

Tausend und DEIN Angebot

Geh auf Kurs

JUTTA

sucht neue Herausforderungen in der Akademie für Ältere



PROGRAMM
HERBST | WINTER 2023-24

www.vhs-saarbruecken.de





Das vhs Programm Herbst | Winter 2023 | 24 Großrosseln ist da



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Sie halten unser neues vhs-Programm in Ihren Händen. Es ist mit vielen bunten Angeboten für die Herbst- und Wintermonate wieder sehr ansprechend geworden. Wie gewohnt finden Sie darin Kurse und Veranstaltungen für Ihre persönliche und berufliche Weiterbildung, aber auch zu vielen weiteren Themen des aktuellen Zeitgeschehens.

Wir laden Sie ein, beim Durchblättern und Lesen auf altbewährte, aber auch neue Kurse, Veranstaltungen, Vorträge, Exkursionen, Workshops und vieles mehr zu stoßen. Die ein oder andere Idee und Anregung mitzunehmen und mit vielen Gleichgesinnten und "bildungshungrigen" Menschen auf Weiterbildungsreise zu gehen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem neuen Programm. Sie werden sicher das eine oder andere interessante Angebot für sich finden. Empfehlen Sie uns weiter!

Pulifik C. Lewips

Peter Gillo

Regionalverbandsdirektor

Dr. Carolin Lehberger

vhs-Direktorin

Anmeldung und Service

Eine Anmeldung zu unseren Kursen muss schriftlich erfolgen. Folgende Möglichkeiten stehen Ihnen dabei offen:

Persönliche Anmeldung

beim Zentralen Service im Alten Rathaus.

Anmeldung per Post | Fax Vordrucke im Heft Seite 4 und 5

Anmeldung per E-Mail unter Angabe Ihrer vollständigen Postadresse.

Die entsprechende E-Mail-Adresse mit AnsprechpartnerInnen finden Sie auf Seite 3.

Internet-Anmeldung www.vhs-saarbruecken.de

Falls ein Kurs schon ausgebucht ist, eine Veranstaltung ausfällt oder sich irgend etwas ändert, melden wir uns bei Ihnen. Wir informieren Sie per SMS über kurzfristige Änderungen des Kursortes oder Kursausfall, sofern Sie hierzu eine Einwilligung erteilen.

Unsere Datenschutzbestimmungen und Allgemeinen Geschäftsbedingungen entnehmen Sie bitte unserem Hauptprogramm. Sie können diese auch auf unserer Homepage unter www.vhs-saarbruecken.de nachlesen.

Örtlicher Leiter



Hans-Werner Franzen
Örtlicher Leiter
Am Hirtengraben 29
66352 Großrosseln
Fon 06809 7463
vhs-grossrosseln@hans-werner-franzen.de

Anmeldung und Service



Sandra Orzlowski
Koordination Örtl. vhs, Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4380
Fax 0681 506-4393
sandra.orzlowski@rvsbr.de



Crocetta Sajia Sachbearbeiterin Altes Rathaus, Zi. 18 Schlossplatz 1-2 66119 Saarbrücken Fon 0681 506-4381 Fax 0681 506-4393 crocetta.sajia@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Alte Schule Naßweiler Am Kirchberg 1 66352 Großrosseln
- Dorfgemeinschaftshaus Naßweiler Am Kirchberg 10 66352 Großrosseln
- Jagdschloss Karlsbrunn
 Schlossstraße 14
 66352 Großrosseln
- AWO Begegnungsstätte Dorf im Warndt Blumenstr. 2 66352 Großrosseln

Verbindliche Anmeldung mit Zahlungsverpflichtung

bei der vhs Regionalverband Saarbrücken Altes Rathaus Schlossplatz 1-2 66119 Saarbrücken Fon 0681 506-4343 Fax 0681 506-4393
Bitte in Druckschrift ausfüllen und möglichst Ihre E-Mail-Adresse und Ihre Mobil-Telefonnummer angeben, damit wir Sie bei Bedar zeitnah informieren können.
Name Vorname
Straße/Nr. PLZ/Ort
Telefon (bis 16:00 Uhr) Mobiltelefon
E-Mail
Kurs Nr. Kur
Kursbeginn. Die Abmeldung zu Koch- bzw. Degustationskursen ist bis zwei Tage vor Kursbeginn möglich.
 per Barzahlung/EC-Zahlung im Zentralen Service der vhs möglich innerhalb einer Woche nach Anmeldung per Überweisung innerhalb einer Woche nach Anmeldung per Lastschrift Bitte das Lastschriftmandat auf der Rückseite unterschreiben und per Post an die vhs schicken oder im Zentralen Service abgeben.

Bankverbindung: Sparkasse Saarbrücken, Bankleitzahl: 590 501 01, Konto-Nr.: 653, IBAN: DE08 5905 0101 0000 0006 53, BIC: SAKSDE55XXX

Bildungsurlaub

\circ	Ich möchte den angegebenen Kurs Nr.				
vom	bis	als	Bildu	ngsu	rlaut
bele	gen und bitte um Zusendung der erforde	rliche	n Un	terla	gen.

Gebührenermäßigung

Ich bitte um Reduzierung der Kursgebühren auf die im Programm in Klammern ausgewiesenen Beträge (Nachweis, z.B. Schülerausweis, bitte bei der Anmeldung in der Geschäftsstelle der vhs vorlegen oder Kopie mitfaxen).

- Schüler/in/Auszubildende(r), Schule u. Klasse:
- O Student/in Uni oder Fachhochschule (kein Senioren- oder Fernstudium und keine berufsbegleitenden Studiengänge)
- O Bürgergeld
- O Ehrenamtskarte
- O Arbeitslosengeld I (nur bei Sprachkursen, Kursen der beruflichen Weiterbildung, Kreativkursen)
- O Grundsicherung
- O SozialCard
- O Bundesfreiwilligendienst/FSJ/FÖJ

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung der vhs Regionalverband Saarbrücken an und bin mit der elektronischen Erfassung und Speicherung meiner personenbezogenen Daten für Anmeldung und Gebührenerhebung einverstanden.

Datum und Unterschrift





Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

An die vhs Regionalverband Saarbrücken Altes Rathaus Schlossplatz 1-2 66119 Saarbrücken

Bitte in Druckschrift ausfüllen.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Die Gläubigeridentifikationsnummer der vhs Regionalverband: DE3604300000072653.

Ihre Mandatsreferenznummer wird von der vhs spätestens mit der Vorankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug mitgeteilt.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs Regionalverband Saarbrücken, Zahlungen für Kursgebühren von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Regionalverband Saarbrücken auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen.

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.

O SEPA-Mandant/-in ist Kursteilnehmer/-in						
O SEPA-Mandant/-in zahlt für andere Kursteilnehmer/-innen						
Name, Vorname Kontoinhaber/-in						
Straße/Nr.						
PLZ/Ort						
Name des Kreditinstitutes						
IBAN						
Mit meiner Unterschrift erkenne ich die allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung der vhs Regionalverband Saarbrücken an und bin mit der elektronischen Erfassung und Speicherung meiner personenbezogenen Daten für Anmeldung und Gebührenerhebung einverstanden.						

Ort, Datum und Unterschrift Kontoinhaber/in

E-Mail Adresse (bitte in Druckbuchstaben)

Bitte ankreuzen



L SEMESTERERÖFFNUNG

der vhs Regionalverband Saarbrücken



>>> Mo. 25.09.2023 | 17.30 Uhr

PROGRAMM

- Begrüßung durch Peter Gillo, Regionalverbandsdirektor,
 Dr. Carolin Lehberger, vhs-Direktorin, und Reinhold Jost, Minister für Inneres,
 Bauen und Sport
- Theaterstück der DIK Bildstock
- Musikalische Umrahmung und Unterhaltung durch Harald Stein, Gitarren- und Ukulelendozent mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus seinen vhs-Kursen

VERANSTALTUNGSORT

Festsaal im Rathaus der Stadt Friedrichsthal Schmidtbornstr. 12a | 66299 Friedrichsthal

Eine Anmeldung zur Veranstaltung ist erforderlich unter: www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de

Eintritt frei

Mit freundlicher Unterstützung durch:











VERANSTALTUNGEN IM JAGDSCHLOSS KARLSBRUNN

Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Gemeinde Großrosseln statt

Führung

Jagdschloss und Forstgarten Karlsbrunn - Kulturgeschichte und Informationen zur Inwertsetzung und Sanierung des Kulturdenkmals Das spätbarocke Bauwerk und sein Forstgarten zählen zu den bedeutsamen Orten der Kunst und Kultur in der Region Saarbrücken. Wer die wechselvolle Geschichte des Kulturdenkmals, die heute noch erkennbaren Spuren unterschiedlichster Nutzungen und die Kulturlandschaft - an der sich die deutsche und französische Kultur begegnen - erkennt, kann den Ort und seine Ausstrahlung in die Gegenwart mit andern Augen sehen. Diese Oualitäten stiften Identität und die unverwechselbare Atmosphäre eines poetischen Ortes und lassen Menschen aufleben. Gleichfalls lieferten diese Qualitäten auch die Inspirationsquelle für die Inwertsetzung und Sanierung des Bauwerkes. Im September 2023 konnte die Sanierung der Hauptgebäude abgeschlossen und das Kulturdenkmal seiner neuen kulturellen und gastronomischen Nutzung übergeben werden. Im Rahmen von Führungen lädt die vhs in Kooperation mit der Gemeinde Großrosseln an verschiedenen Terminen BesucherInnen zu Führungen ein, bei der sowohl die Kulturgeschichte des Jagdschlosses als auch die neuen Räumlichkeiten und ihre zum Teil museale Ausstattung und die aktuelle Kunstausstellung "Fundstücke" der Künstlerin Monika Hau vorgestellt werden.

Kurs 9201

Peter Michael Lupp, Kulturreferent

Regionalverband Saarbrücken
Fr. 29.09.2023, 17:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt: Innenhof des Jagdschlosses
Karlsbrunn,
Schloßstraße 14, 66352 Großrosseln
EUR 5,00

Kurs 9201A

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken Fr. 27.10.2023, 17:00 – 19:00 Uhr Treffpunkt: Innenhof des Jagdschlosses Karlsbrunn, Schloßstraße 14, 66352 Großrosseln EUR 5.00

Kurs 9201B

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken Di. 20.02.2024, 17:00 – 19:00 Uhr Treffpunkt: Innenhof des Jagdschlosses Karlsbrunn, Schloßstraße 14, 66352 Großrosseln EUR 5,00

Bildvortrag

Orte der Kunst und Kultur im Regionalverband Saarbrücken

In der Region Saarbrücken gibt es eine Reihe besonderer Orte der Kunst und der Kultur zu entdecken, die entweder eine kulturgeschichtliche Bedeutung aufweisen oder zur Baukultur der Gegenwart zählen und gleichfalls einen öffentlichen, kulturellen und künstlerischen Sammlungsund Sendungsauftrag verfolgen. Neben etablierten, zum Teil auch überregional bedeutenden Kunst- und Kulturinstitutionen gehören dazu auch weniger bekannte Orte. Dazu gehört auch das Jagdschloss und der Forstgarten Karlsbrunn. Die verbindende Linie ist, dass sie alle - auf unterschiedlichste Art und Weise - Kulturund Kunstprojekte sowie gesellschafts-

Dozentinnen und Dozenten



PETER MICHAEL LUPP Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Auf der Suche nach dem guten Leben ...

>>> Mein Unterwegssein in unserer facettenreichen Kulturlandschaft ist von einer beständigen Leidenschaft für das Entdecken und "Sehenlernen" der kulturellen, naturräumlichen und poetischen Ressourcen dieses Lebensraumes geprägt. An einer der Nahtstellen Europas, an denen sich die deutsche und französische Kultur begegnen, sind sie ein Spiegel unserer kulturellen Identität und können vieles von dem vermitteln. was wesentlich ist, um ein gutes Leben zu führen und Neues zu schaffen. Darüber möchte ich mich bei meinen Erkundungen zur Nachhaltigkeit mit Ihnen austauschen ... «

vhs vor Ort GROSSROSSELN

relevante Themen aus dem jeweiligen "Geist des Ortes" heraus entwickeln und ausgestalten. Im Rahmen eines Bildvortrags stellt der Kurator des Projekts diese Orte der Kunst und der Kultur mit ihren individuellen Potentialen vor. Die zugehörige Broschüre ist an diesem Abend erhältlich (kostenfrei).

Kurs 9202

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken Di. 14.11.2023, 17:00 – 19:00 Uhr Remise des Jagdschlosses Karlsbrunn, Schloßstraße 14, 66352 Großrosseln EUR 5,00

Bildvortrag

Die Silhouette – Von der Kunst der Schattenrisse zur Zeit des Fürst Ludwig

Das in den Jahren 1783 - 1786 von Fürst Ludwig von Nassau-Saarbrücken im Warndt-Wald in Karlsbrunn erbaute Jagdschlösschen hat bis heute den besonderen Geist seiner Zeit nicht ganz verloren. Viele Details erinnern an die Lebenswelten des barocken Zeitalters. Vor diesem Hintergrund wird vor Ort auch an die Kunst der Schattenrisse, die in der Zeit des Fürsten Ludwig (1745 - 1794) weitverbreitet waren, erinnert. Die Schattenrisse "à la Silhouette" erfreuten sich im 18. Jahrhundert einer großen Beliebtheit quer durch die Gesellschaft. Im Rahmen eines Bildvortrages wird die Geschichte des Jagdschlosses (incl. Infos zum aktuellem Sanierungsprozess) erläutert und ein Einblick in die kunst- und die kulturgeschichtliche Bedeutung der Tradition der Schattenrisse bzw. Silhouetten im 18. Jh. vermittelt.

