

HEINRICH-THÖNE-VOLKSHOCHSCHULE

Wintersemester 2019

Aktiv sein im Alter

Britta Stalleicken

Telefon: 02 08 – 37 45 15

E-Mail: stall-scheele@arcor.de

Kursnummer: (192-2914) Dienstag



AKTIV SEIN IM ALTER

Das aktuelle Wintersemesterprogramm 2019



Sehr geehrte Damen und Herren,
ich möchte mich bei Ihnen, auch im Namen der Heinrich-Thöne-Volkshochschulleitung für Ihr Interesse und der Teilnahme am Kurs „Aktiv sein im Alter“ bedanken. Unsere gemeinsamen Unternehmungen haben uns im vergangenen Semester Mülheim und Umgebung wieder ein Stückchen nähergebracht und auch für Menschen, die schon länger im Ruhrgebiet leben bzw. arbeiten gab es viele interessante, informative und humorvolle Erlebnissituationen. Gerne möchte ich Ihnen das neue VHS-Wintersemesterprogramm 2019 vorstellen. Ich hoffe, mit der Semesterplanung „Aktiv sein im Alter“ Ihr Interesse geweckt zu haben und würde mich freuen, Sie bei uns in der Heinrich-Thöne Volkshochschule begrüßen zu dürfen. Ich freue mich auf unsere gemeinsamen Unternehmungen.

Mit freundlichen Grüßen
Britta Stalleicken

Dienstagskurs

Heinrich-Thöne-Volkshochschule
Aktienstraße 45
45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 / 455 4321 und 4322
vhs@muehlheim-ruhr.de

WS 2019 Semesterplanung

Kurs: Aktiv sein im Alter (192-2914)

Veranstaltungen Aktiv sein im Alter

- 1 Di. 17. 09. 19 15.00 Uhr – 16.30 Uhr**
Semestereröffnung
Begrüßung, Besprechung der Semesterveranstaltungen

Treffpunkt: VHS Aktienstraße 45, 45473 Mülheim an der Ruhr

- 2 Di. 24. 09. 19 16.30 Uhr – 19.00 Uhr**
Besuch im Yachtclub Mülheim Ruhr e.V.
Herr Knop 015787099576 16.30 Uhr
rainerknopp@gmail.com Hd.: 01735414589



Quelle: Yachtclub Mülheim Ruhr e.V

Dienstagskurs

Im 19. Jahrhundert gehörte die Ruhr zu den meist befahrenen Flüssen Deutschlands.

Das ist heute natürlich nicht mehr so. Im 19. Jahrhundert gehörte die Ruhr zu den meist befahrenen Flüssen Deutschlands. Das ist heute natürlich nicht mehr so.

Auch heute kann man mit dem Motorboot vom Rhein von Duisburg-Ruhrort aus auf die Ruhr abzubiegen und rund 41 Kilometer flussaufwärts bis zur "zornigen Ameise" in Essen zu fahren. In Mülheim-Raffelberg ist der Yachtclub Mülheim an der Ruhr. Er bietet Gastliegern sanitäre Anlagen, sowie Strom und Wasseranschlüsse. In diesem Hafen liegt die „Grüne Flotte“ vor Anker und man kann dort kleine grüne Hausboote mit Tretantrieb und einem Außenbordmotor mieten.

Der Hafenmeister Herr Knopp wird uns viel über den Yachthafen und seine Geschichten erzählen. Ahoi!!



Quelle: Yachtclub Mülheim Ruhr e.V

Treffpunkt: Yachtclub Mülheim Ruhr e.V.
Hafenstrasse 7, 45478 Mülheim an der Ruhr
Beginn: 16.30 Uhr

Dienstagskurs

3 Di. 01. 10. 19 15.00 Uhr – 18.30 Uhr

Zu Besuch in der **Veltins Arena Gelsenkirchen**



Quelle: <https://veltins-arena.de>

An diesem Tag besichtigen wir die Veltins Arena, die als modernstes Stadion Europas angesehen wird. Von einer rausfahrbaren Rasenwanne, einem Cabrio-Dach und dem großen Videowürfel, bis zu den blau-weiß gestaltete Spielerkabinen, Hospitality-Bereichen, dem Medienzentrum, der Stadionkapelle bekommen wir im Rahmen einer Führung Einblicke, die sonst für Zuschauer nicht frei zugänglich sind. Anders als bei Fernsehübertragungen können wir vom Oberrang und im Innenraum die Dimensionen des modernsten Stadions aus zwei völlig verschiedenen Perspektiven erleben. Deshalb gilt: Fotoapparat nicht vergessen!

