

VERANSTALTUNGEN FRÜHJAHR/SOMMER
FEB-AUG 26

HARBURG/
FINKENWERDER

HARALT

Gruppen und Veranstaltungen für Ältere

LERNEN?!
EIN
LEBEN
LANG!



Hamburg

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein neues Semester steht vor der Tür. Schauen Sie sich gern um. Vielleicht finden Sie ein neues Interessengebiet oder lassen ein altes wieder aufleben. Was Sie in jedem Fall entdecken werden: eine gute Mischung aus vielfältigen selbstorganisierten Gruppen, einigen Kursen und interessanten Informationsveranstaltungen. **Ganz neu im Programm:** „Mit Spaß ans Kochen — gewusst wie!“ – eine Kochgruppe, in der man einiges rund ums Kochen lernen und das Gekochte in guter Gesellschaft genießen kann.

Wir wünschen Ihnen viel Freude!

Ihr HarAlt-VHS-Team in der Region Harburg/Finkenwerder

PS: Schon gewusst?!

In unsere selbstorganisierten Gruppen können Sie auch im laufenden Semester einsteigen. Die meisten Angebote aus diesem Programm kosten 1 € pro Termin im Voraus.

Telefonische Beratung:

609 29 5672

Beratung vor Ort:

Di. 14 bis 17 Uhr, Edelbüttelstr. 47a

Mi. 13 bis 15 Uhr, Rieckhoffstr. 6

E-Mail:

Haralt@vhs-hamburg.de

Internet: vhs-hamburg.de



SO KOMMEN SIE ZU UNS: Sie finden uns in der Galerie über der Sevepassage. Eine Treppe vor dem Adese-Markt führt direkt zu uns nach oben oder Sie nutzen den Zugang über den Harburger Ring: Gehen Sie rechts am Canvas-Gebäude, an der Freitreppe und dem Eingang des Kulturpalasts Harburg vorbei. Danach finden Sie uns auf der linken Seite. Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter.



FOTO: ADOBESTOCK-KOJO

Inhalt

KULTUR & KREATIVITÄT

Zeichnen und Malen	4
Keramik	4
Literatur	5
Musik	6
Spiele	7

DIGITALES

Multimedia	8
Web und EDV	10

KOMPETENZEN FÜR DEN ALLTAG

Persönlichkeit und Kompetenz	12
Vorsorge	13

GESELLSCHAFT & POLITIK

Gespräche & Diskussion	16
Wandern	16
Was die Welt bewegt	16

SPRACHEN

Englisch	17
Französisch	18

GESUNDHEIT

Bewegung	19
Kochen	19
Allgemeines	20
Anmeldeformular	21
Ermäßigungen	22
Karte	23

**Wir planen auch regelmäßig
Besichtigungen von interessanten Orten.**

So waren wir z.B. im Institut für
Tropenmedizin, im Harburger Theater
oder in den NDR Fernsehstudios.

Sind Sie interessiert? Wir geben gern
über kommende Planungen Auskunft.

KULTUR & KREATIVITÄT

Kreatives Malen

Lust auf Farben, Pinsel und nette Gesellschaft? In dieser kreativen Malgruppe wird überwiegend mit Aquarell- und Acrylfarben gearbeitet – je nach Lust und Können. Im lockeren Austausch geben sich die Teilnehmenden gegenseitig Tipps und Anregungen. **Bitte mitbringen:** Papier und je nach Wunsch auch Bleistifte, Radiergummi, Acryl-, Aquarellfarben, Pinsel und Buntstifte.

Q10237SHS00,

Beginn 3.2.26, di., 12.30-14.30 Uhr
28 €, 56 UStd., 28 Term.
VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6

Zeichnen in 3D – mit Raffinesse zum realistischen Bild

Erlernen Sie mit einfachen Tricks die Kunst des dreidimensionalen Zeichnens. Nach und nach entsteht durch die spezielle Technik dank der perspektivischen Feinheiten und dem richtigen Schatten ein scheinbar dreidimensionales Bild: plötzlich schwebt ein Ball auf dem Blatt Papier oder eine Treppe führt in die Tiefe. Probieren Sie es aus! **Materialien bitte mitbringen:** Bleistifte (2H, HB, 2B, 4B), Knetradiergummi, Zeichenpapier, Anspitzer. Acryl-, Aquarell- oder Ölfarben, Pinsel und Farbstifte sind auch möglich.
Q10237SHS25, Christian Plagge



FOTO: SHUTTERSTOCK, CHAMILLEW

Beginn 10.2.26, di., 10.30-12.00 Uhr
Die Gruppe trifft sich jeden
2. und 4. Dienstag im Monat.
13 €, 26 UStd., 13 Term.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6

Ton in Ton

In dieser Töpfer-Gruppe sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Gearbeitet wird mit Aufbauton. Es können Schalen, Vasen oder Skulpturen entstehen, die im Anschluss glasiert und gebrannt werden. Für alle, die Lust am Gestalten und Ausprobieren haben. Es fallen Kosten für Material an, die in der Gruppe je nach Verbrauch umgelegt werden.

Q10466SHS01, Eveline Gurgel

Beginn 3.2.26, 14 tägl. di.,
14.45-16.45 Uhr, 14 €, 28 UStd., 14 Term.
VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6

Einführung in die Aquarellmalerei

Aquarell ist eine faszinierende Technik, die schnell Farbe ins Bild bringt.

Aber das will gekonnt sein. Probieren Sie es aus mit Übungen zum Mischen, zum Farbauftrag und einer Einführung in die Nass-in-Nass-, Lasur- und Verlaufftechnik. So können Sie herausfinden, ob Aquarell "Ihr Material" ist. **Bitte mitbringen:** Vorhandene Aquarellfarben, Aquarellpapier, Aquarellpinsel (klein bis ca. 1mm, mittel ca. 4-8mm, groß ab 10mm, evtl. ein Aquarellflachpinsel ca. 15mm), Lappen, Malerkrepp oder Washi Tape. Falls noch keine Aquarellfarben vorhanden: Standard Aquarellkasten mit den Grundfarben gelb, rot, blau in kalt und warm (von Schmincke oder Winsor Newton, auf Künstlerqualität achten). Sinnvoll ist, wenn auch Chromoxidgrün feurig, Preußisch Blau und Van Dyke Braun dabei sind.

