



Homburger Akademie für Ältere

Programm
Sommersemester 2026

nicht so!



sondern so!!

NEU

in diesem Semester:

- Italienisch für Neubeginnende
- Walktreff
- Künstliche Intelligenz (KI)



Grußwort

Die „Akademie für Ältere“ bietet im Sommersemester 2026 dank des Engagements aller Beteiligten – zu nennen sind dabei die Dozentinnen und Dozenten, die Leitung durch Patricia Hans und Wilfried Bohn sowie die Unterstützung durch Isabelle Keßler von der Geschäftsstelle der VHS – wieder ein umfangreiches Angebot, zu dem auch einige interessante Neuerungen zählen.



Neu im Angebot ist beispielsweise ein Italienischkurs für neu Beginnende mit der erfahrenen Kursleiterin Antonietta Pacifico. Auch eine Veranstaltungsreihe zum Thema Künstliche Intelligenz (KI) wird erstmals angeboten. Dabei geht es auch darum, was KI kann und nicht kann und wie sie im Alltag zu nutzen ist. Nicht neu, aber wie immer nur im Sommersemester angeboten, ist der sogenannte Lauftreff, bei dem es ums Walken geht. Und ebenfalls zum Sommersemester gehört der vielbeachtete monatliche Talk am Marktplatz mit Barbara Wackernagel-Jacobs zum Thema „Altersbilder: Neu denken“. Diese Reihe startet im März.

Neben den „Kernkursen“ in den Bereichen Literatur, Kunstgeschichte und Sprachen gibt es natürlich Kurse rund um den Computer, das Mobiltelefon sowie zur Kultur. Dabei gibt es vielfältige Möglichkeiten, selbst kreativ tätig zu werden und etwas für die eigene Gesundheit zu tun. So kommen mehr als 20 feste Kurse sowie zahlreiche Einzelveranstaltungen zustande. Daher bin ich zuversichtlich, dass für jeden Geschmack und nahezu jedes Interessensgebiet etwas Passendes in dieser Broschüre dabei sein sollte. Ich hoffe, dass alle Interessierten einen oder mehrere Kurse finden, mit dem sie sich, vielleicht auch gemeinsam, näher beschäftigen möchten.

Als Oberbürgermeister bin ich dankbar, dass die „Akademie für Ältere“ das Bildungs- und Gesundheitsangebot in Homburg nun schon mehr als drei Jahrzehnte bereichert und sich dabei beständig weiterentwickelt. Für dieses Engagement bin ich den Dozentinnen und Dozenten, der Leitung und auch den Teilnehmerinnen und Teilnehmern dankbar. Ich möchte allen, die auf ihre Weise zum neuen Semesterprogramm beitragen, meine Anerkennung aussprechen.

Es ist bekannt und erwiesen, dass das Miteinander beim gemeinsamen Lernen eine große Rolle spielt. Deshalb bin ich froh, dass die „Akademie für Ältere“ auch darauf setzt, dass sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gegenseitig unterstützen. So können auch schwierigere Vorhaben besser gelingen als im Alleingang. Dieses Miteinander und die Gemeinsamkeit sollten wir stets beachten.

Gemeinsam mit den Verantwortlichen der „Akademie für Ältere“ wünsche ich Ihnen Neugier auf die Angebote, Spaß beim Lernen sowie 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: 16.03.2026

Osterferien: 07.04. - 17.04.2026

Semesterende: 26.06.2026

(angegeben sind
jeweils der erste
und letzte Ferientag)

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 findet 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)

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

Gedächtnistraining für neu Beginnende

14.00 – 15.00 Uhr;

Dozentin: **Gabriele Graf**

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 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

Mittwoch

Kunstgeschichte

09.00 – 10.30 Uhr;

