorenmesse – die VHS-Seniorenakademie ist mit dabei!

Anmelde-Nr.: **10 07 00**

Die Völklinger Seniorenmesse ist immer ein Besuchermagnet.

Die Seniorenakademie der VHS Völklingen ist auch in diesem Jahr mit einem Stand in der Hermann-Neuberger-Halle vertreten.

Die Leiterin der Seniorenakademie, Frau Olbert, freut sich auf Ihren Besuch!

Termin: Sonntag, 21.05.2023
1 Termin

Uhrzeit: 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Herm.-Neuberger-Halle

Leitung: Christine Olbert



Das E-Bike zähmen: Fahrsicherheitstraining für Seniorinnen und Senioren

NEU

Anmelde-Nr.: **10 06 00**

Der Trend zum E-Bike ist ungebrochen, auch und gerade bei Seniorinnen und Senioren. Doch ganz ohne Herausforderungen verläuft der Umstieg auf ein neues Rad mit elektrischer Unterstützung meist nicht. Im Schnitt sind Pedelecs zehn Kilo schwerer als vergleichbare Fahrräder ohne Motor. Das Sicherheitstraining für Seniorinnen und Senioren bietet Tipps und Tricks und zeigt u. a., wie man die schweren Pedelecs auch bei Langsamfahrt stabilisieren kann.

Praktische Fahrübungen, wie zum Beispiel Slalom, verengte Kurven, Ziel- und Gefahrenbremsung und ein Geschicklichkeitstraining vermitteln Ihnen Sicherheit im täglichen Umgang mit Ihrem Pedelec.

Termin: Mittwoch, 05.04.2023
1 Termin

Uhrzeit: 13:30 bis 15:00 Uhr

Ort: Jugendverkehrsschule

Dozentin: Anke Boutter



Termin: Donnerstag, 16.03.2023
4 Termine
Uhrzeit: 14:00 bis 16:15 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Dozentin: Christine Olbert



VHS-Erzählcafé

Anmelde-Nr.: 10 06 01

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

Wir gehen auf Spurensuche: Jeder kann seine Lebensgeschichte erzählen oder den anderen zuhören. Was gab es in unserem Tante-Emma-Laden? An welche Lehrerworte erinnern wir uns? Welche Kleidung trugen wir? Aber auch aktuelle Probleme gilt es zu bereden: Wie kommen wir mit unseren Kindern und Enkelinnen und Enkeln aus? Wie hat sich die Welt verändert? Welche Werte zählen heute noch?

Termin: Freitag, 17.03.2023
6 Termine
Uhrzeit: 14:00 bis 16:15 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Dozentin: Christine Olbert



An die Würfel, fertig, los! – Fröhlicher Spielenachmittag für Seniorinnen und Senioren

Anmelde-Nr.: 10 06 02

Gesellschafts-, Brett- und Kartenspiele begeistern nicht nur Kinder. Auch Erwachsene ziehen mit Vergnügen die 4+-Karte beim UNO, verfolgen die Männchen bei Mensch ärgere dich nicht, kaufen die teuersten Straßen bei Monopoly und stellen bei Jenga ihre Geschicklichkeit unter Beweis.

Melden Sie sich an und spielen Sie gemeinsam zahlreiche Spiele aus unserer VHS-Lieblingsspielesammlung!



Workshop: Limmericks

NEU

Anmelde-Nr.: 71 50 50

Ein junger Bub aus Völklingen...

– Lustige Gedichte zum Vortragen

Familienfeiern, Jubiläen oder ein frohes Zusammensein mit Freunden und Freundinnen – kein Anlass zu großen Reden, doch ein witziges Gedicht, das alle zum Lachen bringt, wäre doch genau das Richtige.

In diesem Workshop lernen Sie eine der lustigsten Gedichtformen der literarischen Welt, den Limerick, kennen. Nach dem Erlernen der wichtigsten Limerick-Regeln geht es los. Wir dichten, dass sich die Balken biegen!"