Kurs 9203

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken Fr. 13.10.2023, 17:00 – 19:00 Uhr Hochzeitszimmer des Jagdschlosses Karlsbrunn,

Schloßstraße 14, 66352 Großrosseln EUR 5,00

Kurs 9203A

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken Fr. 09.02.2024, 17:00 - 19:00 Uhr Hochzeitszimmer des Jagdschlosses Karlsbrunn, Schloßstraße 14, 66352 Großrosseln EUR 5,00

Lesung

Am langen Tisch – Lesung über die Kraft der Rituale und Zeremonien
Zu jeder praktizierten Kultur von Gemeinschaften gehört auch die Zusammenkunft zu den unterschiedlichsten Anlässen.
Feste sind wohl die schönste Art des Zusammenseins von Menschen. Hier wird das Gefühl für Wertschätzung und das Miteinander zuweilen auch unausgesprochen geteilt. Die Lesung trägt den Titel "Am langen Tisch" und thematisiert die Kraft der Rituale und Zeremonien in einer Erzählung über Vorbereitung von Festtagen in einer saarländischen Bergarheiterfamilie.

Kurs 9204

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken Di. 12.12.2023, 17:00 - 19:00 Uhr Hochzeitszimmer des Jagdschlosses Karlsbrunn, Schloßstraße 14, 66352 Großrosseln EUR 5,00

Dozentinnen und Dozenten



MARCO LAUER Zauberkünstler & Illusionist

>>> Komm, lass uns zaubern! Seit meinem sechsten Lebensjahr fasziniert und fesselt mich die Zauberkunst im wahrsten Sinne des Wortes. Angefangen hat alles ganz klassisch mit dem ersten Zauberkasten. Zauherkunst ist mehr als Täuschung und Illusion. Zauberkunst ist eine internationale Sprache, die jeder versteht: die Sprache des Staunens. Ob Groß oder Klein, Jung oder Alt und egal welcher Herkunft – Zauberkunst verbindet! Genau dieses Gefühl möchte ich durch meine Kurse transportieren und hinaus in die Welt tragen. Und wer weiß, vielleicht hat Dich ja auch schon bald das Zauberfieber gepackt! <<

Bildvortrag

Bauen mit den Essenzen von Kultur und Landschaft

Einst waren die ländlichen Hauslandschaften in der Großregion ein sicheres Indiz dafür, zu erkennen in welcher Gegend man sich gerade aufhielt. Diese Zeiten sind vorbei. Die alten saarländischen Dorfbilder mit ihren typischen Merkmalen verblassen. Abgestempelt als Schandflecke verlassen die wenigen authentisch erhaltenen Zeugnisse einer Baukultur, die vom Überleben durch ein maßvolles Wirtschaften mit Land und einer landschaftsgebundenen Bauweise so beispielgebend erzählen könnten, die Bühne - spurlos. Kaum einer erkennt ihren inneren und äußeren Wert als Schlüssel für eine zukunftsfähige, regionale Baukultur der Gegenwart. Im Rahmen eines Bildvortrages werden das ureigene Wesen der regionalen Baukultur in ländlichen Räumen und seine Wurzeln zum Thema. Der Vortrag ist kombiniert mit einem Bildgespräch zur Ausstellung "VERGESSEN - Wo der Wert der Dinge wartet", die in den Torzimmern und der alten Scheune des Jagdschlosses gezeigt wird.

Kurs 9205

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken Fr. 26.01.2024, 17:00 – 19:00 Uhr Remise des Jagdschlosses Karlsbrunn, Schloßstraße 14, 66352 Großrosseln EUR 5,00

Lesung

Kunst und Natur

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

Kurs 9206

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken Fr. 02.02.2024, 17:00 – 19:00 Uhr Remise des Jagdschlosses Karlsbrunn, Schloßstraße 14, 66352 Großrosseln EUR 5,00

EINZELVERANSTALTUNGEN

Vortrag

Ostseerunde mit dem Schiff

Besuchen Sie mit einem Kreuzfahrtschiff die Häfen der Ostsee, genießen Sie Bilder aus Warnemünde, Danzig, Sopot, Tallinn, St. Petersburg, Helsinki, Stockholm und Kopenhagen und erfahren Sie dabei viel Wissenswertes über diese Städte und ihre Sehenswürdigkeiten.

Kurs 9208

Werner Michaltzik Mo. 02.10.2023, 18:30 – 20:00 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5,00

Vortrag

Mit dem Fahrrad unterwegs – zwischen Saar, Mosel und Rhein

Der Referent stellt in seinem Power-Point-Vortrag aus eigener Erfahrung empfehlenswerte Radtouren zwischen Saar, Mosel und Rhein vor, die sich als Kurzurlau-

Dozentinnen und Dozenten



CLAUDIA A. VERHOEVEN

Dozentin für Psychotherapie

>>> Bei meiner Tätigkeit an der vhs ist es für mich von großer Bedeutung, die Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit, so wie sie sind, bedingungslos anzunehmen. Mit Vorträgen, Kursen und Workshops zum Thema Hochsensibilität helfe ich Betroffenen, die positiven Seiten mehr zu leben und mit den "negativen" Seiten besser umgehen zu lernen. Außerdem ist es mir wichtig, Eltern, Partner, Lehrer, Erzieher, Freunde usw. zu informieren. was Hochsensibilität ist. und so mehr Verständnis zu erreichen. Des Weiteren biete ich verschiedene Entspannungskurse und Workshops für mehr Gelassenheit an. Gerade in unserer heutigen schnelllebigen Zeit sowie in der momentanen Krisensituation ist es wichtiger denn je, ruhig und gelassen zu bleiben. Ich freue mich, Sie begleiten zu dürfen, auf dem Weg zur inneren Ruhe. <<

be für die Dauer einer Woche anbieten. Er geht auf mögliche Organisationsformen ein (allein, Gruppe, individuell, geführt, Rundreise, Sternfahrt, Anreise, eigenes oder Leihrad), bewertet den Schwierigkeitsgrad sowie Qualität, Beschilderung und Beschreibung der Radwege, und zeigt mit vielen Bildern die Sehenswürdigkeiten entlang des Weges.

Kurs 9209

Werner Michaltzik Di. 02.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5,00

Junge vhs Workshop

Einfach magisch! Zauberkurs für Kinder im Alter von 6–12 Jahren

Einfach magisch - so lautet das Motto dieses brandneuen Zauberkurses. Gemeinsam werden wir einen Zauberkasten bis aufs kleinste Detail ergründen und dabei jede Menge einfache Zaubertricks lernen, die im Anschluss zu Hause bei Freunden und Familie für erstaunte Gesichter sorgen. Außerdem werden die Kinder beim "Zylinderroulette" die Möglichkeit haben, ein paar zauberhafte Preise abzustauben. Zum Schluss gibt's sogar noch einen kleinen Einblick in die aktuelle Zaubershow von Marco Lauer. Mehr Magie kann in einem Tag wirklich nicht stecken! Der Zauberkasten mit den Tricks darf im Anschluss von jedem Kind mit nach Hause genommen werden, um Familie und Freunde zu verblüffen! Pro Kind ist deshalb zusätzlich eine Materialkostenpauschale in Höhe von EUR 12.00 vor Ort zu entrichten.

Wir bitten Sie darum, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu essen sowie ausreichend zu trinken mitzugeben.

Kurs 9210

Marco Lauer Magic,
Zauberkünstler & Illusionist
Do. 26.10.2023, 10:00 – 17:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 27,00 (zzgl. Materialgebühr EUR 12,00
bar vor Ort)

Junge vhs Workshop

Moderne Zauberei – Für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren

Der sogenannte "Zauberwürfel" ist weltbekannt seit Jahren und bleibt auch noch heute eines der verblüffendsten und magischsten Rätsel unserer Zeit! Nahezu jeder Mensch auf unserem Planeten hatte das Spielzeug schon einmal in seiner Hand. Den Würfel zu lösen hat schon den ein oder anderen von uns zur Verzweiflung gebracht. Deshalb soll es darum auch überhaupt nicht gehen ... In diesem Kurs lernen die Kinder einige einfache, aber verblüffende Zaubertricks, die man mit dem Zauberwürfel ausführen kann. ohne dass man diesen lösen muss. Jedes Kind bekommt einen Zauberwürfel, der im Anschluss mit nach Hause genommen werden darf. Aus diesem Grund ist vor Ort zusätzlich eine Materialgebühr von EUR 5,00 zu entrichten.

Wir bitten Sie außerdem, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu Essen sowie ausreichend zu Trinken mitzugeben.

Kurs 9211

Marco Lauer Magic, Zauberkünstler ⊘ Illusionist Sa. 30.12.2023, 10:00 – 14:00 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 16,00 (zzgl. Materialgebühr EUR 5,00 bar vor Ort)

Vortrag

Ein entspanntes Weihnachtsfest

Viele Menschen haben an Weihnachten sehr hohe Erwartungen, an sich selbst, sowie an alle anderen Familienmitglieder. Durch die extrem hohen Erwartungen setzen wir uns selbst und die anderen unter Druck. Zum einen wird Claudia Verhoeven Ihnen einige Entspannungstechniken mit an die Hand geben, um gelassen und ruhig in jeder Situation zu bleiben und zum anderen wird sie mit Ihnen herausfinden, wie Sie sich ein schönes Weihnachtsfest wünschen und wie das im Einklang mit den Wünschen der Familie möglich ist.

Kurs 9212

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie Mo. 11.12.2023, 19:00 – 21:00 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5.00

Bildvortrag

Bienen: das sollte jeder wissen Dass Bienen Insekten sind, den Mer

Dass Bienen Insekten sind, den Menschen Honig liefern und dafür sorgen, dass wir reichlich Früchte ernten können, weil sie die Blüten der Pflanzen bestäuben, wissen die meisten Menschen. Einzelheiten zu ihrem Körper, zu ihrem Lebensraum, ihrem Alltag, ihrer Ernährung und zu den verschiedenen Arten kennen dagegen viele Menschen nicht. In der Power-Point-Präsentation erhalten die TeilnehmerInnen Antworten auf diese Fragen und sonstiges Wissenswertes über die Bienen.

Kurs 9213

Josef Ruschel
Di. 09.01.2024, 19:15 - 20:45 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Diavortrag

Schmetterlinge: das sollte jeder wissen

Dass Schmetterlinge von Blume zu Blume flattern, um Nahrung zu suchen, wissen die meisten Menschen. Auch dass sie zu den Insekten zählen, meistens einen kleinen, dünnen Körper mit vier großen, oft farbigen oder bunten Flügeln haben. In dem Diavortrag wird auf viele Einzelheiten um die Schmetterlinge eingegangen, unter anderem: Welche Arten von Schmetterlingen gibt es? Wo leben Schmetterlinge? Wie vermehren sich Schmetterlinge? Wie wird aus der Raupe ein Schmetterling? Was bedeuten die Flügelmuster? Was fressen Schmetterlinge? Wie lange leben sie und was machen sie im Winter? Was sind die Feinde der Schmetterlinge? Welche Phasen durchläuft der Schmetterling während seines Leben? Wo gibt es keine Schmetterlinge?

Kurs 9214

Roland Summkeller
Do. 18.01.2024, 19:15 - 20:45 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag

Unabhängig im Alter – Lebensqualität erhalten

"Es zählt nicht, wie alt du bist, sondern wie du alt bist" (aus China).
Aufgrund der demografischen Entwicklung wird die Zahl älterer Menschen, die von Substanzmittelmissbrauch bzw. -abhängigkeit betroffen sind, weiter zunehmen. Dies betrifft vor allem die Substanzen Alkohol und Medikamente. Der Vortrag wird über Ursachen und Formen von Substanzmittelmissbrauch und -abhängigkeit bei älteren Menschen informieren und über die vielfältigen Hilfemöglichkeiten aufklären. Im Anschluss an den

Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und zu diskutieren. Eingeladen sind Menschen, die ihren Alkohol- bzw. Medikamentenkonsum hinterfragen, Angehörige von Betroffenen, Bezugspersonen (Nachbarn, PflegerInnen usw.), sowie alle Interessierten.

Kurs 9215

Birgit Altmeier, Dipl.-Psych., Leiterin der Suchtberatungsstelle der Caritas Fr. 23.02.2024, 15:00 – 16:30 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5,00

Betriebsbesichtigung

Besichtigung des Saarländischen Rundfunks

Der SR begleitet die Saarländerinnen und Saarländer seit über 60 Jahren. Er bietet zahlreiche interessante Aspekte, die die Teilnehmer bei der Besichtigung vor Ort kennen lernen können. Bei dem Besuch besteht die Gelegenheit aktuelle Sendungen hautnah mitzuerleben und zu beobachten. Den Teilnehmern wird in der zweistündigen Führung die Geschichte des historischen Halbergs bis hin zur modernen digitalen Rundfunkwelt nahe gebracht. Versierte SR-Kolleginnen und -Kollegen haben es sich zur Aufgabe gemacht, den Teilnehmern das Haus und seine Bedeutung für die mediale Welt des Saarlandes, aber auch über die Landesgrenzen hinaus, zu präsentieren. Im Mittelpunkt der Führung stehen die modernen Hörfunk- und Fernsehstudios des SR.