Nachfragen bei Kursleiterin möglich.

Q10240SHH10, Gabriele Wendland, Sa., 7.2.26, 11-16 Uhr, So., 8.2.26, 11-16 Uhr, 82 €, 12 UStd., 2 Term., VHS-ZENTRUM HARBURG CARRÉE, Eddebüttelstraße 47a

Lesen, Diskussion, Interpretation

Unsere fröhliche Runde liest Belletristik, Sachbücher und auch Lyrik. Zwischendurch und im Anschluss tauschen wir uns über den Inhalt aus. Die Auswahl der Bücher erfolgt in der Gruppe.

Q10504SHS00, Monika Arntz, Inga Voß
Beginn 10.2.26, 14 tägl. di.,
14.45-16.15 Uhr, 14 €, 28 UStd., 14 Term.
VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6

Buchclub

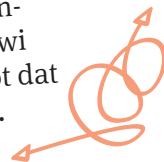
In kleiner Runde tauchen wir gemeinsam in verschiedenste Geschichten ein: Nach der gemeinsamen Auswahl eines Buches lesen wir daraus vor. Im Vordergrund steht dabei die Freude am Lesen und dem anschließenden Austausch.

Q10504SHS02, Elisabeth Schmidt
Beginn 4.2.26, mi., 10-12 Uhr
28 €, 56 UStd., 28 Term.
VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6

Plattdütsche Runn

Wi schnakt platt. Alle veertein Dog jümmers an Dünnerstag Klock 2 dropt wi uns bi HarAlt. Denn leest wi Geschichten un vertellt uns wat. Allns op Platt so goot dat geht. Hartlich willkommen in uns fründlich Runn.

Q10598SHS01, Karin Jonas, Beginn 12.2.26,
14 tägl. do., 14-15.30 Uhr, 14 €, 28 UStd., 14 Term.
VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6



Ein Lied davon singen können

Ob Klassiker, Kanon oder moderner Ohrwurm – in diesem Singkreis geht es um den Spaß beim Singen, ganz ohne Leistungsdruck. Gesungen wird nach Lust und Laune mit oder ohne instrumentaler Begleitung. Notenkenntnisse sind dafür nicht erforderlich.

Q10680SHS00, Ursula Heyen

Beginn 4.2.26, mi., 14-15.30 Uhr

28 €, 56 UStd., 28 Term.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6

Singen ohne Grenzen

Wir singen wunderschöne Lieder voller Sehnsucht, Freude und Ausgelassenheit. Lieder, die berühren und uns eintauchen lassen in die Lebensweisheiten und Überlieferungen verschiedenster Kulturen. Wir erfreuen uns an dem Klang der mehrstimmigen Lieder aus aller Welt, die in der jeweiligen Landessprache durch Vor- und Nachsingen eingeübt werden.

Unsere Gruppenleiterin Frau Gabriela

Czimer hat langjährige Sing-, Chor- und Auftrittserfahrungen mit Liedern aus aller Welt. Notenlesen können ist keine Voraussetzung, aber auch kein Hindernis. Wasser steht bereit. Andere Getränke können gerne mitgebracht werden.

Q10680SHS07, Gabriela Czimer

di., 17.2.26, 3.3.26, 7.4.26, 5.5.26

und 2.6.26, jeweils 10.30-12 Uhr, 5 €, 10 UStd., 5 Term.

VHS-HAUS HARALT,
Rieckhoffstraße 6



Singen verbindet

Wo man singt, da lass dich ruhig nieder. In dieser Gruppe treffen sich singfreudige Menschen, um gemeinsam altbekannte und moderne Lieder zu singen. Ob a cappella oder mit Begleitung – jede Stimme zählt. Eine Einladung an alle, die gern Teil eines musikalischen Miteinanders sind.

Q10680SHS02, Ellen Will

Beginn 6.2.26, fr., 10-11.30 Uhr

26 €, 52 UStd., 26 Term.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6

Singen am Morgen in Harburg

Der Kurs "Singen am Morgen" bietet Ihnen die Gelegenheit, den Tag mit Musik zu beginnen. Unabhängig von Ihren Vorkenntnissen sind alle willkommen, die Freude am Singen haben. Gemeinsam singen wir einfache Lieder und konzentrieren uns auf grundlegende Atem- und Stimmtechniken, um Ihre Stimme zu stärken und Ihr Wohlbefinden

zu unterstützen. In einer entspannten Atmosphäre können Sie den Alltag hinter sich lassen und durch das Singen innere Ruhe und Gelassenheit finden. Der Kurs fördert nicht nur Ihre stimmliche Entwicklung, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl und die Freude am gemeinsamen Musizieren. **Bitte bequeme Kleidung tragen und etwas zu trinken mitbringen.** Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, die Freude am Singen steht im Vordergrund. Der altersübergreifende Kurs findet nicht in den Schulferien statt. Q10682SHH09, Leonie Burgemeister
Beginn 9.2.26, mo., 10.30-12.00 Uhr
37 €, 12 UStd., 6 Term.
VHS-ZENTRUM HARBURG CARRÉE,
Eddelbüttelstraße 47a

Ukulele für Geübte

Gemeinsam Musik machen – darum geht es in dieser gemütlichen Ukulele-Gruppe. Wenn Sie die Grundakkorde beherrschen und Ihr Spiel weiterentwickeln möchten, sind Sie hier genau richtig. Wir feilen an Anschlagstechniken, Barrégriffen und Picking – ganz ohne Stress, aber mit viel Spaß und musikalischer Neugier. Der Spaß und die Freude am gemeinsamen instrumentellen Musizieren steht im Vordergrund. Zur Gruppenleiterin: Durch den Musikunterricht in der Schule hat Frau Stielert die Ukulele entdeckt und selbst als Lehrerin schon ab Klassenstufe zwei das Instrument unterrichtet, so dass die Kinder am Ende der Grundschulzeit ein Konzert geben konnten. Jetzt leitet sie seit 2 Jahren Gruppen im Ukulele-Spielen hier bei HarAlt.

Bitte eigene Ukulele und bei Bedarf einen Tisch-Notenständer mitbringen.

