



**Biosphären-VHS
St. Ingbert,
Nebenstelle Hassel**

Veranstaltungen 2016/17 in Hassel
Kurse, Exkursionen, Workshops und Vorträge



*Smartphone, Internet, Homepage, HipHop, Yoga,
Gesundheit, Pflege, Gewaltprävention, Mobbing,
Theater, Sprachen, Kreatives, Sicher bewegen,
Testament, Verkehrsrecht, Patientenverfügung,
Radwegeinfo, Höfetour, Stadttealführung,
Männerkochen, Kräuter- und Pilzwanderung,*

Kinderprogramm:

*Brotbacken, Holzschnitzen, Töpfern, Nähen,
Selbstverteidigung, Umgang mit Pferden,
Kindergeburtstag*

Liebe Besucherinnen und Besucher der Biosphären-VHS,



ich freue mich, Ihnen erneut ein attraktives Angebot der Biosphären-VHS Nebenstelle Hassel präsentieren zu können. Mit dem hier vorgelegten Programmheft der VHS-Nebenstelle Hassel bietet Ihnen die Biosphären-VHS St. Ingbert ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm, das speziell für Ihren Stadtteil aufgelegt wurde. Die Bandbreite hat nach dem Start der im letzten Jahr neu eingesetzten Leiterin der Nebenstelle Hassel noch zugenommen, nicht zuletzt deshalb, weil das Angebot der VHS von Ihnen gut angenommen wurde. Die Belebung unserer Stadtteile liegt mir sehr am Herzen, weshalb ich die Ausweitung des VHS-Programms in Hassel sehr begrüße. Ich freue mich, dass wir Ihnen direkt vor Ort ein umfassendes Angebot anbieten. Nahezu alle Sparten der VHS sind in dieser Broschüre vertreten.



Der Besuch von VHS-Kursen bedeutet auch immer Freude am Lernen, gepaart mit Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Die Vielfalt des Angebots ermöglicht es Ihnen, neue Themen für sich zu erschließen und Ihren persönlichen Interessen nachgehen, auch aktuelle Themen in Vorträgen und Kursen erfahren zu können. Mit dem vorliegenden Angebot der Nebenstelle Hassel ist die Biosphären-VHS in der Lage, Ihnen einen wichtigen Baustein in der lokalen Infrastruktur im Bildungs- und Kulturbereich zu bieten.



In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Besuch des reichhaltigen Veranstaltungsangebots direkt vor Ihrer Haustür und wünsche der VHS-Nebenstellenleiterin, Frau Christa Strobel, die sich mit Herzblut für die Stärkung der Hasseler Zweigstelle einsetzt, viel Erfolg und regen Zuspruch.

Ihr Hans Wagner,
Oberbürgermeister der Stadt St. Ingbert

Fragen Sie im Juli auch nach unserem neuen Programmheft 2016/17!

Herausgeber:

Stadt St. Ingbert, Oberbürgermeister Hans Wagner
Am Markt 12, 66386 St. Ingbert

Verantwortlich für den Inhalt:

Biosphären-VHS-Geschäftsstelle, St. Ingbert, Kaiserstraße 71,
Leitung: Marika Flierl und VHS-Nebenstelle Hassel, Leitung:
Christa Strobel, Goethestraße 14, Telefon 06894/590 8933,
E-Mail: strobel.christa@gmx.de; Fotos: Christa Strobel, Michael
Hassdenteufel u.a.

Voranmeldung bitte an:

VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstr. 71, St. Ingbert, Telefon: 13720
(Aneta-Eva Laniec), 13721 (Uschi Vogel), 13723 (Lisa Becker),
13726 (Frank Ehrmantraut) und 13727 (Marita Lemberg), per
Fax 13722 oder per E-Mail: vhs@st-ingbert.de und über die In-
ternetseite: <http://www.vhs.sanktingbert.de>. Rückfragen für
Hassel: 06894/590 8933.

Die VHS behält sich vor, wenn die Veranstaltung bis Anmelde-
schluss nicht die Mindestteilnehmerzahl erreicht hat, diese ab-
zusagen. Mit der Anmeldung kommt ein Vertrag zustande zwi-
schen dem Teilnehmer und der Biosphären-VHS.

Zahlungsmodalitäten:

Bei Einzelveranstaltungen wird die Gebühr zu Veranstaltungs-
beginn gezahlt, ansonsten erfolgt Rechnungstellung.

Veranstaltungen im Freien:

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Wir empfehlen, der je-
weiligen Witterung angepasste Kleidung und festes Schuhwerk
zu tragen. Veranstaltungen im Freien können witterungsbe-
dingt entfallen.

Haftungsausschluss:

Die VHS haftet nicht für Unfälle, Sachschäden, Diebstähle usw.,
die bei Veranstaltungen entstehen. Grundsätzlich gilt die Haus-
ordnung der Unterrichtsstätte, in der jeweils die Kurse oder Vor-
träge stattfinden.

Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die
im Programmheft der Biosphären-VHS 2016/17 St. Ingbert ab-
gedruckt sind.

Datenschutz:

Ihre Angaben auf Anmeldeformularen werden elektronisch
gespeichert und dienen ausschließlich internen Verwaltungszwecken. Wir weisen darauf hin, dass Sie die Angaben freiwillig machen.

Programmänderungen:

Bitte beachten Sie die Ankündigungen in der Tagespresse. Än-
derungen zum abgedruckten Programm können vorkommen.

Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger von Hassel,



ich freue mich, Ihnen zum zweitenmal ein Programmheft der Biosphären-VHS St. Ingbert, das eigens für Ihren Stadtteil erstellt wurde, vorstellen zu dürfen. Unserer VHS-Nebenstellenleiterin, Frau Christa Strobel, ist es gelungen, einen Querschnitt unseres VHS-Programms für Sie zusammenzustellen. Unsere Biosphären-VHS St.

Ingbert ermöglicht damit auch allen Hasseler Bürgerinnen und Bürgern, auf ein wohnortnahes Bildungs- und Kulturangebot zuzugreifen. Fast alle Sparten sind dabei abgedeckt, angefangen bei gesellschaftlichen Themen, über Kunst und Kultur, Sprachen, Smartphone, Internet bis hin zu einem attraktiven Gesundheitsprogramm. Die jüngere und die ältere Generation sowie junge Familien können hier aus einem reichhaltigen Veranstaltungsportfolio das passende Angebot auswählen.

Ich wünsche Ihnen zahlreiche lehrreiche und gesellige Stunden beim Besuch der VHS in Ihrem Stadtteil Hassel.

Ihre Marika Flierl, VHS-Leitung

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger aus Hassel,



Auch in der Saison 2016/17 habe ich mich bemüht, ein attraktives Programm aus vielen Bereichen für Sie zusammenzustellen. Es hat sich gezeigt, dass Interessenten aus dem gesamten Stadtverband und den umliegenden Gemeinden das Hasseler Programm genutzt haben, so dass viele Kurse, Workshops und Exkursionen zustande gekommen sind. Ich hoffe erneut auf zahlreiche Teilnahme und dass Sie unsere Angebote ansprechen.

Ihre Anregungen nehme ich gerne entgegen und bemühe mich dann um Dozenten. Das neue Programm beginnt am 16. September 2016 mit dem Schnitzen für Erwachsene.

Unsere Broschüre steht in allen Hasseler Geschäften, im Rathaus, in der Eisenberghalle, bei der VHS und bei der Stadt St. Ingbert zur Verfügung. Bitte beachten Sie auch die Meldungen in der Presse.