Wenn möglich, werden Mitfahrgelegenheiten ab der Alten Schule Naßweiler ab 17:00 Uhr angeboten. Dazu ist es erforderlich mit dem örtlichen Leiter bis spätestens Mi. 11.10.2023 Kontakt unter Fon 06809 7463 aufzunehmen. Treffpunkt: Vor dem Haupteingang des

Dozentinnen und Dozenten



MEIKE STEIN Medienwissenschaftlerin und Journalistin www.papierstaupodcast.de

>> Wie wir die Welt wahrnehmen, wird maßgeblich durch unseren Medienkonsum geprägt. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie Medieninhalte produziert werden. Welche Themen finden statt, wie werden sie umgesetzt? Als Dozentin der vhs möchte ich mein Wissen teilen, das ich als Nachrichtenjournalistin und Literaturkritikerin in den Bereichen Print, TV, Radio und online erworben habe. Außerdem sollen TeilnehmerInnen sich selbst ausprobieren – learning by doing.

Konferenzgebäudes des SR, Funkhaus, 66100 Saarbrücken.

Kurs 9216

Hans-Werner Franzen Fr. 13.10.2023, 18:00 – 20:00 Uhr gebührenfrei Anmeldung erforderlich bis 28.09.2023

Betriebsbesichtigung

Grün - Fensterbeschläge & Recycling

Der Betrieb befasst sich mit dem Sortieren, Zerkleinern und Entmetallisieren von gängigen Hartkunststoffen aus dem Post Consumer Bereich. Die Kunststoffe stammen aus der Sammlung von Wertstoffhöfen und Entsorgungsbetrieben. Die Ausgangsprodukte sind Schredder und Mahlgüter, die als Rohstoff weiter veredelt werden.

Kurs 9217

Mathias Grün

Fr. 20.10.2023, 13:30 - 14:30 Uhr gebührenfrei

Treffpunkt: Zum alten Bergwerk, 66352 Großrosseln OT Karlsbrunn oder nach Absprache zur Bildung von Fahrgemeinschaften an der Alten Schule Naßweiler

Vortrag

BETREUUNG – eine Einführung in ein Thema, das immer mehr Menschen betrifft

Fast jeder Mensch hat Angst davor, dass er seine Selbstständigkeit verliert und sein Leben von anderen Menschen bestimmt und geregelt wird. Jährlich kommt eine wachsende Zahl von Menschen meist durch Krankheit oder Alter in die Situation, dass sie der Hilfe oder Unterstützung im Alltag durch Dritte bedürfen. In diesem Zusammenhang spielt auch das Thema der BETREUUNG eine immer bedeutendere Rolle. Andererseits wächst auch die Zahl der Menschen,

für die sich die Frage stellt, ob sie für einen anderen – meist einen Angehörigen – die verantwortungsvolle Rolle des Betreuers übernehmen können und wie diese Rolle auszufüllen ist. Dieser Vortrag führt in das Thema Betreuung ein, zeigt wie es zur Betreuung kommt, gibt einen Überblick über die Rechte und Pflichten von Betreuten und Betreuer/in und gibt Hinweise zu Alternativen und Ergänzungen zur Betreuung. Im Anschluss steht der Referent gerne noch für Fragen zur Verfügung.

Kurs 9218

Manfred Bender Mo. 06.11.2023, 18:30 – 20:00 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5.00

Vortrag

Pressearbeit für Vereine und Ehrenamtliche

Für Vereine und Ehrenamtliche ist es immens wichtig, eine breite Öffentlichkeit über die eigenen Tätigkeiten und Belange zu informieren. Ob klassische Tageszeitung, Radio, TV oder Internet: Wer seine Zielgruppe erfolgreich anspricht, hat viel bessere Chancen, seine Arbeit zum Erfolg zu führen. Schließlich sollen Veranstaltungsankündigungen, Positionen und Aufrufe zur Unterstützung auch gehört werden! Im Seminar werden die Grundlagen der Pressearbeit erklärt, von der Ansprache der MedienvertreterInnen über die richtige Aufbereitung der Inhalte für verschiedene Formate bis hin zum Aufbau eigener Verbreitungskanäle über die sozialen Medien.

Kurs 9219

Meike Stein, M.A. Medienwissenschaft, ausgebildete Rundfunk- und Fernsehjournalistin (ARD), Panel-Mitglied Papierstau Podcast

Dozentinnen und Dozenten



ROLF WEBER

Dipl.-Ing. Arbeitsschutz- und Arbeitssicherheitsexperte

>>> Rolf Weber, gelernter und studierter Nachrichtentechniker, ehem. Führungskraft der Feuerwehr, Sicherheitsbeauftragter, Bürgerberater der Feuerwehr Riegelsberg. Ich freue mich auf lebendige Wissensvermittlung. Mi. 22.11.2023, 19;00 – 21:00 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5,00

Vortrag

Vorsorge in Einfamilienhäusern und Wohnungen bei drohenden Krisen/ Katastrophen

Was sollte man unternehmen, bevor es so weit ist? Die Presse berichtet allenthalben von Stromausfällen, Unwettern, Überschwemmungen und anderen Widrigkeiten. Wie kann man sich mit geringen Mitteln gegen Naturkatastrophen schützen, wie ist man vor Schäden weitgehend gewappnet? Der kurzweilige Vortrag richtet sich an Familien und Einfamilienhausbesitzer, die sich Gedanken um eine sinnvolle Vorsorge bei unerwarteten Schadensereignissen machen. Eigentlich ganz einfach, man hat jedoch einiges nicht bedacht. Das soll sich nach dem Vortrag von Rolf Weber ändern.

Kurs 9220

Rolf Weber, Dipl.-Ing. Arbeitsschutzund Arbeitssicherheitsexperte Sa. 13.01.2024, 15:00 – 16:30 Uhr Alte Schule Naßweiler gebührenfrei

Vortrag

Aktuelles zur Rentenbesteuerung

Renten sind steuerfrei – ein verbreiteter Irrglaube, aber leider nicht wahr. Dies gilt sowohl für BestandsrentnerInnen als auch künftige RentenbezieherInnen. Bei dieser Infoveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Besteuerungsanteil der gesetzlichen Rente ab 2024: 84 %). Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben,

Altersentlastungsbetrag, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen, etc. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen (z. B.: energetische Gebäudesanierung, Verspätungszuschlag, Doppelbesteuerung, ...) sind lohnendes Wissen. So lösen Sie Schritt für Schritt erfolgreich Ihre steuerrechtlichen Fragen, der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

Kurs 9221

Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe HILO Wemmetsweiler Di. 20.02.2024, 18:00 – 20:15 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 8.00

Vortrag

Haushaltsauflösung – mehr Geld verdienen mit richtiger Organisation und Planung

Tipps, wie Sie mit Dingen, die von Ihnen nicht gebraucht werden, Geld machen können. Eine Haushaltsauflösung kann weit mehr sein als nur die Kosten produzierende Beauftragung einer Entrümpelungsfirma oder ein improvisierter Wohnungsflohmarkt. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten und Strategien, bei der Verwertung von Haushaltsauflösungen oder Nachlässen Kosten deutlich zu reduzieren und sogar Geld verdienen zu können.

Kurs 9222

Manfred Bender Mi. 04.10.2023, 18:30 – 20:00 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5.00

Dozentinnen und Dozenten



DANIEL JUNG Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erb-, Steuer- und Medizinrecht

>>> Daniel Jung, Jahrgang 1976,
Rechtsanwalt seit 2002 in Neunkirchen (Rechtsanwälte Halm ⋄
Presser), Fachanwalt für Erb-,
Steuer- und Medizinrecht, ist seit
über 20 Jahren als Dozent für die
Volkshochschule des Regionalverbands tätig. Er hält Vorträge zu
rechtlichen Themen, z.B. zur
Erstellung von Testamenten,
Vorsorgevollmachten und
Patientenverfügungen, Steuerund Vereins- und Nachbarschaftsrecht. ≪

vhs vor Ort GROSSROSSELN

Vortrag

Nachbarschaftsrecht

Streitigkeiten zwischen Nachbarn beschäftigen - Jahr ein, Jahr aus - die Gerichte. Themen: Grillen, Lärmbelästigungen und Bauarbeiten auf dem Nachbargrundstück, Zustimmung des Nachbarn zu einem Bauvorhaben. Was ist bei einem Überbau zu beachten? Abstände von Bäumen, Pflanzen und Sträuchern zum Nachbargrundstück, überhängende Äste und Laubfall vom Nachbargrundstück, Kosten für die Festlegung der Grundstücksgrenze, Beleidigungen und Provokationen von Nachbarn und Gegenmaßnahmen, Installation einer Überwachungskamera: was ist zu beachten? Die TeilnehmerInnen erhalten ein Skript.

Kurs 9223

Daniel Jung, Rechtsanwalt Mi. 11.10.2023, 18:30 – 20:00 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5,00

Vortrag

Richtig vererben, verschenken -Steuern sparen

Der Vortrag beschäftigt sich mit zwei Dingen, denen der Mensch nicht entgehen kann: Tod und Steuern. Rechtsanwalt Daniel Jung - Fachanwalt für Erb- und Steuerrecht - stellt die gesetzliche Erbfolge dar, erläutert, welche Möglichkeiten man bei der Testamentserstellung hat und wie man das Testament wirksam und rechtssicher abfassen kann. Auch das Pflichtteilsrecht wird erläutert. Außerdem erklärt RA Daniel Jung, wie Vermögen zu Lebzeiten übertragen werden kann und wie die Übertragenden sich absichern können. Er geht ferner auf Erbschaftsund Schenkungssteuer ein, bzw. darauf, wie man sie vermeiden oder geringhalten kann.

Kurs 9224

Daniel Jung, Rechtsanwalt
Do. 16.11.2023, 19:15 - 20:45 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag

Heiraten mal anders – das Konzept der freien Trauung

Die Rituale der Hochzeit haben sich im Laufe der Geschichte kontinuierlich verändert. Eine moderne Form ist die freie Trauung. Was ist das überhaupt? Der Trauredner Bernd Mathieu gibt einen Überblick zum Thema, plaudert aus dem Nähkästchen und steht nach dem Vortrag für eine Fragerunde Rede und Antwort.

Kurs 9225

Bernd Mathieu, freier Redner, Berater und Tai-Chi-Lehrer

Mi. 17.01.2024, 18:00 – 20:15 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5,00

Vortrag

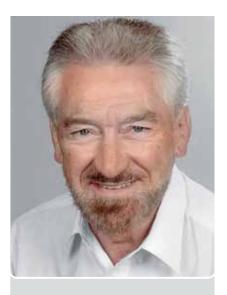
Demokratie

Kann man durch Demokratie zur Demokratie erziehen? Mit Bomben und Besatzung ist es uns weder in Vietnam noch im Irak oder in Afghanistan gelungen, Demokratie zu exportieren. Wieso konnte eine Kontrollratsdirektive Nr.56 vom 28.10.1947 eine "Reeducation of the German People" bewirken? Die theoretischen und philosophischen Grundlagen unserer Idee von Demokratie erörtert der Politikwissenschaftler Edgar Werner Müller, der 2013 eine Gastprofessur an der Zhongnan-Universität inne hatte.

Kurs 9227

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Dozentinnen und Dozenten



EDGAR WERNER MÜLLER Geograph und Politikwissenschaftler

>> Ich gehöre zu jenen, die die längste Zeit im Leben in verschiedensten Rollen und Positionen unterrichtet haben und es auch im Alter nicht lassen können.

Was mich antreibt ist die beständige Suche nach dem ganzen Bild in einer Welt, die überflutet ist von inflationärer Information, die oft mehr falsch als richtig erscheint, weil sie tagesaktuell fraktioniert und ohne den interessengeleiteten Kontext daherkommt.

Gerade die Volkshochschule ist der Ort, Gesamtzusammenhänge zu erörtern, ohne den formalen Druck von Ausbildungsrichtlinien.

Fr. 20.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr Alte Schule Naßweiler gebührenfrei

Vortrag

Holland – Der Kapitalismus und die Demokratie

Kann man die "Republik der Vereinigten Niederlande", die sogenannten Generalstaaten, als Keimzelle der modernen Demokratie verstehen? Welche Rolle dabei der aufkommende Kapitalismus spielt, erörtert der Geograf und Politikwissenschaftler Edgar Werner Müller, der 2013 eine Gastprofessur an der Zhongnan-Universität inne hatte.

Kurs 9228

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler Fr. 01.12.2023, 19:00 – 20:30 Uhr Alte Schule Naßweiler gebührenfrei

Vortrag

Die UNO und die eine Welt

Wie können die reichen Länder reicher werden – und die armen auch? Hat Entwicklungshilfe eine Chance, oder verarmt sie sogar ihre Schützlinge? Kann China ein Beispiel sein für ein Land, das sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf zieht? Auf diese Fragen und andere geht der Dozent in dem Vortrag ein und stellt sich der Diskussion.