Bei Beratungsbedarf oder Fragen können Sie gern mit der **Gruppenleiterin Frau Stielert** Kontakt aufnehmen:

Tel. 040 53 54 55 93

Q10711SHS02, Karin Stielert
do., 5.2.26, 12.2.26, 19.2.26, 5.3.26,
12.3.26, 19.3.26, 2.4.26, 9.4.26, 16.4.26,
30.4.26, 7.5.26, 4.6.26, 11.6.26, 18.6.26
und am 2.7.26 jeweils 17-19 Uhr
15 €, 30 UStd., 15 Term.
VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6

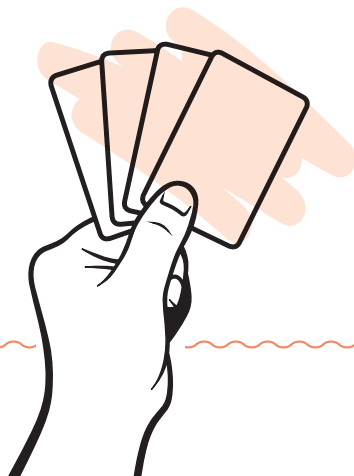
Karten, Spaß und gute Laune

Haben Sie Freude am Spiel und netter Gesellschaft? Diese Gruppe spielt in lockerer Atmosphäre hauptsächlich Skip-Bo und hin und wieder auch mal eine Runde UNO. Wenn Sie Lust haben, machen Sie gerne mit.

Q10992SHS02, Ditha Eichler
Beginn 3.2.26, 14 tägl. di., 10-12 Uhr
14 €, 28 UStd., 14 Term.

Harburg, VHS-HAUS HARALT,
Rieckhoffstraße 6

ILLUSTRATION: ADOBESTOCK, JAMESBIN



Skatfreunde aufgepasst

Hier treffen sich alle, die Spaß an diesem Kartenspiel haben. Vielleicht haben Sie schon lange nicht mehr Skat gespielt und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Auch dann sind Sie herzlich willkommen!

Q10992SHS05,

Beginn 5.2.26, do., 13.30-16.30 Uhr
27 €, 108 UStd., 27 Term.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6



Willkommen im Bridge-Club

Dieser "Club" ist eine Gruppe, in der Bridge mit allen Spieltechniken gespielt wird. Mit viel Spaß und Leichtigkeit wird sich hier diesem interessanten Spiel gewidmet. Einzige Voraussetzung:

Kenntnis der Spielregeln

Q10995SHS00, Marlies Krause

Beginn 4.2.26, mi., 12-15 Uhr
28 €, 112 UStd., 28 Term.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6

DIGITALES



Sicherheit am Smartphone

Sie haben Ihr Smartphone schon eine Weile in Benutzung, können telefonieren, Nachrichten verschicken und Fotos aufnehmen – aber da geht doch noch einiges mehr? Sie würden gerne in Onlineshops einkaufen und ein Kundenkonto einrichten? Vielleicht Online-Banking verwenden? Aber ist das wirklich sicher und auf was muss ich dabei achten? In diesem Kurs dreht sich alles um die Sicherheit auf dem Smartphone – angefangen von Displaysperre, Kennwörtern über Fingerabdrücke bis Gesichtserkennung. Wie verwende ich verschiedene Bezahlmethoden im Internet? Wofür verwende ich Einmal-Passwörter? Brauche ich eine 2-Faktor-Authentifizierung und ein Antiviren-Programm? Und soll mein Smartphone alle meine sensiblen Daten speichern? Und vielleicht noch in die Cloud sichern? In diesem Kurs wird das Thema "Sicherheit auf dem Smartphone" ausführlich besprochen und erklärt. **Nicht für Smartphone-Anfänger. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit zum Kurs.**

Q11002SHR12, Stefan Hoch

Sa., 21.3.26, 11-17 Uhr

52 €, 8 UStd., 1 Term.

VHS-ZENTRUM HARBURG CARRÉE,

Eddelbüttelstraße 47a



ILLUSTRATION: ADOBESTOCK, JUSTLIGHT

Digital dabei:

Ihre Fragen rund ums Smartphone und Tablet

Wie vereinbare ich online einen Termin bei meiner Ärztin? Wie versende ich Bilder? Wie bewege ich mich sicher im Internet? Smartphone und Tablet können im Alltag sehr nützlich sein, ein sicherer Umgang damit vorausgesetzt. In einer kleinen Gruppe mit maximal sechs Teilnehmenden besprechen Sie mit Digitalmentor:innen all Ihre Fragen. Dabei kann jede und jeder von den Fragen und Anliegen der Anderen profitieren. Dieses Angebot ist für alle, die bereits über Grundwissen zum Thema Smartphone/Tablet verfügen.

Bitte bringen Sie Ihr Gerät mit. Anmeldung erforderlich.

Die Termine finden im VHS-Haus HarAlt, Rieckhoffstraße 6 statt.

Q11002SHS01, Dagmar Capell,
Thomas Heinz, Do., 5.2.26, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

Q11002SHS02, Dagmar Capell,
Thomas Heinz, Do., 19.2.26, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

Q11002SHS03, Dagmar Capell,
Thomas Heinz, Do., 5.3.26, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

Q11002SHS04, Dagmar Capell,
Thomas Heinz, Do., 19.3.26, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

Q11002SHS05, Dagmar Capell,
Thomas Heinz, Do., 2.4.26, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

Q11002SHS06, Dagmar Capell,
Thomas Heinz, Do., 16.4.26, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

Q11002SHS07, Dagmar Capell,
Thomas Heinz, Do., 7.5.26, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

Q11002SHS09, Dagmar Capell,
Thomas Heinz, Do., 21.5.26, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

Q11002SHS10, Dagmar Capell,
Thomas Heinz, Do., 4.6.26, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

Q11002SHS11, Dagmar Capell,
Thomas Heinz, Do., 18.6.26, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

Q11002SHS12, Dagmar Capell,
Thomas Heinz, Do., 2.7.26, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

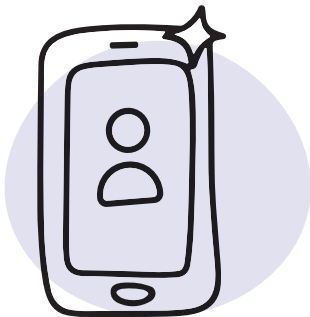
Q11002SHS13, Dagmar Capell,
Thomas Heinz, Do., 16.7.26, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