Ihre Christa Strobel,
Telefon 590 8933; Mail: strobel.christa@gmx.de

Das Programm im Überblick

21.05.	<i>Kinder begegnen dem Freund Pferd,</i>	26
28.05.	<i>Kräuterwanderung</i>	24
17.09.	<i>Kinder begegnen dem Freund Pferd</i>	26
19.09.	<i>Beginn der Sprachkurse: Englisch, Spanisch, Italienisch; Proben Theatergruppe</i>	6-7
19.09	<i>Aktiv und selbstbestimmt älter werden, HipHop</i>	8f.
16.09.	<i>Keramik (Kinder, Erwachsene), Schnitzen für</i>	17-
-22.9.	<i>Erwachsene und Kinder</i>	20
19.09.	<i>Smartphone, Umgang mit dem Computer und Internet für Senioren, Aufbau einer Homepage nach Wordpress</i>	21 - 23
23.09.	<i>Exkursion: Höfetour II</i>	24f.
30.09.	<i>Vortrag über ätherische Öle</i>	11
05.10.	<i>Yoga für Anfänger, Männerkochen (7.10.)</i>	9;20
06.10.	<i>Progressive Muskelentspannung</i>	08
08.10.	<i>Pilzwanderung</i>	27
11.10.	<i>Vortrag „Ambulante Pflege zu Hause“</i>	11
25.10.	<i>Vortrag über Verkehrsrecht</i>	16
27.10.	<i>Kurs Aquarell- und Acrylmalerei;</i>	17
	<i>Kurs „Sicher auf glattem Parkett“</i>	11
29.10.	<i>Workshop Naturkosmetik</i>	10
07.11.	<i>Kurs Nähen für Kinder und Jugendliche</i>	19f.
09.11.	<i>Kurs Schnitzen für Kinder</i>	18
12.11.	<i>Workshop: Rolle der Eltern bei der Erziehung</i>	12
19.11.	<i>Workshop: Gewaltprävention für Grundschulkinder</i>	12
01.12.	<i>Vortrag Patientenverfügung</i>	15
16.01.	<i>Vortrag: Die richtige Ernährung und Bewegung bei Osteoporose</i>	10
30.01.	<i>Dia-Vortrag: Der Donauradweg</i>	14
09.02.	<i>Vortrag Mobbing aus juristischer Sicht</i>	14
02.03.	<i>Vortrag: Probleme bei der gesetzlichen Erbfolge</i>	15
11.03.	<i>Workshop: Gewaltprävention für Grundschulkinder</i>	12
18.03.	<i>Workshop: Kinder backen Brot und Brötchen</i>	18
18.03.	<i>Workshop: Gewaltprävention für Frauen und Mädchen ab ca. 14 Jahre</i>	13
26.05.	<i>Exkursion: Höfetour I</i>	24
27.05.	<i>Exkursion: Kräuterwanderung</i>	24

Anfängerkurs Englisch

Mittwochs 18-19:30 Uhr, 14-tägig, ungerade Wochen, ab 21. September, 10 Termine, Rathaus Hassel, Kurs Nr. 2-16; 4.0602, Gebühr: 34 (26) Euro



Englisch für Anfänger oder Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen: Gearbeitet wird mit einem Lehrwerk, das sich die Teilnehmer selbst aussuchen können. Die Dozentin wird einige Lehrwerke vorstellen. Alle verfügen über gut aufbereitete Materialien zum Lernen. Ziel ist die Verständigung in routinemäßigen Alltagssituationen, Urlaub und Beruf. Der Kurs kann im zweiten Halbjahr weitergeführt werden.

Voranmeldung erforderlich!
Dozentin: OStR'n Brigitte Kolling

Spanisch für Anfänger (A1)

Montags 18-19:30 Uhr, ab 26. September, 10 Termine, Rathaus Hassel, Kurs Nr. 2-16; 4.2210, Gebühr: 34 (26) Euro



„¡Qué interesante es hablar con la gente!“ Diesen Satz und noch Vieles mehr werden Sie in ein paar Wochen verstehen und sprechen können. Lernen Sie strukturiert aufgebaut und mit viel Spaß und Alltagsnähe Sprache und Kultur(en) kennen!

Mit einer Mischung aus authentischen Dokumenten, gut aufbereiteten Materialien zum Lernen und einer großen Portion Interaktivität werden Sie ihr persönliches Ziel erreichen - ob für Beruf, Urlaub oder

rein aus Spaß und Interesse! „¡Nos vemos!“

Voranmeldung erforderlich!
Dozentin: Nicole Häffner

Spanisch: Fortführung des Anfängerkurses

Montags 18-19:30 Uhr, ab 16. Januar, 10 Termine, Rathaus Hassel, Kurs Nr. 1-17; 4.2210, Gebühr: 34 (26) Euro

Voranmeldung erforderlich!
Dozentin: Nicole Häffner

Italienisch für Anfänger (A1)

Bella Italia – das Zentrum der römischen Antike, die Wiege der Rhetorik, die Küsten von Cinque Terre, die Berge von Südtirol, politische Querelen, Dante und la dolce vita. Das sind nur einige der zahlreichen Facetten dieses vielseitigen Landes. Und der Schlüssel zu Land und Leuten liegt in der Sprache, in diesen melodiosen, für unsere Ohren oft so fremdartig klingenden Tönen. Das wollen wir gemeinsam angehen. Ob für die berufliche Kommunikation, die Beschäftigung mit Geschichte, Kultur und Menschen oder den nächsten Urlaub – mit Spaß und Systematik werden wir lebensnah in die Welt dieser romanischen Sprache eintauchen.

Voranmeldung erforderlich!

Dozentin: Nicole Häffner

Italienisch: Fortführung des Anfängerkurses

Voranmeldung erforderlich!

Dozentin: Nicole Häffner

**Dienstags 18-19:30 Uhr,
ab 17. Januar, 10 Termine,
Rathaus Hassel, Kurs Nr.
1-17; 4.0900, Gebühr: 34
(26) Euro**

Theatergruppe der VHS Hassel

Eine Mehrgenerationengruppe probt bereits ein Musical, kooperiert mit dem Unterstufenchor des Albertus-Magnus-Gymnasiums und dem K.C.H. (Tanz). Es wird „Tabaluga und Lilli“ einstudiert, später ein anderes Theaterstück oder Musical. Insgesamt werden bei den Proben eingeübt: verbale Faktoren beim Sprechen (richtige Aussprache, Betonung, Modulation, Intonation ...), nonverbale Faktoren auf der Bühne (Gestik, Mimik, Körperhaltung

im Zusammenwirken mit Sprache, Kulissen, Requisiten, Bühnenbild). Am 27. November, 16 Uhr (in Hassel), am 29. und 30. November führt die Theatergruppe in der Stadthalle in St. Ingbert, jeweils um 16 Uhr, dieses Musical auf. Das Gestalten eines Bühnenbildes gehört ebenso dazu wie das Nähen von Kostümen und Herstellen von Kulissen und Requisiten. Danach wird es ein neues Theaterstück oder Musical geben. Dazu kann man sich anmelden. Auskunft: 06894/590 8933.

Kommen Sie einfach vorbei!

Dozentin: Christa Strobel



Gesundheit, Sport, Ernährung

Aktiv und selbstbestimmt älter werden!

Montags 15 - 15:45 Uhr, ab 19. September, 8 Termine, Rathaus Hassel, Kurs Nr. 2-16; 3.0000, Gebühr: 32,70 (24) Euro



„Wer rastet, der rostet“ - Nicht nur unser Körper braucht Training, um fit zu bleiben, sondern auch unsere „grauen Zellen“. Das geistige Training mit Übungen und Spielen aktiviert sowohl das Gehirn als auch den Körper und steigert Ihr Wohlbefinden. Mit „Gehirnjogging“ erhalten und verbessern Sie Ihre Leistungen, unter anderem im Bereich der Konzentration und der Merkfähigkeit. Geistige Aufgaben im Alltag können besser bewältigt werden und Sie gehen offe-

ner und selbstbewusster an neue Aufgaben heran. Sie werden überrascht sein.

Voranmeldung erforderlich!

