





60plus

### Beweglich und entspannt mit Tai Chi

Tai Chi wird im Ursprungsland China speziell von der älteren Generation geschätzt und gern treffend als "Übung zur Verjüngung" bezeichnet - nach dem Motto: "Dem Leben nicht nur mehr Jahre geben, sondern den Jahren mehr Leben" Tai Chi kann viel. Es fördert z. B. Balance, Muskelkraft und Selbstvertrauen und ist eine hocheffektive Methode, Stürzen und Knochenbrüchen vorzubeugen. Wissenschaftliche Studien beweisen außerdem, dass Tai Chi nicht nur vorbeugend bei Gleichgewichts- oder Blutdruckproblemen wirkt, sondern auch hilfreich bei Arthrose und Altersdiabetes ist, also eine wunderbare Möglichkeit, sich auch im Alter fit und gesund zu halten!

121-328055  
**Sigrid Sprenger**, zertifizierte Lehrerin (DDQT)  
HELI, Edith-Stein-Haus, Riedweg 1  
Mi, 29.02.2012, 10:30-11:15 Uhr  
38,25 € inkl. Raumnutzungsgebühr  
(5 UE/5 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 22.02.2012**

### Richtig reagieren bei Bluthochdruck, Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt ...

Trotz gesunder Lebensweise kann es jeden von uns treffen. Dieser Kurs klärt über mögliche Ursachen schwerwiegender Erkrankungen auf, informiert darüber, woran wir den Notfall erkennen, und hilft uns, richtig zu reagieren, wenn jede Sekunde zählt. Manchmal sind wir wie gelähmt, wenn wir Zeuge einer Notsituation werden, insbesondere, wenn diese nahe Angehörige betrifft. Es ist gut zu wissen, was dann zu tun ist! Hinweis: Der Kurs ersetzt keinesfalls den Arztbesuch.

121-358065  
**Susanne Liebmann-Vorpeil**,  
Kinderkrankenschwester  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 213  
Mo, 12.03.2012, 15:00-17:30 Uhr  
32,50 € (10 UE/3 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 05.03.2012**

### Seniorenprogramm 2012 in Kooperation mit dem Städtischen Seniorentreffpunkt BSA

Die vhs Witzenhausen organisiert gemeinsam mit dem Städtischen Seniorentreffpunkt in diesem Semester drei Veranstaltungen für ältere Menschen in und um Bad Sooden-Allendorf. Sie möchten sich anmelden? Dann rufen Sie uns an: Frau Kobusch, Leiterin Seniorentreffpunkt (05652 4058) oder Frau Peter, vhs Witzenhausen e. V. (05542 9336-19). Hier die Termine für das 1. Halbjahr:

### Ein fantastischer Nachmittag

Eckhart Schenk begeistert uns mit seinen tollen Zauberkünsten. Wir tauchen ein in die Welt der Magie und lassen uns von den professionellen Zauberticks verblüffen - im wahrsten Sinne ein fantastischer Nachmittag!

121-208210  
**Eckhart Schenk**  
BSA, Seniorentreffpunkt Rathofplatz  
Do, 23.02.2012, 14:30 Uhr  
2,00 €

### Mein Kassel

Anhand älterer, aber auch aktueller Bilder unternehmen wir einen Streifzug durch die wechselvolle Geschichte der Stadt Kassel, die trotz weitgehender Kriegszerstörung noch sehenswerte Kulturdenkmäler hat und von einer wunderschönen Naturlandschaft umgeben ist.

**Dia-Vortrag**  
121-1B8215  
**Günter Boller**  
BSA, Seniorentreffpunkt Rathofplatz  
Di, 24.04.2012, 14:30 Uhr  
2,00 €

### Blumenstadt Erfurt und egapark

Der egapark Erfurt ist das florale Aushängeschild der Blumenstadt Erfurt und lockt mit seiner Blütenpracht und Gartenkunst. Eine Fahrt mit dem egapark-Express verschafft uns zunächst einen Überblick über die gesamte Anlage; bei den Führungen erfahren wir dann viel Interessantes zur Geschichte, zu den Themengärten und Schaubereichen. Das Schmetterlings- und Tropenhaus, das Orchideen- und Kakteenhaus und das Urwaldgefühl im Viktoriahaus sind ein echtes Erlebnis. Am Nachmittag haben wir neben Kaffee und Kuchen noch die Möglichkeit, das monumentale Ensemble von Dom und Severikirche zu bewundern.