Unser Wasser – Besichtigung der Wasseraufbereitungsanlage Hoheberg Wehrden

Anmelde-Nr.: 31 00 60

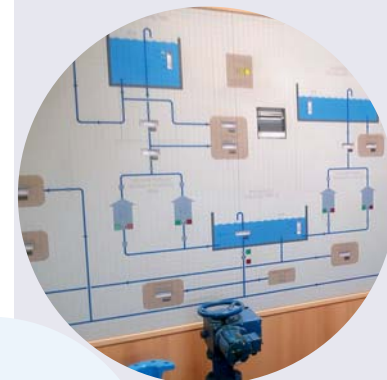
Lernen Sie die Wasseraufbereitungsanlage Hoheberg und den Wasserturm in Wehrden kennen. Während einer kleinen Führung erfahren Sie mehr über den Weg des Wassers von der Quelle bis zu Ihrer Dusche.

Zum Abschluss können Sie vom Dach des Wasserturms den schönen Blick über die Stadt Völklingen genießen!



Termin: Montag, 15.05.2023
3 Termine
Uhrzeit: 14:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Dozentin: Stephanie Ludwig

Termin: Mittwoch, 14.06.2023
1 Termin
Uhrzeit: 16:00 bis 17:30 Uhr
Ort: Wasserturm Wehrden
Dozent: Jörg Reichert



Termin: Samstag, 29.04.2023**Abfahrt:** 9:00 Uhr**Ort:** Tholey**Leitung:** Franz-Peter Koßmann**Kosten:** 75,00 €

Kulinarische und religiöse Kunstreise: Tholey und Wustweiler

Anmelde-Nr.: 31 00 10

Zu Füßen des Schaumberges liegt die auf den Trümmern einer römischen Badeanlage errichtete Abtei St. Mauritius, das im Jahre 634 n. Chr. erstmals urkundlich erwähnte, älteste Kloster auf deutschem Boden. 13 Mönche leben hier nach der Regel des hl. Benedikt V.

Nursia (ca. 480-547) mit dem Auftrag „Bete und arbeite!“. Wir besichtigen den Klostergarten und die aufwendig renovierte, frühgotische Abteikirche. Eine großartige Sehenswürdigkeit stellt das größte europäische Kirchenfenster-Projekt Europas dar. Es ist eine Sensation, dass der weltweit bekannte Künstler Gerhard Richter die drei großen Chorfenster als Geschenk gestaltete. Äußerst sehenswert sind zudem die weiteren 34 Fenster: Kunstwerke, welche von der afghanisch-deutschen Glas-künstlerin Mahbuba Magsoodi geschaffen wurden. Wir nehmen am Chorgebet der Mönche teil und im Anschluss erwartet uns das Gästehaus St. Lioba der Benediktinerabtei zum gemeinsamen Mittagessen, das Abt Mauritius, ein exzellenter Sternekoch, persönlich für uns zubereitet.

Am Nachmittag besuchen wir die in Deutschland wohl einmalige private Gemäldesammlung christlicher Altmeister, mit welcher das saarländische Unternehmerehepaar Meiser von ihrer tiefen, religiösen Überzeugung öffentlich Zeugnis ablegt. Frau Meiser persönlich führt uns durch das inzwischen weithin bekannte, sakrale Gebäude Statio Dominus Mundi in Wustweiler, Kirche und Museum zugleich. Das architektonisch außergewöhnliche Gebäude wurde vom Münchner Architekt Alexander Freiherr von Brance entworfen. Im Reisepreis sind ein 3-Gänge-Menü sowie die Führung im Kloster enthalten.



Studienfahrt: Freilichtmuseum Verdun

Anmelde-Nr.: 31 00 20

Die Bedeutung von Verdun im Ersten Weltkrieg wird oft mit der von Stalingrad im Zweiten Weltkrieg verglichen. Es war die vielleicht grausamste Schlacht der Weltgeschichte, heute ist ihr Schauplatz ein weltweit bekannter Erinnerungsort für Frieden und Völkerverständigung.