Dozentin: Stefanie Kaufmann

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Donnerstags 16:30 - 17:15 Uhr, ab 6. Oktober, 10 Termine, Eisenberghalle, Kurs Nr. 2-16; 3.0104, Gebühr: 34 (26) Euro



Leicht zu erlernende Entspannungstechnik, für die man keine Vorkenntnisse oder ausgeprägtes Vorstellungsvermögen benötigt. Der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson

liegt das Prinzip der Tiefenentspannung von einzelnen Muskeln und Muskelpartien zugrunde. Durch die dauerhafte und regelmäßige Durchführung von Übungen der Anspannung und Entspannung von Muskeln wird eine spürbare und dauerhafte Entspannungswirkung erzielt.

Diese Entspannungstechnik kann ohne viel Aufwand in Ihr persönliches, alltägliches Umfeld integriert werden. Bei Nervosität, innerer Unruhe, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Zittern, Schwitzen und anderen stressbedingten Beschwerden können hier gute Erfolge erzielt werden. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, warme Decke oder Turnmatte mitbringen!

Voranmeldung erforderlich!

Dozentin: Monika Hauptmann-Kartes

Hip-Hop - Tanz und Fitness

Auf Zumba folgt ein neues Fitness-Programm: der Hip-Hop. Hip-Hop ist eine Musikrichtung mit den Wurzeln in der schwarzen Funk- und Soul-Musik. Der Rap, der aus der jamaikanischen Tradition des Toasting entstand, das Samplen und das Scratching, sind weitere Merkmale dieser aus den schwarzen Ghettos der USA stammenden Musik. Das Programm der Trainerin ist kreislaufanregend und für alle Altersgruppen geeignet. Nach Aufwärm- und Abwärmteil folgen die Hip-Hop-Schritte. Die fetzigen und funkigen Songs werden von der Trainerin vorgegeben. Das Programm verhilft zu einem gesunden, sportlichen Körper und ist eine Entspannung für den Geist, ohne dass dabei die gute Stimmung zu kurz kommt. Auf Wunsch kann der Kurs ab 23. Januar fortgeführt werden.

Voranmeldung erforderlich!

Dozentin: Yasemin Burgard

Montags 19-20 Uhr, ab 26. September, 10 Termine, Kombiraum der Schule am Eisenberg Hassel, Kurs Nr. 2-16; 3.0205 ohne Gebühr: 45,30 (33) Euro



Yoga zum Kennenlernen

„Jeder Mensch, der atmet, kann Yoga!“ **Mittwochs 9:30 - 10:40 Uhr, ab 5. Oktober, 8 Termine, Rathaus Hassel, Kurs Nr. 2-16; 3.0206, Gebühr: 40,80 (34) Euro**

Dies ist die einfachste Beschreibung für alle Menschen, die sich fragen: Kann ich das!? Mit meinen Gebrechen, in meinem Alter? Ja! Warum ist dies so und was macht Yoga aus? Yoga ist keine Sportart oder gar eine Modeerscheinung. Yoga ist eine Philosophie. Je mehr sich ein Mensch darauf einlässt, um so mehr wird er entdecken, dass das Thema nicht nur sehr alt ist, sondern auch unerschöpflich. Yoga ist Atem, Meditation, Bewegung, Entspannung, Balsam für die Seele....! Ich möchte Ihnen eine Anleitung geben, Yoga mit in den Alltag zu nehmen, Ihnen Übungen zeigen, die Sie für sich zu Hause anwenden können. Wenn Sie Yoga näher kennenlernen möchten, würde ich mich freuen, Sie in meinem Kurs begrüßen zu dürfen! Bitte Matten, Kissen und Decke mitbringen!

Voranmeldung erforderlich!

Dozentin: Anja Pressmann, Yoga Lehrer DTB



Die richtige Bewegung und Ernährung bei Osteoporose (Vortrag)

Montag, 16. Januar, 18:30-20:30 Uhr, Kombiraum der Schule am Eisenberg, Hassel, Kurs Nr. 1-17; 3.0210; Gebühr: 2,50 Euro



Etwa acht Millionen Menschen in Deutschland leiden an der Volkskrankheit Osteoporose. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer. Was ist Osteoporose genau? Wie entsteht sie? Welche Risikofaktoren gibt es? Wie verhält man sich bei schon bestehender Osteoporose am besten? Sie erhalten viele leckere Rezepte und wertvolle Tipps zur richtigen Ernährung bei dieser Krankheit. Ferner werden verschiedene Bewegungs-

übungen gezeigt, die Sie ganz einfach und ohne großen Aufwand zu Hause durchführen können und die Ihnen helfen, einer Osteoporose vorzubeugen bzw. ihre Beweglichkeit bei schon bestehendem Krankheitsbild zu erhalten. Auch ein Fortschreiten der Erkrankung kann verlangsamt werden.

Voranmeldung empfohlen!

Dozentin: Stefanie Kaufmann

Naturkosmetik selbst herstellen (Workshop)

Samstag, 29. Oktober, 10-15:15 Uhr, Kombiraum der Schule am Eisenberg, Hassel, Kurs Nr. 2-16; 2.1310; Gebühr: 28,60 (21) Euro



Zurück zur Natur lautet ein Wahlspruch unserer Zeit! Wenn Sie auch dieser Meinung sind, dann ist dieser Workshop, der sich mit Naturkosmetik beschäftigt, gerade das Richtige für Sie! Mit vielen

Giftstoffen kommen wir tagtäglich über die Haut in Berührung, ohne dass wir es wissen. Die Haut erfüllt viele wichtige Funktionen im Körper, durch sie atmen wir, sie filtert Giftstoffe aus dem Körper. Um den Zustand der Haut und deren Funktion zu erhalten oder gar zu verbessern, sollten wir uns genau überlegen, mit welchen Substanzen wir unsere Haut pflegen. Oft kaufen wir Pflegeartikel, ohne uns für deren Inhaltsstoffe zu interessieren, die vielleicht nicht gut für unsere Haut sind. Wäre es nicht besser, seine Pflegeprodukte selbst zu kreieren? Wie es ohne viel zeitlichen und materiellen Aufwand geht, zeigt Ihnen unser Workshop. Zu Beginn erhalten Sie viele wertvolle Informationen über den Aufbau und die Funktionsweise der Haut sowie die verschiedenen Hauttypen. Unter fachkundiger Anleitung stellen wir verschiedene Naturkosmetikprodukte her. Sie gehen nicht ohne Tipps und Rezepte nach Hause. **Voranmeldung erforderlich!**

Dozentin: Stefanie Kaufmann

Tauchen Sie ein in die bunte Welt der Düfte mit ätherischen Ölen (Vortrag)

Sie werden erstaunt sein über die Vielzahl der Anwendungsmöglichkeiten von ätherischen Ölen. Die meisten kennen diese nur zur Verwendung in Duftlampen zur Raumbeduftung. In diesem Vortrag lernen Sie verschiedene ätherische Öle kennen, ihre unterschiedlichen Herstellungsmethoden, ihre Anwendungsmöglichkeiten und ihre positiven Wirkungen auf Körper, Seele und Geist: ob als Zusatz in einem entspannenden Bad, zur Linderung von Alltagsbeschwerden, als duftende Essenzen in Lotionen oder zur Verwendung in Haushalt und Küche.

Voranmeldung empfohlen!

Dozentin: Stefanie Kaufmann

Ambulante Pflege zu Hause (Vortrag)

Der Vortrag richtet sich an Angehörige von Personen, die sich mit dem Gedanken tragen, für die Pflege professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Informiert wird über die Leistungen der ambulanten Pflege durch einen Pflegedienst zu Hause, gestaffelt nach den verschiedenen Pflegestufen. Insbesondere wird auf folgende Fragen eingegangen: Welche Leistungen werden von welchem Kostenträger übernommen? Was kann der Pflegedienst leisten, was muss selbst bezahlt werden? Wie und wo wird der Antrag auf eine Pflegestufe gestellt und wer entscheidet über die Einstufung nach welchen Kriterien? Was ist zu beachten? Welches Geld oder welche Leistung steht durch die Pflegeversicherung zur Verfügung? Welche Leistungen kann ein Pflegebedürftiger (Pflegestufe 0 bis 3) zusätzlich abrufen? Was ist Verhinderungspflege, was steht dem Patienten oder Angehörigen zu innerhalb des Pflegeleistungs-Ergänzungsgesetzes? Wann erhalte ich Hilfe im Haushalt?