Nach unserer Arena-Touren werden wir gemeinsam durch das Schalke Museum schlendern.

Treffpunkt: 14.00 Uhr Fahrkartenschalter im Forum.

MH Hbf ab 14:42 Rcht. Essen Hbf ab 15:07, R-E 42
Richtung: Haltern o. RE 2 (10225) RE Richtung:
Münster(Westf) Ankunft: Gelsenkirchen Hbf .Str.B 302
Richtung: Buer Rathaus, bis VELTINS-Arena .

Beginn: 15.30 Uhr

Kosten: 9,20,-€ Führung , incl. Museumseintritt

4 Mo. 07. 10. 19 14.00 Uhr – 16.30 Uhr



"Learning in Later Life"

Einladung an die Universität Essen zum
LLL -Verein Lebenslanges Lernen e. V.

„LLL“ steht für „lebenslanges Lernen“ Der Verein an der Universität Essen spricht Senioren an, die Interesse am Weltgeschehen und an der Wissenschaft haben. Mehr als 400 Studierende und Gasthörer an der Universität Essen sind heute übrigens älter als 50 Jahre. Immer mehr Menschen stellen fest, dass Bildung ein lebenslanger Prozess ist und Lernen eine wichtige Rolle für die eigene Orientierung und das Wohlbefinden spielt. Der gemeinnützige Verein unter dem Namen "Lebens Langes Lernen (LLL) an der Universität Essen organisiert Vorträge. Ziel ist es, dem Beispiel anderer Universitäten in Berlin, Köln, Münster oder Frankfurt zu folgen, dem ansteigenden Interessenbedarf eine Plattform bieten zu können. Die Themenfelder reichen von „Grüner Hauptstadt Europas“, über „Vernünftiges und weniger Vernünftiges in der Medizin“, „Werkstoff Stahl“ bis zu einer Einführung in den Hinduismus. An diesem Nachmittag sind wir zur ausführlichen Semesterprogrammvorstellung in den Hörsaal der Universität Essen eingeladen, um uns über die Vortragsangebote zu informieren.

Treffpunkt: 13.00 Uhr Fahrkartenschalter Forum

Ab HF Essen Haltestelle Universität (Ausgang Reckhammerweg) U-Bahn U11
(Richtung GE, Buerer Str.)
U-Bahn U17 (Richtung Karlsplatz)

UNI Essen Hörsaal S05 T00 B59

Beginn: 14.00 Uhr

Dienstagskurs

5 Di. 08. 10. 19

16.00 – 17.30 Uhr

Schokoladenzauber in der VHS

gerne ab 16.00 Uhr Herr Schulte chocolat dreams

MH Speldorf Mail: info@chocolatedreams.de

Tel.: 0208 46926150 angefragt



Kreativität, Genuss & Spaß in Einem!

In unserem Schnupperseminar tauchen wir in die hohe Kunst der Confiserie ein! Der erfahrene Chocolatier Herr Schulte komponiert mit uns eigene Pralinenträume. Doch bevor wir uns ans Handwerk machen, erfahren wir zunächst Wissenswertes über den süßen Rohstoff Schokolade und verfolgen den Weg von der Bohne zur Kuvertüre. In den Räumen der VHS folgt nach der Theorie die Praxis.

Wie wird die Schokolade richtig fürs Pralinenmachen temperiert? Welche Hilfsmittel können zum Füllen und Veredeln verwendet werden und wie wird's gemacht? Was zeichnet eine gute Canache aus? Und wie kann man Pralinen durch Igel, Tauchen und Rollen noch verführerischer gestalten? Antworten auf diese und auch unsere individuellen Fragen gibt uns der Chocolatier Herr Schulte. Übrigens: Die süßen Unikate können wir nach dem Kurs mit nach Hause nehmen!



