

# *Senioren* Akademie VÖLKLINGEN

# PROGRAMM

2. Semester 2018

Semesterbeginn: 17. September 2018



Eine Einrichtung der VHS Völklingen



STADT VÖLKLINGEN

## Allgemeines

### Hausanschrift:

Seniorenakademie der VHS Völklingen  
Bismarckstraße 1  
66333 Völklingen

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

Telefax: 06898 / 13-2588

E-Mail: vhs@voelklingen.de

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

### Öffnungszeiten des Sekretariats:

Mo. – Do. 8:00 – 16:30 Uhr

Fr. 8:00 – 12:00 Uhr

Wir bedanken uns bei allen Inserenten für die Unterstützung!



## Inhaltsverzeichnis

	Seite
Allgemeines	2
Vorwort der Oberbürgermeisterin	5
Wer kann teilnehmen?	6
Kosten und Sprechzeiten	7
Kursbeginn und Ferien	8
Sprachkurse	9 – 14
Malkurse	15
Lustiges Gedächtnistraining, Osteoporose-Gymnastik	16 – 17
Tai Chi und Qi Gong	18 – 19
Gymnastik	20
Vortrag: Bewegung und Fitness im Alter	21
Zumba Gold®	22
Yoga	23 – 24
Feldenkrais®, VHS-Erzählcafé	25
Meditation und Tanz, Dekokerzen	26
Lesungen	27 – 28
Mundart, Kaffee-Seminar	29
Vortrag: Lebe dein Leben!	30
EDV-Workshops	31 – 33
EDV-Workshops – Android Specials	34 – 39
Kurse in Ludweiler	40 – 42
Stadtspaziergänge	43
Theaterfahrten	44
Jodelwanderung	46
Anmeldeformular	47

# 25 Jahre VHS-Seniorenakademie Völklingen 1993 – 2018



Fotos vom Festakt

## Vorwort der Oberbürgermeisterin

Liebe Seniorinnen und Senioren,

es ist schön mitzuerleben, dass unsere VHS-Seniorenakademie so gut funktioniert. Seit 25 Jahren sorgt diese Einrichtung für ein breites Weiterbildungsangebot für die älteren Menschen in unserer Stadt. Dabei geht es nicht nur darum, sich weiterzubilden: Vor allem kann man hier mit Gleichgesinnten sich treffen, neue Dinge ausprobieren oder das zu tun, was man in seiner aktiven Berufs- und Familienphase nicht tun konnte. So kann man seine Kenntnisse in einer Sprache auffrischen oder vertiefen, endlich mal die EDV richtig einsetzen oder lernen, das Smartphone optimal zu nutzen. Auch besteht die Möglichkeit, in einem Mal- und Zeichenkurs seiner Kreativität freien Lauf zu lassen.



**Oberbürgermeisterin  
Christiane Blatt**

Aber auch der Erhalt der Gesundheit ist ein wesentlicher Aspekt. So gibt es Entspannungsangebote wie Tai Chi, Feldenkrais oder Yoga. Wichtig dabei ist auch das richtige Atmen. Wer sich bewegen möchte, kann dies in der Seniorengymnastik oder bei Zumba-Gold tun. Auch die Osteoporosegymnastik und das Meditative Tanzen sind dafür geeignet. Für mich ist das Angebot „Lustiges Gedächtnistraining“ eins der wichtigsten Angebote. Durch das Trainieren der „grauen Zellen“ bleibt man geistig fit.

Ich hoffe, ich habe Ihr Interesse an dem Angebot unserer Seniorenakademie geweckt. Ich würde mich sehr freuen, wenn wir uns bei der einen oder anderen Veranstaltung persönlich kennenlernen. Ich wünsche Ihnen beste Gesundheit,

Ihre

**Christiane Blatt**  
Oberbürgermeisterin

## Wer kann teilnehmen?

### Wer kann an dem Programm der Senioren-Akademie teilnehmen?

Alle älteren Bürger über 50 Jahre,

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

### Wo und wann kann man mehr erfahren?

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

Wenn Sie mit jemandem über Ihre persönliche Situation während des Semesters sprechen möchten, wenden Sie sich bitte an Karl-Heinz Schöffner, Direktor der Volkshochschule, oder an Michael Bauer.



**VHS-Direktor  
Karl-Heinz Schöffner**



**Akademieleiterin  
Christine Olbert**



## Kosten und Sprechzeiten

### Sprechzeiten während des Semesters:

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

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

### Welche Kosten kommen auf Sie zu?

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

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

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



## Kursbeginn und Ferien



Heike Putzke  
VHS Sekretariat



Andrea Grün  
VHS Sekretariat

### Beginn der Kurse:

Montag, 17. September 2018

### Ferien:

Herbstferien: 01.10.2018 – 12.10.2018

Weihnachten: 20.12.2018 – 04.01.2019

Während der Ferien finden keine Kurse statt.