Voranmeldung empfohlen

Dozentin: Susanne Jung-Ritter

Sicher auf glattem Parkett

Wie bewegt man sich in beruflichen u.a. Bereichen? Man muss wissen, wie man sich vorstellt, wie man die korrekte Anrede oder Begrüßung wählt und wie man den Tisch kreativ deckt. In diesem Kurs wird man in verständlicher Form



Donnerstags 19-20:30 Uhr, 4 Termine ab 27. Oktober, Rathaus Hassel, Kurs Nr. 2-16; 5.0001, Gebühr: 32,60 (24) Euro

an Beispielen erfahren, wie man sich bestimmte, aktuell geltende Verhaltensweisen und Umgangsformen sowie einzuhaltende Standards aneignet. Dazu gehört auch, wie man sich bei verschiedenen Gelegenheiten kleidet. Ein positives Image, eine Atmosphäre zum Wohlfühlen zu schaffen, bedeutet, eine für das angestrebte Ziel günstige Stimmung zu erzeugen und eine positive Ausstrahlung zu erreichen. Rollenspiele sind eingeschlossen.

Dies soll Thema an drei Abenden sein, der vierte Abend findet in einem Restaurant statt, wo man die korrekten Verhaltensweisen bei einem guten Essen (Menü) erfährt (Restaurant nach Wahl der Teilnehmer). Die Kosten für das Menü am vierten Abend sind von den Teilnehmern zu tragen. Begrenzt auf 10 Personen.

Voranmeldung erforderlich!

Dozentin: Martina Gordes

Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Grundschulkinder (Workshop)

Samstag, 19. November 2016 und 11. März 2017, jeweils 10-15:15 Uhr, Neue Schulturnhalle Hassel, Kurs Nr. (19.11.) 2-16; 3.0004; Kurs Nr. (11.3.) 1-17; 3.0002; Gebühr je 25 Euro



„Nicht mit mir, starke Kinder wehren sich!“ Heutzutage sind Gewalttätigkeiten gegenüber Schwächeren schon im Kindergartenalter an der Tagesordnung. Kinder und Jugendliche werden nicht nur im Fernsehen, durch Videos oder Computerspiele, sondern auch im Internet mit Gewalt konfrontiert. Immer wieder hört man in den Medien von Gewalt an Kindern. Dem kann man vorbeugen. Weil Kinder oft die Opfer sind, ist es besonders wichtig, dass Kinder lernen, wie man dieser Gewalt durch Selbstvertrauen und Selbstbehauptung begegnen kann. Innere Stärke ist wichtig, da ein selbstbewusstes Kind für einen potentiellen Täter kein leichtes Opfer ist. Theorie und Praxis der Selbstverteidigung werden Programmpunkte sein.

Voranmeldung erforderlich!

Dozent: Sozialpädagoge Michael Janke

Rolle der Eltern bei der Erziehung bzw. Prävention von Kindern (Workshop)

Kinder brauchen Vorbilder, Kinder wollen Vorbilder, nach deren Verhalten sie sich entwickeln können. Das sind zum einen ihre Lehrer, zum größten Teil aber ihre Eltern. Richtiges Ver-

halten hilft vermeiden. In diesem Workshop geht es um die Rolle der Eltern bei der Erziehung im Kontext von Gewalt und Gewaltprävention für Kinder. Eltern haben eine zentrale Erziehungsfunktion und sind ein wichtiger Kooperationspartner für die Schule. Da ist eine sinnvoll strukturierte Erziehung mit klaren Perspektiven wichtig. Und daraus entwickeln sich starke, leistungsfähige Kinder, die selbstständig und sozial kompetent sind. Es darf nicht vergessen oder gar ignoriert werden, dass Kinder Gewalt und eskalierende Konflikte überall erfahren können. Hier ist ein einfühlsamer und sensibler Umgang mit den betroffenen Kindern wichtig, der individuell sehr verschieden sein kann, gerade in der Pubertät. Manchmal sind auch die äußeren Bedingungen schwierig. Sozialpädagoge Michael Janke gibt Eltern Tipps, geht auf spezielle Situationen und Fragen ein.

Voranmeldung erforderlich!

Dozent: Michael Janke

Prävention für Frauen und Mädchen ab 14

Immer häufiger werden Mädchen und Frauen Opfer von männlichen Angreifern. Wie wir leider in der Silvesternacht in Köln, Hamburg und anderen Städten erleben mussten, waren diese Angriffe sexualisierter Art, Vergewaltigungen wurden angezeigt. Die Polizei ist leider nicht immer in der Lage, bei Massenzusammenschlüssen sofort und überall einzugreifen und die Bürger zu schützen.



Umso wichtiger ist es zu wissen, wie man sich selbst helfen kann. Unser Selbstverteidigungskurs richtet sich an Mädchen und Frauen, die lernen wollen, sich in einer hoffentlich niemals eintreffenden Angriffssituation befreien zu können. Vermittelt werden schnell und leicht erlernbare Selbstverteidigungstechniken, Nervendruckpunkte, Triggerpunkte (Schmerzpunkte) und vieles andere mehr: Nicht etwa, um zu kämpfen, sondern, um sich schnellstmöglich aus „Umklammerungen“ oder „Festhalten“ zu befreien und sich dann sofort zu entfernen, um weitere Hilfe zu holen und Schutz zu suchen. Der Kurs geht auf Theorie und Praxis ein.

Voranmeldung erforderlich!

Dozent: Michael Janke

Mobbing aus juristischer Sicht (Vortrag)

Donnerstag, 9. Februar 2017, 19:30 Uhr, Rathaus Hassel, Kurs Nr. 1-17; 1.0501, Gebühr: 2,50 Euro

Der Vortrag gibt Antwort auf die Fragen „Was ist Mobbing?“, „Woran erkenne ich Mobbing?“, „Wie verhalte ich mich, wenn ich Opfer von Mobbingangriffen werde oder wenn eine andere Person Opfer von Mobbingangriffen ist?“ Das Erkennen von Mobbing im Anfangsstadium erfordert Sensibilität und Selbstbeobachtung. Ein Anzeichen ist Angst in bestimmten Situationen. Mobbing ist ein Verhalten, bei dem sich der Täter/die Täterin außerhalb der Rechtsordnung stellt und die Persönlichkeitsrechte des Opfers bis zu dessen Gesundheit verletzt. Dieses Verhalten tritt meistens über einen längeren Zeitraum auf und kann in verschiedenen Bereichen des Lebens vorkommen: in der Arbeitswelt, in der Schule, im Internet. Der Schwerpunkt kann auf Cybermobbing (z .B. soziale Medien) oder auch auf andere Bereiche gelegt werden.

Wer glaubt, Opfer von Mobbingangriffen zu sein, weiß zunächst nicht, wohin er sich wenden soll und wie er sich dagegen wehren kann. Das sollte auf jeden Fall frühzeitig geschehen. Die Antwort auf die Frage, wo man Hilfe bekommen kann, gibt dieser Vortrag, der vor allem die rechtliche Seite beleuchtet.

Voranmeldung empfohlen!

Dozent: Rechtsanwalt Dieter Grotjahn

Der Top-Radweg in Europa: Entlang der Donau von Passau bis Kroatien (Dia-Vortrag)

Montag, 30. Januar 2017, 19:30 Uhr, Rathaus Hassel, Kurs Nr. 1-17; 1.1000, Gebühr: 2,50 Euro



Die Donau ist nach der Wolga der zweitlängste Strom in Europa, aber der einzige, der von West nach Ost fließt. Auf ihrem Weg von Donaueschingen zum Schwarzen Meer durchfließt sie zehn Staaten. Auf diesem Weg gilt der Radweg zwischen der Drei-Flüsse-Stadt Passau und Wien als der Top-Radweg in Europa.

