

Senioren Akademie

Eine Einrichtung der

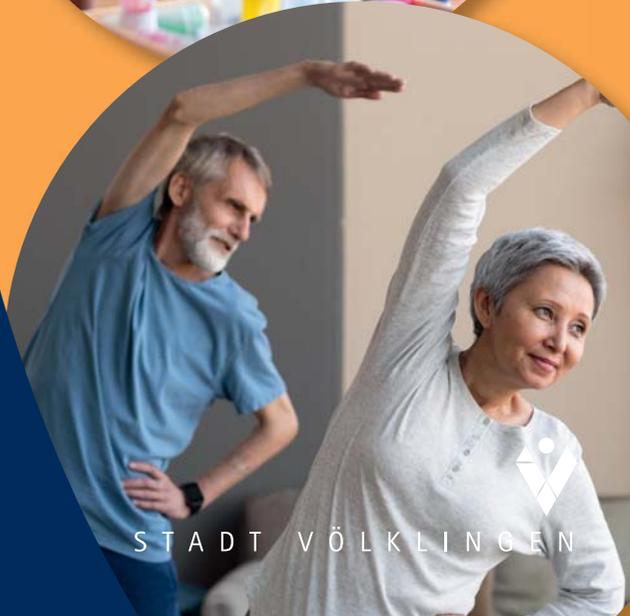
vhs  Volkshochschule
Völklingen

PROGRAMM

HERBST/WINTER 2023/24

Semesterbeginn: 18. September 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	10-14
KUNST & KULTUR	15-22
Malen zur Entspannung	16
Dekorative Kerzen für verschiedene Anlässe selbst gemacht	16
Urban ArtWalk in Saarbrücken: Führung durch ein Museum ohne Dach!	17
Liquid Penguin Ensemble: Land(e)scape . Expedition	18-19
Einblick in das Kunsthandwerk Holzschnitzen – Workshop für Erwachsene	20
Konzert: Klezmer and more	20
Konzert: Miniaturen	21
Vortrag: Wilhelm Busch – Zeichner, Dichter, Schriftsteller, Maler?	22
Musikalische Lesung: Geschichten, nichts als Geschichten – bilingual	22
EDV-WORKSHOPS	23-25
GESUNDHEIT	26-37
Lustiges Gedächtnistraining	27
Heiteres Gedächtnistraining in Kooperation mit der Stadt Forbach	27
Taiji-Qigong und Tai Chi	28-29

Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren	30
Zumba Gold®-Fitness	30
Yoga	31-32
Aufatmen im Park: Atementspannung und Achtsamkeitsübungen	33
Gymnastik für Seniorinnen und Senioren	33
Osteoporose-Gymnastik	34
Bewusstheit durch Bewegung – Die Feldenkrais®-Methode	34
In Bewegung bleiben mit Sitzgymnastik	35
Kräuterwanderung: Wald-und-Wiesen-Wissen	35
Vortrag: Bitterstoffe in Pflanzen und Gewürzen – Wirkung und Anwendung für Leib und Seele	36
Vortrag: Wissenswertes vom Ambulanten Hospiz St. Michael Völklingen	36
Vortrag: Von der Verschreibung zur Gewöhnung – Arzneimittel und deren Gefahren	37
Vortrag: Enkeltrick & Co.	37
Vortrag: Resilienz – oder die Kraft, Krisen erfolgreich zu begegnen	37
GESELLSCHAFT	38-43
An die Würfel, fertig, los! – Fröhlicher Spielenachmittag	39
Historischer Vortrag: Die Völklinger Eisenhütte bei Saarbrücken, 1873-1879	39
Ab an die frische Luft: Morgenspaziergang mit Christine Olbert	40
Unser Wasser – Besichtigung der Wasseraufbereitungsanlage Hoheberg Wehrden	40
Vortrag: Permakultur	41
Völklinger Grenzstein-Wanderung	42
Studienfahrt: Colmar und Ribeauvillé	43
Studienfahrt: Europahauptstadt Straßbg. – Führung im Europäischen Parlament	43
Teilnahmebedingungen & Datenschutzerklärung	44-46
Anmeldeformular	47

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 und Instagram:

<https://www.facebook.com/vk.vhs>
<https://www.instagram.com/vhsvoelklingen/>



Öffnungszeiten des Sekretariats:

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

Wir bedanken uns bei der Sparkasse Saarbrücken für die Unterstützung!

Bildnachweise:

Allgemeine Bildnachweise: VHS Völklingen, Lehrkräfte.

Freepic & Envato Elements: Alle von den Bilddatenbanken Freepic & Envato Elements verwendeten Bilder wurden lizenziert. Ein expliziter Bildnachweis ist nicht nötig.

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,

herzlich willkommen im neuen Semester der Volkshochschule Völklingen!

Freuen Sie sich im Herbst-/Wintersemester auf ein gewohnt vielfältiges Programm zur Seniorenbildung. Es warten zahlreiche Angebote für den Erhalt der körperlichen und geistigen Gesundheit auf Sie. Dazu zählen neben Sportkursen auch Gedächtnistrainings sowie Vorträge wie beispielsweise zur Betrugsmasche durch den Enkeltrick. Oder erleben Sie eine Kräuterwanderung und erhalten Sie dabei informatives „Wald-und-Wiesen-Wissen“.



Die VHS bietet Ihnen die Möglichkeit, Fremdsprachen zu erlernen oder vorhandene Kenntnisse aufzufrischen. Wählen Sie zwischen Kursen auf Einstiegsniveau, für fortgeschrittenes Wissen oder nehmen Sie an Konversationskursen teil. Im EDV-Bereich können Sie Ihr Wissen um die Bedienung von Smartphone und PC erweitern.

Für kulturinteressierte Teilnehmende organisiert die VHS in diesem Semester zwei Konzerte. Dabei steht Klezmer-Musik wie auch eine besondere Darbietung der Werke des Komponisten Francisco de Lacerda auf dem Programm. Mit dem Liquid Penguin Ensemble aus Saarbrücken können Sie Völklingen-Wehrden auf einmalige Art und Weise erleben: Die Performance „Land(e)scape . Expedition“ lässt Sie den Stadtteil bei einem Kopfhörerspaziergang aus ganz neuer Perspektive entdecken.