### Anmeldung:

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

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

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

## Sprachkurse

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

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



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

## Sprachkurse

### Italienisch

#### Italienisch A1 Stufe 1 für Anfänger

**Beginn:** Dienstag, 16.10.2018, 10:30 – 12:00 Uhr

**Leitung:** Ortrud Krömer **Kurs-Nr.:** 720110

#### Parliamo italiano: leichte Konversation A2/B1

**Beginn:** Dienstag, 18.09.2018, 10:30 – 12:00 Uhr

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



### Spanisch

#### Español Básico Nivel A2/B1 – leichte Konversation

**Beginn:** Freitag, 21.09.2018, 9:00 – 10:30 Uhr

**Leitung:** Martina Herrmann **Kurs-Nr.:** 100141

## Sprachkurse

### Englisch

#### Englisch A1 Anfänger

**Beginn:** Mittwoch 07.11.2018, 9:00 – 10:30 Uhr

**Leitung:** Sana Qazi **Kurs-Nr.:** 710110

#### Englisch A1 Stufe 2 für Anfänger mit Vorkenntnissen

**Beginn:** Mittwoch 19.09.2018, 10:30 – 12:00 Uhr

**Leitung:** Sana Qazi **Kurs-Nr.:** 710210

#### Englisch A1 Stufe 3 – Bewegtes Lernen

**Beginn:** Donnerstag 20.09.2018, 10:30 – 12:00 Uhr

**Leitung:** Silke Eckel-Speicher **Kurs-Nr.:** 710310

#### Englisch A1 Stufe 4

**Beginn:** Montag, 17.09.2018, 10:30 – 12:00 Uhr

**Leitung:** Hardy Bach **Kurs-Nr.:** 710410



## Sprachkurse

### Englisch A1 Stufe 5

**Beginn:** Mittwoch, 19.09.2018, 9:00 – 10:30 Uhr

**Leitung:** Hardy Bach **Kurs-Nr.:** 710510

### Englisch A1 Stufe 7

**Beginn:** Donnerstag, 20.09.2018, 10:30 – 12:00 Uhr

**Leitung:** Walter Verburg **Kurs-Nr.:** 710710

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

**Beginn:** Mittwoch, 19.09.2018, 10:30 – 12:00 Uhr

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



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

**Beginn:** Montag 17.09.2018, 9:00 – 10:30 Uhr

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

### Englisch Workshop A2

**Beginn:** Donnerstag, 20.09.2018, 9:00 – 10:30 Uhr

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

## Sprachkurse

### Französisch

#### Französisch A1 Stufe 1 Anfänger

**Beginn:** Mittwoch, 17.10.2018, 9:00 – 10:30 Uhr

**Leitung:** Paula Thielen **Kurs-Nr.:** 760110

#### Französisch A1 Stufe 3

**Beginn:** Dienstag, 18.09.2018, 9:00 – 10:30 Uhr

**Leitung:** Rose-Marie Tonnellier **Kurs-Nr.:** 760310

#### Französisch A1 Stufe 8

**Beginn:** Donnerstag, 20.09.2018, 9:00 – 10:30 Uhr

**Leitung:** Rose-Marie Tonnellier **Kurs-Nr.:** 760810



## Sprachkurse

### Französisch A2 Stufe 2

**Beginn:** Dienstag, 18.09.2018, 10:30 – 12:00 Uhr

**Leitung:** Rose-Marie Tonnellier **Kurs-Nr.:** 762210

### Quoi de neuf? Conversation française B1

**Beginn:** Donnerstag, 20.09.2018, 10:30 – 12:00 Uhr

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

### Français entraînement – Konversation B1/B2

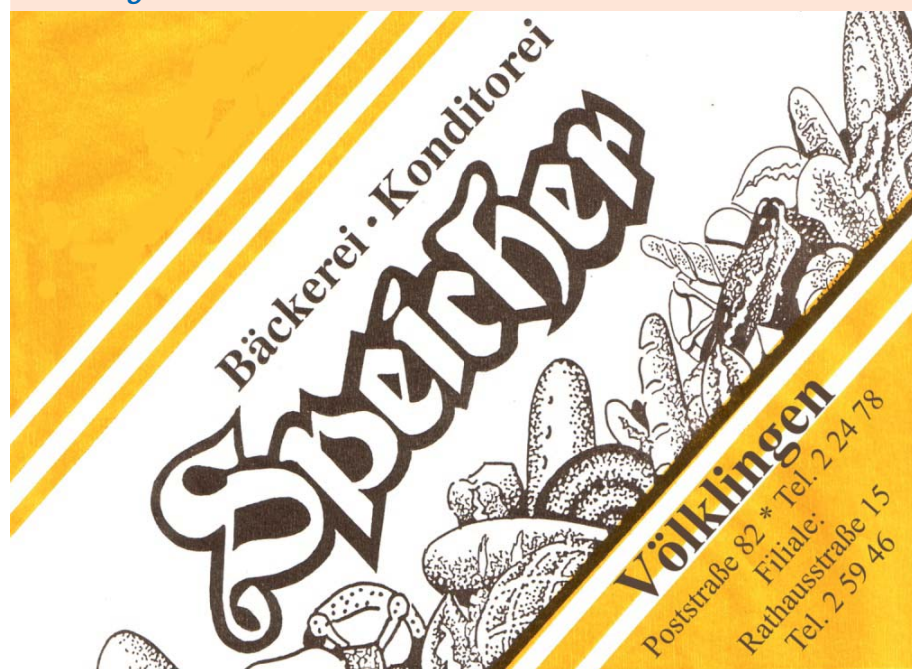
**Beginn:** Mittwoch, 19.09.2018, 8:30 – 10:00 Uhr