In der Donau-Metropole Budapest unterbrechen wir die Fahrt, um die prächtigen Bauwerke und Sehenswürdigkeiten der Stadt zu bewundern, bevor wir dem Strom weiter bis nach Kroatien folgen, auf dem schon die Römer im 2. Jahrhundert v. Chr. mit ihren Schiffen unterwegs waren.

Voranmeldung empfohlen!

Dozent: Eberhard Kühler

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung (Vortrag)

„Gott sei Dank werden wir immer älter“. Was medizinisch möglich ist, muss jedoch nicht immer im Interesse des kranken Menschen sein. Zum Zeitpunkt der rechtlichen Entscheidungsunfähigkeit stellt sich in der Praxis die Frage, wer über den kranken Menschen entscheiden darf. Der Arzt, der Ehegatte, die Kinder, der Lebensgefährte, der Betreuer?

Mit einer Patientenverfügung, einhergehend mit einer Vorsorgevollmacht, können Sie verhindern, dass Menschen über Sie entscheiden dürfen/müssen, die Sie dafür niemals vorgesehen hätten. Der Fall der rechtlichen Entscheidungsunfähigkeit hat u.U. erhebliche wirtschaftliche Auswirkungen.

Der Vortrag des St. Ingberter Fachanwalts für Erb- und Steuerrecht zeigt auf, wie man durch rechtzeitige Vorsorge ein gerichtliches Betreuungsverfahren vermeiden kann und was bei der Errichtung einer Patientenverfügung zu beachten ist.



Voranmeldung empfohlen!

Dozent: RA Andreas Abel, Fachanwalt für Erb- und Steuerrecht

Probleme bei der gesetzlichen Erbfolge (Vortrag)

Immer wieder wird die berechtigte Frage gestellt, warum man überhaupt ein Testament machen soll. Schließlich sieht doch das Bürgerliche Gesetzbuch

Donnerstag, 2. März 2017, 19:30 Uhr, Rathaus Hassel, Kurs Nr. 1-17; 1.0502, Gebühr: 2,50 Euro

erbrechtliche Regelungen für den Tod eines Menschen vor. Leider führt jedoch die gesetzliche Regelung nicht selten zu ungewollten, verblüffenden Ergebnissen. In vielen Fällen ist bereits das Entstehen einer Erbengemeinschaft nicht sinnvoll.

Wichtig ist es daher, rechtzeitig durch letztwillige Verfügung (Testament, Erbvertrag, u.a.) die richtigen Weichen für den Vermögensübergang nach dem eigenen Tod zu stellen. Der Vortrag zeigt, welche Gefahren bei gesetzlicher Erbfolge lauern und wie man statt dessen sinnvollerweise seinen letzten Willen verfassen sollte. Dabei wird auf Gestaltungsmöglichkeiten und erbschaftssteuerliche Aspekte hingewiesen. Grundzüge der vorweggenommenen Erbfolge werden dargestellt.

Voranmeldung empfohlen!

Dozent: Andreas Abel, Fachanwalt für Erb- und Steuerrecht

Neueste Entwicklungen im Verkehrsrecht (Vortrag)

Dienstag, 25. Oktober, 19:30 Uhr, Rathaus Hassel, Kurs Nr. 2-16; 1.0505, Gebühr: 2,50 Euro



Verkehrsunfälle sind leider alltägliche Ereignisse, die jeden treffen können. Findet man sich plötzlich als Unfallopfer wieder, so sind die meisten Menschen unter dem Eindruck des Erlebten oftmals unsicher, was man alles nach einem Unfall beachten muss. Hinzu kommt, dass das Unfallopfer eine Schadensminderungspflicht trifft, deren Nichtbeachtung finanzielle Einbußen zur Folge haben kann.

So versuchen viele Haftpflichtversicherer, den Unfallopfern mit vermeintlich wohlmeinenden Hilfsangeboten die Kontrolle über die Unfallregulierung abzunehmen. Dies geschieht natürlich nicht aus Menschenfreundlichkeit, sondern aus reinem Eigeninteresse. Fachanwalt für Verkehrsrecht Ingo Witte erklärt, worauf man im Falle des Falles achten sollte und in welche Fallen man tappen kann, wenn man es ausgerechnet der eigentlich zur Zahlung verpflichteten Versicherung überlässt, den Unfall abzuwickeln.

Ergänzt wird der Vortrag mit Ausführungen zu Ordnungswidrigkeiten und Straftaten, die sich aus dem Verkehrsgeschehen ergeben können, und den Rechten, die einem als Betroffenen in einem solchen Fall zustehen. Anhand vieler Beispiele aus der Praxis wird der Zuhörer feststellen, dass Verkehrsrecht nicht nur jeden betrifft, sondern auch Schauplatz skurriler und spannender Geschichten sein kann.

Voranmeldung empfohlen!

Dozent: RA Ingo Witte, Fachanwalt für Verkehrsrecht

Kreatives in Theorie und Praxis

Schnitzen für Erwachsene

Freitags 17:30-20:30 Uhr, ab 16. September, 8 Termine, Werkraum Schule am Eisenberg, Kurs Nr. 2-16; 2.6002, Gebühr 64 (48) Euro, 8 Teilnehmer



Anfänger und Fortgeschrittene können an diesem Kurs teilnehmen. In Absprache mit dem Dozenten kann

das Schnitzmotiv gewählt werden. Bitte Schnitzwerkzeuge mitbringen, falls vorhanden.

Die Materialkosten und Kosten für Benutzen der Schnitzwerkzeuge des Dozenten kommen noch dazu.

Voranmeldung erforderlich!

Dozent: Werner Wandel

Oberflächenkurs für Keramik (Töpfern)

Erneut wird ein Keramikkurs angeboten, der sich bisher großer Beliebtheit erfreut hat. Der einfachste, ärmste und reichste unter allen Werkstoffen ist der Ton der Erde. Erde, Wasser und Feuer sind die Grundelemente, und so alt wie die Menschheit ist das Handwerk „Töpfern“. Möglichkeiten der Gestaltung in diesem Kurs sind nicht aufzählbar. Anfänger bzw. Anfängerinnen erlernen Grundbegriffe, entdecken ihre Fertigkeiten für das Töpfern, die Fortgeschrittenen können ihre Technik verbessern.

Anmeldung erforderlich!

Dozentin: Doris Tabillion

Donnerstag, 18:30-21:30 Uhr, ab 22. September, 8 Termine, Werkraum Schule am Eisenberg, Kurs Nr. 2-16; 2.6007, Gebühr: 51 (40) Euro



Aquarell- und Acrylmalerei (Anfänger/Fortgeschrittene)

Ich biete allen Interessierten die Möglichkeit, in die Aquarell- bzw. Acrylmalerei einzusteigen bzw. bereits vorhandene Kenntnisse

und Fertigkeiten zu vertiefen. Die Aquarellmalerei fasziniert durch ihre Transparenz und Leichtigkeit. Schritt für Schritt werden die Grundtechniken vermittelt, miteinander kombiniert, geübt und vertieft. Die Acrylmalerei bietet viele

Anwendungs- und Gestaltungsmöglichkeiten, mit denen die Teilnehmer sich malerisch oder experimentell ausleben können. Umgang mit Farben, Theorie der Farbenlehre, Einteilung der Flächen sowie Perspektive werden vermittelt. Mitzubringen wären: bereits vorhandene Materialien wie Aquarellblock und -farben, Acrylblock/Leinwände und -farben, entsprechende Pinsel, Skizzenblock und Zeichenstift HB, Kreide, Wasserbehälter und Folie zum Abdecken der Tische. Wenn Sie neue Materialien kaufen wollen, dann warten Sie bitte den ersten Kurstag ab. Für alle Altersstufen geeignet.

Voranmeldung erforderlich!

