

vhs<sup>+</sup>

Die Teilnahme am **VHS-Seniorenkreis** ist ohne vorherige Anmeldung möglich. Am Eingang werden die Namen und Anmeldeinformationen erfasst. Die Teilnahmegebühr beträgt 3 Euro (incl. Kaffee).

Für die Teilnahme an den VHS-Kursen im **Q-Treff** ist eine Anmeldung bei der VHS, telefonisch unter 02371.217-1943, per E-Mail [vhs@iserlohn.de](mailto:vhs@iserlohn.de) oder online [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de) erforderlich.

**Ansprechpartnerin für den Seniorenkreis:**

Mirela Dorina Raik (Küsterin)  
Tel. 02371 / 78 94 711

**Ansprechpartner im Quartier**

Heiner G. Hofmann (Heide Hombruch aktuell e.V.)  
Tel. 02371 / 944 634

**Irrtümer und Änderungen vorbehalten**

vhs<sup>+</sup>

**Volkshochschule Iserlohn  
im Stadtbahnhof**

Bahnhofplatz 2  
58644 Iserlohn  
Fon 02371.217-1943  
Fax 02371.217-4414  
[vhs@iserlohn.de](mailto:vhs@iserlohn.de)  
[www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de)



Zertifiziert  
nach



Gütesiegel Weiterbildung

**ISERLOHN.**

wald | stadt | heimat

# VHS- Senioren Kreis

Herbst 2023

*VHS Seniorenkreis  
Heide-Hombruch*

**23.2**

[www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de)



## + „Wer rastet, der rostet“

Dieses Sprichwort ist umso bedeutender, je älter man wird. An diesem Nachmittag wird eine ausgebildete Physiotherapeutin und Rückenschullehrerin leichte Bewegungsübungen im Sitzen und im Stand vorstellen. Diese dienen der Verbesserung der Beweglichkeit und der Sturzprophylaxe.

**232\_16310** ENTSPANNTES LERNEN (Vortrag)  
Daniela Killas, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin (KddR), Atemtherapeutin  
Freitag, 1.9.23, 15 - 16.30 Uhr, 1 Termin (2 Ustd.)  
3 Euro, Anmeldung und Zahlung vor Ort bei Einlass, Martin-Luther-King-Haus, Leckinger Str. 99, Gemeindesaal

## + Schule in früheren Zeiten - „Die Hefte, zeigt!“

Preußen, zu dem auch Iserlohn gehörte, hatte 1717 die allgemeine Schulpflicht eingeführt für Kinder von 6-12 Jahren. In einer Klasse „genossen“ bis zu 70 Schüler aller Altersstufen parallel den Unterricht. Während die Kinder höflich und respektvoll zu sein hatten, sprachen die Lehrer die Kinder oft im Befehlstone an: „Setzen!“, „Steh auf“, „Ruhe!“, „Die Hefte, zeigt!“ Eine Lateinschule gab es in Iserlohn seit mindestens 1609, doch den Besuch konnten sich nur die wenigsten leisten. Der Referent präsentiert auch Anschauungsstücke aus der Zeit.

**232\_16315** ENTSPANNTES LERNEN (Vortrag)  
Peter Häusser, Museumspädagoge  
Freitag, 20.10.23, 15 - 16.30 Uhr, 1 Termin (2 Ustd.)  
3 Euro, Anmeldung und Zahlung vor Ort bei Einlass, Martin-Luther-King-Haus, Leckinger Str. 99, Gemeindesaal

## + Um Deutschland ist mir gar nicht bang - Lesung zum Fall der Berliner Mauer 1989

Am 9. November 1989 fiel die Berliner Mauer, die Deutschland seit 1963 in Ost und West teilte. Die Referentin lässt anhand von Zeitzeugenberichten, kurzen Geschichten und Gedichten diese Zeit wieder lebendig werden. Wie kam es zur endgültigen Teilung Deutschlands, wie gestaltete sich das Alltagsleben in der DDR, wie liefen die Montagsdemonstrationen und wie kam es schließlich zur Öffnung der Berliner Mauer?

**232\_16320** ENTSPANNTES LERNEN (Vortrag)  
Veronika Bonefeld, Senior-Trainerin  
Freitag, 3.11.23, 15 - 16.30 Uhr, 1 Termin (2 Ustd.) 3 Euro, Anmeldung und Zahlung vor Ort bei Einlass, Martin-Luther-King-Haus, Leckinger Str. 99, Gemeindesaal

## + Impressionen aus Israel und Jordanien

Unzählige Eindrücke und Erlebnisse konnte Michael Siepman während seiner Reisen nach Israel und Jordanien sammeln. Der Referent berichtet in seinem Vortrag von seinen Wanderungen durch Landschaften mit unterschiedlichen Gesichtern: Über die grünen Golanhöhen, durch die Negev-Wüste mit ihren farbenprächtigen Felsen und dem atemberaubenden Wadi Rum, in der Jordanischen Wüste. Doch trotz der Begeisterung für die grandiose Natur, dürfen die Altertümer in den beiden Ländern mit ihren unterschiedlichen Kulturen und Religionen nicht außer Acht geraten und werden die Zuschauer in ihren Bann ziehen.

**232\_16325** ENTSPANNTES LERNEN (Vortrag)  
Michael Siepman, Fotograf  
Freitag, 1.12.23, 15 - 16.30 Uhr, 1 Termin (2 Ustd.)  
3 Euro, Anmeldung und Zahlung vor Ort bei Einlass, Martin-Luther-King-Haus, Leckinger Str. 99, Gemeindesaal

## VHS-Kurse Heide-Hombruch Quartierstreff (Q-Treff)

### + Spanisch für unterwegs (Mitte A1)

Sie haben bereits Vorkenntnisse von 2-3 Semestern und planen einen Aufenthalt in einem spanischsprachigen Land? Dann ist dies der ideale Kurs für Sie. Neben den grammatischen Basics wird das Vokabular für Reisen anhand typischer Situationen ganz praktisch geübt.

**232\_42203** KLEINGRUPPE (Kurs)  
Romina Ojeda Cenzano  
Dienstag, 29.8. bis 28.11., 15 - 16.30 Uhr,  
12 Termine (24 Ustd.) 107 Euro, Quartierstreff  
Heide-Hombruch, Friedrich-Kaiser-Straße 22  
**Bitte mitbringen:** Hablamos, Auffrischkurs  
Spanisch A1 (Klett Verlag,  
ISBN, 978-3-12-606628-0), ab Lektion 6