Q11002SHS14, Dagmar Capell,
Thomas Heinz, Do., 20.8.26, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

Android-Smartphone und Tablet

Lernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones kennen: von der Bedienung über die Grundeinstellungen bis hin zu den Apps – welche macht was und woher bekomme ich sie? Erklärt werden die wichtigsten Begriffe wie z. B. Updates, GPS, WLAN oder Speicherkarten. Auch das Thema Sicherheit hat seinen Platz in diesem Kurs, **für den keine Vorkenntnisse nötig sind**, nur ein wenig Neugier und ein Android-Smartphone oder Tablet. Wir arbeiten ausschließlich mit Android-Smartphones und Android-Tablets. Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden. **Bitte Gerät mitbringen.**

Q11002SHR02, Stefan Hoch
Sa., 28.2.26, 11-17 Uhr
62 €, inkl. 10 € NP, 8 UStd., 1 Term.
VHS-ZENTRUM HARBURG CARRÉE,
Eddelbüttelstraße 47a



Erste Schritte am PC / Notebook – Computerkurs auch für Ältere

Erhalten Sie einen niedrigschwelligen Einstieg in die digitale Welt: In einer entspannten und freundlichen Atmosphäre zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt die Grundlagen der PC-Nutzung. Unser Kurs richtet sich speziell an Menschen, die bisher wenig oder gar keine Erfahrung mit Computern haben. In einer kleinen Gruppe lernen Sie in verständlichen Worten, wie man einen Computer bedient und die wichtigsten Funktionen des Windows-Betriebssystems nutzt. Der Kurs „Erste Schritte am PC / Notebook“ führt Sie durch die grundlegenden Auf-



Wie mache ich gute Fotos?

Diese Gruppe ist für alle, die gern fotografieren. Wir tauschen uns über die verschiedenen Techniken aus und erfahren Wissenswertes über neue Soft- und Hardware. Sie lernen Motive zu erkennen, die Ihre eigene Sichtweise widerspiegeln. Die Bild-Präsentationen der Teilnehmenden und Ausstellungsbesuche ergänzen das Programm.

Q11130SHS01, Lena Kraus

Beginn 4.2.26, 14 tägl. mi., 10-12 Uhr
14 €, 28 UStd., 14 Term.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6

gaben und Werkzeuge von Windows, wie das Schreiben, Gestalten und Drucken von Texten. Sie erfahren auch, wie Sie Dateien und Ordner effizient verwalten und wiederfinden können. Zusätzlich machen wir Sie mit den Möglichkeiten des Internets vertraut. Sie lernen, wie Sie sicher im Internet surfen und E-Mails nutzen können. Es bleibt dabei genügend Zeit, um Ihre individuellen Fragen zu beantworten und auf Ihre persönlichen Anliegen einzugehen. Egal, ob Sie den Computer für den Beruf oder privat nutzen möchten – mit unseren praxisnahen Anleitungen und Übungen können Sie schnell Fortschritte machen und Ihre Computerkenntnisse erweitern. Lassen

Sie uns gemeinsam Ihre ersten Schritte in die digitale Welt gehen!

Voraussetzungen: keine, vielleicht ein wenig Neugier. Es werden Computer zur Verfügung gestellt.

Q12119SHR38, Andreas Leiser

Mi., 17.6.26 bis Fr., 3.7.26, 10-14 Uhr
227 €, inkl. 15 € NP, 30 UStd., 6 Term.

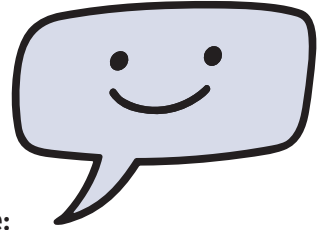
VHS-ZENTRUM HARBURG CARRÉE,
Eddelbüttelstraße 47a

KOMPETENZEN FÜR DEN ALLTAG

BILDUNGSURLAUB: Ruhestand in Sicht

Strategie und Planung für einen entspannten Übergang

Der Ruhestand markiert einen Wendepunkt in unserem Leben. Von manchen sehnsüchtig erwartet, von anderen mit Unsicherheit und Sorge betrachtet. Aufbruchstimmung und Abschiedsschmerz vermischen sich in diesem Übergang. Die gewohnten Abläufe des Alltags lösen sich auf, die selbstbestimmte Gestaltung des Tages rückt in den Mittelpunkt. Diese Veränderung bietet die Chance, das Leben nach eigenen Vorstellungen und Wünschen zu gestalten. In diesem Kurs werden verschiedene Methoden zur Selbstreflexion angewendet und individuelle Strategien für den Übergang vom aktiven Berufsleben in den Ruhestand erarbeitet. Ein Wegweiser für Orientierung unterstützt dabei, Herausforderungen, Bedürfnisse und Potenziale zu erkennen und sinnvoll zu planen. Bei der Entwicklung eines Zukunftsbildes dient der Austausch mit Gleichgesinnten als Quelle für Anregungen und Impulse und unterstützt aktiv beim Entwurf eines persönlichen Konzeptes zum Abschied aus dem Berufsleben.



Kursinhalte:

- Die "Ruhestands-Typen" nach Gerhard Berger/Gabriele Gerngroß
- Selbstreflexion über die Säulen meiner Lebensmotive und Werte
- Kraftquellen für Gesundheit und Resilienz
- Präventionsstrategien
- Bedeutung sozialer Kontakte, Beziehungen und Rollenwechsel in Familie, Freundschaften und Partnerschaft
- Exploration von Kompetenzen, Interessen, Herzenswünschen und sinnstiftenden Beschäftigungen
- Praxisbezogene Übungen zur Erstellung persönlicher Entwürfe
- Austausch mit den Teilnehmenden

Eine aktive Teilnahme an den Gruppenübungen wird empfohlen.



Q22470SHR04, Henriette Wilpers

Mo., 23.11.26, 9-16.15 Uhr

Di., 24.11.26, 9-16.15 Uhr

Mi., 25.11.26, 9-16.15 Uhr

199 €, 24 UStd., 3 Term.