Treffpunkt: VHS Aktienstraße 45, 45468 Mülheim an der Ruhr,

Kosten: 10,-€ pro Person

Dienstagskurs

6 **Mit. 30. 10. 19** **15.00 Uhr – 16.30 Uhr**

Aero Club- Segelflugschule Flughafen Essen

Mülheim Ruhr Telefon: 0205482420 Roßkotenweg 15



Ein ganz normaler Segelflug-Tag – Wie läuft der eigentlich ab? Segelfliegen ist ein Teamsport, anders als beim Motorflug kommt ein Segelflieger ohne die Hilfe anderer nicht in die Luft. Außer der Begeisterung zum Segelflug ist daher auch Hilfsbereitschaft und Teamfähigkeit notwendig. Um den Flugbetrieb zu ermöglichen gehören zum Team: Fluglehrer, Startleiter, Windenfahrer, bei Flugzeugschlepp der Schlepppilot, Fahrer des Lepo (Seilrückhol-Fahrzeug) und weitere Starthelfer. Um dann in der Luft zu bleiben ist, ist Sonne und das Geschick der Pilot*innen nötig.

Treffpunkt:

AERO-CLUB Mülheim an der Ruhr e.V.
Roßkotheweg 15, 45470 Mülheim an der Ruhr

Dienstagkurs

7 Di. 12. 11. 19

15.00 Uhr – 17.30 Uhr

Besuch im Fraunhofer-Institut für Umwelt-, Sicherheits- und Energietechnik UMSICHT



Wegbereiter einer
nachhaltigen
Energie- und
Rohstoffwirtschaft

Wir wünschen uns eine saubere Umwelt. Endliche Rohstoffkapazitäten zwingen uns über unseren verschwenderischen Verbrauch nachzudenken. Das Fraunhofer - Institut UMSICHT erforscht und entwickelt effiziente Prozesse, umweltschonende Technologien und nachhaltige Produkte. An diesem Nachmittag bekommen wir Einblicke in die Forschungsschwerpunkte. Im Blick steht der Wandel der Versorgung mit Rohstoffen, mit Energie und den Wechsel des linearen Wirtschaftssystems hin zu einem zirkulären. Den Wissenschaftlern ist sehr daran gelegen ihre Ergebnisse für die breite Bevölkerung transparent und verständlich zu vermitteln, denn nur mit eine Akzeptanz können Menschen dazu motiviert werden, den Übergang in eine nachhaltige Gesellschaft zu begleiten. Dafür steht das Fraunhofer UMSICHT



Dienstagkurs

Von der Autobahn A40

aus Dortmund kommend:

Ausfahrt Mülheim-Dümpten; am Ende der Ausfahrt rechts, an der nächsten Kreuzung links auf die Mellinghofer Straße; an deren Ende links in die Essener Straße. Nächste große Kreuzung rechts in die Osterfelder Straße; vor der folgenden Ampel rechts in den Brammenring abbiegen, weiter s.o.

aus Duisburg kommend:

Ausfahrt Mülheim-Dümpten; am Ende der Ausfahrt links, an der nächsten Kreuzung links auf die Mellinghofer Straße; weiter s.o.

BAHN

Ab Oberhausen Hauptbahnhof zu Fraunhofer UMSICHT mit der Buslinie 957 Richtung Kiebitzstr. bzw. Graßhofstr. bis zur Haltestelle »UMSICHT«.



**Treffpunkt: 14.00 Uhr Fahrkartenschalter im Forum.
15.00 Uhr Beginn Führung: Osterfelder Straße 3,
46047 Oberhausen, Herr Danzig**

Dienstagkurs

8 Fr. 22. 11. 19

15.00 Uhr – 16.30 Uhr

Besuch in der **Fatih-Moschee** in der Sandstraße



Nach rund 13 Jahren Bauzeit hat die Fatih-Moschee-Gemeinde ihr Gotteshaus an der Sandstraße vollendet.

Die ehemalige Gerberei wurde für rund 1 Millionen Euro unter der Planung des Architekten Oylar Saguner zu einer Zentralmoschee umgebaut. Der Fatih-Moschee-Gemeinde gehören aktuell 450 Familien mit insgesamt rund 1500 Personen an. Die Fatih-Moschee ist durch ihr 24 Meter hohes Minarett und ihre 18 Meter hohe große Kuppel bereits vom weitem zu sehen. Der kunstvoll gestaltete Gottesdienst- und Gebetsraum der Moschee, in dem Frauen und Männer jeweils ihren eigenen, voneinander getrennten Bereich haben, erstreckt sich über zwei Etagen. In dem großzügig gestalteten Jugendraum treffen sich Kinder und Jugendliche. Besucher werden in der „Teestube“ mit einem Glas Tee herzlich willkommen geheißen, denn die Moschee ist nicht nur ein Ort des Gebetes, sondern auch ein sozialer Treffpunkt.