Dozentin: Hannelore Dörrschuck

Donnerstags 10 - 11:30 Uhr, ab 27. Oktober, 8 Termine, Rathaus Hassel, Kurs Nr. 2-16; 2.0501, Gebühr: 41 (32) Euro



Kinderprogramm

Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren und Jugendliche

Mittwochs, 16:30-18:45 Uhr, ab 9. November, Werkraum Schule am Eisenberg, 6 Termine, Kurs Nr. 2-16; 2.6003, 8 Teilnehmer: Gebühr 36 Euro; 5 Teilnehmer: 57,60 Euro



Spielegerisch werden die Nachwuchs-Schnitzer an die einfachen Methoden der Holzbearbeitung herangeführt. Durch die Beschäftigung mit dem Schnitzen lernen Kinder und Jugendliche den Umgang mit dem Naturmaterial Holz. Den Arbeitshintergrund können je nach Interessenlage Comicfiguren, Tierfiguren, ein Schiff, Weihnachtsdeko oder vieles andere mehr bilden. Die Heranwachsenden lernen auch den Umgang mit dem Schnitzmesser,

weil man konzentriert damit arbeiten muss, um sich nicht zu verletzen. Sensorische Fähigkeiten werden ebenso gefördert wie Fantasie und Kreativität, Ausdauer und Konzentration. Die jungen Schnitzer können so auch feststellen, ob

sie für einen gestalterisch-handwerklichen Beruf geeignet sind. Materialkosten für Holz kommen zu der Gebühr hinzu, beim Benutzen der Schnitzwerkzeuge des Dozenten fällt ebenfalls eine Gebühr an.

Voranmeldung erforderlich!

Dozent: Werner Wandel

Brot und Brötchen selber backen (Workshop)

Samstag, 18. März 2017, 10:30-14:30 Uhr, Kombiraum Schule am Eisenberg, Hassel, Kurs Nr. 1-17; 3.0710, Gebühr: 25 Euro

Welches Mädchen, welcher Junge liebt nicht den Duft und frischen Geschmack von selbst gebackenem Brot und

Brötchen? Dies umso mehr, wenn man selbst beim Backen mitwirken kann!

Unter fachkundiger Anleitung erfahren Kids verschiedene Möglichkeiten, Brot und Brötchen selbst herzustellen. Die Zutaten kommen überwiegend aus unserer Biosphärenregion und man lernt viele leckere Rezepte kennen. Hefe- und Sauerteigbrot sowie Laugengebäck, Pizzabrötchen, Brot mit Pesto und vieles mehr werden wir gemeinsam in diesem Workshop backen.

Alle Rezepte sowie Bezugsmöglichkeiten der verwendeten Produkte gibt es natürlich zum Mitnehmen. Dem Backspaß zu Hause steht dann nichts mehr im Wege.

Voranmeldung erforderlich!

Dozentin: Stefanie Kaufman



Kinder und Jugendliche lernen nähen (ab 6 Jahren)

Wer möchte nicht gerne seinen eigenen Teddybären selbst nähen können? In diesem Kurs lernen Kinder von Hand nähen,

beispielsweise Steppstiche, Matratzenstiche und wie man einen Knopf annäht. Ziel ist das Nähen eines Teddybären nach einer Schnitt-Vorlage. Die Heranwachsenden erhalten einen Einblick in die zum Nähen notwendigen Arbeits- und Hilfsmittel und lernen konzentriert zu arbeiten. Die Teilnehmer sind auf 10 begrenzt. Die Materialkosten kommen zu der Gebühr hinzu.



Voranmeldung erforderlich!

Dozentin: Andrea Altmeyer

Töpfern für Kinder mit Naturmotiven

Erstmals bietet die Biosphären-VHS St. Ingbert in Hassel einen Töpferkurs für Kinder ab 6 Jahren an. Die Heranwachsenden lernen, wie man mit Ton,

dem einfachsten Werkstoff der Erde, umgeht und daraus beispielsweise einen Waldgeist oder Masken formen kann. Ein Brennofen ist vorhanden. Um die Vorstellungskraft der Kinder zu fördern, auch die Natur in der Biosphäre kennenzulernen, werden die Motive draußen gesucht. Dazu werden die Kinder mit der Dozentin zur Beobachtung zunächst durch den Wald pirschen. Durch das Töpfern werden sensomotorische Fähigkeiten geschult, Fantasie und Kreativität können gefördert werden, ebenso Ausdauer und Konzentration.



Voranmeldung erforderlich

Dozentin: Doris Tabillion

Mit der Nähmaschine nähen lernen - für Kinder und Jugendliche ab ca. 12 Jahren

Dienstags 17:30-19 Uhr, ab 20. September, 8 Termine, Klassensaal Schule am Eisenberg Hassel, Kurs Nr. 2-16; 2.1406, Gebühr: 28,80 Euro

Die Teilnehmer werden mit der Funktion der Nähmaschine vertraut gemacht und bekommen einen Einblick in alle zum Nähen notwendigen Arbeits- und Hilfsmittel. Vielleicht gelingt es schon, kleinere Gebrauchsgegenstände zu nähen. Man lernt sich zu konzentrieren, der Kreativität in der Gestaltung sind keine Grenzen gesetzt. Fünf Nähmaschinen sind vorhanden. Materialkosten kommen zu der Gebühr hinzu. Der Kurs ist auf 10 Teilnehmer begrenzt.

Voranmeldung erforderlich!

Dozentin: Karin Beck

Nur für Männer

Kochkurs für Männer

Freitags, 16-18:15 Uhr, ab 7. Oktober 2016, 8 Termine, Kommissarium der Schule am Eisenberg, Kurs Nr. 2-16; 3.0705; Gebühr: 49 (43,20) Euro



In diesem Kurs sollen Grundkenntnisse für das Kochen vermittelt werden: vom ersten Kochversuch zum selbständigen Kochen von einfachen Gerichten. Zu der Gebühr kommen die Kosten für die Lebensmittel zum Kochen dazu. Begrenzt auf 8 Teilnehmer. Was gekocht wird, soll am ersten Abend besprochen werden.

Voranmeldung erforderlich!

Dozent: Patrick Wannemacher

Delf-scolaire/DALF-Zertifikate



Saarländischen Schülerinnen und Schülern wird die Möglichkeit geboten, DELF-scolaire- bzw. DALF- Zertifikate zu erwerben. Dies geschieht in Kooperation mit dem Saarländischen Ministerium für Bildung und Kultur, dem Institut d'Etudes Françaises und der Volkshochschule Saar. Das Zertifikat ist ein in der ganzen Welt anerkanntes, standardisiertes Diplom, bietet Inhabern Chancen im Studium und bei der Berufsausbildung im In- und Ausland. Ansprechpartnerin ist Christa Strobel, Telefon 06894/590 8933; Mail: strobel.christa@gmx.de

Smartphone, Computer, Internet, Homepage

Umgang mit dem Smartphone: Anfänger

Viele wissen gar nicht, welche Möglichkeiten, aber auch Gefahren ein Smartphone mit sich bringt. Man kann telefonieren, eine Nachricht über E-Mail oder What's App versenden und empfangen, im Internet zu Hause und unterwegs, z. B. auf Reisen surfen, das Wetter abrufen, Programme auf das Gerät herunterladen und vieles mehr. Aber: Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht mehr haben möchte? Auf dem Smartphone aufgenommene Bilder können mit anderen geteilt werden u. v. m. Doch wie kann ich der Technik eines Smartphones alle Möglichkeiten entlocken? Vor allem: Wie gerate ich nicht in finanzielle Fallen, die im Internet lauern? In diesem Kurs lernen Sie, wie man ein Smartphone richtig bedient und seine Möglichkeiten ausschöpft.

Mittwochs, 18:30-19:15 Uhr, ab 28. September 2016 und ab 11. Januar 2017; je 5 Termine, Rathaus Hassel, Kurs Nr. (28.9.) 2-16; 5.0141; (11.1.) 1-17; 5.0141, Gebühr je 23,75 (18,75)

Umgang mit dem Smartphone: Fortgeschrittene 1 & 2

Dieser Kurs richtet sich an Smartphone-Besitzer, die bereits mit der grundlegenden Bedienung vertraut sind, d.h., die Grundeinstellungen und die Bediennavigation sind bekannt. In dem Kurs wird u.a. auf die Funktionen von gängigen Apps eingegangen, z.B. WhatsApp, E-Mail-Funktion, Kalenderfunktion, Notizblock, Taschenlampe, Adressbuch und Kontakte.

