



Homburger Akademie für Ältere

Programm
Sommersemester 2025

nicht so!



sondern so!!



NEU

in diesem Semester:

- Zeitgeschehen
- Walktreff
- Achtsam ins Wochenende

Grußwort

Es ist schön, dass Sie sich für das Programm der „Akademie für Ältere“ im Sommersemester 2025 interessieren. Dank des Engagements aller Beteiligten, der Dozentinnen und Dozenten sowie der Fachbereichsleiterin Patricia Hans und Isabelle Keßler von der Geschäftsstelle der VHS gibt es auch in diesem Sommer wieder ein umfangreiches Angebot.



In dessen Konzeption hat sich in diesem Jahr zum ersten Mal auch Wilfried Bohn maßgeblich eingebracht. Als erfahrener Ideen- und Impulsgeber wird er ab diesem Semester gemeinsam mit Patricia Hans für die Arbeit der „Akademie für Ältere“ verantwortlich zeichnen.

Der Blick auf das neue Programm stimmt mich zuversichtlich, dass für jeden Geschmack und nahezu jedes Interesse etwas Passendes dabei sein sollte und dass alle Interessierten einen Kurs oder eine Veranstaltung finden, mit dem oder mit der sie sich gerne näher beschäftigen möchten.

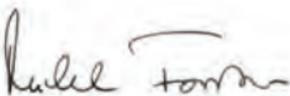
Daran, dass die „Akademie für Ältere“ das Bildungs- und das Gesundheitsangebot in Homburg seit mehr als 30 Jahren bereichert, wird deutlich, dass sie sich erfolgreich auf die sich ändernden Interessenlagen der älteren Menschen einzustellen vermag. Schließlich sollen die Kurse nicht nur den Interessen der Teilnehmenden entsprechen. Sie sollen auch dazu beitragen, dass in der „Akademie für Ältere“ etwas für die eigene Gesundheit getan werden kann oder dass es gelingt, die Selbstständigkeit sowie die Fähigkeiten beispielsweise am PC oder mit dem Smartphone auszubauen.

Erfreulich ist, dass die „AfÄ“ für das neue Semester Wolfgang Kerkhoff mit einem Angebot zum Zeitgeschehen gewinnen konnte. Neu ist auch der freitags angebotene Kurs „Achtsam ins Wochenende“. Dazu soll das Sportangebot erweitert werden, während im Bereich der Literatur in diesem Jahr ein Schwerpunkt bei Thomas Mann und Rainer Maria Rilke liegen wird.

Dafür gilt allen, die dazu beigetragen haben, meine Anerkennung und unser aller Dank. Froh bin ich besonders darüber, dass wir im vergangenen Jahr der AfÄ einen neu renovierten Seminarraum in der Hohenburgschule zur Verfügung stellen konnten. Wenn die Neugestaltung des Außenbereichs der Schule ansteht, folgt die nächste Aufwertung dieses Standorts.

Da wir wissen, dass die äußeren Bedingungen gerade auch beim gemeinsamen Lernen eine große Rolle spielen, sind dies wichtige Schritte. Schließlich setzt die „Akademie für Ältere“ bei ihren Angeboten auch darauf, dass sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gegenseitig unterstützen. So können, wie an vielen anderen Stellen im Leben auch, Vorhaben gelingen, die im Alleingang deutlich schwieriger zu bewältigen wären. Gerade das Miteinander und den wichtigen Aspekt der Gemeinsamkeit sollten wir nicht unterschätzen.

Gemeinsam mit den Verantwortlichen der „Akademie für Ältere“ wünsche ich Ihnen gutes Gelingen und viel Freude beim Besuch der Veranstaltungen.



Michael Forster
(Oberbürgermeister der Kreis- und Universitätsstadt Homburg)

Was ist das?



Ziel der „Akademie für Ältere“ ist es, den Beweis dafür anzutreten, dass Menschen im 3. Lebensabschnitt in fast allen Phasen ihres Altersverlaufes ihre Persönlichkeit weiterentwickeln können. Das Niveau der Veranstaltungen entspricht dem Standard der VHS, jedoch trägt die Struktur des Unterrichtes dem Lernrhythmus der Teilnehmenden Rechnung, nach dem Motto: Weiterbildung soll Freude machen!

Der Semesterbeitrag in Höhe von **€ 80** berechtigt zur Teilnahme an allen Veranstaltungen. Für die Computerkurse wird ein Aufschlag von **€ 20** erhoben.