Treffpunkt: **Fatih-Moschee Sandstraße 126**

Führung: **Herr Grüntepe**

Beginn: **15.00 Uhr**

9 Sa. 23. 11. 19

20.00 Uhr – 22.00 Uhr

Theaterbesuch im Ringlockschuppen: „Versuch über die Sicherheit“ Die Policey



KGI: Büro für nicht übertragbare Angelegenheiten

Heute laden uns die Theater-Trickbetrüger*innen von KGI zum Verhör über das Verhältnis von Zivilgesellschaft und Polizei, Freiheit und Sicherheit vor. Das Stück ist eine Ermittlung und die Bühne das Beobachtungsmedium. KGI nehmen die Ermittlungen auf! Im Anschluss sind wir eingeladen, mit den Schauspielerinnen und Schauspielern über das Stück zu sprechen.

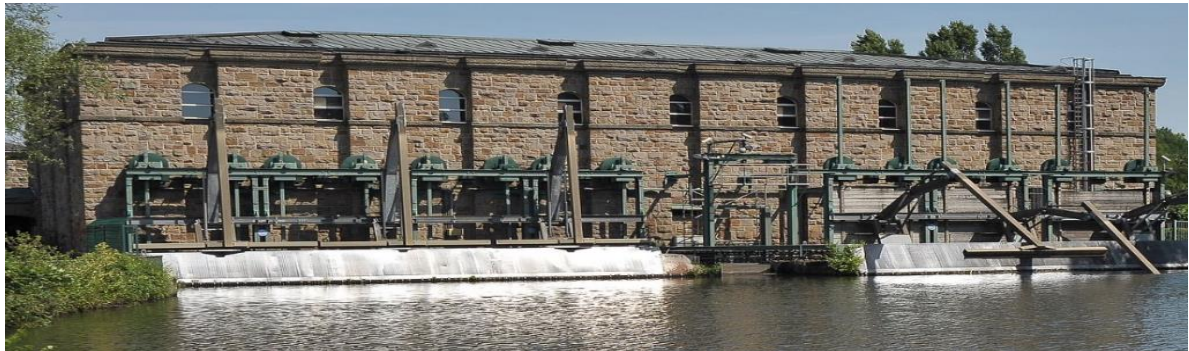
Treffpunkt: 19.45 Uhr Eingang Ringkockschuppen,
45468 Mülheim an der Ruhr

Kosten: 5 € Eintritt

Dienstagkurs

10 Di. 03.12.19 14.30 Uhr – 16.00 Uhr

Wasserkraftwerk live am Haus Ruhrnatur



Strom aus dem Fluss - Das RWW-Wasserkraftwerk Kahlenberg

Im Seminarraum des Haus Ruhrnatur werden wir intensiv über Wasserkraftnutzung, Geschichte der Schleuseninsel sowie Bau, Funktionsweise und ökologische Bedeutung des Wasserkraftwerks Kahlenberg informiert.

Im Ausstellungsbereich folgen Experimente mit Turbinen und Wasserrädern und eine Führung im Kraftwerk. Im Anschluss können wir den Nachmittag im Café von Haus Ruhr Natur in gemütlicher Runde ausklingen lassen.

Treffpunkt: 14.30 Haus Ruhrnatur, am Wasserbahnhof

Kosten: Dauer: 2 Stunden, 3,50 €/Person

11 Di. 19.12.19 15.00 Uhr – 18.00 Uhr

Weihnachtsfeier in der „Kaufbar“



Die „Kaufbar“ ist ein kleines, gemütliches Café im Herzen von Mülheim an der Ruhr am Dickswall. Gäste sagen über die Einrichtung: "Es ist wie nach Hause kommen".

Dienstagkurs

Hier lassen wir unser Semester im gemütlichen Beisammensein ausklingen. Wir reden über Erlebtes und schmieden neue Pläne für das kommende Sommersemester.



Treffpunkt: 15.00 Uhr Kaufbar – Dickswall 2a, 45468 Mülheim an der Ruhr

Ich freue mich auf unsere gemeinsamen Unternehmungen.

Mit freundlichen Grüßen

Britta Stalleicken

Semesterende -
Änderungen vorbehalten