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

### Conversation Français actuel A2/B1

**Beginn:** Freitag, 21.09.2018, 10:30 – 12:00 Uhr

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



## Malkurse

### Malen zur Entspannung für Anfänger und Fortgeschrittene

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

**Beginn:** Dienstag, 18.09.2018, 15:45 – 17:15 Uhr, 12 Termine

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



### Malen mit Pastell – Freude und Entspannung

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

**Beginn:** Montag, 17.09.2018, 15:45 – 17:15 Uhr, 9 Termine

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



## Lustiges Gedächtnistraining



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

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

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

**Kommen Sie – und probieren Sie es aus!**

- Workshop I:** Montag, 10.09.2018, 15:30 – 17:00 Uhr  
**Leitung:** Christine Olbert **Kurs-Nr.:** 100310
- Workshop II:** Dienstag, 11.09.2018, 14:15 – 15:45 Uhr  
**Leitung:** Christine Olbert **Kurs-Nr.:** 100320
- Workshop III:** Montag, 10.09.2018, 10:30 – 12:00 Uhr  
**Leitung:** Christine Olbert **Kurs-Nr.:** 100330
- Workshop IV:** Donnerstag, 20.09.2018, 10:45 – 12:10 Uhr  
**Leitung:** Petra Hammer **Kurs-Nr.:** 100340

Altes Rathaus, jeweils 12 Termine



## Lustiges Gedächtnistraining in Forbach

**Termin:** Freitag, 07.09.2018, 9:00 – 11:00 Uhr,  
 alle 2 Wochen, man kann jeder Zeit dazukommen

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

**Treffpunkt:** Forbach

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



## Osteoporose-Gymnastik

### Osteoporose Gymnastik im Sitzkreis

Körperliche Bewegung hilft den von dieser Krankheit betroffenen Menschen und dient auch 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 therapie-flankierende Maßnahmen zu verstehen.

**Beginn:** Montag, 17.09.2018, 14:30 – 15:30 Uhr, 12 Termine

**Leitung:** Nadja Becker **Kurs-Nr.:** 100550

### Osteoporose Gymnastik II

**Beginn:** Dienstag, 18.09.2018, 14:30 – 15:30 Uhr, 12 Termine

**Leitung:** Nadja Becker **Kurs-Nr.:** 100560

In Zweifelsfällen konsultieren Sie Ihren Arzt!

Die Osteoporose-Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 1. Freitag im Monat um 14:30 Uhr im Alten Rathaus!  
 Kontakt: Gertrud Bessoth, Telefon: 06898 / 28802



## Taiji und Qigong

### Taiji Qigong, Grundstufe für Anfänger

Taiji ist eine alte chinesische Heilmethode, Meditationsform, Bewegungs- und Kampfkunst, in der langsame, sanfte und weiche Bewegungen in Verbindung mit einer ruhigen, entspannten Bauchatmung und innerer Achtsamkeit ausgeführt werden. Taiji bewirkt eine gesunde, elastische Wirbelsäule, führt zu beweglichen, lockeren Gelenken, vitalisiert und entspannt das Nervensystem, vitalisiert unser inneres Organ- und Energiesystem, verbessert den Energiefluss in unserem Körper.

**Beginn:** Montag, 17.09.2018, 15:00 – 16:00 Uhr

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

**Beginn:** Dienstag, 18.09.2018, 9:45 – 10:45 Uhr

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

### Taiji Qigong, Grundstufe für Anfänger und Ungeübte

**Beginn:** Dienstag, 18.09.2018, 11:00 – 12:00 Uhr

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

### Taiji Qigong für Fortgeschrittene

**Beginn:** Donnerstag, 20.09.2018, 9:30 – 10:30 Uhr

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



## Taiji und Qigong



### Taiji Qigong, Selbstverteidigung für Senioren

Gesund und beweglich bis ins hohe Alter! Durch langsame, fließende Bewegungen, die rund und weich ausgeführt werden, werden alle Gelenke und die Wirbelsäule gleichmäßig und schonend bewegt. Gleichzeitig harmonisieren sich der innere Energiefluss und der Blutdruck durch eine tiefe und entspannte Bauchatmung. Durch die Gewichtsverlagerung bekommt man wieder mehr Sicherheit und Balance im eigenen Körper. Durch einfache Partnerübungen lernen die Teilnehmenden, grundlegende Prinzipien der Kampfkunst wahrzunehmen und anzuwenden.

**Beginn:** Donnerstag, 20.09.2018, 11:00 – 12:00 Uhr

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

### Taiji für Fortgeschrittene I

**Beginn:** Freitag, 21.09.2018, 10:00 – 11:00 Uhr

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

### Taiji für Fortgeschrittene II

**Beginn:** Freitag, 21.09.2018, 11:00 – 12:00 Uhr

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

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

# Gymnastik

## Gymnastik für Senioren

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

**Beginn:** Donnerstag, 20.09.2018, 15:15 – 16:15 Uhr

**Ort:** Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium, 10 Termine

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



## MERKUR- APOTHEKE

Claudia Berger • Bismarckstraße 7  
66333 Völklingen • Tel. 0 68 98 / 2 30 10

[www.merkurapotheke.com](http://www.merkurapotheke.com)

# Vortrag: Bewegung und Fitness im Alter

## Gesteigerte Lebensqualität im Alter durch mehr Beweglichkeit – Bewegung und Fitness im Alter



Fragen wir nach den wichtigsten Kriterien betreffend die Häufigkeit der Erkrankungen beim Menschen, ergeben sich primär folgende Punkte: Das Herz-Kreislauf-System, das Körpergewicht und der Bewegungsapparat. Der aktuelle Stand der Wissenschaft besagt, dass all diese Problempunkte in den kommenden Jahren noch akuter werden.