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

Gerhard Richter: Leben und Werk – Teil 2

Gerhard Richter (geb. 1932) ist einer der herausragendsten Künstler der Gegenwart und gilt als Meister der stilistischen Vielfalt. Seit den 1960er Jahren bleibt sein Werk in stetigem Wandel: von fotorealistischen Gemälden über unscharfe Abbildungen bis zu großformatigen Rakelabstraktionen. Richters Kunst oszilliert zwischen Gegenständlichkeit und Abstraktion, zwischen persönlicher und kollektiver Geschichte. Seine Kunst ist Reflexion über das Medium Malerei an sich und die Rolle der Kunst in der Wahrnehmung der Realität. Intellektuelle Tiefe geht mit sinnlicher Unmittelbarkeit ein. Im zweiten Teil des Seminars liegt der Fokus auf Richters jüngere Schaffenszeit und schließt die Gestaltung der Kirchenfenster ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Veranstaltungsort: Saal 6 der Hohenburgschule

Künstliche Intelligenz (KI)

10.00 – 11.30 Uhr; Dozentin: **Pia Tabellion-Grund**

Wie funktioniert KI und wie können wir sie uns im Alltag zunutze machen, etwa in Bezug auf Gesundheitsanliegen, Kommunikation, Freizeitgestaltung.

Veranstaltungsort: Computersaal 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: Computersaal 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: 25. März)

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

Die Philosophie des 19./20. Jahrhunderts:

- Auguste Comte
- Bertrand Russell
- Ludwig Wittgenstein
- Edmund Husserl
- Max Scheler
- Sören Kierkegaard
- Karl Jaspers

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Veranstaltungsort: Saal 4 der Hohenburgschule

Donnerstag

Spanisch für Fortgeschrittene mit soliden Vorkenntnissen

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

Lehrbuch: Caminos neu A1

Veranstaltungsort: Saal 6 der Hohenburgschule

Literatur *) 14-tägig

14.00 – 15.30 Uhr; Dozentin: **Ingeborg Oberkircher**

Der Humanitätsgedanke in den Dramen von „Antigone“, Sophokles (Reclam), „Iphigenie auf Tauris“, Goethe (Reclam), „Der gute Mensch von Sezuan“, Berthold Brecht (Reclam).

Das Drama „Antigone“ sollte vorab gelesen sein.

Veranstaltungsort: Saal 6 der Hohenburgschule

Walktreff

15.30 – 16.30 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.

Italienisch für neu Beginnende

15.45 – 17.15 Uhr; Dozentin: **Antonietta Pacifico**

Wenn Sie Italienisch von Grund auf lernen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig.

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: Computersaal 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 Verschlüttetes 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)

Stürmische Jahre der Saarpfalz (Lesung/illustrierter Vortrag) 26. März,

17.00 – 18.30 Uhr;

Referenten: **Martin Baus/
Wolfgang Kerkhoff**

Demokratien können sterben, wir sehen es aktuell. Aber wie werden sie geboren? Welche Rolle haben Homburg und Zweibrücken im schwierigen nationalen Freiheitskampf des 19. Jahrhunderts gespielt?

Grundlage: „Demokratisch bis zum Anschlag“, Conte-Verlag

Veranstaltungsort: Saal 6 der Hohenburgschule

Einmal um die große, weite Welt (Lichtbildervortrag) 30. April,

17.00 – 18.00 Uhr;

Referent: **Friedel Böhnlein**

Veranstaltungsort: Saal 6 der Hohenburgschule

Das schöne liegt so nah an Rhein, Mosel und Nahe (Lichtbildervortrag) 28. Mai,

17.00 – 18.00 Uhr;

Referent: **Friedel Böhnlein**

Veranstaltungsort: Saal 6 der Hohenburgschule

Wichtige Hinweise:

- 1. Für die Computerkurse, sowie den Handy/ Smartphonekurs und KI, sind schriftliche Voranmeldungen erforderlich! (Ein Anmeldeformular liegt bei).**

Für diese Kurse wird ein Zuschlag in Höhe 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 in Höhe 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!**

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

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
- ☐ Künstliche Intelligenz (KI)
Mittwoch, 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: März bis Juni 2026

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

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





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