1916 begann die größte und mit 10 Monaten längste und blutigste Schlacht der damaligen Kriegs- und Weltgeschichte. Zur Ehre derer, die dort Gesundheit, Heimat oder gar ihr Leben verloren haben, wie auch zur Mahnung der Lebenden sind das Kampfgebiet, ein Gräberfeld sowie das unlängst renovierte Museum (MEMORIAL) Fleury würdevoll hergerichtet und gepflegt.

Zur Besichtigung sind vorgesehen: Das Memorial, das Ossuaire (Beinhaus mit Kapelle und Turm), Schützengräben und die unterirdische Zitadelle. Es besteht die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Mittagessen in einem Pilgerrestaurant in Verdun.



Studienfahrt: Auf Oberlins Spuren ins elsässische Steintal

Anmelde-Nr.: 31 00 30

Pastor Oberlin zählt zu den faszinierendsten Figuren der europäischen Aufklärung. Doch obwohl sein Tod beinahe 200 Jahre zurückliegt, scheint an seiner einstigen Wirkungsstätte im Steintal die Zeit stillzustehen. Schon bei der Anreise durch das schöne Breuschtal führt unser Reiseleiter in Leben und Werk des berühmten Reformpastors ein. In Waldersbach besuchen wir das in seinem einstigen Wohnhaus eingerichtete Museum und seine ehemalige Kirche, in Fouday sein Grab. Außerdem hören wir, wieso der Dichter J. R. Lenz sich dort aufgehalten und weshalb Georg Büchner dieser Episode eine berühmte Novelle gewidmet hat. Eine Panoramafahrt über das wildromantische Champ du Feu rundet den Tag ab.

Termin: Samstag, 27.05.2023**Abfahrt:** 9:00 Uhr**Ort:** Verdun**Leitung:** Franz-Peter Koßmann**Kosten:** 70,00 € inkl. Eintritt**Termin:** Samstag, 10.06.2023**Abfahrt:** 7:00 Uhr**Ort:** Steintal/Elsaß**Leitung:** Dr. Stefan Woltersdorff**Kosten:** 50,00 €

Termin: Montag, 23.10.2023
Abfahrt: 7:00 Uhr
Ort: Provence/Frankreich
Leitung: Dr. Stefan Woltersdorff

NEU

8-tägige Studienreise in die Provence

Anmelde-Nr.: **31 00 50**

Die Provence der Dichter mit Dr. Stefan Woltersdorff

8-tägige Tour von der Sorgue-Quelle ans Mittelmeer zu den schönsten Stätten der Provence, die zahlreiche Künstler und Dichter inspiriert haben.

Die wilde Provence entdecken durch die Felsenschlucht von Ollioules zum Mont Faron. Von den schönsten Kalkklippen, den Calanques, vorbei am Cap Canaille bis nach Cassis.

Entlang der Küstenstraße nach Marseille zum Chateau d'If. Von Les Milles nach Aix-en-Provence.

Fordern Sie unser ausführliches Programm zu dieser Studienfahrt mit allen Informationen im Sekretariat der VHS an.



Kulturwanderung rund um Ludweiler mit dem Saarwaldverein (OV Völklingen)

Anmelde-Nr.: **80 00 50**

In Zusammenarbeit mit dem Saarwaldverein laden wir zur Kulturwanderung rund um Ludweiler ein. Treffpunkt ist das Glas- und Heimatmuseum in Ludweiler (Am Bürgermeisteramt 1). Die Strecke führt vom Bürgermeisteramt zum Warndt-Ehrenmal und wieder zurück. Im Anschluss ist eine Besichtigung des Glas- und Heimatmuseums geplant. Eintritt: 2 €



Termin: Sonntag, 26.03.2023
Abfahrt: 14:00 Uhr
Treffpunkt: Glas- und Heimatmuseum in Ludweiler
Leitung: Horst Schmadel

NEU

Wanderung über den Hirzecker mit dem Saarwaldverein (OV Völklingen)