Semesterbeginn: 10.03.2025

Herbstferien: 14. – 25.04.2025

Semesterende: 20.06.2025

(angegeben sind jeweils der erste und letzte Ferientag)

Wo trifft man sich?

Die Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, in der Hohenburgschule, Schulstraße 20 in 66424 Homburg, statt.

Wer kann mitmachen?

Alle älteren Bürgerinnen und Bürger - ohne Altersbegrenzung -, die Spaß am Lernen haben und sich geistig fit halten wollen.



Eine Veranstaltung der Kreisstadt Homburg in Verbindung mit der VHS

Anmeldung

Fachbereichsleitung VHS – Altenbildung –

Patricia Hans

Tel.-Nr.: 0171/6272215

montags – freitags:

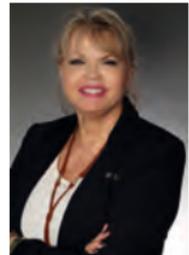
14.00 – 17.00 Uhr

Wilfried Bohn

Tel.-Nr.: 0160/94452473

Isabelle Keßler, VHS

Tel.-Nr.: 06841/101106



Montag

Fit in die Woche mit YOGA

10.00 – 11.00 Uhr;

Dozent: **Joshua Heyl**

Was Yoga so zeitlos attraktiv macht, ist die Fülle an Informationen und Übungen, die, individuell der Konstitution der Teilnehmenden angepasst, kreativ, durchaus auch im Sitzen, praktiziert werden können.

In Kombination mit Bewegung wollen wir uns auch mit dem Themenkomplex Stressbewältigung und Entspannung durch Atmung beschäftigen. Ob durch geführte Meditationen, Klangschalen oder Atemtechniken, Entspannung gibt uns Kraft, regt die Regeneration an und lässt uns oftmals die Dinge wieder etwas klarer sehen.

Bitte rutschfeste Gymnastikmatte, warme Socken und Decken mitbringen.

Veranstaltungsort: Haus der Begegnung, Spandauer Straße 10, Homburg (Erbach)

Qigong (Beginn: 17. März)

11.15 – 12.15 Uhr;

Dozent: **Friedel Böhnlein**

Die Gesundheitsübungen des Qigong sind ein altbewährtes chinesisches Übungssystem, das auch von älteren Menschen ohne größere Anstrengung erlernt werden kann. Es geht nicht um sportliche Ertüchtigung, sondern darum, den Körper durch langsam fließende Bewegungen sanft zu trainieren. Dadurch wird der Kreislauf angeregt, die Gelenke werden beweglicher, die Muskeln geschmeidiger, Gleichgewicht und Konzentration werden gefördert und die Selbstwahrnehmung wird geschult.

Veranstaltungsort: Haus der Begegnung, Spandauer Straße 10, Homburg (Erbach)

Yoga und Qigong finden in Kooperation mit der AWO/Haus der Begegnung statt.

Gedächtnistraining für neu Beginnende

14.00 – 15.00 Uhr;

Dozentin: **Patricia Hans**

Hier geht es um Konzentration, Koordination, Merkfähigkeit, Wortfindung, aber auch um Kreativität und vieles mehr. Jedes Gehirn braucht Anregungen und kontinuierliches Training, um fit und leistungsfähig zu bleiben. In diesem Kurs lernen Sie viele Übungen und Tipps kennen, mit denen Sie im Alltag Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung sukzessive steigern können.

Veranstaltungsort: Saal 4 in der Hohenburgschule

Gedächtnistraining für Geübte

15.15 – 16.45 Uhr;

Dozentin: **Patricia Hans**

Unser Gedächtnis braucht immer neue Anregungen und sollte wie die Körpermuskulatur ständig trainiert werden, um voll leistungsfähig zu bleiben. In diesem Kurs lernen die TeilnehmerInnen, die grauen Zellen in spielerischer Weise zu aktivieren, um einem Abbau der Gehirnleistung entgegenzuwirken.

Veranstaltungsort: Saal 4 in der Hohenburgschule

Französisch für Anfängende mit Vorkenntnissen

17.15 – 18.45 Uhr;

Dozentin: **Rita Guckert-Klein**

Französisch lernen lohnt sich in jedem Alter. Schließlich ist Französisch neben Spanisch, Chinesisch und Englisch eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Das Schöne daran ist, dass man mit einem relativ überschaubaren Grundwortschatz in der Lage ist, Unterhaltungen zu führen, sich zu verständigen und neue Bekanntschaften zu knüpfen.