Ein angepasstes und wohldosiertes Training kann aber helfen, alle diese Faktoren zu optimieren. Aus diesem Grunde biete ich ein Seminar zu diesem Thema an und möchte auch vor Ort schon Möglichkeiten aufzeigen, wie mit kleinen Mitteln viel Wirkung erzielt werden kann.

Beispielsweise ist es aus meiner praktischen Erfahrung der letzten 30 Jahre unbedingt notwendig, die Körpermitte zu stabilisieren, was bedeutet, ein funktionelles Training der Wirbelsäule und der Bauchmuskulatur anzustreben! Außerdem empfehle ich ein moderates und regelmäßiges Ausdauertraining. Diese Ökonomisierung entlastet Herz- und Kreislauf.

Knorpel- und Gelenkschäden können ebenfalls durch angemessene Bewegung gemindert werden.

Diese und weitere Tipps und Informationen werden anhand von Beispielen und Übungen leicht verständlich erklärt und helfen somit, die Lebensqualität deutlich zu erhöhen.



**Beginn:** Montag, 24.09.2018, 15:00 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, 1 Termin

**Leitung:** Patrick Heisel **Kurs-Nr.:** 100600

## Zumba Gold®

### Zumba Gold®-Fitness für Senioren

Speziell für ältere und aktive Menschen als auch für Menschen, die Ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten, ist ZUMBA Gold entwickelt worden.

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

**Beginn:** Dienstag, 18.09.2018, 15:30 – 16:30 Uhr

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

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



## Yoga

### Yoga am Morgen für Geübte

Wer für seine körperliche und psychische Gesundheit etwas tun möchte, kann durch bewusst durchgeführte Körperübungen in Verbindung mit dem Atmen sein Wohlbefinden verbessern. Durch Dehnen, Kräftigen, Fühlen und Entspannen kann mehr Sensibilität für die eigenen körperlichen und psychischen Bedürfnisse entwickelt werden. Die Übungen sind individuell abgestimmt und sind für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

**Termin 1:** Montag, 17.09.2018, 8:30 – 10:00 Uhr  
**Leitung:** Sabine Ladwein | **Kurs-Nr.:** 801200

**Termin 2:** Montag, 17.09.2018, 10:15 – 11:45 Uhr  
**Leitung:** Sabine Ladwein | **Kurs-Nr.:** 801210

**Ort:** jeweils Altes Rathaus, 15 Termine



## Yoga



### Lachyoga

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

**Beginn:** Donnerstag, 20.09.2018, 14:00 – 15:30 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, 12 Termine

**Leitung:** Petra Hammer

**Kurs-Nr.:** 100592

## Feldenkrais, Erzähl-Café

### Bewusstsein durch Bewegung – Die Feldenkrais-Methode

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

Diese ganzheitliche Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais ist hilfreich bei Stress, 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.

**Beginn:** Dienstag, 18.09.2018, 16:00 – 17:30 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, 12 Termine

**Leitung:** Sabine Fricker

**Kurs-Nr.:** 100590

### VHS-Erzählcafé

Wir schaffen in gemütlicher Runde Raum für das gemeinsame Erinnern, Erzählen und Zuhören. Bei Kaffee und Kuchen kommen wir ungezwungen ins Plaudern, von früher, von heute, querbeet. Wir gehen auf Spurensuche: Jeder kann seine Lebensgeschichten erzählen oder den anderen zuhören. Was gab es in unserem Tante-Emma-Laden? An welche Lehrerworte erinnern wir uns? Welche Kleidung trugen wir? Aber auch aktuelle Probleme gilt es zu bereden: Wie kommen wir mit unseren Kindern und Enkeln aus? Wie hat sich die Welt verändert? Welche Werte zählen heute noch?

**Teilnahme nur mit Semesterausweis möglich!**

**Beginn:** Freitag, 21.09.2018, 14:00 – 16:00 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, 4 Termine

**Leitung:** Christine Olbert

**Kurs-Nr.:** 100601

## Meditation und Tanz, Dekokerzen

### Meditation und Tanz

Der Kurs richtet sich an alle, die Sehnsucht nach innerer Ruhe und Heilung haben. In einer Welt voller Unruhe und Hektik wollen wir Ruhe finden durch verschiedene Entspannungsformen (Klangschalenmassage), Meditationsübungen, Phantasiereisen, tänzerische Auflockerungsübungen und Körperspürübungen.



**Beginn:** Mittwoch, 19.09.2018, 15:00 – 16:30 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, 12 Termine

**Leitung:** Anne Grothe



**Kurs-Nr.:** 100585

### Dekorative Kerzen für verschiedene Anlässe selbst gemacht



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

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

**Beginn:** Mittwoch, 19.09.2018, 15:00 – 17:15 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, 6 Termine

**Leitung:** Simone Noack

**Kurs-Nr.:** 206010

## Lesung

### Unterwegs in Polen

Hans Bollinger, Pädagoge, Musiker, Schulleiter, Volksänger, bereist seit nun 40 Jahren Polen. Seit 1976 mit einer Polin aus Schlesien verheiratet, kennt er Polen besser als seine deutsche Heimat, von Danzig bis Bialystock, von Stettin über Krakau nach Przemyśl, von Posen bis Warschau. Alle Gegenden Polens, viele Naturschutzgebiete sind ihm bestens vertraut. In dieser Zeit kam der Autor in die großen Städte des Landes, aber auch in die entlegensten Gebiete Polens, ob es die immer noch atemberaubende Natur Masurens oder die wilden Berge im Biesciady-Gebirge oder die Wildnis des Bialowieza-Parkes waren.

