



Homburger Akademie für Ältere

Programm
Wintersemester 2025

nicht so!



sondern so!!



Grußwort

Das Wintersemester 2025/2026 der „Akademie für Ältere“ ist aufs Neue geprägt von einem abwechslungsreichen und unterhaltsamen Angebot. Daher freue ich mich, dass Sie sich dafür interessieren und dieses Programmheft zur Hand genommen haben. Nun steht das zweite Semester an, dessen Inhalte Patricia Hans und Wilfried Bohn gemeinsam mit Isabelle Keßler von der Geschäftsstelle der Volkshochschule sowie den Dozentinnen und Dozenten auf die Beine gestellt haben.



Dass die Akademie für Ältere sich ständig weiterentwickelt, haben wir gerade im vergangenen Sommer mit dem neuen Kurs zum Zeitgeschehen, dem Walk-treff sowie dem Angebot „Achtsam ins Wochenende“ gesehen. Darüber hinaus wurde besonders die Talk-Reihe von Barbara Wackernagel-Jacobs zur neuen Sichtweise auf Altersbilder und dem Umgang mit dem Älterwerden viel beachtet; sie brachte so manche neue Erkenntnis.

Schon die beeindruckende Zahl von mehr als 20 festen Kursen sowie zahlreichen Einzelveranstaltungen spricht für sich. Neben den „Kernkursen“ im Bereich von Literatur, Kunstgeschichte und Sprachen gibt es natürlich Kurse und Angebote rund um den Computer und das Mobiltelefon sowie zur Kultur. Dazu kommen Möglichkeiten, kreativ tätig zu werden und selbst aktiv zu sein, um etwas für die eigene Gesundheit zu unternehmen. Insofern bin ich sicher, dass es auch in diesem Wintersemester wieder ein Angebot gibt, bei dem für jeden Geschmack und nahezu alle Interessen etwas Passendes dabei sein wird.

Als Oberbürgermeister dieser Stadt bin ich auch dankbar dafür, dass die Akademie für Ältere das Bildungs- und das Gesundheitsangebot in Homburg nun schon mehr als drei Jahrzehnte bereichert und dass sie in dieser Zeit nicht an Schwung und Energie eingebüßt hat. Angesichts des demografischen Wandels wissen wir auch, dass die Aufgabe, passende Angebote für älter werdende Menschen zu machen, in ihrer Bedeutung weiter zunimmt. Daher bin ich für das Engagement der Dozentinnen und Dozenten, der Leitung und auch der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr dankbar. Insofern möchte ich allen, die auf ihre Weise zum Programm für das neue Semester beigetragen haben, meine Anerkennung und meinen Dank aussprechen.

Ich hoffe, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer und alle Beteiligten auch künftig viel Freude beim gemeinsamen Lernen haben. Ich setze darauf, dass die gegenseitige Unterstützung und das Zusammenwirken auch weiterhin eine große Rolle bei der „Akademie für Ältere“ spielen werden. Schließlich kann diese Gemeinschaft auch helfen, dem Alleinsein entgegenzuwirken.

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:	15.09.2025	(angegeben sind jeweils der erste und letzte Ferientag)
Herbstferien:	13. – 24.10.2025	
Semesterende:	19.12.2025	(letzter Unterrichtstag)

Wo trifft man sich?

Die Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, in der Hohenburgschule, Schulstraße 20, 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)

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

Qigong

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)

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 6 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 6 in der Hohenburgschule

Französisch für Anfängende mit sehr guten 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 „Lady-fitness, 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: Computersaal der Hohenburgschule

09.00 – 10.30 Uhr;

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

Gerhard Richter – Leben und Werk

Gerhard Richter (geb. 1932) ist einer der herausragendsten Künstler der Gegenwart. Bekannt ist er für sein vielseitiges Werk. Wie kaum ein anderer Maler wechselte Richter souverän Techniken, Themen, Stile und Bildstrategien. Seine Kunst oszilliert zwischen Fotorealismus und Abstraktion, zwischen persönlicher und kollektiver Geschichte. Forschend und experimentierend setzt er sich mit der Wahrnehmung von Wirklichkeit und den Erkenntnismöglichkeiten von Kunst auseinander. Sein Schaffen umfasst neben Gemälden u.a. auch plastische Arbeiten und Buntglasfenster. Im Jahr 2020 beschenkte er die Kirche der Benediktinerabtei in Tholey mit drei riesigen Fenstern für den Hauptchor.