Liebe Seniorinnen und Senioren, besuchen Sie die Veranstaltungen unserer VHS vor Ort und nutzen Sie das spezielle Angebot der Seniorenakademie für Ihre Weiterbildung und zum Lernen in angenehmer Gesellschaft.

Ich wünsche Ihnen ein lehrreiches Semester und viel Vergnügen bei den Angeboten der Seniorenakademie!

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!

Die Entgelte für Studienfahrten und Vorträge werden kostendeckend festgelegt.



Besuchen Sie uns auf Facebook
<https://www.fb.me/vk.vhs>



und auf Instagram
<https://www.instagram.com/vhsvoelklingen/>

Kursbeginn, Ferien und Sprechzeiten

Beginn der Kurse:

Montag, 18. September 2023

Ferien:

Herbstferien: 23.10. – 03.11.2023

Weihnachtsferien: 21.12.2023 – 02.01.2024

Winterferien: 12.02. – 16.02.2024

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!

Bitte nutzen Sie zur Online-Anmeldung das Anmeldeformular auf unserer Internetseite: <https://vhs.voelklingen.de>



**VHS-Sekretariat
Heike Putzke**



**VHS-Sekretariat
Andrea Grün**

Seniorenakademie – Mitgliedsausweis Semesterbeginn: 18. September 2023

Es ist so weit: Das neue Semester der Völklinger Seniorenakademie beginnt wieder. Sie finden in dieser Broschüre viele Angebote zum Mitmachen. Bitte beachten Sie Ihren Termin, für den Sie sich angemeldet haben!



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 Anfängerkursen 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.**



Englisch A0 Stufe 1 für Anfängerinnen und Anfänger

Anmelde-Nr.: **71 00 10**

Termin: Mittwoch, 20.09.2023

Uhrzeit: 9:00 bis 10:30 Uhr

Dozent: Hardy Bach



Englisch A0 Stufe 2 für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

Anmelde-Nr.: **71 00 12**

Termin: Donnerstag, 21.09.2023

Uhrzeit: 9:00 bis 10:30 Uhr

Dozentin: Rula Trenz



Englisch in der Mittagspause, A1/1 für Anfängerinnen und Anfänger

Anmelde-Nr.: **71 02 10**

Termin: Donnerstag, 21.09.2023

Uhrzeit: 12:15 bis 13:15 Uhr

Dozent: N.N.

Termin: Donnerstag, 21.09.2023
Uhrzeit: 10:30 bis 12:00 Uhr
Dozent: N.N.

Termin: Donnerstag, 21.09.2023
Uhrzeit: 10:30 bis 12:00 Uhr
Dozentin: Silke Eckel-Speicher



Termin: Montag, 18.09.2023
Uhrzeit: 9:00 bis 10:30 Uhr
Dozentin: Rula Trenz

Termin: Mittwoch, 20.09.2023
Uhrzeit: 10:30 bis 12:00 Uhr
Dozent: Hardy Bach

Englisch A1 Stufe 1



Anmelde-Nr.: 71 02 11

Englisch A1, Stufe 10 Lernen in Bewegung – bewegtes Lernen



Anmelde-Nr.: 71 09 11

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 Grammatikinhalt können dadurch wesentlich besser behalten werden.

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



Anmelde-Nr.: 10 01 25

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



Anmelde-Nr.: 10 01 23



Italienisch A0 Stufe 1 für Anfängerinnen und Anfänger am Morgen

Anmelde-Nr.: 72 00 20



Italienisch A2 Stufe 9

Anmelde-Nr.: 72 20 90



Parliamo italiano – leichte Konversation A2/B1

Anmelde-Nr.: 10 01 33



Spanisch A0, Stufe 1 für Anfängerinnen und Anfänger

Anmelde-Nr.: 73 00 10



Spanisch für die Reise, Stufe 2

Anmelde-Nr.: 73 30 12

Termin: Dienstag, 19.09.2023
Uhrzeit: 9:00 bis 10:30 Uhr
Dozent: Walter Verburg

Termin: Dienstag, 19.09.2023
Uhrzeit: 9:00 bis 10:30 Uhr
Dozentin: Ortrud Krömer

Termin: Dienstag, 19.09.2023
Uhrzeit: 10:30 bis 12:00 Uhr
Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Termin: Dienstag, 19.09.2023
Uhrzeit: 10:30 bis 12:00 Uhr
Dozentin: Sandra Roggero Manrique

Termin: Dienstag, 19.09.2023
Uhrzeit: 12:15 bis 13:15 Uhr
Dozentin: Sandra Roggero Manrique

Termin: Mittwoch, 20.09.2023
Uhrzeit: 8:45 bis 10:15 Uhr
Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Französisch für Anfängerinnen und Anfänger A0, Stufe 1



Anmelde-Nr.: 76 01 10

Termin: Donnerstag, 21.09.2023
Uhrzeit: 12:15 bis 13:15 Uhr
Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Französisch in der Mittagspause A0 Stufe 1 für Anfängerinnen und Anfänger



Anmelde-Nr.: 76 01 11

Termin: Mittwoch, 20.09.2023
Uhrzeit: 10:30 bis 12:00 Uhr
Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Französisch A1 Stufe 2



Anmelde-Nr.: 76 02 10

Termin: Dienstag, 19.09.2023
Uhrzeit: 8:45 bis 10:15 Uhr
Dozentin: Rose-Marie Tonnelier

Reprise: Französisch für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger



Anmelde-Nr.: 76 20 12

Termin: Dienstag, 19.09.2023
Uhrzeit: 10:30 bis 12:00 Uhr
Dozentin: Rose-Marie Tonnelier

Französisch A2 Stufe 10



Anmelde-Nr.: 76 20 10

Termin: Donnerstag, 21.09.2023
Uhrzeit: 10:30 bis 12:00 Uhr
Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Quoi de neuf? Conversation française A2/B1