**Tagesfahrt**  
121-108220  
**Alexandra Kobusch**  
**Gertrud Peter**  
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben  
Mi, 06.06.2012, 09:00 Uhr  
27,00 €

## Seniorenprogramm 2012 mit der Stadt Großalmerode

Seit 1994 organisiert die vhs Witzenhausen gemeinsam mit der Stadt Großalmerode ein buntes Veranstaltungsprogramm für ältere Menschen in und um Großalmerode. Es werden Dia-Vorträge, Diskussionen und Ausflüge angeboten. Anmeldung bei Frau Gundlach, Stadt Großalmerode (☎ 05604 9335-27). Hier die Termine für das 1. Halbjahr:

### Die Deutsche Alleenstraße

Erleben Sie eine Bilderreise mit Musik und Texten auf der 2.900 km langen Deutschen Alleenstraße. Landschaften, die auf ihre Art und Weise einzigartig sind. Licht und Schatten unter alten mächtigen Baumriesen. Bäume, die schon viel erlebt und gesehen haben. Wir genießen Ausblicke in wunderschöne Landschaften abseits der Touristenpfade und machen Halt an Sehenswürdigkeiten und einzigartigen Städten. Die Alleen und ihre Bäume werden bei dieser Reise durch Deutschland unsere Begleiter sein und viel zu erzählen haben.

121-1B8305  
**Heinz-Wilhelm Bürks**  
GROA, Kath. Gemeindehaus  
Mo, 23.01.2012, 14:30 Uhr  
2,00 €

### Wo liegt Spanschlauchhausen?

Interessieren Sie sich für Geschichte, Brauchtum und Überlieferungen unserer Heimat? An diesem kurzweiligen Nachmittag erfahren Sie Details über Grafen und Klöster, über Taufe und Hochzeit, über Spitznamen und Symbolfiguren.

121-1B8310  
**Karlheinz Giesen**  
GROA, Kleiner Rathaussaal  
Mo, 20.02.2012, 14:30 Uhr  
2,00 €

### Italien

Eine Kulturreise durch Italien: von den Dolomiten nach Venedig, durch die Toskana, die wunderschöne Amalfiküste entlang, bis nach Sizilien und in die "ewige" Stadt Rom als Höhepunkt führt uns dieser Vortrag.

**Dia-Vortrag**  
121-1A8315  
**Günter Boller**  
GROA, Kleiner Rathaussaal  
Mo, 19.03.2012, 14:30-16:45 Uhr  
2,00 € (3 UE/1 Termin)

### Clown Willi kommt!

Er ist ein Meister der Improvisation und der Verkleidung - und er jongliert nicht nur mit Bällen, sondern vor allem mit dem Humor des Publikums.

121-218320  
**Bernd Schneider**  
GROA, Kleiner Rathaussaal  
Mo, 16.04.2012, 14:30 Uhr  
2,00 €

### SinnesGänge

Die SinnesGänge im ehemaligen Brennofen der Ziegelei Oberkaufungen bieten ein ungewöhnliches Ausstellungskonzept an außergewöhnlichem Standort. In den 16 begehbaren Brennkammern sowie in der lichtdurchfluteten Ofenhalle steht an rund 35 Erfahrungsstationen das Experimentieren mit der eigenen Wahrnehmung im Mittelpunkt.

121-308325  
**Gertrud Peter**  
GROA, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben  
Mo, 21.05.2012, 12:45 Uhr  
19,00 €

### Die Mohnblüte in Germerode

Unternehmen Sie mit uns eine Planwagenfahrt in Begleitung einer Naturparkführerin durch das herrliche Meißnervorland zu den blühenden Mohnfeldern. Wir verkosten Mohnspezialitäten im Feldcafé des Meißnerhofs, laufen dann zu Fuß den leicht zu gehenden Wanderweg zurück - mit herrlichem Blick auf die Mohnfelder, den Hohen Meißner und das Werratal.

**Halbtagesfahrt**  
121-1B8330  
**Gertrud Peter**  
GROA, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben  
Do, 28.06.2012, 12:45 Uhr  
20,00 €

### Sommerfest mit dem Seniorenzentrum Azurit

Willkommen zum Sommerfest! Informationen und Anmeldung über Fr. Berger, Tel. 05604 9332-0.