Kurs 9229

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler Fr. 08.12.2023, 19:00 – 20:30 Uhr Alte Schule Naßweiler gebührenfrei

Vortrag

Das Saarland 1945 - 1957 Der Weg des Saarlandes als Teil der französischen Besatzungszone über die zweite Saarabstimmung zum neuen Bundesland der Bundesrepublik Deutschland

Am 1. Januar 1957 wurde das Saarland als neues Bundesland Teil der jungen Bundesrepublik Deutschland. Da sich dieses Ereignis am 1.1.2023 zum 66 Mal jährt, wäre dies ein guter Anlass die saarländische Geschichte seit Ende des Zweiten Weltkriegs und die komplexe politische und wirtschaftliche Entwicklung im Land an der Saar in dieser Zeit bis 1.1.1957 noch einmal zu beleuchten. Von besonderer Bedeutung sind dabei auch die verschiedenen Ansätze von französischer wie auch deutscher Seite auf die völkerrechtliche Zukunft des Landes die zwischen den beiden Ländern umstritten war, Einfluss zu nehmen. Der Vortrag wird durch umfangreiches Bildmaterial und Originaldokumente aus der Zeit ergänzt.

Kurs 9230

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler Mi. 24.01.2024, 18:30 – 20:00 Uhr Alte Schule Naßweiler gebührenfrei

Vortrag

Der dreißigjährige Krieg

Urkatastrophe des 17. Jahrhunderts oder Ausweg aus dem Weltchaos? Geschichte wiederholt sich nicht, aber es lohnt sich, aus ihr zu lernen, besonders aus dem Friedensschluss zu Münster 1648.

Kurs 9231

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Dozentinnen und Dozenten



WERNER MICHALTZIK Lehrer und Künstler

>>> Jahrgang 1952, pensionierter Polizeibeamter, reist gerne und liest viel, mehrsprachig, sammelt unnützes, aber dennoch interessantes Wissen, das er gerne in Vorträgen weitergibt. Di. 30.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr Alte Schule Naßweiler gebührenfrei

Vortrag

Was ist unser Geld (im Alter) noch wert?

Jahr pro Jahr steigen die Preise und unsere Kaufkraft sinkt. Durch die anhaltende Niedrigzinspolitik wird vielen Sparern ihr Sparplan zunichte gemacht. Lebensversicherungen verlieren drastisch an Wert und die klassischen Sparbücher und Tagesgeldkonten werfen kaum mehr Zinsen ab. Die Aktienmärkte geraten manchmal außer Kontrolle. Nun wird mit Immobilien geworben ... Wie behalten wir den Durchblick? Was sind die Ursachen? Wie sieht die Zukunft aus? Welche Geldanlagen sind noch rentabel? Mit welchen Renditen? Wie können wir Verbraucher uns gegen den Wertverlust des Ersparten schützen?

Kurs 9232

Karsten Deetz Mo. 20.11.2023, 18:30 – 20:00 Uhr Alte Schule Naßweiler gebührenfrei

Vortrag

Schottergärten – Das sollten Sie wissen

Für die Biodiversität (Artenvielfalt) und das Klima sind Schottergärten schlecht. Sie möchten mehr über Schottergärten und naturfreundliche Alternativen erfahren? Dann sind Sie bei diesem Vortrag genau richtig. Finden Sie außerdem heraus, was Sie tun können, wenn Sie bereits einen Schottergarten haben.

Kurs 9233

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Mo. 04.12.2023, 18:30 - 20:00 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5,00

Vortrag

Mehr als "Max und Moritz" – Leben und Werk von Wilhelm Busch

Jeder glaubt, Wilhelm Busch, den Schöpfer so lustiger Bildergeschichten wie "Max und Moritz", zu kennen. Dass es aber auch den ambitionierten Maler gab, den Kritiker des heuchlerischen Spießertums und der fragwürdigen zeitgenössischen Pädagogik, wissen nur wenige. Zudem war Wilhelm Busch ein eigenbrötlerischer Einsiedler mit eindeutiger Suchtproblematik. Der Referent führt die bekannten Fakten seines Lebens und die neuesten Erkenntnisse der aktuellen Wilhelm-Busch-Forschung auf. Bilden Sie sich selbst ihr Urteil!

Kurs 9234

Werner Michaltzik
Di. 05.12.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5.00

Vortrag

Demenz - Angst vor der Wahrheit

Das Krankheitsbild "Demenz" und das Wissen darüber sind in unserer Gesellschaft leider noch immer nicht angekommen. "Demenz" ist leider in der Gesellschaft vielerorts immer noch ein Tabuthema. Betroffene und Angehörige erfahren Stigmatisierung und Ausgrenzung in der Gesellschaft. Warum: Demenzkranke verhalten sich im fortgeschrittenen Stadium oft irritierend. Scham und Demenz sind eng miteinander verknüpft. Demenzkranke sind durch den Verlust ihrer vertrauten Fähigkeiten stark verunsichert. Angst, Unsicherheit und Scham begleiten ihren Alltag und sie

Dozentinnen und Dozenten



STEFAN KEES Dozent und örtlicher Leiter

>>> Die Natur und ihre Schönheit stets neu entdecken!
"Bevor ich Leiter der vhs-Außenstelle Quierschied wurde, war ich bereits mehrere Jahre als Dozent im Bereich Ökologie, Umwelt- und Naturschutz tätig. Meine Kurse sind geeignet für Menschen jeden Alters, angefangen bei Kindern und Jugendlichen bis hin zu Erwachsenen. Ich liebe es, Menschen für die Natur und ihre Schönheit zu begeistern und entdecke dabei stets selbst Neues. «

ziehen sich, fast unmerklich, immer mehr aus ihrem sozialen und gesellschaftlichen Leben zurück. Den Angehörigen ist das "Anderssein" ihres Familienmitgliedes oft sehr peinlich. Statt sich Hilfe zu holen, zu thematisieren, versuchen sie, diese "Peinlichkeiten" zu ignorieren. Jeder Vierte der Siebzigjährigen und jeder Zweite der Neunzigjährigen wird dement. An der Demenz können wir nicht mehr vorbeisehen. Demenz zu ignorieren kann katastrophale Folgen mit sich bringen.

Kurs 9235

Anita Lender-Beck, Demenzverein Köllertal e.V. Di. 09.01.2024, 17:00 - 19:00 Uhr Alte Schule Naßweiler gebührenfrei

Vortrag

Informationen zu den Rechten bei Demenz

Plötzlich Pflegefall: Wenn die Pflege eines geliebten Menschen unerwartet ins Leben tritt. Ein Pflegefall kommt meistens völlig unerwartet und trifft Angehörige tief ins Mark. Plötzlich rückt die Pflege eines vertrauten Menschen in den Fokus des eigenen Lebens und bringt den Alltag gehörig durcheinander. Dabei stehen Angehörige vor einer Reihe organisatorischer, finanzieller und psychischer Herausforderungen. Ein Unfall, Demenz oder Schlaganfall kann dazu führen, dass der Partner, die Eltern oder Großeltern von einem Tag auf den anderen zum Pflegefall werden. Innerhalb der Familie entstehen dann viele offene Fragen und Aufgaben, die oft unvorbereitet und ohne Planung bewältigt werden müssen. Angehörige müssen entscheiden, wie es weitergehen soll und was zu tun ist, wenn das Ausmaß der Pflegebedürftigkeit hoch ist. Die plötzliche Pflege eines geliebten Menschen kann eine

enorme Belastung darstellen und Angehörige vor große Herausforderungen stellen. Doch es gibt Unterstützung und Hilfe, um den Pflegealltag zu meistern und die damit verbundenen Aufgaben zu bewältigen. Es ist wichtig, dass Angehörige sich frühzeitig informieren und sich Unterstützung holen, um die Pflege bestmöglich zu organisieren und die eigene Gesundheit nicht zu vernachlässigen.

Kurs 9236

Anita Lender-Beck, Demenzverein Köllertal e.V. Fr. 16.02.2024, 17:00 – 19:00 Uhr Alte Schule Naßweiler gebührenfrei

Vortrag

Energieeinsparung im/am Wohnhaus mit staatlicher Förderung

Energieeinsparung im Wohnhaus! Ob energetische Sanierung, wohnwirtschaftliche Modernisierung oder kleinere Energieeinsparungen! Was kann ich in meinem Wohnhaus tun, um Heizkosten oder Stromkosten einzusparen? Kann ich auch für kleinere energetische Sanierungen vom Staat eine Förderung erhalten? Energieeinsparung im Wohngebäude und deren Fördermöglichkeiten - energetische Sanierungsmaßnahmen der Gebäudehülle(z.B. Fenster- u. Haustürerneuerungen oder Dach-, Kellerdecken- bzw. Außenwanddämmung) oder der Heizwärme- oder Warmwasserbereitung (z.B. Heizungserneuerungen oder Heizungsoptimierungen mit dem Einsatz von erneuerbaren Energien). Der Referent bietet einen umfassenden Überblick über aktuelle Anforderungen und Fördermöglichkeiten (z.B. KfW, BAFA) zur energetischen Wohnhaussanierung - kleinere und größere energetische Einsparpotentiale im Eigenheim oder in der Mietwohnung

Dozentinnen und Dozenten



ANITA LENDER-BECK Vorsitzende des DEMENZ-Vereins im Köllertal e.V.

Als leitende Krankenschwester im Ruhestand übernahm Frau Anita Lender-Beck 2016 den Vorsitz des DEMENZ-Vereins im Köllertal e.V. Seitdem gilt der Verein als wichtige soziale Einrichtung im Köllertal für dementiell Erkrankte und deren Angehörige.

Bereits viele Jahre führt die Dozentin Fortbildungen in Form von Vorträgen und Seminarreihen durch und bietet somit Hilfe und Unterstützung für Betroffene. werden anhand von Praxisbeispielen erläutert! Der Dozent geht in dem Vortrag auch auf Fragen zu der im Jahr 2023 erfolgten Novellierung des Gebäudeenergiegesetz (GEG) ein.

Kurs 9237

Dirk Redmann, Dipl.-Ingenieur, Gebäudeenergieberater Do. 11.01.2024, 19:15 – 20:45 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5,00

Vortrag

Rechtzeitig alles regeln – Bestattungsvorsorge

In unserem Leben planen wir viele Dinge und versuchen für vieles eine Regelung oder Vorsorge zu treffen. Aber was kommt nach dem Leben? Was kommt bei Verlust eines Angehörigen neben der Trauer auf einen zu, was ist zu tun und was für Möglichkeiten gibt es? Wir informieren Sie darüber, was für Bestattungsformen und was für Vorsorgemöglichkeiten es heute gibt, um sich und die Hinterbliebenen sowohl finanziell als auch organisatorisch zu entlasten.

Kurs 9238

Thomas Tomczyk
Di. 16.01.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

Vortrag

Abwasserbeseitigung im Warndt

Der Vortrag bietet einen Einblick in die Abwasserbeseitigung im Warndt. Neben der Organisation und Technik der Abwasserbehandlung werden auch ökologische Aspekte dargestellt. Inhalte: Kernaufgaben der Siedlungswasserwirtschaft; Herkunft und Zusammensetzung des Abwassers; Mikroschadstoffe im Abwasser; die Kläranlagen im Warndt; grenzüberschreitende Abwasserreinigung; Technik der Abwasserbehandlung; Gewässerschutz im Wandt – Die Rossel und ihr ökologischer Zustand; Gewässerschutz beginnt im Haushalt; Einfluss des Klimawandels.

Kurs 9239

Jürgen Krisam, M.Sc. Umweltwissenschaften Fr. 19.01.2024, 19:00 – 20:30 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5,00

Vortrag

Unser Wald - Was ist eigentlich Wald und warum ist er in Gefahr?

Fühlen Sie sich wohl im Wald oder kennen sich dort gut aus? Bereiten Ihnen vielleicht die klimatischen Veränderungen sogar Sorgen, die auf den Wald zukommen? Wald ist vielfältig und schön. Jeder hat seine eigene Vorstellung von Wald. Dieser spannende Vortrag bietet einige kleine Einblicke in unsere Wälder. Gleichzeitig lädt er dazu ein, Neues über den Wald zu erfahren.

Kurs 9240

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter Di. 23.01.2024, 18:30 – 20:30 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5,00

Vortrag

Pestizide? Nein, danke! Argumente & Alternativen

Der Einsatz von Pestiziden in Haus und Garten ist schlecht für die Natur. Lernen Sie, was überhaupt Pestizide genau sind und welche Auswirkungen sie auf unsere Umwelt haben. Der Vortrag vermittelt außerdem, welche Alternativen es gibt, um zukünftig auf Pestizide in Haus und Garten verzichten zu können.

Kurs 9241

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Do. 15.02.2024, 18:30 – 20:30 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5,00

Veranstaltungsreihe:

Lebensmittel Wasser - ein Warndtprodukt

Vorbemerkungen: Die TeilnehmerInnen erhalten in drei Vorträgen Einblicke in die Welt des Wassers. Dabei wird auf die Entwicklungsstufen genauso eingegangen wie auf die verschiedenen Arten. Selbstverständlich gehört bei jedem Vortrag ein Lichtbildervortrag dazu. Die Vorträge sind in sich abgeschlossen und eine Teilnahme ist unabhängig von der Teilnahme an allen Vorträgen möglich. Die Veranstaltungsreihe wird in Kooperation mit dem Wasserzweck-Verband Warndt durchgeführt.

Vortrag

Lebensmittel Wasser – ein Warndtprodukt (Teil 1/Einführung)

Einführung in die Thematik: Was ist Trinkwasser? Die Qualität unseres Trinkwassers: charakteristische Eigenschaften, Testate und Gutachten. Treffpunkt: Betriebsgebäude des Wasserzweckverbandes Warndt, Am Bürgermeisteramt 1, 66333 Völklingen-Ludweiler.