Anmelde-Nr.: 76 30 20

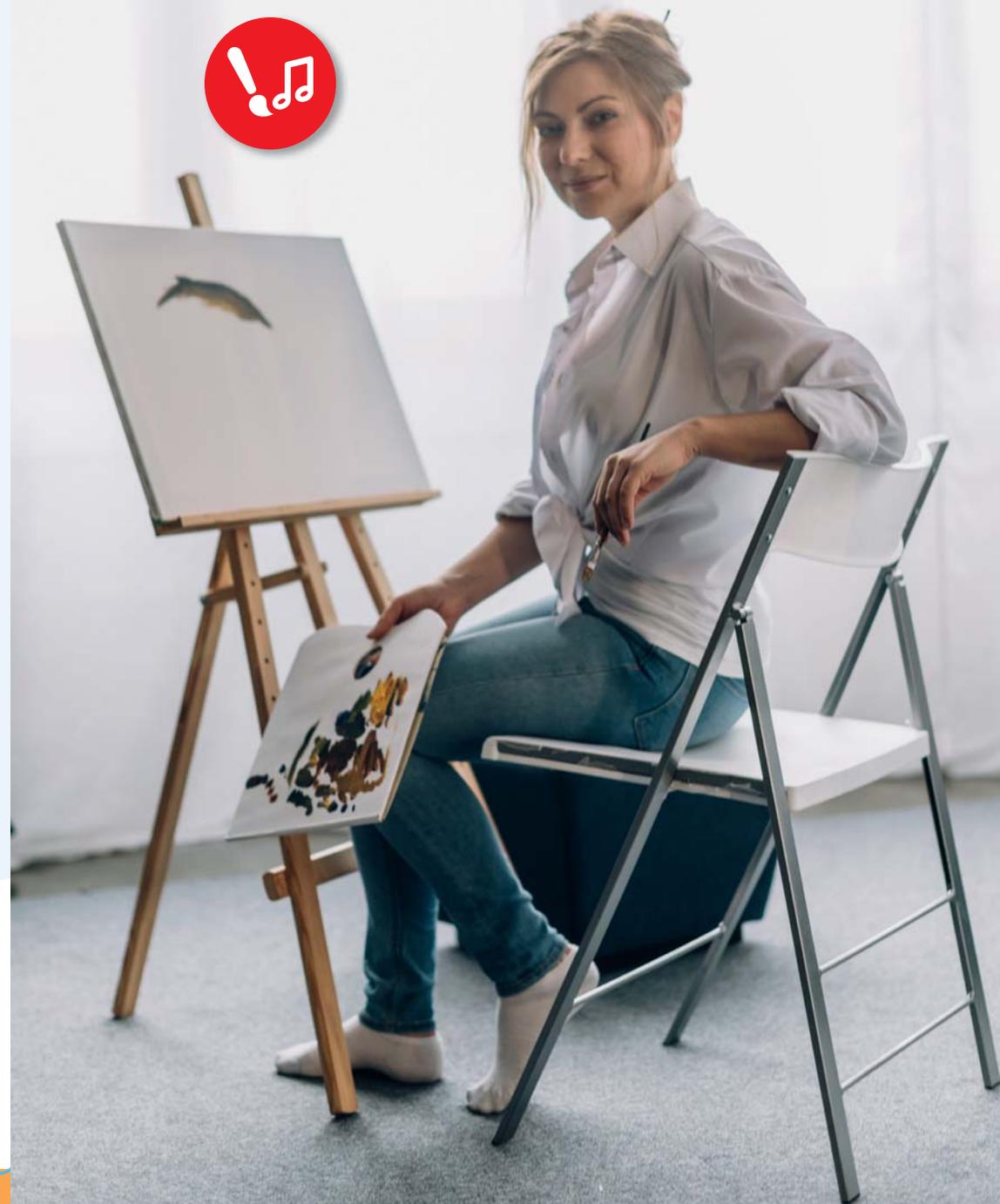
Termin: Mittwoch, 20.09.2023
Uhrzeit: 9:00 bis 10:30 Uhr
Dozentin: Rose-Marie Tonnelier

Français entraînement – Konversation B1/B2



Anmelde-Nr.: 10 01 15

Kunst & Kultur



Termin: Dienstag, 19.09.2023
12 Termine
Uhrzeit: 15:45 bis 17:15 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Dozentin: Brigitte Weiland



Termin: Mittwoch, 20.09.2023
6 Termine
Uhrzeit: 15:00 bis 17:15 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Dozentin: Simone Noack



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 Mensch 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.

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 gestaltetem 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. 7,00 - 10,00 €) oder Sie bringen eigenes Material mit.

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



Anmelde-Nr.: 20 11 50

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



Anmelde-Nr.: 20 11 51

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: Sonntag, 24.09.2023
1 Termin
Uhrzeit: 11:30 bis 13:00 Uhr
Ort: Europa Galerie Sbr.
Dozentin: Traudel Bennoit
Entgelt: 8,00 Euro

Termin: Sonntag, 01.10.2023
1 Termin, 5,00 Euro
Uhrzeit: 11:30 bis 13:00 Uhr
Ort: Europa Galerie Sbr.
Dozentin: Traudel Bennoit
Entgelt: 8,00 Euro





(C) DADK / Foto Rüdiger Dunker

Termin: Samstag, 14.10.2023
1 Termin
Uhrzeit: 14:00 bis 15:00 Uhr
Treffpunkt: Kulturhalle Wehrden,
Parkplatz
Teilnahmegebühr: 7,50 Euro

Liquid Penguin Ensemble: Land(e)scape . Expedition



Anmelde-Nr.: 30 00 50

Termin: Samstag, 14.10.2023
1 Termin
Uhrzeit: 16:30 bis 17:30 Uhr
Treffpunkt: Kulturhalle Wehrden,
Parkplatz
Teilnahmegebühr: 7,50 Euro

Liquid Penguin Ensemble: Land(e)scape . Expedition



Anmelde-Nr.: 30 00 51

Termin: Sonntag, 15.10.2023
1 Termin
Uhrzeit: 11:00 bis 12:00 Uhr
Treffpunkt: Kulturhalle Wehrden,
Parkplatz
Teilnahmegebühr: 7,50 Euro

Liquid Penguin Ensemble: Land(e)scape . Expedition



Anmelde-Nr.: 30 00 52



Liquid Penguin Ensemble: Land(e)scape . Expedition



Termin: Sonntag, 15.10.2023
1 Termin

Uhrzeit: 15:00 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt: Kulturhalle Wehrden,
Parkplatz