Anmelde-Nr.: **80 00 51**

In Zusammenarbeit mit dem Saarwaldverein Ortsverein Völklingen bieten wir eine Wanderung ab Geislautern über den Hirzecker an. Es geht vorbei am Kriegerdenkmal zur Marienkapelle in Fürstenhausen und zurück. Strecke: ca. 8 km

Treffpunkt: Sportplatz Geislautern

Termin: Sonntag, 20.08.2023
Abfahrt: 14:00 Uhr
Treffpunkt: Sportplatz Geislautern
Leitung: Horst Schmadel

NEU

Termin: Donnerstag, 30.03.2023
Uhrzeit: 18:00 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Referent: Werner Michaltzik

NEU

Vortrag: Wohnungseinbruch – vorbeugen, schützen, richtig reagieren



Anmelde-Nr.: 30 10 10

Gerade in der Urlaubszeit steigt die Zahl der Wohnungseinbrüche. Dagegen kann jeder Haus- und Wohnungseigentümer etwas tun.

Werner Michaltzik, ehemaliger Leiter der Polizeiinspektion Völklingen, beschreibt die Vorgehensweise der Einbrecher und gibt Tipps zu Prävention von Wohnungseinbrüchen.

Sie erfahren, durch welche baulichen und technischen Sicherungen Sie Ihre Immobilie schützen können. Zudem werden Möglichkeiten zur Nachrüstung aus verschiedenen Preissegmenten vorgestellt. Der Dozent informiert Sie über Verhaltensweisen, die Wohnungseinbrüche vorbeugen können, und gibt Hinweise über den Umgang mit bereits geschehenen Einbrüchen. Sie erhalten außerdem hilfreiche Adressen für weitergehende Beratungsangebote.



Multimedialer Vortrag: Glanzlichter des Franziskusweges

Anmelde-Nr.: 80 00 10

Der Franziskusweg steht hoch im Kurs! Die kurze Distanz von rund 200 Kilometern (La Verna nach Assisi) in einer einzigartigen Naturkulisse macht ihn zu einer begehrten Pilgerroute. Ein Weg, der nicht nur durch die stille, unberührte Hügellandschaft des Apennins, durch verschlafene Dörfer und quirlige Städtchen führt, sondern auch die Auseinandersetzung mit der franziskanischen Geschichte sucht.

Doch was verleiht ihm seine verlockenden Reize und welche Geheimnisse hütet er? Wo lauern seine Tücken und welche Strapazen bürdet er den Wandernden auf? Dietmar Bunse findet die richtigen Antworten. Ob die Mystik des Klosters auf dem heiligen Berg La Verna oder die Vollkommenheit der überhängenden Felsen am flüsternden Wasserfall von Montecasale – die vielen Einzelheiten werden in dem multimedialen Vortrag vorgestellt. Ausgesuchte Fotos wecken nicht nur Fernweh, sondern schüren ebenso die Lust aufs Wandern. Interessierte erhalten zudem wertvolle Tipps für ihre geplante eigene Wanderung über den Franziskusweg. Passagenweise wird Dietmar Bunse aus seinem Buch „Das Sonnenlied des Franziskusweges“ vorlesen und auch sein musikalisches Talent unter Beweis stellen. Zum Schluss wird er zwei selbst komponierte Lieder auf der Gitarre vortragen.

Termin: Donnerstag, 16.03.2023
Uhrzeit: 19:00 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Referent: Dietmar Bunse

NEU

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Rechtsträger der VHS ist die Stadt Völklingen

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mittels Anmeldeformular oder online über das Internet unter <https://vhs.voelklingen.de>. In diesem Semester ist darüber hinaus eine telefonische Anmeldung möglich. Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung kommt zwischen dem Teilnehmenden und der Volkshochschule Völklingen ein Vertrag zustande. Die Teilnahme an Veranstaltungen verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes.

Entgeltpflicht:

Die Zahlungspflicht entsteht mit der Anmeldung zur Veranstaltung. Eine Teilnahme wird als Anmeldung gewertet. Bei Einzelveranstaltungen wird das Entgelt zu Veranstaltungsbeginn gezahlt. Bei Veranstaltungen, die langfristig angelegt sind, kann das Entgelt in Teilbeträgen eingefordert werden.