Veranstaltungsort: Saal 6 der Hohenburgschule

Dienstag

Balance and Core

09.30 – 10.15 Uhr

Dozent: **Antonio Morreale**

Ein ausgeprägter Gleichgewichtssinn hilft dabei, Bewegungen zu kontrollieren und gibt somit Sicherheit. Im Alter lässt diese Fähigkeit nach. Verletzungen oder Erkrankungen können das Gleichgewicht beeinträchtigen, auch einseitig ausgeführte Tätigkeiten, etwa langes Sitzen oder Arbeiten am Schreibtisch. ABER das Gleichgewicht ist trainierbar. In diesem Kurs werden gezielte Übungen dazu individuell angeboten.

Diese Veranstaltung findet statt im Studio „Ladyfitness, Gesundheit und Wellness“, Einöder Straße 64, Homburg (Schwarzenbach)

Umgang mit dem Handy-Smartphone I

(siehe Hinweis letzte Seite)

10.00 – 11.30 Uhr;

Dozentin: **Pia Tabellion-Grund**

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein bereits funktionsfähiges Gerät.

Veranstaltungsort: Computerraum der Hohenburgschule

Spanisch – Konversation

10.00 – 11.30 Uhr;

Dozentin: **Maria Jesús Weirich**

Der Schwerpunkt liegt auf der Sprechfertigkeit.

Veranstaltungsort: Saal 6 der Hohenburgschule

Englisch für Fortgeschrittene und WiedereinsteigerInnen

15.45 – 17.15 Uhr;

Dozentin: **Johanna Schlawinski**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die entspannt die Sprache erlernen möchten. Durch zahlreiche Wiederholungsphasen und klare Strukturen wird das Gelernte gefestigt. Motivierende Aufgabenstellungen und alltagsnahe Themen tragen dazu bei, eigene Vorkenntnisse und kulturelle Interessen mit dem neuen Stoff zu verknüpfen.

Veranstaltungsort: Saal 6 der Hohenburgschule

09.00 – 10.30 Uhr;

Dozentin: **Dr. Françoise Mathis-Sandmaier**

Henri Matisse – Leben und Werk

Henri Matisse (1869 – 1954) war Zeichner, Grafiker, Maler und Bildhauer. Als Wegbereiter und Begründer des Fauvismus befreite er die Kunst vom Prinzip der Naturnachahmung. Er erschuf eine Bildwelt, in der dem Gegenstand nicht mehr Bedeutung beigemessen wird als dem Raum zwischen den Gegenständen. Seine kühne Verwendung von Farbe und Form machten ihn weltberühmt. Seine stilistischen Neuerungen ebneten nicht zuletzt den Weg für viele Kunstbewegungen des 20. Jahrhunderts.

Anhand von ausgewähltem Bildmaterial präsentiert der Kurs die verschiedenen Werkphasen sowie die ästhetischen Vorstellungen einer der bedeutendsten Künstlerpersönlichkeiten des 20. Jahrhunderts.

Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Veranstaltungsort: Saal 4 der Hohenburgschule

Französisch – Konversation

10.30 – 12.00 Uhr;

Dozentin: **Rita Guckert-Klein**

Der Schwerpunkt des Kurses liegt im Bereich der Kommunikation. Ziel ist es, im französischsprachigen Ausland nicht nur Alltagssituationen zu bewältigen, sondern sich auch an einen Gedankenaustausch zu wagen. Eine breit gefächerte Auswahl aktueller Themen bietet u. a. das Monatsmagazin „Écoute“. Auch Lernkrimis kommen in diesem Semester zum Einsatz..

Veranstaltungsort: Saal 6 der Hohenburgschule

Umgang mit dem Handy-Smartphone II

(siehe Hinweis letzte Seite)

14.00 – 15.30 Uhr;

Dozentin: **Pia Tabellion-Grund**

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein bereits funktionsfähiges Gerät

Veranstaltungsort: Computerraum der Hohenburgschule

Computerkurs für Fortgeschrittene

(siehe Hinweis letzte Seite)

16.15 – 17.45 Uhr; Dozentin: **Pia Tabellion-Grund**

Veranstaltungsort: Computerraum der Hohenburgschule

Philosophie (Beginn: 09. April)

jeweils 16.30 – 18.00 Uhr; Dozent: **Dieter Oberkircher**

Die Philosophie in der Zeit der Romantik und des deutschen Idealismus: Hamann, Jacobi, Schleiermacher, Fichte, Schelling und Hegel