Kurs 9243

Tobias Speicher, Betriebsleiter
Do. 25.01.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Treff: Betriebsgebäude d. Wasserzweckverbandes Warndt, Ludweiler
gebührenfrei

Vortrag

Lebensmittel Wasser – ein Warndtprodukt (Teil 2/Die Wassergewinnung)

Grundlagen/Wasserkreislauf und Niederschläge/Das Grundwasser/Die Wasserbilanz im Warndt/Grundwasserneubildung und Grundwasserdargebot/Die natürliche Bodenreinigung/Das Wasserschutzgebiet/Technische Maßnahmen/Die Grundwasserbeschaffenheit.

Kurs 9244

Tobias Speicher, Betriebsleiter
Do. 01.02.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Treff: Betriebsgebäude d. Wasserzweckverbandes Warndt, Ludweiler
gebührenfrei

Vortrag mit Besichtigung

Lebensmittel Wasser – ein Warndtprodukt (Teil 3/ Die Technik der Wasserversorgung/ Die Wasserförderung)

Aufgaben, die Bohrungen/Wasseraufbereitung/das Wasserwerk/der Aufbereitungsprozess/die Wasserspeicherung/die Hochbehälter/die Wasserverteilung sowie Besichtigung der Brunnenanlage.

Kurs 9245

Tobias Speicher, Betriebsleiter Sa. 17.02.2024, 10:00 – 12:00 Uhr Treff: Betriebsgebäude d. Wasserzweckverbandes Warndt, Ludweiler gebührenfrei

Wochenendseminar

Brandschutz im Alltag

In dem Seminar werden die TeilnehmerInnen darüber aufgeklärt, was unter "Brandschutz" zu verstehen ist. Welche Gesetze und Vorschriften sind zu beachten? Wo gibt es Rauchmelder zu kaufen? Worauf ist beim Kauf zu achten? Was bedeuten die Prüfzeichen? Wer ist

für die Installation verantwortlich? Wo muss die Installation erfolgen? Wie erfolgt die richtige Montage? Welche Arten von Feuerlöschern gibt es? Welche Vor- und Nachteile haben die einzelnen Löscher? Wie funktioniert ein Feuerlöscher? Welche Prüfintervalle sind vorgesehen? Zudem können die TeilnehmerInnen selbst die Handhabung eines Feuerlöschers in der Praxis üben.

Kurs 9247

Wendelin Reichert, Löschbezirksführer Sa. 24.02.2024, 15:00 – 17:00 Uhr Feuerwache Ost der FFW Großrosseln, LB Ost gebührenfrei Anmeldung bis 16.02.2024 erforderlich

Vortrag

AD(H)S - Krankheit oder Erziehungsproblem?

Die Zahl der Betroffenen Kinder, welche an AD(H)S leiden beträgt zwischen 3 - 5% und steigt stetig. Dies führt oftmals zu Erziehungsproblemen und zu "Kämpfen" gerade auch in Hausaufgabensituationen. Doch was bedeutet AD(H)S und woran erkennt man diese Erkrankung? Wie kann AD(H)S behandelt werden? Und wie kann die familiäre und schulische Situation verbessert werden? Diese Inhalte werden im Rahmen des Vortrages genauer betrachtet und im gemeinsamen Austausch erläutert.

Kurs 9248

Andrea Marianne Frank, zertifizierte Elterntrainerin bei ADS/ADHS Mi. 27.09.2023, 18:45 – 20:45 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5,00

Dozentinnen und Dozenten



GUIDO GEISEN Umwelt- und Kräuterpädagoge

Seit über 20 Jahren führt er interessierte Menschen nicht nur durch die Natur und erläutert ihre Besonderheiten. Vielmehr entdeckt der Landschaftsökologe auch immer wieder wohlschmeckende Wildkräuter, die er gerne vorstellt oder "fischt" aus dem Totholz der Wälder seltene Käfer und anderes Getier. Und immer werden seine Wanderungen literarisch begleitet und erhalten so einen "Mehrwert" an Unterhaltung.

vhs vor Ort GROSSROSSELN

Vortrag

Hochsensibilität und Burnout

Sind vor allem Hochsensible von einem Burnout betroffen? Oder betrifft es auch Nicht-Hochsensible? Was kann ich tun, um ein Burnout zu vermeiden bzw. nie wieder in ein Burnout zu rutschen? Wie kann ich meine Gedanken verändern um auch in stressigen Situationen gelassen zu bleiben? Oder ist es an der Zeit, mein Leben komplett zu überdenken und endlich das zu tun was mich erfüllt?

Kurs 9249

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie Mi. 25.10.2023, 19:00 – 21:00 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5.00

Vortrag

Psychologie der Gelassenheit mit moderiertem Austausch

Wie schaffe ich es, gelassener durchs Leben zu gehen? Welche Einstellungen sind dabei wichtig? Was sagt uns dazu die ostasiatische Philosophie? Wir wirken die bekannten Methoden Tai Chi, Qi Gong, Yoga und Meditation? Was ist mit den westlichen Methoden Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung? Was sind meine eigene Wege und Strategien, um gelassener und damit zufriedener zu werden? Nach einem Impulsvortrag zu den genannten Fragen möchte der Referent B. Mathieu (Tai-Chi und Qi-Gong-Lehrer) in einem lebendigen Austausch unter den Teilnehmern auf die Suche nach Strategien und Möglichkeiten gehen, um gelassener zu werden. Dabei kann er hilfreiche Tipps aus seinem reichen Erfahrungsschatz aus Psychologie, Philosophie und praktischen Methoden geben. Die Teilnehmer sind eingeladen, von ihren Erfahrungen zu erzählen.

Kurs 9250

Bernd Mathieu, freier Redner, Berater und Tai-Chi-Lehrer Di. 24.10.2023, 18:00 – 20:15 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5,00

Workshop

Gelassen und ruhig, in einer unruhigen Zeit

Viele Menschen sind in diesen sehr schwierigen Zeiten in einem angstvollen und sogar teilweise panikartigen Zustand. Andere gehen ganz gelassen und gefasst mit der Situation um. Was machen diese Menschen anders? Wie kann ich mein Denken verändern, dass es mir gut geht, wenn um mich herum vieles droht zusammen zu brechen? Wie kann ich schwierige Situationen als Chance in meinem Leben erkennen und positiv nutzen? In diesem Workshop möchte ich Ihnen Techniken an die Hand geben, wie Sie gelassen und ruhig bleiben, auch in Krisensituationen.

Kurs 9251

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie Sa. 04.11.2023, 10:00 – 15:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler
7 UST, EUR 28,00

Vortrag

Wie man Probleme (Leid) vermeidet und so zu mehr Zufriedenheit findet

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Mechanismen bei glücklichen Menschen und welche Mechanismen bei unglücklichen Menschen wirken. Welche Verhaltensweisen machen glücklich und zufrieden und welche Verhaltensweisen schaden unserer Psyche? Wie baue ich Strategien gegen schwierige und belastende Zeiten auf, um gelassener

und ruhiger zu bleiben? Sie werden einige Tipps bekommen wie man eine negative Sichtweise in eine positive Sichtweise verändern kann und wie Sie schwierigen Situationen gestärkt und mit neuer Zuversicht begegnen können. Wir haben jeden Tag die Wahl unser Leben neu zu gestallten. Wagen Sie den Schritt in ein zufriedeneres Leben.

Kurs 9252

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mo. 13.11.2023, 19:00 – 21:00 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5.00

Vortrag

Was Sterbende am meisten bereuen. Von Ihnen sollten wir lernen und endlich anfangen zu leben

In diesem Vortrag geht es darum, was fast alle Menschen am Ende des Lebens anders machen würden, könnten sie die Zeit zurückdrehen. Was können wir basierend auf den Erkenntnissen der Sterbenden, für uns ändern, um ein glückliches und erfülltes Leben zu leben? Basis dieses Vortrags ist das Buch von Brownie Ware und die eigenen Erfahrungen der Dozentin, die sie in der Altenpflege mit Sterbenden machen durfte. Anschließend wird zu einer Gesprächs- und Fragerunde eingeladen.

Kurs 9253

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie Mo. 05.02.2024, 19:00 – 21:00 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5,00

Abendkurs

Elterntraining für verhaltensauffällige Kinder und Kinder mit AD(H)S

In dem achtwöchigen Kurs werden Inhalte zu Erziehungs- und Umgangshilfen für

betroffene Eltern, deren Kinder unter AD(H)S leiden, vermittelt. Es werden Wege vermittelt, wieder einen Zugang zu ihrem Kind zu finden, mit den Konzentrationsund Aufmerksamkeitsstörungen umgehen zu lernen und die Kinder zu unterstützen. Des Weiteren dient der Kurs zu einem Austausch zwischen den Erziehungsberechtigten und zur Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten von problematischen Situationen.

Ablauf der Themen:

- 1. Einheit: AD(H)S was ist das?
- 2. Einheit: Wir nehmen die Probleme unter die Lupe
- 3. inheit: Der Teufelskreis und der erste Schritt wieder heraus
- 4. Einheit: Sorgen Sie für klare Regeln
- 5. Einheit: Sparen Sie nicht mit Lob und seien Sie konsequent!
- 6. Einheit: Fördern Sie die Stärken des Kindes
- 7. Einheit: Gut geplant ist halb entspannt 8. Einheit: Rückblick und weitere Planung Grundlage bietet das THOP-Elternprogramm von Döpfner u.a. Das entsprechende Arbeitsbuch für Eltern (ISBN 978-3-621-28346-5) wird zur Erarbeitung der Inhalte in der Gruppe empfohlen.

Kurs 9254

Andrea Marianne Frank, zertifizierte Elterntrainerin bei ADS/ADHS Mi. 18:45 – 20:45 Uhr ab 06.12.2023, 7 Termine Alte Schule Naßweiler 19 UST, EUR 78,00

Einzelveranstaltung

Schmunzeln für Anfänger – Lachen für Fortgeschrittene

Limericks und andere Gedichte klor zesammegereimt – nidd nur in Saarbrigger Platt. Limericks und andere Gedichte witzig zusammengereimt - nicht nur in Mundart.

Kurs 9255

Friedel Ehrbächer, Mundartautorin Mi. 18.10.2023, 15:30 – 16:30 Uhr AWO Begegnungsstätte Dorf im Warndt, Blumenstr. 2,66352 Großrosseln gebührenfrei

WANDERUNGEN, SPAZIERGÄNGE, EXKURSIONEN

Spaziergang

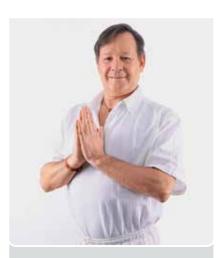
Spaziergang im Labyrinth-Garten der Fam. Böttcher in SB-Klarenthal

Der Labvrinth-Garten wurde von der Fam. Böttcher im ehemaligen Obstgarten (rd. 1.000 m²) mit über 250 gepflanzten Eiben angelegt. 365 m Wege führen in sieben Windungen zum mittig gelegenen Mammutbaum. Das Labyrinth wird als Erlebnisgarten durch die Jahres- und Lebenszeiten genutzt. Dies hinterlässt bleibende und wechselnde kreative Spuren in der Ausstattung und Bepflanzung. Unter dem Motto "Kunst im Labyrinth" werden in einer Dauerausstellung Werke des Künstlers Joan Thimmel und aktuell Bilder des Hobbymalers Georg Böttcher gezeigt. An die deutsch-französische Freundschaft und Verständigung erinnert eine von Isolde Böttcher in Zusammenarbeit mit deutschen und französischen Schulen geschaffene Mosaikskulptur. Wegen der Möglichkeit einer Mitfahrgelegenheit kann der örtliche Leiter unter Fon o6809 7463 kontaktiert werden.

Kurs 9257

Isolde Böttcher, Mosaikkünstlerin Sa. 14.10.2023, 15:30 – 17:30 Uhr Treff: Friedrichstraße 75, 66117 Saarbrücken-Klarenthal gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



GUILLERMO BÖTTCHER Yogalehrer BDY

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

Wanderung

Bau und Geschichte der alten Grube St. Charles IV in Großrosseln

Die Wanderung führt rund um den Schlammweiher am Schacht Charles IV in Großrosseln, der zwischenzeitlich große ökologische Bedeutung erlangt hat. Er ist Lebensraum für seltene Tiere. Von dem Weiher hat man einen schönen Blick in das ehemalige Bergbaurevier Kleinrosseln. Während der Wanderung werden an verschiedenen Stellen interessante Originalfotos und Originalpläne gezeigt. Den Teilnehmern wird festes Schuhwerk empfohlen.

Kurs 9258

Horst Schmadel

Sa. 30.09.2023, 14:00 – 17:00 Uhr Treff: Parkplatz am Tennisclub Südwarndt An der Kaisereiche (zwischen Großrosseln und Dorf im Warndt), 66352 Großrosseln EUR 5,00

Junge vhs Wanderung

Erlebter Herbst: Familienwanderung durch den Warndtwald

Das herbstliche Blattwerk der Bäume und Sträucher lädt zu einer informativen Wanderung ein. Über Bäume gibt es viel zu lernen, es gibt zahllose Märchen und Erzählungen. Im Rahmen einer kleinen Wanderung erfahren die Teilnehmenden etwas über die Eigenschaften der Hölzer und wozu sie gebraucht werden. Vor allem werden wir die heimischen Baumund Straucharten bestimmen und kennen lernen. Die Veranstaltung eignet sich auch für Familien mit Kindern ab ca. 6 Jahren. Bitte festes Schuhwerk anziehen.