Der Kurs vermittelt tiefgehende Einblicke in Richters Entwicklung als Künstler und stellt die verschiedenen Werkgruppen vor. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Veranstaltungsort: Saal 6 der Hohenburgschule

Französisch – Konversation

10.45 – 12.15 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

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

Philosophie (Beginn: 26. November)

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

Die Philosophie im 19. Jahrhundert:

- David Friedrich Strauß
- Ludwig Feuerbach
- Karl Marx
- Arthur Schopenhauer
- Friedrich Wilhelm Nietzsche
- Charles Darwin

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Veranstaltungsort: Saal 4 der Hohenburgschule

Donnerstag

Spanisch für Beginnende mit guten Vorkenntnissen

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

Wenn Sie Spanisch von Grund auf erlernen möchten und über gute 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**

Auf dem Plan steht die Lektüre von Thomas Mann, 1. Band aus Joseph und seinen Brüdern, die Geschichten Jaakobs.

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

Spanisch - Konversation

10.30 – 12.00 Uhr; Dozentin: **Maria de los Angeles Järkel**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Sprechfertigkeiten. Kursinhalte sind u. a. Themen aus den Bereichen Kultur, Literatur, Landeskunde und Landesgeschichte.

Veranstaltungsort: Saal 6 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

Aquarellmalerei

14.30 – 16.00 Uhr; Dozentin: **Renate Frey**

Künstlerische und ästhetische Fähigkeiten gehören zu jedem Menschen. Im Alter haben wir Muße dazu, in uns Verschüttetes 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

Vorträge (IMMER AM DONNERSTAG)

Meisterwerke der Baukunst in unterschiedlichen Kulturräumen (Lichtbildervortrag)

02. Oktober

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

Veranstaltungsort: Saal 6 der Hohenburgschule

Stärken und Schwächen unseres Parteiensystems

09. Oktober

17.00 – 18.30 Uhr; Referent: **Wolfgang Kerkhoff**

Parteien haben in Deutschland Grundgesetzrang. Ihr quasi-hoheitlicher Anspruch ist es, an der demokratischen Willensbildung mitzuwirken. Gleichzeitig wird ihnen vorgeworfen, den Staat auszubeuten. Was ist daran wahr?

Veranstaltungsort: Saal 6 der Hohenburgschule

Süddeutschland – Bayern und Baden-Württemberg (Lichtbildervortrag)

06. November

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

Veranstaltungsort: Saal 6 der Hohenburgschule

Was sind und wozu brauchen wir Verschwörungstheorien?

04. Dezember

17.00 – 18.30 Uhr; Referent: **Wolfgang Kerkhoff**

Verschwörungstheoretische Deutungen sind in Mode. Sie könnten eine Antwort auf die neue Unübersichtlichkeit der menschlichen Verhältnisse sein, weil sie oft eine alltags-taugliche Orientierung vorgaukeln – oder?

Veranstaltungsort: Saal 6 der Hohenburgschule

WORKSHOP (IMMER AM FREITAG)

Achtsam ins Wochenende

Freitag, 29.09., 18.00 – 19.30 Uhr

Freitag, 31.10., 18.00 – 19.30 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.

Veranstaltungsort: Saal 5 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!**



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

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
- 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: **September bis Dezember 2025**

Ort: Hohenburgschule, Schulstraße 20,
66424 Homburg, Computersaal, 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