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Veranstaltungsort: Saal 4 der Hohenburgschule

Aquarellmalerei

17.00 – 18.30 Uhr; Dozentin: **Renate Frey**

Künstlerische und ästhetische Fähigkeiten gehören zu jedem Menschen. Im Alter haben wir Muße dazu, in uns Verscüttetes zu erkennen und zu erproben. Objekte zeichnen, Stillleben nach selbst zusammengestellten Kompositionen, Landschaftsaquarelle oder auch Malerei nach modernen Vorlagen sind u. a. Themen des Kurses.

Veranstaltungsort: Saal 6 der Hohenburgschule

Donnerstag

Spanisch für Beginnende mit Vorkenntnissen

09.30 – 11.00 Uhr; Dozentin: **Teresa Stolz-Fernandez**

Wenn Sie Spanisch von Grund auf erlernen möchten und über Vorkenntnisse verfügen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Lehrbuch: Caminos neu A1

Veranstaltungsort: Saal 6 der Hohenburgschule

Literatur *) 14-tägig

14.00 – 15.30 Uhr; Dozent: **Dr. Harald Bost**

Anlässlich des 150. Geburtstages von Thomas Mann und Rainer Maria Rilke stehen sowohl der Gesellschafts- und Entwicklungsroman „Königliche Hoheit“ als auch ausgewählte Gedichte von Rilke auf dem Plan.

Veranstaltungsort: Saal 6 der Hohenburgschule

Walktreff

16.00 – 17.00 Uhr;

Leiterin: **Alexandra Uhl**

Treffpunkt: Am Eingang der Hohenburgschule

Walken ist ein zügiges Gehen mit Armeinsatz. Die Armbewegungen tragen zum Muskelerhalt bei, die sportliche Aktivität an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und baut Stress ab. Auf die individuelle Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden wird selbstverständlich Rücksicht genommen.

Zeitgeschehen *) 14-tägig

17.00 – 18.30 Uhr;

Dozent: **Wolfgang Kerkhoff**

Warum passiert auf der Welt immer grad so viel, dass die Zeitung voll davon wird? Spannende Einblicke in gesellschaftliche Entwicklungen, aktuelle Herausforderungen und ihre Auswirkungen auf unsere Zukunft.

Veranstaltungsort: Saal 6 der Hohenburgschule

Freitag

PC-Club 50+

wird aufgeteilt in 2 Kurse aufgrund der hohen Nachfrage:

1. Kurs: 09.30 - 11.00 Uhr; 2. Kurs: 11.15 - 12.45 Uhr;

Dozentin: **Pia Tabellion-Grund**

Die TeilnehmerInnen dieses Kurses verfügen bereits über gute Kenntnisse in der Bedienung des PCs.

Inhalte:

Kenntnisse im Umgang mit Windows 10 vertiefen

- Software installieren und deinstallieren
- Bilder von der Digitalkamera auf den PC übertragen
- digitale Bilder bearbeiten
- ein Fotoalbum, Collagen und Filme mit Sound erstellen
- Texte und Einladungen mit Word 2010 erstellen
- Etiketten und Visitenkarten mit Word 2010 drucken
- die Sicherheit im Umgang mit dem Internet verbessern

Veranstaltungsort: Computerraum der Hohenburgschule

Französisch für Fortgeschrittene

10.30 Uhr – 12.00 Uhr; Dozentin: **Patricia Paillusson**

Nachdem in den vergangenen Semestern eine solide Grundlage erarbeitet wurde, sollen die erworbenen Sprachkenntnisse jetzt systematisch erweitert werden. Vorhandenes grammatikalisches Wissen wird vertieft, die Sprechfertigkeit durch Spielübungen und Dialoge gefördert.

Veranstaltungsort: Saal 4 der Hohenburgschule

Acrylmalerei – Mischtechnik

15.00 – 16.30 Uhr; Dozentin: **Renate Frey**

Die Kunst der Acrylmalerei öffnet die Türen zu einer Welt voller Farbenspiele und eindrucksvoller Effekte.

Bitte bringen Sie einen Keilrahmen, Acrylfarben und Pinsel mit.