VHS-ZENTRUM HARBURG CARRÉE,

Eddelbüttelstraße 47a



FOTO: ADOBESTOCK, DOC RABE MEDIA

Ich Sorge vor!

Wie kann ich sicherstellen, dass im Fall der Fälle alles in meinem Sinne geregelt ist? Stefan Kinzel vom Betreuungsverein Insel e.V. zeigt, wie sich mit der richtigen und rechtzeitigen

Vorsorge eine gesetzliche Betreuung vermeiden lässt. An diesem Nachmittag erfahren Interessierte verständlich und praxisnah, was es mit Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung auf sich hat – und worin die Unterschiede liegen. Natürlich bleibt auch genügend Zeit für Fragen.

Q12970SHS00, Stefan Kinzel, Insel e.V.

Do., 16.4.26, 14-16 Uhr,

kostenlos, 2 UStd., 1 Termin.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6

Die elektronische Patientenakte – einfach erklärt

Die elektronische Patientenakte (ePA) wurde am 29. April bundesweit gestartet. Sie sind noch unentschieden, ob die Nutzung der ePA-App für Sie in Frage kommt? Wir erläutern Ihnen, welche Möglichkeiten Sie haben, Ihre Gesundheitsdaten zu verwalten und (dem Einstellen bestimmter Informationen) zu widersprechen. Vor allem soll die Funktionsweise der ePA anschaulich gemacht werden: z.B. wie Sie sich in den ePa-Apps von Krankenkassen anmelden können, welche Funktionen Sie dort finden und wie Sie Vertreter:innen anlegen.

Q12970SHS20,

Hans-Jürgen Köster,

Verbraucherzentrale im Quartier

Mi., 25.3.26, 10-12 Uhr

kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6

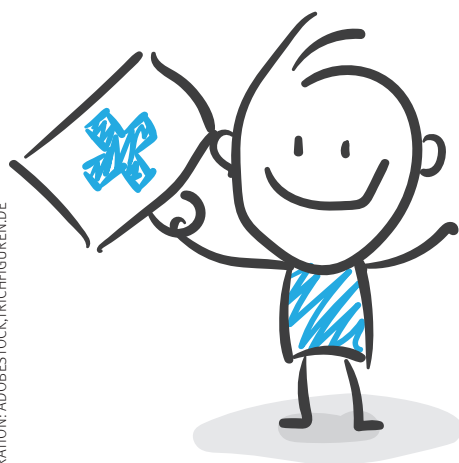


ILLUSTRATION: ADOBESTOCK/TRICHPFIGURENDE

Pflegebedürftig – was nun?

Wenn plötzlich Pflegebedürftigkeit eintritt, sind Betroffene und deren Angehörige oft überfordert. Wie geht es weiter? Welche Unterstützung gibt es? Anja Koggel vom Pflegestützpunkt Harburg gibt anhand konkreter Beispiele einen praxisnahen Einblick in ihre Beratungsarbeit. Sie zeigt, welche Schritte im Ernstfall helfen – und wie man sich schon im Vorfeld gut vorbereiten kann. Fragen sind ausdrücklich willkommen.

Diese Info-Veranstaltung richtet sich auch an jene, für die Pflegebedürftigkeit aktuell (noch) kein Thema ist, die aber gut informiert sein möchten.

Q12970SHS90,

Anja Koggel, Pflegestützpunkt Harburg
Mi., 22.4.26, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6

Energieabrechnungen, Energiepreise – Ihre Rechte und Möglichkeiten

Die Nachzahlungen der Jahresabrechnungen steigen erheblich; viele Menschen fragen sich, ob ihre Abrechnungen korrekt sind und wie sie die Kosten bezahlen sollen. Grund sind häufig nicht nur die rasant steigenden Energiepreise, sondern auch ein plötzlich erhöhter Stromverbrauch oder Fehler in der Jahresabrechnung. In diesem Vortrag erfahren Sie u.a.: Wie erkennen Sie Fehlerquellen in Jahresabrechnungen? Wann sind Preiserhöhungen zulässig und welche Rechte haben Sie? Mit welchen Tricks werden Verbraucher:innen



dazu verleitet, ungünstige Verträge abzuschließen? Welche Handlungsmöglichkeiten haben Sie bei hohen Nachzahlungen? Und wie wenden Sie eine Stromsperre ab?

Q18900SHS01,

Jan Bornemann, Rechtsanwalt,
Verbraucherzentrale Hamburg
Mi., 20.5.26, 10-12 Uhr
kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

VHS-HAUS HARALT,
Rieckhoffstraße 6

Senior*innen im Visier von Betrügern – So schützen Sie sich

Regelmäßig sind ältere Menschen Ziel von Betrügern, die mit Fake-Angeboten, vermeintlichen Gewinnversprechen und unseriösen Verkaufsmaschen versuchen, ihnen ihr Geld zu entlocken. Unerwünschte Post, E-Mails und Telefonanrufe sind für viele Senior:innen inzwischen an der Tagesordnung.

Doch auch beim Online Shopping und Geschäften an der Haustür ist Vorsicht geboten. In diesem Vortrag lernen Sie häufige Betrugsmaschen und Fallen kennen und erhalten wertvolle Tipps, wie Sie darauf reagieren können, um sich wirksam zu schützen.

Q14312SHS01, Julia Rehberg, Rechtsanwältin,
Verbraucherzentrale Hamburg

Mi., 25.2.26, 10-12 Uhr, kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6

FOTO: ADOBESTOCK, XIMICH_NATALI

Sicherheit und Orientierung in Bus und Bahn

In diesem Vortrag erhalten Sie wichtige Informationen zum Thema Sicherheit und Orientierung in Bus und Bahn. Herr Krieger vom HVV geht dabei zusammen mit Ehrenamtlichen auf folgende Fragen ein: Welche Einrichtungen dienen meiner Sicherheit und wie nutze ich diese? Wie orientiere ich mich während meiner

Fahrt und an den Haltestellen? Wo erhalte ich weiterführende Informationen und Hilfe? Nach einer Stunde Vortrag gibt es noch die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen.