121-108335  
**Gertrud Peter**  
GROA, Rathaussaal  
Sa, 18.08.2012, 14:00 Uhr  
kostenlos

## Seniorenprogramm 2012 mit der Stadt Hess. Lichtenau

Seit 2008 organisiert die vhs Witzenhausen gemeinsam mit der Stadt Hess. Lichtenau ein buntes Veranstaltungsprogramm für ältere Menschen in und um Hess. Lichtenau. Anmeldung bei Frau Peter, vhs Witzenhausen e. v. (Tel. 05542 9336-19). Hier die Termine für das 1. Halbjahr:

### Vietnam

Es erwartet Sie ein eindrucksvoller Bildvortrag über das ländliche Leben im Norden und die pulsierende Ho-Chi-Minh-City (bis 1975 Saigon), größte Stadt Vietnams mit ca. 7 Millionen Einwohnern. Weitere Reisestationen sind Hanoi, Ha Tinh, Hue und das südlich gelegene Mekong Delta, welches mit einem Netz aus Flussarmen in das Südchinesische Meer mündet. Ein Vortrag mit Bildern voller Kontraste - bittere Armut, dennoch fröhliche Menschen ...

121-1A8410  
**Eckhart Schenk**  
HELI, Bürgerhaus  
Mo, 13.02.2012, 14:30 Uhr  
4,00 €



60plus



60plus

### Zartes, Zoff & Zipperlein Geschichten vom Älterwerden

Die Auseinandersetzung mit dem Thema "Älterwerden" geht uns alle an, denn früher oder ein wenig später erwischt es jeden von uns. Durch die Literatur geistern noch immer das Großmütterlein mit schlohweißem Haar und dem gebeugten Mann. Was und wer ist alt? Wann beginnt eigentlich das Alter? Beim "Omnia" werden? Wie sind die "Alten" von heute? Sie reisen um die Welt oder werden Tanzmariechen! Wie würden wir gerne sein, wenn wir alt sind? Vielleicht so, wie Roswitha Iasevoli ihre "Alten" beschreibt: tiefgründig, humorvoll, schräg und manchmal leicht überdreht? Oder doch ganz anders? Das erfahren wir auf lustige und lebendige Art und Weise in dieser Lesung von der Autorin selbst.

121-218415  
**Roswitha Iasevoli**  
HELI, Bürgerhaus  
Mo, 12.03.2012, 14:30 Uhr  
4,00 €

### Weltkulturerbe Mittelrheintal

Fluss, historische Städte, Burgen, Weinberge - das alles verdichtet sich im oberen Mittelrheintal zwischen Bingen/Rüdesheim und Koblenz zu einer einzigartigen Kulturlandschaft.

**Dia-Vortrag**  
121-1A8420  
**Günter Boller**  
HELI, Bürgerhaus  
Mo, 23.04.2012, 14:30 Uhr  
4,00 €

### Seniorenprogramm 2012 mit der Stadt Witzhausen

Seit 2008 organisiert die vhs Witzhausen gemeinsam mit dem lokalen Bündnis für Familie ein buntes Veranstaltungsprogramm für ältere Menschen in und um Witzhausen. Anmeldung bei Frau Eggert-Kondi, Lokales Bündnis für Familie (Tel. 05542 508-105). Hier die Termine für das 1. Halbjahr:

LOKALE BÜNDNISSE  
FÜR FAMILIE



### Lissbett aus Kayunga sendet herzliche Grüße!

Das dürfen Sie sich nicht entgehen lassen! Horst-Gerhard Liese wird allen Kuhpatinnen und -paten, die bei der großen Sammelaktion "Kita-Kuh für Kayunga" im letzten Jahr so großzügig gespendet haben, anhand vieler schöner Bilder präsentieren, wie es unserer Botschafterin der Herzen, der vierbeinigen Lissbett, und ihren Freundinnen in Kayunga geht. Mit dem Witzhäuser Original Lissbett Prächtich geb. Wunderlich und ihren "Lissbett-Prächtich-Singers", den Kesperknirpsen von der gleichnamigen städt. Kindertagesstätte, erleben wir einen kurzweiligen Nachmittag.

121-108610  
**Béatrice Windus**, Horst-Gerhard Liese, Lissbett-Prächtich-Singers  
WIZ, Rathaussaal  
Fr, 17.02.2012, 14:30 Uhr

### "Theater der Nacht" Sternschnuppenschnappen

Das "Theater der Nacht" ist ein verwünschtes Haus für Figurentheater in Northheim. Dort werden wir gemeinsam eine lustige Improshow erleben. Frau Mond erfindet gemeinsam mit dem Publikum Geschichten und so wird jeder Auftritt immer wieder neu und aufregend. In dem gemütlichen Café genießen wir dann Kaffee und Kuchen.

