



Geschäftsstelle:

Haus der Gemeinde
Schulstr. 145
91347 Aufseß

Petra Huber

Mo. + Mi. 09.00-11.30 Uhr

Do. 17.00-19.00 Uhr

Tel.: 0 91 98 / 99 88 81

01 51 / 65 17 67 92

Fax: 0 91 98 / 99 88 82

E-mail: vhs@aufsess.de

Die Anmeldungen zu den Vorträgen und Kursen müssen spätestens zu den angegebenen Terminen erfolgen. Die Veranstaltungen finden nur bei einer ausreichenden Teilnehmerzahl statt.



Gesellschaft

Mensch und Welt

Au 001_1 Seniorenkreis

Aktiv im Alter

Termine: 22.09.2022, 13.10.2022 (s. Vortrag Au 002_1), 17.11.2022 und 15.12.2022 (Weihnachtsfeier) jew. donnerstags • 14.00 Uhr • Brauereigasthof Rothenbach

„Früher waren wir auch mal jung, denn alt sind nur die Leute, die an nichts mehr haben Freude“. Das ist unser Motto, denn alt sein heißt nicht altes Eisen. Der Seniorenkreis Aufseß-Brunn trifft sich einmal monatlich auch zu aktuellen Themen aus Gesundheit, (Fam.-)Pflege, Gedächtnistraining, Spielen. Seniorenbeauftragte aus ganz unterschiedlichen strukturierten Nachbargemeinden tauschen sich aus zur Weitergabe von Informationen und Veranstaltungen. Das Landratsamt und viele städtische, staatliche und auch private Organisationen geben hierzu gerne aktuelle Wegweiser, wie z. B. die im Jahr 2022 besonders im Fokus stehenden Angebote über „Alzheimer/Demenz“ (Alzheimer Forschung). Wir veranstalten Halbtagesfahrten, den Besuch von Naturparkhöfen und ähnliches.

Au 002_1 Seniorenkreis:

Vortrag: Im Alter zu Hause
wohnen bleiben

Aktiv im Alter

Do., 13.10.2022 • 14.00 Uhr • Brauereigasthof Rothenbach, Aufseß • **Gebühr:** keine • **Referentin:** Karin Böhm, Seniorenarbeit und Wohnberatung Landratsamt Bayreuth • Anmeldung bis 06.10.2022

Möglichst lange in der eigenen Wohnung bleiben zu können, ist der Wunsch und das Ziel der meisten älteren Menschen. Altersgerechte Wohnungsanpassung, was die Sicherheit erhöht und zur Vermeidung von Stürzen beiträgt, steht hier

im Vordergrund. Neben Hilfsmitteln, die den Alltag sinnvoll unterstützen können, ist es auch eigene Aktivität, die zur Sturzprävention beiträgt, um das gewünschte Ziel zu erreichen. Auch hierzu erhalten Sie Tipps und Anregungen.

Exkursionen

Au 003_1

Halbtagesexkursion:

Studium regionale

Die Wüstenburg bei
Oberaufseß - Neuhaus

So., 11.09.2022 • Treffpunkt: 13.30 Uhr Dorfplatz Aufseß • **Gebühr:** keine • **Leitung:** Dietmar Stadter • **Anmeldung nicht erforderlich**

Wir wandern von der Ortsmitte Aufseß (Dorfplatz) zur Wüstenburg. Die Wegstrecke beträgt ca. 7 km. **In Kooperation mit dem Fränkische Schweiz Verein, Ortsgruppe Aufseß-Neuhaus-Hochstahl.**

Au 004_1

Halbtagesexkursion:

Studium regionale

Auf dem Weg unseres
einstigen Heimatfreundes
Kurat Adalbert Hollfelder

Do., 29.12.2022 • Treffpunkt: 12.30 Uhr Parkplatz am Friedhof Neuhaus • **Gebühr:** keine • **Leitung:** Ludwig Drummer und Martin Saam • **Anmeldung nicht erforderlich**

Wir wandern vom Parkplatz über Tiefenlesau nach Hochstahl und wieder zurück nach Neuhaus. Der Wanderweg verbindet drei Gedenkstätten an Adalbert Hollfelder miteinander: Den Kurat Hollfelder Rastplatz in Neuhaus, die Ortskapelle Tiefenlesau und die Grabstätte Hollfelders im Friedhof Hochstahl. Die Wegstrecke beträgt ca. 11 km.



Gesundheit

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Au 001_4

Zumba®
Fitness

Beginn: Mi., 28.09.2022 • 18.30-19.30 Uhr • Haus der Gemeinde Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler • **Anmeldung bis 21.09.2022**

Zumba Fitness ist ein Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer Musik. Die exotischen Rhythmen sind motivierend und lassen den Alltagsstress schnell vergessen. Die Kondition wird trainiert und man verbrennt dabei auch noch ordentlich Kalorien. Alter, Fitnessniveau und Tanzkenntnisse spielen dabei keine Rolle. Das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

Au 002_4 Senioren-Fitness

Beginn: Di., 04.10.2022 • 18.00-19.00 Uhr • Haus der Gemeinde Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Matte • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Cerina Baumann • **Anmeldung bis 28.09.2022**

Gemeinsam und ohne Leistungsdruck wollen wir mit Übungen zur Dehnung und Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur und des Beckenbodens unsere Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination verbessern. Die Übungen bestehen nicht nur aus Gymnastik, sondern auch aus Entspannungsphasen. Man ist nie zu alt, um an sich zu arbeiten. Es ist auch möglich, die Übungen sitzend auf einem Stuhl durchzuführen. Ich freue mich auf Euch!