Kurs 9259

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 07.10.2023, 14:30 – 17:30 Uhr Treff: Parkplatz St. Nikolausweiher, Mühlenweg, 66352 Großrosseln EUR 5.00

Wanderung

Vergessene Bergwerke im Warndt -Das Erzbergwerk St. Nikolaus

Bei der leichten Wanderung lernen die Teilnehmer eigenartige Distriktnamen im Warndtwald, wie Meiersloch oder Gockertsloch kennen. Sie sind – in Verbindung mit Bruchspalten, eingebrochenen Stollen, verfüllten Schächten und Bergehalden von alten Gruben - Beweise einer längst vergessenen bergbaulichen Tätigkeit im Warndt, dessen Ursprung bis in die frühgeschichtliche Zeit zurückgehen dürfte. Lange bevor im Warndt nach Steinkohle gegraben wurde, gab es hier schon einen blühenden Eisenerzbergbau. Jahrhundertelang wurde gegraben, gehämmert; das geförderte Erz zerkleinert, geröstet, gewaschen und zu den umliegenden Hütten in Geislautern, Heiligenbronn, Sainte-Fontaine und Kreutzwald geliefert. Die geringer werdende Ausbeute, schwierige bergbauliche Verhältnisse und die Stelllegung der Eisenhütten ließen den Erzbergbau mit der Zeit in Vergessenheit geraten. Unter fachkundiger Anleitung werden die Wanderer zu markanten Stellen wie z.B. zu einem alten Stolleneingang und Steinbruch und zu einer Bergehalde geführt und können Eisenerz betrachten und mit ihren Händen fühlen.

Kurs 9260

Horst Schmadel Sa. 21.10.2023, 14:00 – 17:00 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5,00

Junge vhs Wanderung

Walderlebniswanderung für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene

Waldspiele mit dem Umwelt- und Kräuterpädagogen Guido Geisen. Auch wenn man im Herbst lieber zu Hause verweilt – raus in die Natur! Es gibt viel zu entdecken an einem Novembertag! Ob Pilze – die Wächter des Waldes, oder die letzten kleinen Waldbewohner, die mit ihren sechs Beinen über den Boden huschen, oder, oder... Mit Geschichten und vielen Spielen wollen wir die Natur entdecken und Ihre Geheimnisse im Herbst erkunden! Also schnell anmelden! Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Gemeinde Großrosseln durchgeführt.

Kurs 9261

Guido Geisen, Umwelt- und Kräuterpädagoge

Fr. 03.11.2023, 14:00 – 17:00 Uhr Treff: Forstgarten Karlsbrunn, Schloßstr. 14 · 66352 Großrosseln

Kostenbeitrag vor Ort EUR 5,00/ EUR 6,00 inkl. Gebühr bei Anmeldung über ticket-regional

Ansprechpartnerin: Nadia Haag, Gemeinde Großrosseln, Fon o6898 449 124. Anmeldungen über Ticket Regional oder Nadia Haag, o6898 449 124.

Wanderung

Großrosseln früher und heute, ein Rückblick wie es einmal war

In einer Urkunde aus dem Jahre 1290 wird "Rosseln" im Zusammenhang mit der Schenkung des Patronatsrechtes einer Kapelle über die Kirche von "Rosseln" erstmals erwähnt. Schon früh fassten die Saarbrücker Grafen im Warndtwald, einem alten Königsgut, Fuß und stießen hier mit den Herren von Zweibrücken und Lothringen zusammen. Das Dorf wurde 1637 zerstört und die Überlebenden

zogen weg. Erst 1696 kamen Einwanderer aus Tirol nach Großrosseln. Heute hat Großrosseln seinen bäuerlichen Charakter verloren und ist zur Wohn- und Industriearbeitergemeinde geworden. Während der Wanderung erfahren die Teilnehmer etwas von Großrosseln, als Dorf mit drei Kirchen und vom lothringischen "Unnerdorf" und preußischen "Oberdorf".

Kurs 9262

Horst Schmadel

Sa. 02.12.2023, 14:00 - 17:00 Uhr Treff: Rosseltalhalle, 66352 Großrosseln EUR 5,00

Einzelveranstaltung

Besuch des Glas- und Heimatmuseums Warndt

Im denkmalgeschützten ehemaligen Bürgermeisteramt in Ludweiler zeigt das Glas- und Heimatmuseum im Heimatkundlichen Verein Warndt e.V. unter anderem das beeindruckende Spektrum der Glasproduktion. Die Vielfalt des Gebrauchsglases in Form und Farbe wird bei stimmungsvollem Licht präsentiert. Die Glasbläser, die über Jahrhunderte im Warndt siedelten, fanden optimale Voraussetzungen für ihr Handwerk. Holz und Sand für die Glashütten gab es genügend, klares Wasser in Mengen und auch Farne und Heckengewächse für die Pottasche wuchsen reichlich. Die erste saarländische Glashütte produzierte 1616 in Ludweiler. In der Dauerausstellung "Glas auf den Tisch" des Glas- und Heimatmuseums Warndt wird das Glas in einen spannenden Zusammenhang mit dem Leben unserer Vorfahren aus der Zeit von 1900 bis 1950 gebracht. Zudem ist die Ausstellung "Gebrauchsglas von 1880 bis 1939" zu sehen. Die Führung gibt auch Einblicke in die neu konzipierten Räume zur Geschichte des Warndts.

Kurs 9263

Horst Schmadel

So. 18.02.2024, 14:00 – 16:00 Uhr Heimatmuseum Warndt,

Am Bürgermeisteramt 5, 66333 Völklingen gebührenfrei (vor Ort ist ein Eintrittsgeld von EUR 2,50 in bar zu entrichten)

FREMDSPRACHEN

Spanisch

Abendkurs

Spanisch

(Auffrischungs-, Vertiefungs- und Konversationskenntnisse)

Dieser Kurs ist speziell für TeilnehmerInnen gedacht, die bereits an den Kursen A1 und A2 Stufe 3 teilgenommen haben und neben der Auffrischung und Vertiefung ihrer grammatikalischen Kenntnisse ihre sprachlichen Möglichkeiten verbessern wollen. Außerdem wird entsprechend dem Lernfortschritt der TeilnehmerInnen mit Kurs B1 Stufe 1 begonnen. Kenntnisse, die im Groben dem Kurs A2 Stufe 3 entsprechen, sind Voraussetzung. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass aufgrund der beschriebenen Besonderheiten eine Einordnung des Kurses in eine Kompetenzstufe des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens nicht möglich ist. Wegen der besonderen Ausrichtung des Kurses wird gebeten, vor Anmeldung Rücksprache mit dem örtlichen Leiter zu nehmen. Den angemeldeten Teilnehmerinnen wird rechtzeitig mitgeteilt, welches Lehrbuch verwandt wird.

Kurs 9264

Danielle Nicole Degen, Lehrerin, Übersetzerin Do. 18:00 – 19:30 Uhr

Dozentinnen und Dozenten



LARISSA QUINTEN
Tanz- und Ballettpädagogin

Tanz ist ein wichtiges Kulturgut und ermöglicht es Menschen jeden Alters, sich in dieser Kunstform auszudrücken und weiterzuentwickeln. All meine Unterrichtsformen haben zum Ziel, den künstlerischen Tanz zu erlernen und eine Grundlagenausbildung im klassischen, künstlerischen Tanz zu erwerben. Die Freunde am Tanzen und die Techniken der jeweiligen Tanzart vermittle ich meinen Schülerinnen und Schülern dabei in altersgerechten Unterrichtsformen. Ich bin Mitglied im Deutschen Berufsverband für Tanzpädagogik e. V. und besuche regelmäßig Fort- und Weiterbildungen des Verbandes. <<

ab 05.10.2023, 15 Termine Alte Schule Naßweiler 30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Französisch

Nachmittagskurs

Französisch (Auffrischungs-, Vertiefungs- und Konversationskenntnisse)

Dieser Kurs ist speziell für TeilnehmerInnen gedacht, die bereits an den Kursen A1 und A2 Stufe 3 teilgenommen haben und neben der Auffrischung und Vertiefung ihrer grammatikalischen Kenntnisse ihre sprachlichen Möglichkeiten verbessern wollen. Außerdem wird entsprechend dem Lernfortschritt der TeilnehmerInnen mit Kurs B1 Stufe 1 begonnen. Kenntnisse, die im Groben dem Kurs A2 Stufe 3 entsprechen, sind Voraussetzung. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass aufgrund der beschriebenen Besonderheiten eine Einordnung des Kurses in eine Kompetenzstufe des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens nicht möglich ist. Wegen der besonderen Ausrichtung des Kurses wird gebeten, vor Anmeldung Rücksprache mit dem Örtlichen Leiter zu nehmen. Den angemeldeten Teilnehmerinnen wird rechtzeitig mitgeteilt, welches Lehrbuch verwandt wird.

Kurs 9265

Fabienne Linet, Lehrerin Mi. 17:00 – 18:30 Uhr ab 04.10.2023, 15 Termine Alte Schule Naßweiler 30 UST, EUR 73,00 (56,00)

EDV, PC

Wochenendkurs

EDV-Grundlagen

Sie möchten in die IT-Welt einsteigen, haben aber bisher Fenster nur zum Lüften geöffnet und kennen Menüs nur aus dem Restaurant? In diesem Grundlagenkurs erfahren Sie, wie Computer funktionieren und welche Bauteile für den Umgang damit besondere Bedeutung haben, damit Sie beim Kauf nicht nur "Bahnhof" verstehen. Sie erlernen die Verwendung von Maus unter Windows und vollziehen den Einstieg in der Verwendung von Menüs, Fenstern, Laufwerken, Ordnern und Dokumenten. Wir stellen Apples MacOS X und Linux als alternative Betriebssysteme vor und geben Ihnen Gelegenheit, das "look & feel" zu vergleichen. Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Anwendungsbereiche von Software (z.B. Text- oder Bildbearbeitung, Tabellenkalkulation, E-Mail) und können mit diesem Wissen Ihre individuelle IT-Weiterbildung bedarfsorientiert planen.

Ein Windowstauglicher Laptop muss mitgebracht werden. Vorkenntnisse: keine

Kurs 9266

Bernhard Dick

Fr. 06.10.2023, 18:00 – 21:00 Uhr und Sa. 07.10.2023, 09:00 – 16:00 Uhr Alte Schule Naßweiler 13 UST, EUR 55,00

Abendkurs

WhatsApp mit dem Smartphone oder iPhone

WhatsApp ist auf Ihrem Smartphone/ iPhone installiert. Sie haben bereits einige Nachrichten verfasst/erhalten? Aber nun wollen Sie mehr wissen. In diesem Kurs gehen wir auf die wichtigsten Funktionen ein, z.B. Versenden von Bildern und Videos, Sprachnachrichten aufnehmen und senden, Videoanrufe tätigen, Nachrichten löschen, Chats leeren und archivieren. Wie speichere ich Kontakte, damit ich diese in WhatsApp finde? Worauf ist bei Sicherheitseinstellungen und Privatsphäre zu achten? Wie erstelle ich eine Sicherung meiner Chatverläufe? Was tue ich, wenn sich meine Handynummer ändert oder ich ein neues Smartphone bekomme? Wie bewältige ich die Flut an zugesandten Medien und schaffe Ordnung? Was sind Gruppen und wie nutze ich sie?

Voraussetzungen: Eigenes Smartphone, praktische Erfahrung, Grundkenntnisse über die Bedienung eines Smartphones.

Kurs 9268

Natalie Kelm-Richter Di. 10.10.2023, 17:00 – 20:45 Uhr Alte Schule Naßweiler 5 UST. EUR 26.00

Wochenendkurs

Windows 10/11 - Einführung

Mit Windows 10 und aktuell Windows 11 hat Microsoft erneut die Oberfläche und die Bedienung seines Betriebssystems stark verändert. Die Versionen sollen insbesondere auf Tablet-PCs besser nutzbar sein, der Umstieg mit einem Standard-PC will hingegen wohl überlegt sein. Ist mein PC für Windows 10 bzw. 11 überhaupt geeignet? Laufen meine vorhandenen Programme und Geräte weiter? Was sind denn diese Apps? Lässt sich meine Arbeitsumgebung problemlos übertragen? Was muss ich, was kann ich in der Bedienung anders machen? Diese (und andere) Fragen werden in dem Kurs angesprochen. Zudem erhalten Sie einen Überblick über die Eigenschaften der beiden Desktops Metro und Aero, Touchscreen-Steuerung, das verbesserte

vhs vor Ort

Dateimanagement, über Neuerungen bei Internet- und Multimedia Programmen, Benutzerverwaltung, Systemverwaltung und Sicherheitseinstellungen. Ebenfalls behandelt werden die Möglichkeiten, wie altbekannte Funktionalitäten (z. B. Taskleiste) auch unter Windows 10 bzw. 11 genutzt werden können.

Ein Windowstauglicher Laptop muss mitgebracht werden.