Zahlungsweise:

Das Kursentgelt wird mittels Lastschriftinzugsverfahren eingezogen. In Ausnahmefällen ist eine Überweisung möglich.

Wichtiger Hinweis zum SEPA-Verfahren

Seit dem 1. August 2014 ist in Deutschland das SEPA-Verfahren verbindlich eingeführt. Eine Abbuchung kann nur noch erfolgen, wenn wir die IBAN des Kontoinhabers vorliegen haben. Bei Konten, die nicht bei einem deutschen Institut sind, benötigen wir zusätzlich auch die BIC. Auf dem Anmeldeformular erteilen Sie uns ein Mandat. Dieses Mandat ermächtigt uns, die Abbuchung vorzunehmen und muss daher unterschrieben bis spätestens zum ersten Kursabend vorliegen. Die tatsächliche Abbuchung wird dann erst ca. zwei Wochen nach Kursbeginn vorgenommen.

Rücktritt:

Grundsätzlich werden Entgelte nicht zurückgezahlt, es sei denn, eine Veranstaltung wird aus Gründen, die die Volkshochschule zu vertreten hat, abgesagt. Bei teilweise abgesagten Veranstaltungen erfolgt eine anteilige Rückzahlung. In begründeten Ausnahmefällen (z. B. bei Krankheit oder beruflicher Verhinderung) ist unter Vorlage entsprechender Nachweise eine Rückzahlung des Entgeltes bis zum Beginn des Kurses möglich. Bei Wochenendseminaren ist eine Rückzahlung des Entgeltes nur dann möglich, wenn die Abmeldung 14 Tage vor Seminarbeginn schriftlich erfolgt. Ein Anspruch auf Ermäßigung oder Rückzahlung erlischt mit Ablauf des jeweiligen Semesters.

Haftungsausschluss:

Die Volkshochschule übernimmt keinerlei Haftung gegenüber Teilnehmenden aller Veranstaltungen, insbesondere nicht für Unfälle und Abhandenkommen von Gegenständen. Die Studienreisen werden von eingetragenen Reiseunternehmen durchgeführt.

Entgeltermäßigung:

Eine Entgeltermäßigung in Höhe von 50% erhalten auf formlosen Antrag unter Vorlage der entsprechenden Bescheinigungen: Empfänger von Arbeitslosengeld I und Arbeitslosengeld II sowie deren Frauen und Kinder ohne eigenes Einkommen. Die Ermäßigung für Schüler, Jugendliche bis 18 Jahre, Studenten, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstleistende und FSJler beträgt unter Vorlage des entsprechenden Ausweises 30 % des Kursentgeltes.

Belegen mehrere Familienmitglieder Kurse in den u. a. Fachbereichen, so beträgt die Ermäßigung für jedes weitere Familienmitglied 20% der Kursgebühr (Familienermäßigung). Es wird jeweils nur eine Ermäßigung, Familien- oder Mehrfachbelegungsermäßigung, gewährt.

Die für die Ermäßigung gültigen Fachbereiche:

Hauswirtschaft & Nähen, Ökologie, Elternbildung, Politische Bildung, Wirtschaft und Verwaltung (ohne EDV)

Bei Eltern-Kind-Seminaren und Kursen für Kinder zahlt das 1. Kind aus einer Familie das volle Jugendlichenentgelt, jedes weitere Kind 50 % des Jugendlichenentgeltes. Dies gilt nicht für Angebote der Jungen VHS.

Mindestteilnehmerzahl:

Für die Durchführung einer geplanten Veranstaltung ist, wenn im Programm nicht anders angegeben, eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Teilnehmenden Voraussetzung. Haben sich zu einem Kurs weniger Teilnehmende angemeldet, kann die VHS den Kurs ausfallen lassen, mit einem anderen Kurs zusammenlegen oder im Einvernehmen mit allen Teilnehmenden ein entsprechend höheres Teilnehmerentgelt verlangen bzw. die geplanten Unterrichtsstunden entsprechend reduzieren.