Fortgeschrittene 2: Smartphonebesitzer, die mit der Bedienung bereits vertraut sind, aber im Alltag darüber hinaus weitere Funktionen einsetzen möchten, lernen, nützliche Programme herunterzuladen und wie man diese kostenlos einrichten kann. Das wären u.a. Evernote, Stoppuhr, Wasserwaage, Code Reader, Organisation von Fotoalben, Newsticker (N-TV, SpiegelOnline, Google Maps) und das Nutzen des Smartphones als Navigationssystem. Beide Kurse richten sich hauptsächlich an Android-Benutzer, es können aber auch Besitzer von iPhones und Windows Phones teilnehmen.

Für alle Smartphonekurse: Voranmeldung erforderlich!

Dozent für alle Smartphonekurse: Ulrich Laux



Erste Schritte mit dem Computer für Senioren

Dienstags, 17:30-19 Uhr, ab 20. September, Kurs Nr. 2-16; 5.0136; dienstags 19-20:30 Uhr, ab 22. November, Kurs Nr. 2-16; 5.0136, Gebühr jeweils: 38 (30) Euro, je 5 Termine, Kulturhaus St. Ingbert



Wer noch nie mit dem Computer gearbeitet hat, erhält in diesem Kurs Anleitung zum allgemeinen Umgang mit dem Computer. Im Anschluss daran bekommt man erste

Einblicke in das Betriebssystem Windows, in die Programme Word und Excel. Dann ist man auch in der Lage, einen Kurs „Internet für Senioren“ zu besuchen.

Voranmeldung erforderlich!
Dozent: Jeremy Wendel

Internet für Seniorinnen und Senioren, Anfänger

Dienstags, 17:30-19 Uhr, ab 22. November 2016, Kurs Nr. 2-16; 5.0131; dienstags 17:30-19 Uhr, ab 21. Februar 2017, Kurs Nr. 1-17; 5.0131, Gebühr jeweils: 76 (60) Euro, je 10 Termine, Kulturhaus St. Ingbert



In der heutigen Zeit ist das Internet Segen und Fluch zugleich. Im Internet lauern Gefahren, aber auch Möglichkeiten der einfachen Informationsbeschaffung von zu Hause

aus. Ich möchte Ihnen in diesem Kurs anhand praktischer Beispiele die grundlegenden Kenntnisse des Internets näherbringen: Neben den Grundbegriffen und dem technischen Überblick natürlich die Benutzung des Browsers (Computerprogramme zur Darstellung von Webseiten).

Das Einrichten und Nutzen einer Mailadresse ist vorgesehen, was durchaus im alltäglichen Leben für Sie von zu Hause aus das Kommunizieren mit der Außenwelt, schneller als ein Brief per Post, ermöglichen kann.

Neben diesen Themen möchte ich Sie auch auf die Gefahren des Internets hinweisen, um diese erkennen und einschätzen zu können. Dazu gehört die Beantwortung der Frage: „Was ist ein Internet-Explorer?“ Es ist auch ein Einblick in den Umgang mit Google-Maps vorgesehen und ein kurzer Einblick in einen Online-Shopping-Vorgang.

Voranmeldung erforderlich!
Dozent: Jeremy Wendel

Internet für Senioren - Fortgeschrittene

Dieser Kurs setzt den Anfängerkurs bzw. entsprechende Kenntnisse im Umgang mit dem Windows-Betriebssystem, Excel, Word und Powerpoint voraus.

Auf Sicherheitsprogramme wird besonders intensiv eingegangen, ebenso auf die Einrichtung von Kontakten, Signaturen, Übermittlungs- und Lesebestätigungen, die Verwaltung von Lesezeichen oder Favoriten, browserspezifische Inhalte in Anwendung von Mozilla Firefox und dem Internet-Explorer. Des Weiteren gibt es einen Überblick über Outlook, Google Earth und Google Maps. Im Vordergrund steht neben individuellen Bedürfnissen der sichere Umgang mit dem Computer im Internet.

Voranmeldung erforderlich!

Dozent: Jeremy Wendel

Dienstags, 19-20:30 Uhr, ab 21. Februar 2017, 6 Termine, Kurs Nr. 1-17; 5.0132; Gebühr 45,60 (36) Euro, Kulturhaus St. Ingbert

Aufbau einer Homepage mit Wordpress

Die heutige Visitenkarte eines Unternehmens, Vereins oder Verbandes ist der Internetauftritt, die eigene Homepage. Wordpress bietet hier ein umfangreiches Content-Management-System, das wegen der einfachen Bedienung heute immer häufiger genutzt wird und von jedem erlernt werden kann, ohne kostspielige Werbeagentur. Viele nutzen Wordpress auch für die private Homepage.

In diesem Kurs möchte ich Ihnen die grundlegenden Schritte zeigen: vom

Ausgangspunkt bis hin zu einer mit Inhalt gefüllten fertigen Homepage. Dazu gehören das Erstellen eines Menübandes, der Umgang mit Wordpress, das Einstellen von Beiträgen und weitere Gestaltungsmöglichkeiten nach Ihren Vorstellungen. Ich werde auf die Grundinstallation eines „Lokalen Hosts“ und auf die Installation von Wordpress eingehen, so dass Sie am Ende eine Übungswebsite für sich haben.

Ziel soll sein, dass Sie die Homepage Ihres Vereins, Ihres Verbandes oder Ihre private erstellen und stets aktualisieren können. Wordpress ist kostenlos, nur die Domäne muss bezahlt werden. Der Kurs kann verlängert werden.

Voranmeldung erforderlich!

Dozent: Jeremy Wendel

Dienstags, 19-20:30 Uhr, ab 20. September 2016, 6 Termine, Kurs Nr. 2-16; 5.0130; Gebühr 45,60 (36) Euro, Kulturhaus St. Ingbert



Exkursionen in die Natur

Die Höfelandschaft der Biosphären-Stadt St. Ingbert (I)

Freitag, 26. Mai 2017, 15-18 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz vor dem Griesweiher an der L 111, Kurs Nr. 1-17; 1.1106, Gebühr: 8 Euro



Bei der Halbtageswanderung werden verschiedene Höfe in St. Ingbert-Hassel besucht. Hierbei erfahren die Teilnehmer einiges über die historische Entwicklung und Innovationen der Höfe. Treffpunkt ist der Parkplatz vor dem Griesweiher für diese Tour (=Tour I) (erstes Foto). Von dort geht es am Wildgehege in Hassel vorbei, der Hof Hochscheid wird dann angesteuert, der auf dem Weg liegende Hainbuchenbrunnen wird passiert. Dieser Hof ist als Demeter-Betrieb der älteste biologisch-dynamisch bewirtschaftete Hof im Saarland. Dort wird es eine Führung geben. Auf dem Rückweg kommen wir an der alten Schäferei vorbei, bevor der Rittershof II mit seiner Schweinezucht und land-

wirtschaftlichem Anbau besichtigt wird. Franz Josef Eberl wird seinen Betrieb vorstellen. Der letzte angesteuerte Hof ist der Rittershof I. Der ehemalige Bauer des Gutes war ein Pionier der Technisierung der Landwirtschaft. Von dort aus ist man in zehn Minuten am Parkplatz vor dem Griesweiher.

Voranmeldung erforderlich!