Teilnahmegebühr: 7,50 Euro

Anmelde-Nr.: 30 00 53

Land(e)scape . Expedition ist eine Wanderperformance für kleine Publikumsgruppen. Dieses Stück hat ein besonderes Format: Es findet nicht in einem geschlossenen Raum, sondern unter freiem Himmel statt. Und das Publikum erlebt dieses Stück nicht sitzend und zuschauend, sondern wandernd und vor allem hörend. Denn wir – das Liquid Penguin Ensemble – unternehmen zusammen mit unserem Publikum eine kleine Expedition. Entlang einer speziell ausgewählten Route, beginnend in Völklingen-Wehrden, entdecken wir altbekannte Orte auf ganz neue Weise, nämlich insbesondere mit den Ohren: Über Funkkopfhörer lauscht das Publikum den Geräuschen der Umgebung, übertragen durch ein Mikrofon, das die Laute verstärkt – wie eine Lupe für die Ohren. Auf unserem Weg folgen wir den Geräuschen, hören Vertrautes und Sonderbares. Geräusche und akustische Atmosphären anderer Orte mischen sich ein und erweitern die Wahrnehmung. Wir entdecken aber auch mit den Augen, bemerken schließlich ein fremdes Wesen, das uns folgt und dem wir folgen. Wir entdecken seine Welt, eine ungeahnte, poetische Welt, bevölkert von ungeahnten, poetischen Wesen. Nach der etwa einstündigen Expedition haben sich der Blick und die Perspektive auf den vertrauten Stadtraum gewandelt. **Land(e)scape . Expedition** inszeniert damit auch die Stadt Völklingen für ihre Bürgerinnen und Bürger neu.

Das Saarbrücker Liquid Penguin Ensemble kreiert Live-Performances und Hörspiele. In seinen Live-Kopfhörerspaziergängen verbindet es beides.

MITWIRKENDE:

Katharina Bihler – Performance, Text | Stefan Scheib – Komposition, Sound & Live-Aufnahmen

Élodie Brochier – Performance, Objekte | Pierre Metzinger – Live-Fotografie | Corinna Preisberg – Regie

Beratung / Mitarbeit:

Holger Stedem (Sound) | Peggy Hamann (Dramaturgie)

Marius Buck (Metallarbeiten) | Hannes Käfer (Silhouetten)

Mitarbeit Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Mirka Borchardt

Grafik: Félix Metzinger

FÖRDERER & KOPRODUKTIONSPARTNER: gefördert von Ministerium für Bildung und Kultur Saarland, Landeshauptstadt Saarbrücken, Saarland Sportfoto GmbH, Fonds Darstellende Künste (Prozessförderung) aus Mitteln der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien im Rahmen von NEUSTART KULTUR. Eine Koproduktion mit FESTIVAL Performing Arts & Digitalität, Darmstadt / Akademie der Darstellenden Künste Darmstadt

- Termin:** Samstag, 25.11.2023
1 Termin
- Uhrzeit:** 11:00 bis 14:00 Uhr
- Ort:** Holzschnitzerei Wagner
Großbrosseln
- Dozent:** Peter Wagner
- Entgelt:** 20,00 Euro



Foto: Peter Wagner

- Termin:** Freitag, 13.10.2023
1 Termin
- Beginn:** 19:00 Uhr
- Ort:** Altes Rathaus
- Eintritt:** 10 Euro, Tickets erhalten
Sie im VHS-Sekretariat

Einblick in das Kunsthandwerk Holzschnitzen – Workshop für Erwachsene



Anmelde-Nr.: 20 30 10

Peter Wagner ist erfahrener Holzschnitzer und -drechsler und einer der letzten Vertreter seiner Zunft im Saarland. Bei dem Workshop in seiner Werkstatt in Großbrosseln erhalten Sie Informationen über Techniken und den Einsatz der Werkzeuge. Unter seiner Anleitung versuchen Sie sich selbst im Schnitzen und fertigen eine Arbeit aus Holz an.

Das Holzschnitzen hat seinen Ursprung in der Herstellung von Gebrauchsgegenständen. Über Speerspitzen und Schüsseln entwickelte sich daraus ein Kunsthandwerk. Holzschnitzen besitzt eine seit Generationen währende Tradition, über die Sie in diesem Workshop mehr erfahren.

Materialkosten: 10,00 Euro

Konzert: Klezmer and more

NEU



Anmelde-Nr.: 30 00 20

Konzert mit Ricardo Angel-Peters und Herry Schmitt

Klezmer and more – schon das Motto dieses außergewöhnlichen Konzertes verspricht deutlich ein Mehr. Mit diesem Mehr halten Herry Schmitt und Ricardo Angel-Peters Wort: Sie sind zwei Musiker, zwei Künstler, zwei Entertainer, die mit Witz, Charme und professionellem Können ein rundum vergnügliches Konzertprogramm aus Jazz, Klezmer, Klassik und Swing bieten. Und das alles mit viel Schwung und Freude. Individuelle Momente finden sich auch in den Gesangsvorträgen, die ihre Höhepunkte in Satchmo-Parodien von Herry Schmitt finden. Und bei kräftig intoniertem Boogie und Rock'n'Roll sowie bei Songs mit filigraner Klavier-Akrobatik erlebt man Ricardo Angel-Peters zudem auch als Meister des Saxophons. Die Namen der Komponisten, deren Stücke bei dem Konzert zu hören sind, zeigen die große Bandbreite: Chick Corea, George Gershwin, Antonín Dvořák oder Mozart neben jüdisch traditionellen Stücken versprechen einen abwechslungsreichen, spannenden und überaus kurzweiligen musikalischen Abend.

Konzert: Miniaturen

Anmelde-Nr.: 30 00 10

NEU

Konzert mit Stücken von Francisco de Lacerda

Man stelle sich etwas Kleines vor: Ein Bild, ein Text, ein Musikstück. Etwas Kleines, aber voller Ausdruck, das durch die Fülle an Details überrascht. Eine Menge an Kleinigkeiten, die man auch von Wimmelbildern kennt und die unsere Neugier in ihren Bann zieht. Die spielerische Lust weckt, alles sehen zu wollen. Etwas Kleines also, das sich aber in einer Vielfalt präsentiert, dass der Eindruck entsteht, man habe es doch mit einem großen Werk zu tun.