**Halbtagesfahrt**  
121-218425  
**Gertrud Peter**  
Do, 10.05.2012, 13:30 Uhr  
19,00 €

### Autostadt Wolfsburg

Das ZeitHaus der Autostadt in Wolfsburg ist das besucherstärkste Automobilmuseum der Welt. Hier wird die 125-jährige Geschichte der Automobilität erzählt - und damit zugleich die Chronik der Entwicklung eines exklusiven Produktes für wenige hin zu einer Selbstverständlichkeit für viele. Nach einer fachkundigen Führung werden wir in einem der schönen Restaurants zu Mittag essen. Danach erleben wir die Autostadt durch eine Maritime Panoramatur und das Volkswagen Werk aus einer ganz anderen Perspektive.

**Tagesfahrt**  
121-118430  
**Gertrud Peter**  
Mo, 11.06.2012, 09:00 Uhr  
35,00 €

kostenlos

### Nacktschnecken im Paradies

Eine unterhaltsame Lesung, nicht nur für die Freunde der Literatur, sondern auch für Gartenfans und Hobbygärtner/-innen! Kein Frühling ohne den ersten Grünschock, kein Sommer ohne Schmetterlinge, kein Herbst ohne das bunte Laub ... Und im Winter, wenn Hacke und Spaten pausieren, haben wir Zeit zum Träumen. Unternehmen Sie mit uns einen literarischen Streifzug durch den Garten.

**Lesung**  
121-218615  
**Roswitha Iasevoli**  
WIZ, Rathaussaal  
Di, 13.03.2012, 14:30 Uhr  
kostenlos

### Eine Kreuzfahrt auf der Ostsee

Wie eine Perlenkette reihen sich die Sehenswürdigkeiten und Städte an den Küsten der Ostsee auf ... Wunderschöne Dias und viele Informationen rund um die sehenswerten Städte Helsinki, St. Petersburg, Tallin, Stockholm, Danzig und Kopenhagen erwarten Sie auf dieser interessanten Ostsee-Kreuzfahrt.

**Dia-Vortrag**  
121-1B8620  
**Günter Boller**  
WIZ, Rathaussaal  
Fr, 30.03.2012, 14:30 Uhr  
kostenlos

## Runter vom Holzweg

Wir laden Sie ein, mit uns einen Nachmittag an der Universität in Witzenhausen zu verbringen. Zuerst besuchen wir die interaktive Ausstellung "Runter vom Holzweg - alles rund um Wald und Holz" und/oder den Regenwald im Tropengewächshaus. Dort geht es um Papierwälder, Orang Utans und Gartenmöbel. Nach der fachkundigen Führung haben Sie Gelegenheit, mit Gleichgesinnten bei Kaffee und Kuchen zu diskutieren, wie es früher war oder was Wald und Holz mit Ihrem Leben heute zu tun haben. Probieren Sie zum Thema auch Köstlichkeiten aus dem Waldimbiss.

121-1F8625

**Rosi Alexandra Csik**

WIZ, Tropengewächshaus, Steinstr. 19

Fr, 20.04.2012, 14:00 Uhr

kostenlos

## Wenn ich zum Pflegefall werde ...

... wer zahlt den Heimplatz? Die Referentin, die im Fachdienst für Unterhaltsangelegenheiten des Werra-Meißner-Kreises beschäftigt ist, stellt die Rechtslage dar und informiert u. a. anhand von praktischen Fällen.

121-158630

**Juliane Busch**, Verwaltungsfachangestellte

WIZ, Rathaussaal

Fr, 18.05.2012, 14:30 Uhr

kostenlos

## Hameln, die Rattenfängerstadt

Was wäre ein Hameln-Besuch ohne die Begegnung mit dem Wahrzeichen der Stadt? Man sagt, die historische Rattenfängersage sei die weitverbreitetste der Welt. Wir werden vom Rattenfänger persönlich begrüßt und erleben dann eine interessante Stadtführung zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten. In der Glashütte begeben wir uns auf eine abenteuerliche Entdeckungsreise in die Welt des Glasmachens. Zum Mittagessen kehren wir im Rattenfängerhaus ein und am Nachmittag werden wir uns das bekannte Musical "Rats" auf dem Marktplatz anschauen.

**Tagesfahrt**

121-1B8635

**Katja Eggert-Kondi, Gertrud Peter**

Mi, 13.06.2012, 08:30 Uhr

25,00 €



60plus