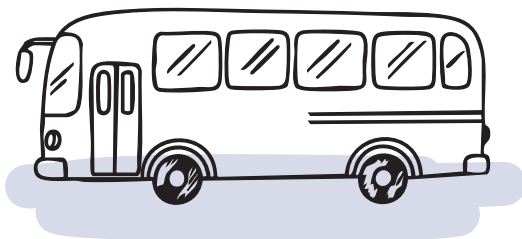
Q14312SHS02,

Michael Krieger, HVV

Mi., 8.4.26, 10-11.30 Uhr

kostenlos, 2 UStd., 1 Term.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6



GESELLSCHAFT & POLITIK

Sprich mit mir! Über Persönliches und Politisches

Wer denkt gerne nach? Wer stellt sich Fragen zu persönlichen und gesellschaftlichen Themen? An 5 Terminen wollen wir uns mit Spaß auch zu schwierigen Fragen austauschen, wie zum Beispiel: Wie viel Besitz brauchen wir? Ist Technik ein Fluch oder ein Segen? In der

ersten Stunde wollen wir die Themen abklären, die uns interessieren. Zu jeder Stunde wird es dann einen kleinen Text als Diskussionsgrundlage geben. Ich freue mich auf anregende Gespräche.

Q13200SHS08, Ulrike Burbach
mo., 9.2.26, 9.3.26, 13.4.26, 11.5.26
und 8.6.26, jeweils 15-17 Uhr, 5 €, 10 UStd., 5 Term.

VHS-HAUS HARALT,
Rieckhoffstraße 6



Wandern mit anderen

Gemeinsam macht Wandern viel mehr Freude. Jeden Sonntag geht diese Gruppe auf Tour – meist bis 10 Kilometer, manchmal auch weiter. Ziel ist es, gemeinsam in Bewegung zu bleiben, die Natur zu genießen und neue Ecken zu entdecken. Oft wird zum Abschluss noch gemütlich eingekehrt. Der Rückweg kann zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln erfolgen. **Einen Monatsplan mit allen Terminen gibt es im Büro des VHS-Hauses HarAlt oder per E-Mail.** Wer mitgestalten möchte, ist herzlich zu den monatlichen Planungstreffen montags alle 4 Wochen eingeladen. Einfach vorbeikommen und mitwandern! Zu den Wanderungen trifft sich die Gruppe vor dem ehemaligen Karstadt-Gebäude, um dann gemeinsam mit dem Bus oder der Bahn zum Startpunkt der jeweiligen Wanderung zu fahren. Die Zeiten variieren und sind dem jeweiligen Monatsplan zu entnehmen.

Q13100SHS02, Heike Rettinger, Beginn 1.2.26, so., 10-12 Uhr, mo. 2.2.26, 2.3.26, 30.3.26, 27.4.26, 22.6.26, 20.7.26 und 17.8.26, jeweils 10-11.15 Uhr, 7 €, 72 UStd., 36 Term.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6



FOTO: ADOBESTOCK, E'AIR

Was die Welt bewegt

In dieser offenen Runde tauschen wir uns über aktuelle Themen aus Politik und Gesellschaft aus – lebendig und respektvoll. Um welche Themen es genau geht, entscheidet die Gruppe gemeinsam, orientiert an dem, was gerade bewegt. Hin und wieder begrüßen wir auch Gäste aus dem öffentlichen Leben, die spannende Einblicke geben und unsere Fragen beantworten.

Q13200SHS05, Wolfgang Schwarze

Beginn 5.2.26, do., 10-12 Uhr

27 €, 54 UStd., 27 Term.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6

SPRACHEN

English-discussion group

Do you like to speak English, enjoy discussing worthwhile topics with others in this language while improving your language skills at the same time? Then you are cordially invited to join us. We read and discuss interesting topics from newspapers, magazines and the internet. And we also use audio and video clips to train listening comprehension.

Q15300SHS02, Peter Siemianowski

Beginn 2.2.26, 14 tägl. mo., 15-16.30 Uhr
14 €, 28 UStd., 14 Term.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6

Englisch - auf leichte Art I

Let's have fun! Reaktivieren Sie Ihre Englischkenntnisse in geselliger Runde: Wir lesen, übersetzen, diskutieren und vor allem sprechen ganz viel. Genau danach haben Sie gesucht? Dann kommen Sie gern und machen mit. Let's have fun! Reactivate your English skills in good company: we read, translate, discuss and, above all, talk a lot. Is this exactly what you've been looking for? Then come and join us.

Q15300SHS20, Gisela Soltau

Beginn 3.2.26, 14 tägl. di., 12.30-14 Uhr
14 €, 28 UStd., 14 Term.

VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6



Englisch B1 Stufe 3

Am Ende der Stufe B1 können Sie: eine flüssige Unterhaltung über alltägliche Themen führen (z.B. über Arbeit, aktuelle Ereignisse, Reisen), Hoffnungen und Absichten äußern, die Handlung eines Filmes/Buches wiedergeben, über Meinungen (aus Zeitungen, Fernsehen) diskutieren. Inhalte: Zum Thema "Technologie", über Sehenswürdigkeiten und sehenswerte Orte sprechen; Gefühle ausdrücken, technische Informationen geben und verstehen, seine Meinung äußern; Past perfect, Passiv, indirekte Rede. **Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk FAIRWAY B1 NEW, Kurs- und Übungsbuch, Lektionen 7-10.** Hat der Kurs das richtige Sprachniveau für Sie? Wir empfehlen Ihnen dringend ein **Beratungsgespräch unter Tel: +49(40)60929 5555** oder über <https://www.vhs-hamburg.de/infocenter/sprachenberatung-1060> zu vereinbaren.

Q15373SHR21, Uscha Buchholz

Beginn 17.2.26, di., 11.15-12.45 Uhr
135 €, 28 UStd., 14 Term.