So sind die Lieder des Komponisten Francisco de Lacerda, die Elizabeth Wiles (Sopran), Jean-Baptiste Henry (Bandoneon) und Julien Blondel (Violoncello) im Alten Rathaus Völklingen präsentieren. Das Ensemble spielt rund 20 kurze Lieder, manche kaum länger als eine Minute, ursprünglich für Stimme und Klavier komponiert, voller Poesie, Farben und voller Elan. Musikstücke, zwischen Romantik, Impressionismus, manchmal sogar von noch modernerer Sprache, die durch speziell für dieses Projekt geleistete Transkriptionsarbeit für Stimme, Bandoneon und Cello noch an Tiefe, Wärme und Wendigkeit gewinnen, flankiert von drei Interluden, Originalkompositionen von Jean-Baptiste Henry.

Francisco de Lacerda, 1869 auf der Insel São Jorge in den Azoren geboren, lebte lange Zeit in Frankreich, wo er als Dirigent erfolgreich war. Seine Tätigkeit als Komponist unter dem Einfluss von berühmten Zeitgenossen wie César Franck, Gabriel Fauré, Maurice Ravel, Francis Poulenc oder auch Paul Dukas blieb eher unauffällig, nahezu unentdeckt. Insofern bietet Miniaturen möglicherweise eine deutsche Uraufführung dieser Lieder, mit Sicherheit jedoch eine Welturaufführung in der Transkription für die zweifelsohne originelle und farbenreiche Besetzung mit Stimme, Bandoneon und Cello.



Foto: Thomas Hemkemeier

Termin: Mittwoch, 15.11.2023
1 Termin
Beginn: 18:00 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Dozent: Werner Michaltzik
Eintritt: 8,00 Euro

Vortrag: Wilhelm Busch – Zeichner, Dichter, Schriftsteller, Maler?

NEU 

Anmelde-Nr.: 30 10 12

Max und Moritz kennen viele seit Kindertagen. Aber Wilhelm Busch hatte noch andere Talente, die den meisten unbekannt sind.

Der Referent Werner Michaltzik hat sich intensiv in den aktuellen Stand der Forschung über Wilhelm Busch und seine Zeit eingearbeitet.

Über Kindheit, Leben, Werke in Bild und Schrift, Vorlieben und Abneigungen, sein Nachwirken und viele weitere unbekannt Details informiert dieser reich bebilderte Power-Point-Vortrag.

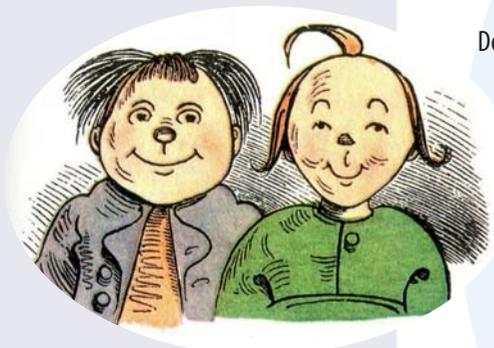


Foto: Werner Michaltzik

Termin: Donnerstag, 09.11.2023
1 Termin
Beginn: 18:00 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Dozent: Dr. Ingo Schindera
Eintritt: 20 Euro, Tickets erhalten
Sie im VHS-Sekretariat

Musikalische Lesung: Geschichten, nichts als Geschichten – bilingual (französisch - deutsch)

NEU 

Anmelde-Nr.: 31 10 60

Dr. Ingo Schindera, ehemaliger Hautarzt in Völklingen, Geschichten-erzähler und vielfacher Opa, beschreibt in seinem Buch „Geschichten, nichts als Geschichten“ persönliche Erlebnisse aus vielen Bereichen seines Lebens und wird diese Geschichten passend zum 60. Jubiläum des Élysée-Vertrags zweisprachig vortragen. Musikalisch begleitet ihn der im Saarland bekannte Gitarrist und Chansonnier, Noël Waltherthum. Er wird nicht nur bilinguale Chansons vortragen, sondern auch die Geschichten des Autors in französischer Sprache vorlesen.

Keine Angst: Auch ohne Französischkenntnisse werden Sie zwei vergnügliche Stunden erleben.

EDV-Workshops



Alle Kurse finden in modern ausgestatteten Räumen statt.

Termin: Dienstag, 19.09.2023
8 Termine

Uhrzeit: 14:00 bis 16:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Uwe Hemmerling

Termin: Mittwoch, 20.09.2023
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 Touchscreen 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.

Termin: Montag, 18.09.2023
8 Termine

Uhrzeit: 14:00 bis 16:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Uwe Hemmerling

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.

Lernen Sie in diesem Kurs den sicheren Umgang mit den wichtigsten Funktionen Ihres Smartphones! Gearbeitet wird mit einem passenden Skript, das auf einer innovativen Methode basiert, um älteren Menschen die Grundlogik des Smartphones zu vermitteln.

Bei Kursbuchung mit Seniorenausweis beträgt die Gebühr zusätzlich 15 Euro für das Begleitskript.

Termin: Donnerstag, 21.09.2023
10 Termine

Uhrzeit: 15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Uwe Hemmerling

Termin: Montag, 18.09.2023
6 Termine

Uhrzeit: 11:00 bis 12:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Uwe Hemmerling

Termin: Dienstag, 07.11.2023
6 Termine

Uhrzeit: 11:00 bis 12:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Uwe Hemmerling



Gesundheit



Lustiges Gedächtnstraining in Ludweiler

Anmelde-Nr.: 10 03 00L

Termin: Montag, 18.09.2023

Uhrzeit: 14:30 bis 16:00 Uhr

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Helene Hausinger



Lustiges Gedächtnstraining am Montag

Anmelde-Nr.: 10 03 10

Termin: Montag, 18.09.2023

Uhrzeit: 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Christine Olbert



Lustiges Gedächtnstraining am Dienstag

Anmelde-Nr.: 10 03 20

Termin: Dienstag, 19.09.2023

Uhrzeit: 14:15 bis 15:45 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Christine Olbert



Lustiges Gedächtnstraining am Donnerstag

Anmelde-Nr.: 10 03 40

Termin: Donnerstag, 21.09.2023

Uhrzeit: 10:45 bis 12:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Petra Hammer