Studienfahrten und Exkursionen:

Die Studienreisen werden in Zusammenarbeit mit einem zugelassenen Reiseunternehmen durchgeführt. Für Studienfahrten und Exkursionen der VHS gelten besondere Reisebestimmungen. Die VHS behält sich das Recht vor, die Studienreise oder Exkursion abzusagen, wenn bis zum Anmeldeschluss die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

Datenschutz:

Ihre Angaben auf dem Anmeldeformular werden bei uns elektronisch gespeichert und ausschließlich für interne Verwaltungszwecke verwendet. Die vollständige Satzung, Entgelt- und Honorarordnung sind im VHS- und Kulturbüro einsehbar.

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Stadt Völklingen ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts. Die Kontaktdaten der externen Datenschutzbeauftragten der Stadt Völklingen lauten: Datenschutzbeauftragte, c/o Zweckverband eGo-Saar, Heuduckstraße 1, 66117 Saarbrücken, E-Mail: datenschutz@ego-saar.de

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, E-Mail) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Kurse der Jungen VHS, kann die Angabe des Geburtsdatums erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Mit diesen Vertragspartnern schließt die Stadt Völklingen datenschutzkonforme Verträge nach Artikel 28 DSGVO ab. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Auswertung von Kursdaten

Angaben der Teilnehmer/innen über das Geburtsjahr nach Altersgruppen und das Geschlecht verwenden wir gemäß den gesetzlichen Bestimmungen für statistische Zwecke. Anhand der Daten können keine Rückschlüsse auf bestimmte Personen gezogen werden. Diese bleiben anonym.

4. Direktwerbung per Post

Wir verarbeiten Ihre Angaben über Vor- und Nachname sowie Postanschrift zum Zweck der Direktwerbung per Post. Die Datenverarbeitung erfolgt auf der Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO und in dem Interesse, Sie über neue Services und Angebote zu informieren. Sie haben das Recht, der Verarbeitung der genannten Daten zum Zweck der Direktwerbung jederzeit zu widersprechen. Die genannten Daten werden danach nicht mehr für diesen Zweck verwendet.

5. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, Schulabschlüsse) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir gem. § 8 der Integrationsverordnung Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Vermittlung nach Art. 6 Abs. 1 lit. c DSGVO i.V.m. § 67 ff SGB X, SGB III, SGB II an Behörden erforderlich sein.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung weiterzuleiten.

6. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

7. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden auf Wunsch gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

8. Ihre Rechte

Werden personenbezogene Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht, jederzeit kostenfrei Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO). Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO). Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen (Art. 17, 18, DSGVO) oder der Verarbeitung der personenbezogenen Daten widersprechen (Art. 21 DSGVO). Ihnen steht das Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO).

Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Zuständige Aufsichtsbehörde ist:

Unabhängiges Datenschutzzentrum Saarland, Fritz-Dobisch-Straße 12,
66111 Saarbrücken, E-Mail: poststelle@datenschutz.saarland.de

Verbindliche Anmeldung für das Semester Frühjahr/Sommer 2023

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

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Beginn

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

Vorname *): E-Mail:

Name *): Tel. privat:

Straße *): Tel. mobil:

PLZ / Ort *): Tel. dienstl.:

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

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

Entgeltzahlung mittels SEPA-Lastschriftmandat:

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

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



IBAN:

Abweichender E-Mail abw.
Kontoinhaber: Kontoinhaber:

Datum: Unterschrift:

Volkshochschule der Stadt Völklingen

Postfach 10 20 40
66310 Völklingen

Wenn Sie Ihre Anmeldung an uns **faxen** wollen: 0 68 98 / 13 25 88

Natürlich können Sie sich auch direkt online im Internet anmelden:

<https://vhs.voelklingen.de>



**Wir schaffen
Zukunft.**

**Gemeinsam.
Respektvoll.
Erfolgreich.**

www.sparkasse-saarbruecken.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Saarbrücken**