VHS-ZENTRUM HARBURG CARRÉE,
Eddelbüttelstraße 47a

Englisch B1 Stufe 4

Am Ende der Stufe B1 können Sie: eine flüssige Unterhaltung über alltägliche Themen führen (z.B. über Arbeit, aktuelle Ereignisse, Reisen), Hoffnungen und Absichten äußern, die Handlung eines Filmes/Buches wiedergeben, über Meinungen (aus Zeitungen, Fernsehen) diskutieren. Inhalte: In diesem Kurs können Sie Ihre bisher erworbenen Kenntnisse festigen, vertiefen und erweitern. Es

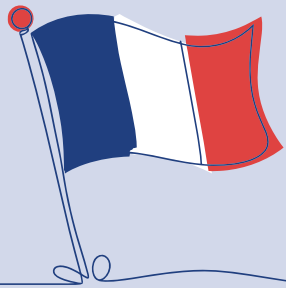


ILLUSTRATION: ADOBESTOCK

Französische Leserunde

Wer hat Lust, seine Französischkenntnisse aufzufrischen? Es sollen weder Vokabeln noch grammatische Formen im Vordergrund stehen. Gemeinsam lesen wir Texte und reden im Anschluss darüber auf Deutsch. Die Textauswahl erfolgt in der Gruppe.

Q15500SHS00, Marie-Luise Keil

Beginn 13.2.26, 14 tägl. fr.,
10-11.30 Uhr, 10 €, 20 UStd., 10 Term.
VHS-HAUS HARALT, Rieckhoffstraße 6

geht um Wortschatz, das Text- und Hörverstehen sowie grammatische Aspekte, so dass Sie im Sprechen noch sicherer und souveräner werden. Gearbeitet wird mit dem **Lehrwerk A NEW START - REFRESHER B1, New Edition.** Hat der Kurs das richtige Sprachniveau für Sie? Wir empfehlen Ihnen dringend ein **Beratungsgespräch unter Tel: +49(40)60929 5555** oder über <https://www.vhs-hamburg.de/infocenter/sprachenberatung-1060> zu vereinbaren.

Q15373SHR41, Uscha Buchholz

Beginn 17.2.26, di., 13.30-15 Uhr
176 €, 28 UStd., 14 Term.

VHS-ZENTRUM HARBURG CARRÉE,
Eddelbüttelstraße 47a

GESUNDHEIT

Yoga – ein guter Start in den Tag

Yogakurs in den Märzferien. In diesem Kurs werden Atmung und Körperübungen (Asanas) sanft und fließend miteinander verbunden, um die Beweglichkeit zu verbessern und Verspannungen zu lösen. Die Yogaübungen werden den Bedürfnissen der Gruppe angepasst. Es findet ein Wechsel von einfachen Übungen auf der Matte und Übungen im Sitzen auf Stühlen statt. Hilfsmittel können unterstützend eingesetzt werden. Ziel sind achtsame und kräftigende Bewegungen, die den Körper ins Gleichgewicht bringen und das Körperbewusstsein verbessern. Der Kurs endet mit einer Entspannungsübung (Savasana), die uns Kraft für den Tag gibt. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, großes Handtuch zum Bedecken der Matte, ggf. Yoga-Gurt, Decke, warme Socken und Trinkwasser.

Q18184SHR30, Stella Dereser
Beginn 3.3.26, di., 10.30-12 Uhr
49 €, 6 UStd., 3 Term.

VHS-ZENTRUM HARBURG CARRÉE,
Eddelbüttelstraße 47a



Mit Spaß ans Kochen – gewusst wie!

Wir wollen gemeinsam kochen und essen. Es gibt günstige Rezepte mit frischen, saisonalen Zutaten, die sich gut kombinieren lassen. Außerdem erhalten Sie Tipps zur Resteverwertung sowie zur Planung, zum Einkauf und zur Lagerung von Lebensmitteln.

Die Gerichte werden für den nächsten Termin jeweils miteinander abgestimmt. Die Kosten für die Lebensmittel von ca. 3–4 € pro Termin sind direkt am Tag zu bezahlen. Da die Gruppe klein ist, ist eine regelmäßige Teilnahme umso wichtiger. **Bitte mitbringen:** ein Getränk und eine Schürze oder Ähnliches.

Q18512SHS01, Corinna Sonnemann
Beginn 5.2.26, do, 11.45-13.45 Uhr
6 €, 15 UStd., 6 Term.

VHS-ZENTRUM HARBURG CARRÉE,
Eddelbüttelstraße 47a

Allgemeine Hinweise

Unsere Entgelte der selbstorganisierten Gruppen betragen 1 € pro Termin und sind in der Regel nicht ermäßigungsfähig. Gemäß unserem Motto „Bildung für alle“, können Personen mit einer sehr geringen Rente in unserem HarAlt Büro prüfen lassen, ob eine Ermäßigung des Betrages infrage kommt.

Die vollständigen Teilnahmebedingungen der Hamburger Volkshochschule und alle Ermäßigungen finden Sie als Aushang im HarAlt-Büro und auf unserer Internetseite www.vhs-hamburg.de.

Hamburger Schulferien

Pfingstferien:

11.05.-15.05.2026

Sommerferien:

09.07.-19.08.2026

Impressum

Herausgeberin:

Hamburger Volkshochschule
Verantwortlich: Asja Meretzki
Regionalleitung VHS-Region Harburg/
Finkenwerder
VHS-Zentrum Harburg
Eddelbüttelstraße 47 a, 21073 Hamburg
Tel.: 60929 5672, Fax: 4273 121 22
E-Mail: Haralt@vhs-hamburg.de

Redaktionsschluss: 05.12.2025

Druck: flyeralarm GmbH, Würzburg
Gestaltung: jutta-krueger.de
Titelfoto: Adobe Stock/JenkoAtaman

Anmeldung

@ Haralt@vhs-hamburg.de

🌐 vhs-hamburg.de

✉ Hamburger Volkshochschule
VHS-Haus HarAlt
Rieckhoffstraße 6
21073 Hamburg

GEMEINSAM EIN HOBBY PFLEGEN? WERDEN SIE GRUPPENLEITUNG!

Haben Sie ein Interesse oder ein Hobby, das Sie gerne an andere weitergeben oder mit anderen teilen möchten?
Im Bereich unserer ehrenamtlich geleiteten Gruppen für Ältere freuen wir uns über Ihre Ideen. 

Gerne geben wir Ihnen weitere Informationen und freuen uns auf ein Kennenlernen:
HarAlt – Harburger Alternativen

Telefon: 60929 5672 · E-Mail: haralt@vhs-hamburg.de

 Hamburg

HAMBURGER
VOLKSHOCHSCHULE

ANMELDUNG – Bitte vollständig und in Blockbuchstaben ausfüllen.