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



Heiteres Gedächtnstraining in Kooperation mit der Stadt Forbach

Anmelde-Nr.: 10 03 70

Termin: Freitag, 15.09.2023
5 Termine

Uhrzeit: 9:00 bis 11:15 Uhr

Ort: Forbach

Dozentin: Christine Olbert

Termin: Dienstag, 19.09.2023
Uhrzeit: 11:00 bis 12:00 Uhr
Ort: DAO-Zentrum, VK
Dozent: Jürgen Meyer

Termin: Dienstag, 19.09.2023
Uhrzeit: 9:45 bis 10:45 Uhr
Ort: DAO-Zentrum, VK
Dozent: Jürgen Meyer



Termin: Donnerstag, 21.09.2023
Uhrzeit: 9:30 bis 10:30 Uhr
Ort: DAO-Zentrum, VK
Dozent: Jürgen Meyer

Termin: Donnerstag, 21.09.2023
Uhrzeit: 11:00 bis 12:00 Uhr
Ort: DAO-Zentrum, VK
Dozent: Jürgen Meyer

Termin: Freitag, 22.09.2023
Uhrzeit: 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: DAO-Zentrum, VK
Dozentin: Ingrid Paulus



Taiji-Qigong für Anfängerinnen und Anfänger

Anmelde-Nr.: **10 05 00**



Taiji-Qigong für Anfängerinnen und Anfänger sowie Ungeübte

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



Taiji-Qigong für Fortgeschrittene

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



Taiji-Qigong für Fortgeschrittene

Anmelde-Nr.: **10 05 11**



Tai Chi für Fortgeschrittene am Freitag

Anmelde-Nr.: **10 05 20**



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**

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.



Termin: Montag, 18.09.2023
Uhrzeit: 10:00 bis 11:00 Uhr
Ort: Haus der Vereine
Dozentin: Evelyn Oehrlein

Termin: Montag, 18.09.2023
Uhrzeit: 11:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Haus der Vereine
Dozentin: Evelyn Oehrlein

Termin: Freitag, 22.09.2023
6 Termine

Uhrzeit: 16:30 bis 17:30 Uhr

Ort: Grundschule Wehrden

Dozent: Guido Bender



Termin: Freitag, 22.09.2023
12 Termine

Uhrzeit: 16:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Anja Heinrich



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.

Zumba Gold®-Fitness



Anmelde-Nr.: 80 55 27L

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 nachzutanzten.

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

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.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Schuhe und ein Getränk mit!

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 an diesem Nachmittag.

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

Treffpunkt: Hermann-Neuberger-Halle, Haupteingang

Termin: Donnerstag, 09.11.2023
6 Termine

Uhrzeit: 14:00 bis 15:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Petra Hammer



Termin: Donnerstag, 21.09.2023
6 Termine

Uhrzeit: 16:30 bis 18:30 Uhr

Ort: Simschelweiher

Dozentin: Petra Hammer



Termin: Montag, 18.09.2023
12 Termine
Uhrzeit: 8:30 bis 10:00 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Dozentin: Sabine Ladwein

Yoga am Morgen für Ungeübte, Anfängerinnen und Anfänger



Anmelde-Nr.: 80 12 00

Termin: Montag, 18.09.2023
12 Termine
Uhrzeit: 10:15 bis 11:45 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Dozentin: Sabine Ladwein

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.



Termin: Montag, 18.09.2023
12 Termine
Uhrzeit: 15:15 bis 16:45 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Dozentin: Marie Luise Elliott-Walter

Yin Yoga – Fasziyoga



Anmelde-Nr.: 80 12 25

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.

Aufatmen im Park: Atementspannung und Achtsamkeitsübungen



Anmelde-Nr.: 80 14 00

Gezielte Entspannungsübungen und ein Atemspaziergang durch die Natur wirken Wunder! Sie sind kleine Wohlmomente im Alltag. Wir führen Atemübungen und Achtsamkeitsübungen in der wohlthuenden Ruhe des Schillerparks durch. Eine kleine Auszeit vom Alltagsstress, in der wir uns nur uns selbst widmen.

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

Foto: Annette Bachmann-Vicktor

Termin: Dienstag, 26.09.2023
1 Termin
Uhrzeit: 16:30 bis 17:30 Uhr
Ort: Schillerpark
Dozentin: Annette Bachmann-Vicktor



Gymnastik für Seniorinnen und Senioren



Anmelde-Nr.: 10 05 41L

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. In 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 Anfängerinnen und Anfänger, für Personen, die sich bisher sportlich noch nicht betätigt haben, als auch für sportlich Aktive geeignet. Auf Wunsch kann ein individuelles Trainingsprogramm erarbeitet werden.

Termin: Freitag, 22.09.2023
12 Termine
Uhrzeit: 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Haus der Vereine
Dozentin: Petra Weiland



Termin: Dienstag, 19.09.2023
12 Termine

Uhrzeit: 14:30 bis 15:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Nadja Becker



Termin: Mittwoch, 20.09.2023
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 therapief flankierende Maßnahmen zu verstehen.

Bewusstheit durch Bewegung – Die Feldenkrais®-Methode



Anmelde-Nr.: 10 05 90

Den Einstieg in eine ganz neue Qualität von Bewegungsfreiheit verspricht dieser Kurs nach der Feldenkrais-Methode. Diese somatische Lernmethode ist nach dem israelischen Physiker, Kampfsportler und Forscher Moshé Feldenkrais benannt. Sie geht davon aus, dass Bewegung dann „richtig“ ist, wenn sie sich leicht und angenehm anfühlt und gerade so viel Kraft und Spannung dafür aufgewendet werden, wie nötig. Das gilt für alle Alltagsbewegungen aber auch im Leistungssport und unter Musikerinnen und Musikern.

Dagegen sind wir oft so sehr an Anstrengung gewöhnt, dass sie uns nicht einmal mehr auffällt. Lehrkraft Sabine Fricker zeigt Ihnen mit der (Neu)-Entdeckung der eigenen Körperwahrnehmung in Verbindung mit kleinen, organischen, leichten Bewegungen, meist am Boden liegend, den Schlüssel für Beweglichkeit von Leib und Seele.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und bequeme warme Kleidung mit.

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.