Voraussetzungen: EDV-Grundlagen

Kurs 9269

Bernhard Dick

Fr. 17.11.2023, 18:00 – 21:00 Uhr Sa. 18.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr Alte Schule Naßweiler 13 UST, EUR 55,00

Abendkurs

Handy-, iPhone-, Tablet-Treff

Sie haben bereits die ersten Erfahrungen mit Ihrem iPhone, Smartphone oder Tablet gemacht, haben aber noch viele Fragen oder ungelöste Probleme? Dann sind Sie hier richtig. Primär geht es in diesem Workshop um das praktische Arbeiten mit dem Smartphone. Es gibt kein festes Thema - jeder bringt sein Smartphone mit und berichtet von seinen Erfahrungen, stellt Probleme oder Fragen in die Runde. Sie treffen andere Interessierte, können sich austauschen und unsere erfahrene Dozentin steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Gerätespezifische "Eigenarten" und Ihre persönlichen bzw. individuellen Herausforderungen bekommen Sie in einer ungezwungenen Atmosphäre hier in den Griff! Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte. Voraussetzungen: Eigenes iPhone oder Smartphone (Akku aufgeladen!)

Kurs 9270

Natalie Kelm-Richter

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr ab 08.01.2024, 4 Termine Alte Schule Naßweiler 8 UST, EUR 33,00

Wochenendkurs

Einführung in Excel

Dieser Kurs führt in das Programm Excel™ ein. Funktionen werden erlernt, eingeübt und vertieft. Excel™ ist die branchenführende Tabellenkalkulationssoftware von Microsoft. Excel ermöglicht umfangreiche Berechnungen mit Formeln und Funktionen. Excel besitzt auch zahlreiche mathematische Funktionen. Es können Texte verkettet oder logische Berechnungen durchgeführt werden. Abhängig von Inhalten und Werten in der Tabelle kann auf Inhalte an anderer Stelle der Tabellen zugegriffen werden. Die Ergebnisse können mit Hilfe von Sortier-, Gruppier- und Filterfunktionen ausgewertet und in Diagrammen grafisch dargestellt werden. EDV-Grundlagenkenntnisse sind notwendig. Keine Vorkenntnisse in Excel notwendig.

Windowstauglicher Laptop muss mitgebracht werden.

Kurs 9271

Bernhard Dick

Fr. 26.01./02.02. 18:00 – 21:00 Uhr und Sa. 27.01./ 03.02.2024, 09:00 – 12:00 Uhr, 4 Termine Alte Schule Naßweiler

27 UST, EUR 112,50

Abendkurs

MS-Word kompakt

Streifzug durch die Funktionalitäten von Microsoft Word:

Onlinevorlagen verwenden, Gestaltungsmöglichkeiten, Kopf- und Fußzeile, Logo und Seitenzahl einfügen, Briefkopf erstellen, Zeilenabstand, mehrspaltiges Design Lineal, Tabulatoren und Einzüge, Aufzählungen verschachteln, SmartArt für Organigramme oder Prozessabläufe entwickeln Einfügen von Tabellen, Formen, Wasserzeichen und Umbrüchen

Layout: Bilder verankern und von Text umfließen lassen, einfacher Serienbrief Druckoptionen, Seitenränder, Maus-Handling und nützliche Tastaturabkürzungen Zielgruppe: EinsteigerInnen und Fortgeschrittene.

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

Kurs 9272

Bernhard Dick

Mo. 16.10.2023, 18:00 – 21:00 Uhr Mi. 18.10.2023, 19:00 – 21:00 Uhr Mo. 23.10.2023, 18:00 – 21:00 Uhr Do. 26.10.2023, 19:00 – 21:00 Uhr Alte Schule Naßweiler 16 UST, EUR 66,00

Workshop

Reiseplanung mit dem Smartphone

Wie setze ich das Internet zur Reiseplanung ein? Welche Reiseportale ermöglichen, günstige Flüge oder Hotels zu finden und zu buchen? Welche Informationsquellen helfen im öffentlichen Nahverkehr? Wie buche ich Tickets für Bahn und Bus? Dies und mehr wird in diesem Kurs behandelt. Außerdem zeigen wir, wie man eine Route mittels GPS-App erstellt und nutzt oder wie man zusätzliche Kosten für Online-Nutzung im Ausland vermeidet. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte. Voraussetzungen: Eigenes Smartphone, praktische Erfahrung, Grundkenntnisse über die Bedienung eines Smartphones, die z.B. im Kurs "Smartphones für Anfänger" vermittelt werden.

Kurs 9273

Natalie Kelm-Richter

Di. 06.02.2024, 17:00 - 20:45 Uhr Alte Schule Naßweiler 5 UST, EUR 25,00

GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG, BEWEGUNG

Tanzen

Vormittagskurs

Dance-Workout

Tanzen bringt nicht nur Freude, sondern trainiert auch den gesamten Körper. In unserem Dance-Workout bringen wir unser Herz-Kreislauf-System in Schwung und trainieren alle Muskelgruppen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Spezielle Kleidung oder Schuhwerk ist nicht erforderlich.

Kurs 9275

Larissa Quinten, zert. Tanz- und Ballettpädagogin So. 29.10.2023, 10:30 – 12:00 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 8.00

Junge vhs Nachmittagskurs

Kindertanzparty für Kindergartenkinder

Von altersgerechten Choreografien über kreativen Tanz bis zum Tanz mit Requisiten bewegen sich Kindergartenkinder unter fachkundiger Anleitung durch verschiedene Musikarten. Dazu gehören auch Bewegungsspiele.

Kurs 9276

Larissa Quinten, zert. Tanz- und Ballettpädagogin So. 29.10.2023, 14:15 – 15:45 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 6,00

Junge vhs Nachmittagskurs

Kindertanzparty für Grundschüler

Nicht nur das Erlernen altersgerechter Choreografien auf aktuelle Musik und Partytänze stehen hier bei den Kindern im Grundschulalter im Vordergrund, sondern auch das gemeinsame Choreografieren eigener Tänze in der Gruppe. Dazu gehören auch Bewegungsspiele.

Kurs 9277

Larissa Quinten, zert. Tanz- und Ballettpädagogin So. 29.10.2023, 16:00 – 17:30 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 6,00

Entspannung

Vormittagskurs

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Körper, Geist und Seele des Menschen brauchen ausgewogene Zuwendung, um gut zu funktionieren – Yoga ist also ein ganzheitliches System: Die Übungspositionen (Asanas) machen den Körper gelenkig und führen zu einem angenehmen Wohlgefühl. Die Entspannungsübungen lassen uns in den Zustand des seelisch-körperlichen Gleichgewichtes zurückkehren. Verschiedene Atemtechniken erneuern unsere Energie und die Meditation versetzt uns in den Zustand innerer Harmonie und Ruhe.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen und rutschfeste Gymnastikmatte mitbringen.

Kurs 9279

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY, zert. Fünf-Tibeter-Trainer, zert. Tangolehrer Fr. 09:30 – 11:00 Uhr ab 29.09.2023, 10 Termine Alte Schule Naßweiler 20 UST, EUR 71,00

Abendkurs

Tai Ji für Anfänger und Fortgeschrittene

In China ist Tai Ji ein Volkssport, und auch in Deutschland wird die Methode immer beliebter - als Bewegungsform und Gymnastik, die Geist und Körper fördert. In den letzten Jahrhunderten bildete sich der eigentümliche Stil des Tai lis mit seinen fließenden, harmonischen Bewegungen heraus. Die heute bekannte Form des Tai lis wurde erst in den letzten beiden Jahrhunderten entwickelt. Nach chinesischer Vorstellung kräftigt der Sport die Lebensenergie des Menschen - das Ii. Tai Ii kennt viele verschiedene Stile und Übungen. Diese Grundtechniken werden von der erfahrenen Übungsleiterin eingeübt. Außerdem lernen Fortgeschrittene neue Techniken. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs 9280

Evelyn Oehrlein Do. 18:00 – 19:00 Uhr ab 28.09.2023, 12 Termine Alte Schule Naßweiler 16 UST, EUR 51,00

Vormittagskurs

Feldenkrais – Einstieg in eine ganz neue Qualität von Bewegungsfreiheit

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die ganzheitlichen Bewegungslehre nach Dr. Moshe Feldenkrais (1904 - 1984). Diese 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 (Wäsche aufhängen, Treppen steigen etc.) aber auch im Leistungssport und unter Musikerinnen. Dagegen sind wir oft so sehr an Anstrengung gewöhnt, dass sie uns nicht einmal mehr auffällt.

Also gilt: der Schlüssel für Beweglichkeit von Leib und Seele ist die (Neu)-Entdeckung der eigenen Körperwahrnehmung in Verbindung mit kleinen, organischen, leichten Bewegungen, meist am Boden liegend.

Sie sind herzlich eingeladen und bringen bitte (eine Bodenmatte), ein großes Handtuch mit und tragen bequeme, warme Kleidung.

Kurs 9281

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin Sa. 09:30 – 12:30 Uhr ab 11.11.2023, 3 Termine Alte Schule Naßweiler 12 UST, EUR 54,00

Kurs 9281A

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin Sa. 09:30 – 12:30 Uhr ab 13.01.2024, 3 Termine Alte Schule Naßweiler 12 UST, EUR 54,00

Kurs 9281B

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin Sa. 09:30 – 12:30 Uhr ab 03.02.2024, 3 Termine Alte Schule Naßweiler 12 UST, EUR 54,00

Es ist auch gleich eine Anmeldung zu allen 3 Kursen möglich.

Weinkultur

Abendkurs

Schätze der Saar! Eine Weinregion mit internationalem Ruf

Ein Seminar für neugierige und weininteressierte GenießerInnen. In diesem praxisorientierten Weinseminar lernen Sie rebsortentypische Weinaromen sowie den Einfluss diverser Faktoren, wie Machart, Säure, Restzucker, Gerbstoff etc. auf die Weinqualität kennen. Geschult wird Ihre Weinwahrnehmung dabei durch eine fachgerechte Verkostung von acht unterschiedlichen Weinen. Nebenbei erhalten Sie viele interessante Informationen rund um das Thema Wein.

Die TeilnehmerInnen werden gebeten, Gläser und je nach Bedarf auch Wasser mitzubringen

Kurs 9282

Hans Jürgen Dörr, Weinfachberater; German Wine Professional (GWP) Fr. 10.11.2023, 18:30 – 21:00 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 20,00 für Weine bar vor Ort zu entrichten)

Abendkurs

Weinland Saarland

Thema des Seminars sind saarländische Winzer und ihre Weine. An der saarländischen Obermosel herrschen Bedingungen, die sich von denen in anderen Weingebieten der Mosel signifikant unterscheiden. Im Rahmen einer Degustation von Weinen der wichtigsten Saarlandwinzer stellt Weinfachberater Hans Jürgen Dörr Geografie, Rebsorten, Böden und die einzelnen Weingüter der saarländischen Obermosel vor. Erörtert werden dabei Begrifflichkeit und Besonderheiten rund um die Saarlandweine.

Die TeilnehmerInnen werden gebeten, Gläser und je nach Bedarf auch Wasser mitzubringen

Kurs 9283

Hans Jürgen Dörr, Weinfachberater; German Wine Professional (GWP) Fr. 12.01.2024, 18:30 – 21:00 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 15,00 für Weine bar vor Ort zu entrichten)



PER DU MIT DEINER NÄHMASCHINE! Nähen lernen bei der vhs

>> Meine Nähmaschine – das unbekannte Wesen?! Nein. nach einem Kurs bei der vhs Regionalverband Saarbrücken garantiert nicht mehr! Anhand der fachkundigen Anleitung unserer Schneidermeisterinnen und Nähdozentinnen lernen Sie das wunderbare Handwerk kennen und lieben. Denn in unsren Kursen nehmen wir uns Zeit für Ihre ersten eigenen Projekte. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon erste Versuche an der Nähmaschine gemacht haben - Sie sind herzlich eingeladen! Foto: Auf zum vhs-Nähkurs! Julia

und Anke aus Riegelsberg haben das Nähen als neues Hobby für sich entdeckt und besuchen gemeinsam Kurse der vhs

Regionalverband Saarbrücken.



Ernährung

Vortrag

Pflanzlich vollwertige Ernährung

Was versteht man unter pflanzlich vollwertiger Ernährung? Was ist der Unterschied zu vegan? Kann man sich überhaupt nur pflanzlich und vollwertig ernähren? Und benötige ich dafür nicht viel Zeit und Geld? In diesem Vortrag werden Elemente der pflanzlich vollwertigen Ernährung und der Umsetzungsmöglichkeiten betrachtet und erläutert. Es wird erläutert, wie sich diese Ernährung in ihren Alltag integrieren und umsetzen lässt.

Kurs 9284

Andrea Marianne Frank, zertifizierte Elterntrainerin bei ADS/ADHS Mi. 21.02.2024, 18:45 – 20:45 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5,00

Alternative Therapieansätze und Gesundheitsmethoden

Vortrag

Was mache ich, wenn's zwickt und zwackt

Oft treten Beschwerden im Alltag unvermutet auf, hervorgerufen durch Fehlhaltungen, Bewegungsmangel, Überlastungen, Entzündungen oder Gewebsveränderungen. Arztbesuche werden gerne auf die lange Bank geschoben, insbesondere wenn man meint, das Problem würde schon wieder von selbst verschwinden. "Von selbst" geschieht aber nur in den seltensten Fällen etwas. Die Anwendung von Hausmitteln kann aber schon eine große Hilfe sein, und oft einen Arztbesuch ersparen. Nehmen Sie Tipps und Tricks mit nach Hause, um bei Schmerzen, parallel zur ärztlichen Diag-

nostik, rasch für Linderung zu sorgen.