Und immer wieder traf er auch auf Menschen: einfache Bauern, die noch nach Großvaters Art und Weise ihre Felder bestellen, urige Köhler, die in der Wildnis leben und Holzkohle produzieren, Förster und Wildhüter, die ihn zu kapitalen Hirschen, Wisenten, Adlern und Schwarzstörchen führten, Bergleute in Schlesien, die erleben mussten, wie ihre Kohle nach Russland abtransportiert wurde, um die Gier des aussaugenden kommunistischen Bruderlandes zu stillen.



**Beginn:** Donnerstag, 20.09.2018, 18:00 – 21:00 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, Entgelt frei

**Referent:** Hans Bollinger

**Kurs-Nr.:** 332010



## Hoch-Zeit auf dem Jakobsweg

Der Weseler Dietmar Bunse pilgerte vor einigen Jahren als einfacher Pilger auf dem 800 Kilometer langen Jakobsweg und beantwortet die zuvor gestellten Fragen. In erfrischender Form erzählt er über seine Erlebnisse, Impressionen, Begegnungen mit Pilgern aus aller Welt, Empfindungen und die Nähe zu Gott. Eindrucksvoll schildert Bunse nicht nur erlebte glückliche Momente, sondern geht auf seine emotionalen Wechselbäder während der Wanderung ein. Sowohl seine Wahrnehmungen von Fauna und Flora als auch spirituelle Intuitionen kommen nicht zu kurz. Ob der berühmte Weinbrunnen in Irache oder die Stempelstelle von María in Logroño, der multimediale Vortrag lässt keine Einzelheiten aus. Die ausgesuchten, wunderschönen Fotos wecken nicht nur Reiselust, sondern schüren auch die Lust aufs Wandern. Passagenweise wird Dietmar Bunse aus seinem bekannten Buch **Die Lust Weg-zu-laufen** vorlesen und zum Schluss noch ein bis zwei selbst komponierte Lieder auf seiner Gitarre vortragen. Interessierte erhalten zudem wertvolle Tipps für ihre geplante Wanderung über den Jakobsweg.

**Beginn:** Donnerstag, 25.10.2018, 19:00 – 21:15 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, Entgelt frei

**Referent:** Dietmar Bunse

**Kurs-Nr.:** 800016

## Mir schwäddse pladd – Gesprächskreis rund um die Mundart in Mundart

Unter Moderation des bekannten Autors Georg Fox wird in dieser Veranstaltung über die Regionalsprachen im Saarland gesprochen, aber zugleich werden auch in Texten und Hörbeispielen die verschiedenen Facetten „vunnem Pladd“ beleuchtet. Die TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit, eigene Mundarttexte beizutragen oder auch ihre Meinungen zur Nutzung der Mundarten unserer Region zur Sprache zu bringen.



Freuen Sie sich auf einen vergnüglichen Nachmittag zwischen Witz, Humor und Nachdenklichkeit, „gans äänfach dödriwwer, wie mier schwäddse“!

**Beginn:** Freitag, 27.09.2018, 15:00 – 17:15 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, 1 Termin

**Leitung:** Georg Fox

**Kurs-Nr.:** 100595

## Kaffee aus Völklingen: Besuch in der Kaffee-Rösterei

In dem neuen Kaffee-Shop kann man viel über Kaffee erfahren und vor allem die unterschiedlichen Kaffeesorten probieren. Mehr als 20 Kaffeesorten werden in hoher Qualität geröstet. Die Arbeit beginnt bei der Auswahl der Kaffeeplantagen, die nachhaltig bewirtschaftet werden (naturnaher oder biologischer Anbau), der Auswahl der hochwertigen Kaffeebohnen, die schonend verarbeitet werden. Es werden nur Qualitätskaffees angeboten. Bei unserem Besuch erfahren wir durch den Röstmeister viel über Kaffee und den Röstvorgang. Bei Kaffee und Kuchen kann man die Kaffee-Sorten ausprobieren. In dem Seminar kann man einen vertieften Einblick in das Zubereiten und Genießen von Kaffee erhalten.