Kräuterwanderung: Wald-und-Wiesen-Wissen

NEU

Anmelde-Nr.: 80 0021

Heimische Bäume und Wildkräuter im Herbst – nährend, heilend, genussvoll.

Bei einem gemeinsamen Naturgang nehmen wir mit allen Sinnen die Natur wahr. Ob Fichte, Buche oder auch der Alleskönner Weißdorn werden uns mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen und vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten zum Staunen bringen. Sie erhalten grundlegendes Wissen zu Wildpflanzen, Bäumen und Wildhecken, Tipps für nachhaltiges Sammeln, Einsatzmöglichkeiten der Wildkräuter in der Küche, als Kräutersalzpeeling oder Kräuternessig. Außerdem sammeln wir für einen kleinen wilden Snack und eine Teezeremonie in der Natur.

Die Kostprobenpauschale in Höhe von 5,00 € zahlen Sie bitte vor Ort an die Dozentin.

Bitte mitbringen: Becher, Brettchen, Messer, Glas mit Schraubverschluss, Körbchen oder Stoffbeutel für Kräuter, Zettel und Stift und dem Wetter angepasste Kleidung

Treffpunkt: Parkplatz am Warndtweiher

Termin: Montag, 18.09.2023
12 Termine

Uhrzeit: 14:30 bis 15:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Nadja Becker



Termin: Montag, 21.10.2023
1 Termin

Uhrzeit: 14:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Warndtweiher Parkplatz

Dozentin: Angela Bloedorn

Entgelt: 16,00 Euro



Foto: Angela Bloedorn

Termin: Mittwoch, 11.10.2023
1 Termin
Beginn: 18:00 Uhr
Ort: Haus der Vereine
Referentin: Angela Bloedorn
Eintritt: 16,00 Euro



Termin: Donnerstag, 28.09.2023
1 Termin
Beginn: 15:00 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Referentin: Christine Serf
Eintritt: frei

Vortrag: Bitterstoffe in Pflanzen und Gewürzen – Wirkung und Anwendung für Leib und Seele



Anmelde-Nr.: 80 00 20

Informatives rund um das Thema Bitterstoffe und wie man seine tägliche Ernährung ohne großen Aufwand damit bereichern kann, erfahren Sie in diesem informativen Vortrag mit praktischen Anregungen! Was bitter dem Mund, dem Magen gesund – so lautet eine alte Volksweisheit, und das nicht ohne Grund. Denn Bitterstoffe regen an, bringen Körper wie Geist in Schwung und waren unseren Vorfahren bereits als bewährtes Stärkungsmittel bekannt. Bitterstoffe entgiften unseren gesamten Organismus, sind echte Seelenschmeichler, sorgen für gute Laune und haben so nebenbei auch noch einen positiven Effekt auf unser Äußeres, u. a. als altbewährtes Schönheitsmittel. Es lohnt sich also, auf den reichen Schatz der Kräuter und Gewürze zurückzugreifen, denn bitter macht uns fitter!

Unkostenbeitrag von 5,00 Euro für Skript, Teeverkostung, einen kleinen Snack sowie Workshop mit Herstellung z. B. eines Kräutersalzes für zu Hause bitte vor Ort an die Dozentin zahlen. (Bitte ein Glas mit Schraubverschluss mitbringen.)

Vortrag: Wissenswertes vom Ambulanten Hospiz St. Michael Völklingen



Anmelde-Nr.: 10 06 50

Der Vortrag der Referentin Christine Serf beinhaltet alles, was Sie rund um ein Ambulantes Hospiz wissen sollten. Sie werden sowohl über die Rahmenbedingungen, als auch die Ziele, Strukturen und Aufgaben der Ambulanten Hospizarbeit informiert. Wie wird der Ambulante Hospizdienst finanziert? Wie können Patientinnen und Patienten und deren Angehörige durch den Ambulanten Hospizdienst unterstützt werden? Wie unterscheidet sich die Struktur der Hospizarbeit ambulant und stationär? All diese Fragen werden Ihnen während des Vortrages beantwortet.

Vortrag: Von der Verschreibung zur Gewöhnung – Arzneimittel und deren Gefahren



Anmelde-Nr.: 80 10 11

Bei Unruhe, Angst, Schlaflosigkeit oder depressiver Verstimmung verschreiben Ärztinnen und Ärzte häufig Medikamente. Jedoch fällt es den meisten Patientinnen und Patienten nach Abschluss der akuten Behandlung zunächst oft schwer, auf das Medikament zu verzichten. Der Vortrag informiert Sie über das Thema Arzneimittel und deren Gefahren und sensibilisiert Sie dafür, Medikamente nur mit Vorsicht einzusetzen. Außerdem werden Möglichkeiten für Unterstützung und Hilfe für Betroffene aufgezeigt.

In Zusammenarbeit mit dem Caritasverband für Saarbrücken und Umgebung e. V.

Vortrag: Enkeltrick & Co.



Anmelde-Nr.: 80 10 12

In dem Vortrag Enkeltrick und Co. werden verschiedene Telefonbetrügereien vorgestellt. Außerdem wird erklärt, wie man als betroffene Person richtig reagiert und wo man Hilfe bekommt.

Vortrag: Resilienz – oder die Kraft, Krisen erfolgreich zu begegnen



Anmelde-Nr.: 80 10 13

Was bedeutet Resilienz eigentlich genau? Wie kann man lernen, mit Krisen und anderen Problemen umzugehen? In diesem Vortrag stellt die Referentin die einzelnen Aspekte der Resilienz vor und gibt einen Überblick darüber, welche vielfältigen, interessanten und spannenden Ansätze zur Lösung eines Problems bzw. einer Krise hilfreich sind.

Termin: Mittwoch, 18.10.2023
1 Termin
Beginn: 18:00 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Referentin:
Dr. Monika Vogelgesang,
Median-Klinik Münchwies
Eintritt: 8,00 Euro



Termin: Mittwoch, 11.10.2023
1 Termin
Beginn: 16:00 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Referentin: Gabriele Specht
Eintritt: 8,00 Euro

Termin: Montag, 06.11.2023
1 Termin
Beginn: 18:00 Uhr
Ort: Altes Rathaus
Referentin:
Christiane Nimmrichter
Eintritt: 8,00 Euro

Gesellschaft



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-Lieblingsspiellesammlung!