☐ männlich ☐ weiblich ☐ divers ☐ keine Angaben

Familienname	Vorname	Geburtsdatum
Zusatzinformation	Straße, Hausnummer	Telefon
PLZ, Ort	E-Mail	Mobiltelefon

Zu folgenden Veranstaltungen melde ich mich verbindlich auf der Grundlage der aktuellen Teilnahmebedingungen der Hamburger VHS an:

Kursnummer	1. Veranstaltungstag	Kurstitel
____ _	____ _	_____
____ _	____ _	_____

x

Datum, Unterschrift Kursteilnehmer:in

☐ Ich beteilige mich an der Aktion „Mein Euro für die Bildung!“ und spende _____ Euro.
Ich bin damit einverstanden, dass der Betrag mit dem Kursentgelt von meinem unten genannten Konto eingezogen wird.

SEPA-Lastschriftmandat
Ich ermächtige die Hamburger Volkshochschule, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich hiermit mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Gläubiger-Identifikationsnummer DE74VHS00000009598 | Die Mandatsreferenz wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Kontoinhaber:in _____

Kreditinstitut: _____

IBAN: DE _____

BIC: _____

Datum, Unterschrift Kursteilnehmer:in

Wir verarbeiten Ihre Daten entsprechend der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO).
Unsere Datenschutzhinweise finden Sie auf unserer Website www.vhs-hamburg.de
Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Sollten Sie wider Erwarten keine Nachricht von uns bekommen, gehen Sie bitte auf jeden Fall zum ersten Kurstermin!

Unsere Ermäßigungen*

10 % !

Für Rentner:innen, Pensionierte und Personen über 65 Jahre.

25 %

Für Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von mindestens 50 %.

50 %

Für Schüler:innen, Auszubildende, Au Pairs, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst, am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr.

60 % ↗

Für Menschen mit Bezug von Bürgergeld, Grundsicherung, Empfänger:innen von Leistungen aus dem Asylbewerbergrundleistungsgesetz und deren Ehepartner:innen ohne eigenes Einkommen, Kindergeldzuschlag, Arbeitslosengeld I und Wohngeld. Menschen mit einem niedrigen Einkommen, die nicht unter diese Gruppen fallen, erhalten auf Antrag ebenfalls 60 % Ermäßigung.

100 %

Kurse im Bereich Grundbildung sind kostenlos.

{ INDIVIDUELLE FÖRDERUNG BEANTRAGEN }

Sollten Sie sich dennoch keinen VHS-Kurs ermöglichen können, hilft Ihnen der Förderverein Bildung für alle! e.V.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bildung-fuer-alle.eu

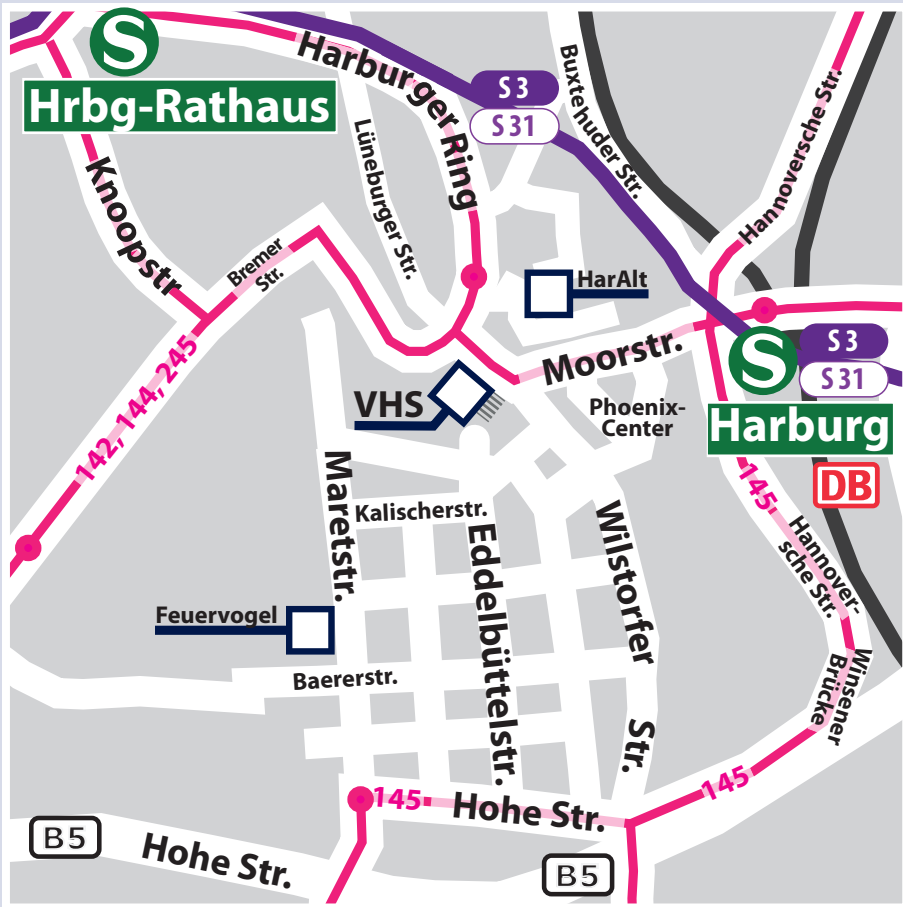
Nutzungspauschalen für Materialien, Skripte usw. sind nicht ermäßigbar. Weitere Details zu den Ermäßigungen, wie man sie nutzt und nachweist, erfahren Sie auf unserer Website unter:

www.vhs-hamburg.de/infocenter/ermaessigungen-439

*Die Ermäßigungen gelten für das offene VHS-Programm. In diesem Programmheft sind auch Kurse aus dem of. Progr. enthalten.

So kommen Sie uns:

Sie finden uns in der Galerie über der Sevepassage. Eine Treppe vor dem Adese-Markt führt direkt zu uns nach oben oder Sie nutzen den Zugang über den Harburger Ring: Gehen Sie rechts am Canvas-Gebäude, an der Freitreppe und dem Eingang des Kulturpalasts Harburg vorbei. Danach finden Sie uns auf der linken Seite. Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter.



IN DIE KURSE, FERTIG, LOS!

DEIN HAMBURG.
DEINE VHS!



Hamburg

HAMBURGER

VOLKSHOCHSCHULE