**Beginn:** Samstag, 22.09.2018, 14:00 Uhr

**Ort:** Parkstraße 3a, Völklingen-Luisenthal

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

**Kurs-Nr.:**  
341010

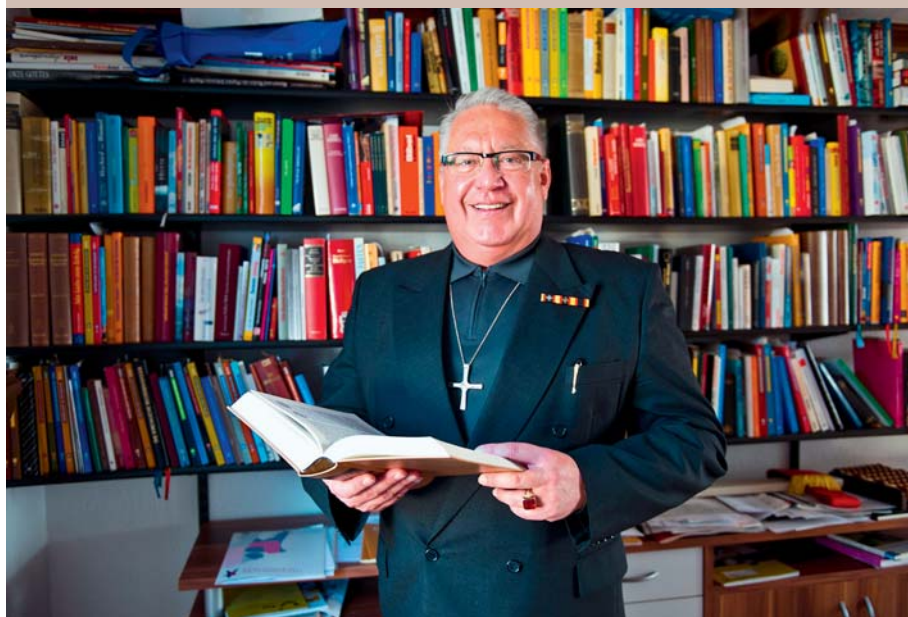
## Vortrag: Lebe dein Leben!

### Lebe dein Leben!

#### Wie entdecke und erreiche ich meine Ziele!

Sie haben manchmal das Gefühl, dass Sie fremd bestimmt werden: Familie, Beruf, Haushalt, Pflege usw.. Sie fragen sich: Bleibe ich dabei auf der Strecke? Welche Ziele habe ich überhaupt noch? Wie kann ich meine Ziele (wieder)entdecken und wie kann ich sie umsetzen und damit glücklicher sein?

Wichtige Fragen, die nach Antworten suchen. Bei der Suche wird Ihnen der Referent, Pfarrer Axel Maria Kraus aus Großrosseln, helfen. Axel Maria Kraus gehört zu der Vereinigung German Speakers Association, ein Netzwerk mit hochkarätigen Referenten. Er studierte Theologie, Psychologie und Philosophie und referiert in ganz Deutschland. VHS-Direktor Karl-Heinz Schäffner: „Lernen Sie diesen positiven Menschen kennen, der Lebensfreude auf andere übertragen kann.“



**Beginn:** Donnerstag, 21.03.2019, 19:00 Uhr

**Ort:** Festsaal Altes Rathaus, Entgelt frei

**Referent:** Axel Maria Kraus

**Kurs-Nr.:** 800013

## EDV-Workshops

### Einführung in die Arbeit mit dem Computer für Anfänger

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

**Beginn:** Montag, 17.09.2018, 14:00 – 16:15 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, 8 Termine

**Leitung:** Uwe Hemmerling

**Kurs-Nr.:** 100400



### Arbeiten mit dem PC für Fortgeschrittene I

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

**Beginn:** Dienstag, 18.09.2018, 14:00 – 16:15 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, 8 Termine

**Leitung:** Uwe Hemmerling

**Kurs-Nr.:** 100410



## EDV-Workshops

## Arbeiten mit dem PC für Fortgeschrittene II

**Beginn:** Mittwoch, 19.09.2018, 14:00 – 16:15 Uhr**Ort:** Altes Rathaus, 8 Termine**Leitung:** Uwe Hemmerling **Kurs-Nr.:** 100420

## Kaffee-Kuchen-Tablet – Einsteigerkurs

Inhalte des dreistündigen Einsteigerkurses sind:

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

**Beginn:** Dienstag, 16.10.2018, 14:00 – 17:00 Uhr**Ort:** Altes Rathaus, 1 Termin**Leitung:** Maria Best, Onlinerland Saar **Kurs-Nr.:** 561010

## Kaffee-Kuchen-Tablet – Kommunikation

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

**Beginn:** Dienstag, 30.10.2018, 14:00 – 17:00 Uhr**Ort:** Altes Rathaus, 1 Termin**Leitung:** Maria Best, Onlinerland Saar **Kurs-Nr.:** 561020

## EDV-Workshops

## Aufbaukurs: Sicher Einkaufen und Bezahlen mit Tablets

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

**Beginn:** Dienstag, 13.11.2018, 14:00 – 17:00 Uhr**Ort:** Altes Rathaus, 1 Termin**Leitung:** Maria Best, Onlinerland Saar **Kurs-Nr.:** 561030

## Smartphone und Tablet – iPhone und iPad – Basiswissen

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

**Beginn:** Montag, 17.09.2018, 17:00 – 19:15 Uhr**Ort:** Altes Rathaus, 2 Termine**Leitung:** Uwe Hemmerling **Kurs-Nr.:** 100440

## Smartphone und Tablet – Android-Basiswissen

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

**Beginn:** Freitag, 21.09.2018, 14:30 – 16:45 Uhr**Ort:** Altes Rathaus, 2 Termine**Leitung:** Dirk Jacob **Kurs-Nr.:** 100450

## EDV-Workshops – Android Specials

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



### Gute Fotos mit der Smartphone-Kamera aufnehmen

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

**Termin:** Montag, 15.10.2018, 18:00 – 21:00 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, 1 Termin

**Dozent:** Uwe Hemmerling

**Kurs-Nr.:** 590010

### Nützliche Apps für den Alltag

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

**Termin:** Montag, 05.11.2018, 18:00 – 21:00 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, 1 Termin

**Dozent:** Dirk Jacob

**Kurs-Nr.:** 590040

Unser Haus der Begegnung



mit integriertem Trauerkaffee



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

*Raum und Zeit für Ihre Trauer!*

## Haus der Begegnung

Karlsbrunner Straße 26 | 66333 VK - Ludweiler

**Tel. (06898) 933 933**



*Hier erreichen Sie uns!*

Moltkestraße 19 | 66333 Völklingen  
Völklinger Straße 37 | 66333 VK - Ludweiler

...rund um die Uhr für Sie da!