Termin: Donnerstag, 14.09.2023
6 Termine

Uhrzeit: 14:00 bis 16:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Christine Olbert



Historischer Vortrag: Die Völklinger Eisenhütte bei Saarbrücken, 1873-1879

NEU

Anmelde-Nr.: 30 10 15

Die Montanindustrie im Völklinger Bürgermeistereibezirk hat eine lange Tradition. Eine der ältesten Eisenhütten der Saarregion befand sich in Geislautern. Daneben existierte bei Wehrden eine Kupferhütte.

In diesem Jahr jährt sich zum 150. Mal der Bau der Völklinger Hütte, die 1873 durch eine Aktiengesellschaft gegründet wurde. Das Werk wurde in einer Phase wirtschaftlicher Depression errichtet und hatte mit ungünstigen konjunkturellen Voraussetzungen zu kämpfen. Bereits sechs Jahre nach dem Aufbau stand das Unternehmen in Liquidation.

Der bebilderte Vortrag schildert die Entwicklung der Eisenhütte von den ersten bereits 1872 unternommenen Schritten bis hin zur Veräußerung des Werks im Jahr 1879.

Termin: Donnerstag, 14.12.2023
1 Termine

Beginn: 18:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Referent: Christian Reuther

Eintritt: 8,00 Euro



Foto: Stadtarchiv Völklingen



Termin: Mittwoch, 13.09.2023
6 Termine

Uhrzeit: 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Schillerpark

Dozentin: Christine Olbert

Ab an die frische Luft: Morgenspaziergang mit Christine Olbert

Anmelde-Nr.: 10 06 10

Spaziergehen 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.

Termin: Mittwoch, 25.10.2023
1 Termin

Uhrzeit: 15:00 bis 17:30 Uhr

Ort: Wasserturm Wehrden

Dozent: Jörg Reichert

Entgelt: frei

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! Treffpunkt: Wasserturm Wehrden, Verlängerung der Gehlenbrunnenstraße



Vortrag: Permakultur

NEU

Anmelde-Nr.: 60 50 10

Dieser Vortrag bietet einen ersten kurzen Einblick in das komplexe Themengebiet der Permakultur. Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter im Gemeindebezirk Quierschied, erklärt, was Permakultur ist und stellt die wichtigsten Planungswerkzeuge sowie einige zentrale Gestaltungselemente für den Permakultur-Garten vor.

Mit dem Wissen aus diesem Vortrag wird es Ihnen möglich sein, die ersten Experimente auf der eigenen auch noch so kleinen Anbaufläche (Gärtnern auf 5 m²) zu wagen, um diese in ein artenreiches Gartenbiotop umzugestalten.

Termin: Mittwoch, 08.11.2023
1 Termin

Beginn: 18:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Referent: Stefan Kees

Eintritt: 8,00 Euro



Termin: Sonntag, 01.10.2023
1 Termin

Uhrzeit: 14:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Röchlinghöhe

Dozent: Thomas Besse

Entgelt: frei

Völklinger Grenzstein-Wanderung

NEU



Anmelde-Nr.: 80 00 25

Im Jahr 1771 wurde die Bannngrenze zwischen den beiden in der Grafschaft Nassau-Saarbrücken gelegenen Orten Völklingen und Bous mit 39 hohen Grenzsteinen versehen, die heute noch größtenteils erhalten geblieben sind.

Foto: Thomas Besse



Die Wanderung verläuft entlang dieser Grenzlinie, ist ca. 5 km lang und dauert etwa zwei Stunden. Die kostenlose Führung wird von Thomas Besse, dem 2. Vorsitzenden des Heimatkundlichen Vereins Köllertal, durchgeführt.

Im Anschluss an die Wanderung kann die Broschüre Völklinger Grenzstein-Tour für 4 Euro erworben werden.

Bitte festes Schuhwerk tragen.

Treffpunkt: Parkplatz am Bouser Weg auf der Röchlinghöhe

Studienfahrt:

Colmar und Ribeauvillé

NEU

Anmelde-Nr.: 32 10 10

Die Studienfahrt führt am Fuße der Vogesen über die Elsässische Weinstraße durch blumengeschmückte Winzerdörfer, vorbei an alten Stadtmauern und Ritterburgen. Auf dem Programm steht zudem der Besuch der Stadt Colmar, die Weinhauptstadt des Elsass.

Detailinformationen erhalten Sie im VHS-Sekretariat!



Studienfahrt: Europahauptstadt Straßburg – Führung im Europäischen Parlament

NEU

Anmelde-Nr.: 32 10 11

Die Europäischen Institutionen sind nicht immer leicht zu verstehen. Wie funktioniert Europa? Was verbirgt sich hinter dem Europarat, dem Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte, dem Europäischen Parlament? Gehen Sie der Sache auf der Studienfahrt nach Straßburg auf den Grund! Dr. Stefan Woltersdorff, Reiseleiter mit Führungslizenz im Innern des Europäischen Parlaments, erläutert Geschichte und Inhalte der Europapolitik in einer Stadt, die zum UNESCO-Welterbe zählt.

Auf dem Programm steht neben einer Stadtrundfahrt ein Spaziergang durch die historische Altstadt, wo am Exkursionstag der berühmte Straßburger Weihnachtsmarkt eröffnet. Nachmittags wird das Europäische Parlament mit Plenarsaal und dem neu gestalteten Besucherbereich besichtigt.

Ein gültiger Personalausweis ist dringend erforderlich!

Detailinformationen erhalten Sie im VHS-Sekretariat!

Termin: Samstag, 04.11.2023

Abfahrt: 7:00 Uhr

Ort: Colmar

Leitung: Dr. Stefan Woltersdorff

Gebühr: 55,00 Euro

Termin: Samstag, 25.11.2023

Abfahrt: 7:00 Uhr

Ort: Straßburg

Leitung: Dr. Stefan Woltersdorff

Gebühr: 50,00 Euro



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.

Entgeltspflicht:

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 Herbst/Winter 2023/24

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:
 Abweichernder 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>



Verwirrende Zeiten brauchen klare Finanzen.

**Behalten Sie Ihre finanziellen
Ziele im Blick. Wir unterstützen
Sie dabei.**



sk-sb.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Saarbrücken**