Erste Hilfe

**Au 001_6 Erste Hilfe
Anleitung für Kinder**
(ab 5 Jahre)



Mi., 02.11.2022 • 14.00-15.00 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß
• **Gebühr:** keine • **Leitung:** Stephan Endlich, Helfer vor Ort
Aufseß • **Anmeldung bis 27.10.2022**
Heranführen von Kindern an Notfallsituationen sowie Erste Hilfe Maßnahmen, die auch Kinder ab 5 Jahre durchführen können.



Kultur

Kunst / Handwerk

**Au 001_5 Kerzenziehen:
Das Licht in die Dunkelheit tragen**
(ab 6 J.)



Sa., 15.10.2022 • 10.00-13.00 Uhr • mind. 5 TN • Alte Posthalterei Aufseß • **Gebühr:** 10,00 EUR + 9,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 10.10.2022**

Nun werden die Tage wieder kurz und es ist so lange dunkel draußen. Umso mehr freuen wir uns über gemütlichen Kerzenschein in unseren Stuben. Wir wollen deshalb selber Kerzen ziehen. Gerne könnt Ihr Kerzenreste mitbringen, die wir einschmelzen und ich habe in der Werkstatt auch reines Bienenwachs und zusammen wird es gelingen! Ich freue mich auf einen gemütlichen und trotzdem schaffigen Nachmittag mit Euch in der Kerzenwerkstatt.

Literatur

Au 002_5 Literaturkreis
Beginn: Do., 13.10.2022 • 19.00 Uhr • 4 Abende • Landgasthof „Goldenes Lamm“, Plankenfels (voraussichtlich ab November im Ristorante „Roma“ in Bayreuth, Bamberger Straße 47) • **Gebühr:** 20,00 EUR • **Leitung:** Ulrike Kirmse • **Anmeldung bis 09.10.2022 bei Renate Täubl, Tel. 09198/8278**

Wir beginnen mit einem autobiografischen Werk von Irene Nemirovsky: „Suite Francaise“. Während der Besetzung Frankreichs im Frühsommer 1940 flüchten viele Menschen aus Paris in die ländliche Umgebung. Aus den unterschiedlichsten Bevölkerungsschichten müssen sie sich zurechtfinden zwischen feindlichen Angriffen, Hunger, Leid und ständig steigender Aggressivität. Im Anschluss werden 3 weitere Bücher von den Teilnehmern vorgeschlagen sowie die nächsten Treffen festgelegt.

Au 003_5 Euer Lesewinter
(ab Lesealter)



Fr., 20.01.2023 • 15.00-18.00 Uhr • Alte Posthalterei Aufseß
• **Gebühr:** 10,00 EUR + 2,00 EUR Materialkosten • mind. 6 TN • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 16.01.2023**

Seid Ihr Lesemuffel oder etwa Bücherfresser? Lest Ihr gerne oder nie? Das spielt heute keine Rolle! Bringt einfach zwei Eurer Lieblingsbücher mit und wir werden uns eine gemütliche Ecke zum Schmökern suchen. Dort kann jeder von seinem Lieblingsbuch erzählen und wir tauschen untereinander Bücher aus! Hier entdecken wir spannende Geschichten und neue Welten ... Es gibt eine kleine Erfrischung und Stärkung und zum Abschluss dürft Ihr Euch gerne ein Lesezeichen gestalten. Wir und eine Menge Bücher freuen uns auch Euch!

Tanz

Au 004_5 Tänze aus aller Welt
Beginn: Di., 13.09.2022 • 9.30-10.45 Uhr • Haus der Gemeinde, Aufseß • 10 Vormittage • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Veronika Herlitz, Tanzleiterin im BVST • **Anmeldung bis 07.09.2022**

Machen Sie mit, Tanzen hält fit! Sie haben Spaß, sich zur Musik zu bewegen, möchten etwas für Ihre Haltung, Kondition und Flexibilität tun? Tanzen aktiviert den Kreislauf und schafft Wohlbefinden. Es kann jeder teilnehmen, das Alter spielt dabei keine Rolle. Kreis- und Gruppentänze aus verschiedenen Ländern zu bekannten Melodien.



Grundbildung

Die „Junge vhs“



Au 002_6 Kindermalkurs
(6-10 Jahre)



Mi., 02.11.2022 • 10.00-13.00 Uhr • Haus der Gemeinde, Aufseß • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Linhardt • **Anmeldung bis 27.10.2022**

Malen fördert Fantasie, Ausdauer und Geschicklichkeit. In dem Malkurs experimentieren die Kinder mit Farben und können sich frei entfalten. Wir malen mit Acrylfarben auf Leinwand. Pinsel, Farben und Leinwände werden gestellt.