**Tel. (06898) 933 933**

Gluckstraße 7 | 66836 Überherrn

**Tel. (06836) 12 00**

Bergstraße 23 | 66115 SB - Burbach

**Tel. (0681) 99 26 881**

[www.avalon-bestattungen.de](http://www.avalon-bestattungen.de)

## EDV-Workshops – Android Specials

### Immer informiert – Nachrichtendienste für das Smartphone

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

**Termin:** Montag, 22.10.2018, 18:00 – 21:00 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, 1 Termin

**Dozent:** Dirk Jacob **Kurs-Nr.:** 590020

### Wander- und Radtouren am Smartphone planen

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

**Termin:** Montag, 29.10.2018, 18:00 – 21:00 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, 1 Termin

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



## EDV-Workshops – Android Specials

### Einkaufen im Internet

Die Einkaufsgewohnheiten der Menschen haben sich verändert. Viele Dinge sind über den örtlichen Fachhandel gar nicht mehr erhältlich. Wie Sie sicher und preiswert im Internet einkaufen und bezahlen können, zeigen wir an diesem Abend.

**Beginn:** Montag, 12.11.2018, 18:30 – 21:30 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, 1 Termin

**Leitung:** Simone Strauß **Kurs-Nr.:** 591050



### Verkaufen über E-Bay

Was für den einen ein Staubfänger ist, kann für andere ein unentbehrliches Teil sein. Nach diesem Prinzip funktioniert die Handelsplattform eBay. Wie Sie mit Hilfe der eBay-App ganz einfach selbst Dinge bei eBay anbieten können, erfahren Sie an diesem Abend.

**Beginn:** Montag, 19.11.2018, 18:30 – 21:30 Uhr

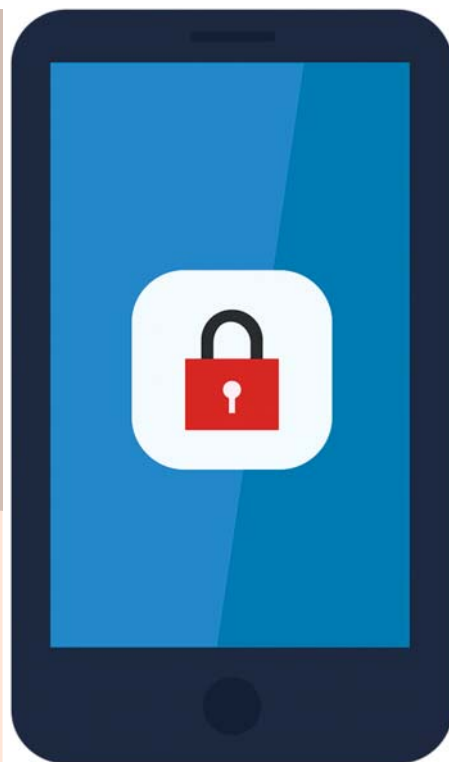
**Ort:** Altes Rathaus, 1 Termin

**Leitung:** Simone Strauß **Kurs-Nr.:** 591060

## EDV-Workshops – Android Specials

### Daten sichern und Datensicherheit auch am Smartphone

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



**Termin:** Montag, 26.11.2018  
18:00 – 21:00 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, 1 Termin

**Dozent:** Dirk Jacob

**Kurs-Nr.:** 591070

### Bleiben Sie in Verbindung – Kommunikation für Fortgeschrittene

Telefonieren war gestern. Geht natürlich noch, drum nennt man das Ding ja SmartPHONE. Aber diverse Dienste bereichern die Möglichkeiten moderner Kommunikation. Von WhatsApp (früher SMS/MMS) bis Skype (früher Videotelefonie) oder Hangouts (virt. Treffen) ist vieles machbar.

**Termin:** Montag, 10.12.2018, 18:00 – 21:00 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, 1 Termin

**Dozent:** Dirk Jacob

**Kurs-Nr.:** 590090

## EDV-Workshops – Android Specials

### Reisen, Flüge und Hotels buchen

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

**Beginn:** Montag, 03.12.2018, 18:30 – 21:30 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus, 1 Termin

**Leitung:** Simone Strauß

**Kurs-Nr.:** 590080



## Kurse in Ludweiler



### Zumba Gold® für Senioren

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

Dies beinhaltet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik, in angepasstem Tempo. Die Tanzschritte, wie Merengue, Salsa, Cumbia, Flamenco und Reggeaton sind leicht zu erlernen und einfach nachzutun.