Dozent: Alois Ohsiek, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer

Kräuterexkursion in der Hasseler Natur

Samstag, 28. Mai 2016 und 27. Mai 2017, 15-17 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz vor dem Griesweiher, Kurs Nr. (28.5.16) 2-16; 1.1500, (27.5.17) 1-17; 1.1500. Gebühr jeweils 6 Euro



In unserer Umgebung gedeihen noch Wildpflanzen, darunter viele Heil- und Nahrungspflanzen, die für unsere Gesundheit förderlich sind. Sie bereichern unseren Speisezettel vielfältig. Die Verwendung und Wirksamkeit der unterwegs gefundenen Heilpflanzen wird erklärt. Wir werden nur häufig vorkommende Kräuter sammeln und damit die schwindende Vielfalt unserer heimischen Wildflora schonen.

Voranmeldung erforderlich!

Dozentin: Elisabeth Hoffmann

Die Höfelandschaft de Biosphärenstadt St. Ingbert (II)

Bei der Halbtageswanderung **Freitag, 23. September 2016, 14-17 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Fröschenpfuhl, Kurs Nr. 2-16; 1.1106, Gebühr: 8 Euro** werden verschiedene Höfe in St. Ingbert-Hassel besucht. Hierbei erfahren die Teilnehmer einiges über die historische Entwicklung und Innovationen der Höfe. Treffpunkt ist der Parkplatz Fröschenpfuhl. Von dort aus geht der Weg zum Tribscheider Hof, der auf Pferde spezialisiert ist. Im letzten Jahr hat sich in diesem Reiterparadies viel getan: Neue Stallungen, viele Koppeln im Freien und ein Dressurplatz wurden errichtet. Ein Imbiss ist dort möglich.



Über einen Rundweg am Würzbacher Weiher und Sägeweiher vorbei geht es zur nächsten Station, dem Geistkircher Hof der Familie Beck, die eigene Erzeugnisse aus der Rinderviehzucht im Hofladen anbietet. Auf Wunsch kann ein kleiner Imbiss eingenommen werden. Die Gebühr hierfür beträgt 5 Euro. Sie kann beim Dozenten entrichtet werden. Der Rückweg zum Parkplatz beträgt zirka 20 Minuten und führt vorbei am idyllisch gelegenen Fröschenpfuhl, wo ebenfalls Station gemacht werden kann. Dort ist auch die Hundeschule ansässig.

Voranmeldung erforderlich!

Dozent: Alois Ohsiek, zertifizierter Landschaftsführer

Stadtteolführungen in Hassel

Seit 2009 führt Elisabeth Pintarelli Touren in ihrem Heimatort Hassel (Hasel) durch, der am nördlichen Rand des Biosphären-Reservates Bliesgau gelegen ist. In Hasel - urkundlich 1230 zum ersten Mal erwähnt - finden sich Spuren menschlicher Siedlungstätigkeit schon 8000 vor Christi Geburt bis in die Römerzeit. Zählte der Ort 1624 nur 69 Einwohner, so wuchs er doch

Termine nach Vereinbarung; Treffpunkt: Rathaus Hassel, Kurs Nr. 2-16; 1.1114; Gebühr: 6 Euro

bis in die achtziger Jahre auf rund 4.000 Einwohner an. Geschichten, Anekdoten, das Leben im Ort mit Waschhaus, Ortsbrunnen und Lebensalltag hielten den Ort lebendig und zeichnen seine „Ur-Einwohner“ bis heute aus, was Mentalität und Zusammenhalt angeht. Viele Geschichten um und über den Ort, was die Menschen geprägt hat, die alten Zauber





und Mythen und vieles mehr, kann man in einer Führung mit Elisabeth Pintarelli erfahren. Außerdem kann die Heimatstube besucht werden, die das Leben einer Familie um 1900 noch einmal erlebbar macht.

Die Wanderungen, die individuell zusammengestellt werden, was Zeit, Art und Umfang angeht, sind kurzweilig, amüsant und spannend. Vereinbaren Sie einen Termin bei der Nebenstelle der VHS Hassel für Ihre individuelle Führung mit einem waschechten Kuckuck in und um den St. Ingberter Stadtteil „Hasel“. Beachten Sie auch die Hinweise in der Presse.

Voranmeldung erforderlich!

Dozentin: Elisabeth Pintarelli

Begegnung mit dem Freund Pferd für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Samstag, 21. Mai 2016, 14:30-16:30 Uhr und 17. September, 14-16 Uhr, Treffpunkt: Hassel, Am Füllenbusch 1, Kurs Nr. 2-16; 1.1570 (Mai), und 1.1571 (Sept); Gebühr: je 15 €

Abenteuergelände (Spielgärten aus dem Naturmaterial Holz), Barfußpfad, Therapiepferde. Das Gelände beinhaltet eine Auswahl von Spielelementen, die gezielt die Motorik, Sensorik und Tiefenwahrnehmung der Kinder ansprechen.



Welches Kind möchte nicht gerne den großen Freund Pferd kennenlernen? In zwei Zeitstunden soll Ihr Kind viel Wissenswertes über das Medium Pferd erfahren. Vorgesehen ist zunächst die Vorstellung des Abenteuergeländes, ein Kennenlernen der Therapiepferde, dann steht gemeinsames Putzen der Pferde an, es erfolgt eine Vermittlung von Grundkenntnissen für das Reiten. Ziel ist, dass dem Kind die erste Scheu vor dem Tier genommen werden soll. Anschließend folgt in entspannter Atmosphäre das Reiten

am Gurt, wobei die Pferde geführt werden: geübt werden Anhalten, Stimmenkommandos, Turnen auf dem Pferd. Die Tiere können auch bemalt werden, geeignete Farbe ist vorhanden. Auf jedes Kind kann individuell eingegangen werden. Reithelme sind vorhanden. Wichtig ist das Tragen einer langen Hose und fester Schuhe. Zwei betreuende Dozenten

sind vor Ort. Die Anzahl ist auf 10 Kinder begrenzt. Wegen der Auswahl der Ponys (Größe) sollte bei der Anmeldung das Alter der Kinder angegeben werden. Die Sicherheit der Kleinen wird großgeschrieben. Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung in der Reithalle statt.

Voranmeldung erforderlich!

Dozentin: Julia Schaller

Kindergeburtstag im Hasseler Wunderwald

Einen besonderen Geburtstag können Kinder in Violas Wunderwald erleben. Pferde und Natur laden zu tollen Phantasiereisen ein. Hier wird die Welt der Indianer ebenso lebendig wie die Märchenwelt der Feen und Prinzessinnen.

Hier heißt es, entspannt Kindergeburtstag feiern. Zur Verfügung gestellt wird das Haus mit eingerichteter Küche, vorhanden sind ein Grill und ein Steinbackofen. Speisen und Getränke müssen mitgebracht, Festgarten und Außenterrasse können mitbenutzt werden.

Spielgeräte liegen am Hang zwischen Reit- und Grillplatz; der Wunderwald kann mit Baggern, Traktoren oder Bobby-Cars erkundet werden. Zahlreiche Außenspiele wie Kegel oder Wurfringe bereichern Spiel und Spaß.



Voranmeldung erforderlich!

Ansprechpartnerin: Julia Schaller

Pilzexkursion im Hasseler Wald

Pilze, in Maßen und mit Bedacht gesammelt, bieten heute auch noch eine Bereicherung unseres Speisezettels. **Samstag, 8. Oktober 2016, 14 - 16 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Fröschenpfuhl, Kurs Nr. 2-16; 1.1519; Gebühr: 6 Euro**

Aber welche Pilze sind essbar, welche führen zur Magenverstimmung und welche sind lebensgefährlich? Das alles erfahren Sie praxisbezogen. Sie sammeln Pilze und Elisabeth Hoffmann gibt fachkundig Auskunft über die Verwendbarkeit dieser ältesten Lebewesen.



Voranmeldung erforderlich!

Dozentin: Elisabeth Hoffmann



Biosphären-VHS
St. Ingbert,
Nebenstelle Hassel

Veranstaltungen 2016/17



***Exkursionen im Freien,
Vorträge, Workshops und Kurse
in der Eisenbergschule, im Rat-
haus und in der Eisenberghalle***

***Besorgen Sie sich auch das neue
VHS-Programmheft -
erscheint im Juli 2016***