Veranstaltungsort: Saal 6 der Hohenburgschule

Achtsam ins Wochenende

18.00 – 19.00 Uhr; Dozent: **Joshua Heyl**

Achtsamkeit bedeutet, dass man die volle Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richtet und diesen dabei nicht bewertet. Es geht also darum, bewusst im Hier und Jetzt zu sein, ohne Gedanken an den nächsten Augenblick, an Aufgaben, Pläne oder Verpflichtungen. Gezielte Achtsamkeitsübungen können helfen, Schmerzen zu lindern, das Immunsystem zu stärken und den Blutdruck zu regulieren. Bitte rutschfeste Gymnastikmatte, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Vorträge (IMMER AM DONNERSTAG)

Faszinierende Flüsse, Seen und Meere in Europa (Lichtbildervortrag) 08. Mai;

17.00 – 18.00 Uhr; Referent: **Friedel Böhnlein**

Veranstaltungsort: Saal 4 der Hohenburgschule

Abenteuerreise von Island zum Mittelmeer und vom Orient zum Kap der Guten Hoffnung (Lichtbildervortrag) 12. Juni;

17.00 – 18.00 Uhr; Referent: **Friedel Böhnlein**

Veranstaltungsort: Saal 4 der Hohenburgschule

Wichtige Hinweise:

1. Für die Computerkurse, sowie den Handy/ Smartphonekurs, sind schriftliche Voranmeldungen erforderlich! (Ein Anmeldeformular liegt bei). Pro Person ist nur ein Computer-Kursplatz belegbar.
Für diese Kurse wird ein Zuschlag von € 20,- erhoben.
2. Der PC-Club 50+ wird zusammen mit der VHS angeboten. Auskunft erteilt die VHS, Tel.: 06841/101106
Für den PC-Club 50+ wird ebenso ein Zuschlag von € 20,- erhoben.
3. Die mit *) gekennzeichneten Veranstaltungen finden 14-tägig bzw. vereinzelt statt. Sie beginnen in der Regel in der ersten Semesterwoche oder wie gesondert angegeben.
4. Die Bankverbindung zur Überweisung der Kursgebühren der „Akademie für Ältere“ lautet:
Volkshochschule Homburg
IBAN: DE50 5945 0010 1010 1057 22
BIC: SALADE51HOM
Verwendungszweck: Akademie für Ältere

**Sie suchen ein Geschenk für
einen lieben Menschen?**

**Schenken Sie ihm doch einen Gutschein für
ein Semester der Akademie für Ältere!**

ANMELDUNG

(bitte entnehmen und ausgefüllt schicken an:

Akademie für Ältere/VHS Homburg

Am Forum 5, 66424 Homburg)

Ich melde mich zu folgendem EDV-Kurs verbindlich an:

- Umgang mit dem Handy/Smartphone I
Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
- Umgang mit dem Handy/Smartphone II
Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
- Computerkurs für Fortgeschrittene
Mittwoch, 16.15 - 17.45 Uhr
- PC-Club 50+ (Kooperation mit der VHS Homburg)
1. Termin: Freitag, 09.30 - 11.00 Uhr
2. Termin: Freitag, 11.15 - 12.45 Uhr

Leitung: Pia Tabellion-Grund

Kurstermine: **März bis Juni 2025**

Ort: Hohenburgschule, Schulstraße 20,
66424 Homburg, Computerraum, Parterre,
barrierefreier Zugang

Kosten: Für die Teilnahme an den EDV-Kursen/
Smartphone ist ein zusätzlicher Betrag
in Höhe von 20 € zu entrichten.



Name*: _____

Anschrift*: _____

Telefon*: _____

E-Mail-Adresse*: _____

***diese Daten werden nur für die interne Bearbeitung benötigt!**

Bankverbindung:

IBAN: _____

Bank: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Wichtig:

- Bitte kreuzen Sie den entsprechenden Kurs an.
- Bei Angabe der Bankverbindung wird die Kursgebühr nach Semesterbeginn abgebucht. Alternativ haben Sie die Möglichkeit, den Betrag zu überweisen.

Bankverbindung: VHS Homburg

IBAN: DE50 5945 0010 1010 1057 22

BIC: SALADE51HOM



Unser Herz für unsere Region.

Gemeinsam für den Saarpfalz-Kreis!

Benötigst Du Unterstützung für Deinen Verein oder Dein soziales Projekt? Oder möchtest Du durch eine Spende helfen?

Auf **WirWunder** kommt beides zusammen.

Jetzt mit wenigen Klicks registrieren
oder spenden:

www.wirwunder.de/saarpfalz.



Kreissparkasse
Saarpfalz