Kurs 9285

Annette Georg, Heilpraktikerin Mo. 09.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5,00

Vortrag

Gesunder Darm durch gesunde Ernährung nach der traditionellen chinesischen Medizin

Im Zentrum der Ernährungslehre nach der Traditionellen Chinesischen Medizin befindet sich der Darm als das wesentliche Organ für Wohlbefinden und Gesundheit. Auf der Basis dieser Ernährungslehre erläutert die Ernährungsberaterin, wie Verdauungsprobleme und dadurch hervorgerufene Beschwerden und Krankheiten mit Hilfe von Nahrungsmitteln beseitigt werden können und wie man nachhaltig Krankheiten vorbeugen kann. Nahrungsmittel haben in der chinesischen Medizin eine besondere Bedeutung und werden, wie eine Medizin betrachtet und daher gezielt zur Linderung von Beschwerden eingesetzt. Im Fokus stehen allgemeine Empfehlung bei vielen Krankheitsbilder und zur Prophylaxe stehen die Nahrungsmittel, die Krankheiten im Darm vorbeugen oder lindern können.

Kurs 9286

Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin Mi. 15.11.2023, 19:00 – 20:30 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5.00

Wochenendkurs

Erste Hilfe in allen Lebenslagen

Den TeilnehmerInnen werden Grundbegriffe der Ersten Hilfe erklärt. Sie lernen sie im Alltag und allen Lebenslagen bei Erwachsenen und Kindern anzuwenden. Dazu gehört auch der Umgang mit einem

Defibrillator. Es werden keine Vorkenntnisse erwartet. Kenntnisse aus früheren Erste-Hilfe-Kursen werden aufgefrischt und auf Fragen wird individuell eingegangen.

Kurs 9287

Hans-Peter Zimmer, Rettungssanitäter Sa. 09.12.2023, 09:00 – 12:00 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 8.00

Vortrag

Frühlings-Wildkräuter für die Gesundheit – einfach zu findende Kräuter, wie sie wirken und wie man sie nutzen kann

Wildpflanzen sind kostbare Schätze der Natur, die uns mit einer Reihe von gesunden Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen versorgen. Mit ihren sekundären Pflanzeninhaltsstoffen haben die Kräuter darüber hinaus auch noch unterschiedliche positive Effekte auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Sie begegnen uns oft direkt vor der eigenen Haustür und bleiben dennoch meist unbeachtet. Zudem stehen sie jedem kostenlos zur Verfügung und kommen ganz ohne Verpackungsmüll und lange Transportwege aus. Wildpflanzen sind deshalb eine wahre Bereicherung für uns, sowohl für die Gesundheit als auch als Küchenzutat. Welche Speisen und Getränke sich aus diesen Pflanzen zaubern lassen und wie sie auf unterschiedliche Weise für die Gesundheit nützlich sind, werden sie an diesem Abend erfahren.

Kurs 9288

Annette Georg, Heilpraktikerin Mo. 19.02.2024, 19:00 – 20:30 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 5,00

BILDENDE KUNST

Malen

Workshop

Mandala malen – leicht gemacht!
Die Kunst des Mandala Malens und der kreative Umgang mit Farben, ist das Ziel dieses Kurses. Schnell werden Sie erleben, wie mit dem Mandala der Umgang mit Stift und Farbe erreicht wird und sich wohltuende Momente der Ruhe und Gelassenheit, einstellen. Mandala Malen macht Spaß und sorgt somit für Ausgeglichenheit. Wichtig: Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Es ist das schweigsame Malen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Vorlagen sind vorhanden. Sie sollten Buntstifte und einen Spitzer mitbringen.

Kurs 9289

Isolde Hüther, Autorin
Di. 15:00 – 16:30 Uhr
ab 26.09.2023, 10 Termine
Dorfgemeinschaftshaus Naßweiler
20 UST, gebührenfrei

Wochenendkurs

Einführung in das gegenständliche Zeichnen und Malen

Die Darstellung eines gegenständlichen Motivs mit den Mitteln Licht und Schatten, Farbverläufen sowie Vorder- und Hintergrund ist Gegenstand dieses Kurses. Anhand von Übungen werden sowohl Grundlagen vermittelt wie auch vorhandene Kenntnisse erweitert, um verschiedene Objekte plastisch darzustellen. Benötigtes Material: mindestens Zeichenblock DIN A3, Bleistifte in den Härten F, B, 4B, Spitzer und Kunststoffradierer, soweit vorhanden auch Farbstifte, Pastellkreiden,

Wachspastelle. Das Material ist von den Teilnehmern mitzubringen, die Objekte für die Übungen werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

Kurs 9290

Klaus R. Ecke Sa. 28.10.2023, 09:00 - 17:00 Uhr Alte Schule Naßweiler 11 UST, EUR 37.00

Abendkurs

Gegenständliches Zeichnen und Malen

Für die Darstellung eines gegenständlichen Motivs wie Stillleben, Stadtansichten, Landschaften usw. werden Mittel benötigt wie Hell-Dunkel-Kontrast, Farbkontraste, Licht und Schatten. Vorder- und Hintergrund. Diese lassen sich in den verschiedenen Techniken wie Bleistift, Farbstifte, Kreide, Pastell, Aquarell, Acryl umsetzen. Anhand von Übungen wird in die zeichnerische oder malerische Darstellung von Objekten eingeführt und vorhandene Kenntnisse und Erfahrungen erweitert. Benötigtes Material zum ersten Kurstermin (von den Teilnehmern mitzubringen): mindestens Zeichenblock DIN A3, Bleistifte in den Härten F, B, 4B, Spitzer und Kunststoffradierer, soweit bei den Teilnehmern vorhanden auch Farbstifte, Pastellkreiden, Wachspastelle.

Kurs 9291

Klaus R. Ecke
Di. 18:30 – 20:45 Uhr
ab 07.11.2023, 4 Termine
Alte Schule Naßweiler
12 UST, EUR 40,00

Dozentinnen und Dozenten



KLAUS R. ECKE Dozent für Zeichnen und Malen

>>> Die zeichnerische oder malerische Entstehung eines gegenständlichen Motivs ist ein faszinierendes Frlehnis - allein durch Linien und Flächen, durch Licht und Schatten. durch Farbverläufe. Ich selbst habe mich, ausgehend vom Technischen Zeichnen, immer wieder mit den verschiedenen Möglichkeiten der Darstellung befasst, sowohl mit der Reduktion auf die wesentlichsten Striche als auch mit der präzisen zeichnerischen oder malerischen Wiedergabe. Meine Erfahrungen weiterzugeben und die KursteilnehmerInnen in ihrer eigenen Entwicklung zu begleiten, ist mir ein Anliegen. Auf diesem Foto zu sehen bin ich mit Marina S., der Teilnehmerin meines Montagskurses "Aquarell, Pastell, Acryl", bei der Vernissage zur gleichnamigen Ausstellung am 17. September 2018 im Alten Rathaus. <<

KREATIVES GESTALTEN

Fotografieren

Nachmittagskurs

Fotografieren mit dem iPhone für Anfänger

Mit dem Smartphone werden mittlerweile ca. 70 % aller Fotos aufgenommen. Häufig wird aber nur "geknipst", denn auch für das Fotografieren mit den Mobilgeräten benötigt man handwerkliche Kenntnisse und Fertigkeiten. Fotografisches Grundwissen wird daher in diesem Kurs genauso vermittelt wie die effektive Nutzung der fotografischen Möglichkeiten des eigenen Gerätes. Die Auswahl geeigneter Apps zum Fotografieren sowie zur Nachbearbeitung und die Möglichkeiten von Zusatzgeräten sind ebenfalls Inhalt des Kurses. Wir fotografieren selbst und bearbeiten unsere Fotos im Mobilgerät aber auch im PC. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte. Voraussetzungen: Eigenes iPhone, praktische Erfahrung. Der Kurs eignet sich nicht für Anfänger!

Kurs 9292

Patrick Wiemers
Mo. 30.10.2023, 17:30 - 21:15 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 21.00

Mosaik

Wochenend-Workshop

Mosaike gestalten und fertigstellen

Aus Scherben des Lebens Kunstwerke machen. Die Mosaikkünstlerin Isolde Böttcher, gibt eine Einführung in die Materialien und Möglichkeiten sowie praktische Anleitung und Unterstützung bei der Planung und der Umsetzung von individuellen Objekten. Manche Mosaike macht man einfach aus Spaß und Freude am Tun oder um einem Fundstück oder ein paar schönen Scherben einen guten Platz zu geben oder um ein individuelles Geschenk oder Dekorationsobjekt zu machen. Andere haben ein Thema und können dabei helfen, mit starken Gefühlen im wahrsten Sinne des Wortes konstruktiv um zu gehen und Stress abzubauen. Für den Einstieg eignen als Skulpturen Kugeln. Ouader oder Spiegel mit Rahmen als Wandbild. Es werden frostfeste Kleber und Fugenmittel auf Zementbasis verwendet, die mit Wasser angerührt werden, so dass ein Arbeitskittel oder alte Kleidung, sowie ein altes Handtuch sinnvoll sind.

Kurs 9293

Isolde Böttcher, Mosaikkünstlerin
Sa. 06.01.2024, 09:30 – 12:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 12,00 (Eine Materialkostenpauschale
von EUR 5,00 pro Objekt sind vor Ort an
die Referentin zu entrichten)

Floristik

Abendkurs

Wir basteln einen Bohokranz

Ein großer Metallring wird mit unterschiedlichen Beiwerksorten und einer Lichterkette gebunden – gerade zur kalten Jahreszeit eine schöne Idee als Wanddeko oder Türkranz.

Kurs 9294

Susanne Hübschen, Floristin Fr. 05.01.2024, 18:45 – 20:45 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs

Wir basteln einen herbstlichen Türkranz

Der Herbst ist da und leuchtet so schön in satten Farben. Wir wickeln einen Türkranz mit Zweigen, Beeren, Früchten und Erika.

Kurs 9295

Susanne Hübschen, Floristin Mo. 23.10.2023, 18:30 – 20:45 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Vormittagskurs

Wir basteln einen Adventskranz

Pünktlich zur Adventszeit fertigen wir einen Adventskranz aus Tannen, Zweigen, Eukalypus, Schleierkraut, Zapfen und weihnachtlichen Accessoires.

Bitte Kerzen mitbringen!

Kurs 9296

Susanne Hübschen, Floristin Mi. 08.11.2023, 10:00 - 12:15 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material - vor Ort zu bezahlen)

vhs vor Ort

Junge vhs Wochenend-Workshop

Das ideale Weihnachtsgeschenk für Groß und Klein: Der nachhaltige Vogelnistkasten

Was gibt es Schöneres für Eltern oder Großeltern als mit Kindern hochwertige Nistkästen zu bauen und damit Wohnraum für unsere Gartenvögel zu schaffen? Die Bausätze sind so gestaltet, dass im wahrsten Sinne des Wortes eine kinderleichte Handhabung gewährleistet ist. Besondere handwerkliche Fähigkeiten sind somit nicht erforderlich. Die Veranstaltung eignet sich insbesondere für Kinder ab ca. 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. Pro Familie kann ein Nistkasten aus Holz gebaut werden, der dann später im eigenen Garten aufgehängt werden kann. Bitte einen Hammer und einen kleinen Schlitzschraubendreher mitbringen.

Kurs 9297

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter Sa. 16.12.2023, 15:00 – 17:00 Uhr Alte Schule Naßweiler EUR 7,00

Nähen

Nachmittagskurs

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Nähkurs beinhaltet die Vermittlung von vertieften Kenntnissen im Nähen und Zuschneiden sowie den Umgang mit der Nähmaschine und die Anfertigung von Kleidungsstücken. Der Kurs ist sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Kursleiterin geht in dem Kurs auf den Kenntnisstand der Teilnehmerinnen und Teilnehmer individuell ein. Grundkenntnisse im Umgang mit einer Nähmaschine sind erwünscht. Bitte Nähmaschine mitbringen! Stoffe sowie Nähzubehör können selbst mitgebracht werden oder werden in Absprache zwischen den TeilnehmerInnen kostenpflichtig durch eine Sammelbestellung besorgt.

Kurs 9298

Ursula Sauer, Damenschneiderin Mi. 15:00 – 18:00 Uhr ab 27.09.2023, 8 Termine Alte Schule Naßweiler 24 UST, EUR 89,00

Dozentinnen und Dozenten



SUSANNE HÜBSCHEN Floristin mit Herz

>>> Seit fast vierzig Jahren bin ich als Floristin tätig und habe an vielen Weiterbildungen und Workshops teilgenommen. Meine Kreativität und mein handwerkliches Können wollte ich für mich nutzen und eröffnete im Jahr 2005 meine eigene florale Werkstatt in Kleinblittersdorf.

Für alle Blumenliebhaber und kreativen Menschen, die sich gerne als Floristin bzw. als Florist versuchen möchten, biete ich unter fachkundiger Anleitung das Gestalten floraler Kunstwerke an. Es macht mir große Freude, wenn am Ende meiner vhs-Kurse die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit wunderschönen Unikaten zufrieden nach Hause gehen.



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



sk-sb.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Saarbrücken