**Termin:** Freitag, 21.09.2018, 16:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Haus der Vereine, Ludweiler, 12 Termine

**Leitung:** Anja Heinrich

**Kurs-Nr.:** L100550

## Kurse in Ludweiler



### Gymnastik für Senioren

**Beginn:** Freitag, 21.09.2018, 09:30 – 10:30 Uhr

**Ort:** Haus der Vereine, Ludweiler, 10 Termine

**Leitung:** Petra Weiland

**Kurs-Nr.:** L100541



### Lustiges Gedächtnistraining

**Beginn:** Montag, 17.09.2018, 15:00 – 16:30 Uhr

**Ort:** Haus der Vereine, Ludweiler, 12 Termine

**Leitung:** Helene Hausinger

**Kurs-Nr.:** L100361

## Kurse in Ludweiler

### Tai Chi für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

**Beginn:** Montag, 17.09.2018, 11:00 – 12:00 Uhr  
**Ort:** Haus der Vereine, Ludweiler, 12 Termine  
**Leitung:** Evelyn Oehrlein **Kurs-Nr.:** L100521

### Tai Chi für Anfänger mit Vorkenntnissen

**Beginn:** Montag, 17.09.2018, 10:00 – 11:00 Uhr  
**Ort:** Haus der Vereine, Ludweiler, 12 Termine  
**Leitung:** Evelyn Oehrlein **Kurs-Nr.:** L100531



### Sanfte Fitnessgymnastik zum Wochenbeginn

**Beginn:** Montag, 17.09.2018, 9:00 – 10:00 Uhr  
**Ort:** Haus der Vereine, Ludweiler, 12 Termine  
**Leitung:** Petra Weiland **Kurs-Nr.:** L801100

## Stadtspaziergänge

### Ein Streifzug durch die Geschichte Völklingens

Wandern Sie mit unserem neuen Stadtführer Christian Müller durch unsere Stadt. Erfahren Sie von Geschichten und Anekdoten der Menschen, die hier gelebt und gearbeitet haben. Es ist erstaunlich, wie die Hütte die Entwicklung unserer Stadt mitbestimmt hat. Wir besichtigen das Alte Rathaus, die Kirche St. Eligius, die Versöhnungskirche und den Alten Bahnhof. Der Rundgang dauert 90 Minuten.

Die Führungen sind kostenfrei und für alle Bürgerinnen und Bürger offen. Um Anmeldung wird gebeten: Tel.: 06898/132597.

**Termin:** Mittwoch, 21.09.2018, 15:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Völklinger Platz am Weltkulturerbe  
**Leitung:** Christian Müller **Kurs-Nr.:** 339010



## Theaterfahrten

### Theaterfahrten der Seniorenakademie

**Aufführungen:** Sonntag, 13.01.2019  
Abfahrt: 13:45 Uhr

***Die Csárdásfürstin –  
Operette von Emmerich Kálmán***

**Begleitung:** Christine Olbert

**Entgelt:** 35,00 €, Karten im VHS-Büro

**Abfahrt:** Busdepot Stadtwerke Völklingen  
Bei Platzreservierung bitte das Entgelt für die  
Theaterkarte im VHS-Büro zahlen.

**Kurs-Nr.:** 100700



**Bestattungs-  
vorsorge:  
wichtiger  
denn je!**

**0 68 98 - 4 10 00**

im Trauerfall Tag und Nacht dienstbereit

Bestattungshaus „Friede“ DUCHENE GmbH · Susanne Duchene und Team  
Haupthaus Ludweiler: Völklinger Str. 33-35 · Filiale Völklingen: Bismarckstr. 36  
Filiale Wehrden: Schaffhauser Str. 150 · [www.friede-duchene.de](http://www.friede-duchene.de)



**Moderne Brillen**

**Kontaktlinsen-Studio**

**Spezialbrillen**

**für stark Sehbehinderte**

**Globus-Passage • Rathausstraße 53 • Völklingen**

**Internet: [optik-john-und-mudrack.de](http://optik-john-und-mudrack.de) • Tel. 0 68 98-2 49 69**

# Jodelwanderung



## Jodelwanderung mit kleinem Jodeldiplom

„Jodelrundwanderstrecke“ etwa 5 km durch den wunderschönen Warndt-wald mit 5 atemberaubenden „Jodelstationen“ zum Erlernen des beglückenden Bergrufes. Während der Wanderung gibt's eine Vesperpause mit „Lauge & Otto“ zur allgemeinen Stärkung. Danach ist die Prüfung zum erhofften Erhalt des verdienten „kleinen Jodeldiploms“!

**Termin:** Mittwoch, 29.09.2018, 11:00 – 15:00 Uhr

**Treffpunkt:** Jagdschloss Karlsbrunn

**Leitung:** Ilka Sauer & Cosima Dorn

**Entgelt:** 15,00 €

**Kurs-Nr.:** 801180

# Anmeldeformular Seniorenakademie

Volkshochschule der Mittelstadt Völklingen

Altes Rathaus, 66333 Völklingen,

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



## Verbindliche Anmeldung für das Semester 2/2018

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: .....

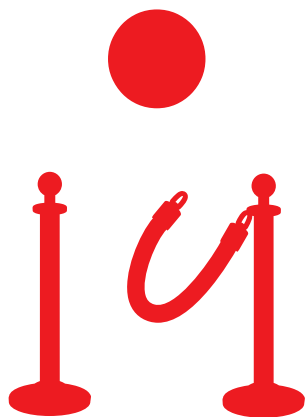
Abweichender E-Mail abw.  
Kontoinhaber: ..... Kontoinhaber: .....

Datum: ..... Unterschrift: .....





# Mehr Wert für Sie.



[sparkasse-saarbruecken.de](http://sparkasse-saarbruecken.de)

Mit dem neuen Girokonto  
**S** Premium Plus genießen  
Sie viele exklusive Vorteile,  
die Ihr Leben interessanter  
machen.

Wenn's um Geld geht

**S** Sparkasse  
Saarbrücken