

ADAC & VHS

Die Kreisvolkshochschule Mansfeld-Südharz unterstützt das landesweite ADAC-Modellprojekt „Sicher Fahren im Alter – SiFar“ in Sachsen-Anhalt. Sie möchten auch im Alter sicher mit dem Pedelec (E-Bike) unterwegs sein? In unserem Kurs erhalten Sie genau die Unterstützung – ohne Leistungsdruck und in angenehmer Atmosphäre.

In vier Einheiten à 2 Stunden üben wir gemeinsam Fahrtechniken wie Auf- und Absteigen, Bremsen, Kurvenfahren und sicheres Verhalten im Straßenverkehr.

Ergänzend gibt es einfache Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen zur Sturzprävention. Das von der FAU entwickelte Kurskonzept richtet sich an Menschen ab 65 und wird vom ADAC und Ihrer VHS vor Ort angeboten.

Jetzt anmelden – wir freuen uns auf Sie!

**ADAC Sicher Fahren im Alter – SiFar
E-Bike Training (kostenfrei)**

12.09.2025 - 10.10.2025

16:00 Uhr -17:30 Uhr

in Sangerhausen

**ADAC
Niedersachsen/
Sachsen-Anhalt e.V.**

ADAC

**Für alle Kursangebote ist
eine verbindliche
Anmeldung nötig.**

KONTAKT

Kreisvolkshochschule
Mansfeld-Südharz e.V.

Telefon: 03464 572407

E-Mail: service@vhs-sgh.de

website: www.vhs-sgh.de



Kreisvolkshochschule
Mansfeld-Südharz e.V.



**Programmangebote
für Senioren
und
Seniorinnen**

BEWEGTE KURSE



**MANSFELD
SÜDHARZ**

UNI & VHS

Der Verein Kreisvolkshochschule Mansfeld-Südharz unterstützt das vom Landkreis Mansfeld-Südharz finanzierte Projekt "Smarte Hilfe vor Ort" der Universitätsmedizin Halle. Ziel ist es, einen Austauschraum zur Digitalisierung für Gesundheits- und Pflegeversorgung zu schaffen. Ob Medikamenteneinnahme, Sturzprävention oder Einsamkeit – digitale Helfer können vielseitig und einfach eingesetzt werden.

Die Universitätsmedizin Halle zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie das geht – ganz ohne Vorkenntnisse!

Einführung in digitale Technologien in der Pflege- und Gesundheitsversorgung (kostenfrei)

am **04.09.2025** in Hettstedt, Rupprechtsstraße 1
am **04.09.2025** in Quenstedt, Ascherslebener Str. 21
am **11.09.2025** in Hayn, Rinderplatz 3
am **11.09.2025** in Edersleben, Hauptstraße 4
am **18.09.2025** in Röblingen am See, Kesselstraße 13

Die Digitalisierung der Pflege- und Gesundheitsversorgung schreitet voran – immer mehr technische Lösungen für den häuslichen Bereich unterstützen ein selbstbestimmtes Leben im Alter. Gemeinsam klären wir, was sich hinter digital assistiven Technologien verbirgt, beleuchten ihre Potenziale und Herausforderungen. Zwei dieser Technologien bringen wir mit, probieren sie gemeinsam aus und erschließen ihre Einsatzmöglichkeiten.

Flüssigkeitsmangel vorbeugen (kostenfrei)

am **09.10.2025** in Hettstedt, Rupprechtsstraße 1
am **09.10.2025** in Quenstedt, Ascherslebener Str. 21
am **16.10.2025** in Hayn, Rinderplatz 3
am **16.10.2025** in Edersleben, Hauptstraße 4
am **23.10.2025** in Röblingen am See, Kesselstraße 13

Für die Gesundheit ist ausreichende Flüssigkeitszufuhr entscheidend. Ein geringes Durstempfinden im Alter oder eingeschränkte Beweglichkeit können schnell zu Mangelerscheinungen führen. Gemeinsam besprechen wir die Bedeutung des Trinkens, mögliche Risikofaktoren und geben praktische Tipps, wie Sie oder Ihre Angehörigen gut versorgt bleiben. Zudem stellen wir technische Hilfen vor – für mehr Gesundheit und Vitalität.

Stürze vorbeugen (kostenfrei)

am **06.11.2025** in Hettstedt, Rupprechtsstraße 1
am **06.11.2025** in Quenstedt, Ascherslebener Str. 21
am **13.11.2025** in Hayn, Rinderplatz 3
am **13.11.2025** in Edersleben, Hauptstraße 4
am **20.11.2025** in Röblingen am See, Kesselstraße 13

In diesem Workshop besprechen wir Maßnahmen zur Sturzvermeidung im eigenen Zuhause. Themen sind Sturzrisiken, sichere Wohnraumgestaltung und einfache Übungen zur Prävention. Sie lernen digitale Hilfsmittel wie Sturz- und Bewegungssensoren kennen, die für mehr Sicherheit sorgen können. Diese testen und diskutieren wir gemeinsam. Ziel ist es, Ihnen Wissen und praktische Fähigkeiten zu vermitteln, um Ihr Zuhause sturzsicher zu gestalten.

Demenz begegnen (kostenfrei)

am **04.12.2025** in Hettstedt, Rupprechtsstraße 1
am **04.12.2025** in Quenstedt, Ascherslebener Str. 21
am **11.12.2025** in Hayn, Rinderplatz 3
am **11.12.2025** in Edersleben, Hauptstraße 4
am **18.12.2025** in Röblingen am See, Kesselstraße 13

„Demenz“ bezeichnet den krankheitsbedingten Verlust geistiger Fähigkeiten – Gedächtnis und Konzentration nehmen schleichend ab. In diesem Kurs sprechen wir über Risikofaktoren, Beobachtungskriterien und wirksame Strategien zur Vorbeugung. Themen sind gesunde Ernährung, Bewegung, geistige Aktivität und soziale Kontakte. Sie lernen, wie diese Maßnahmen in den Alltag integriert werden können, um das Gehirn fit zu halten und Demenz vorzubeugen. Gemeinsam entdecken wir Wege, aktiv zur Gedächtnisgesundheit beizutragen.



Landkreis & VHS

Mobil im Landkreis – unterwegs per App!

Der Nahverkehr in Mansfeld-Südharz wird moderner, flexibler und digitaler: Mit dem Pilotprojekt „On-Demand-Verkehr“ bringen Landkreis und VGS mbH Kleinbusse per App direkt vor Ihre Haustür – wann und wohin Sie möchten.

Doch was, wenn Sie wenig Erfahrung mit Smartphone und App haben? Die Kreisvolkshochschule bietet in allen 11 Gemeinden gemeinsam mit der VGS mbH praktische Schulungen an. Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie die App installieren, Fahrten buchen, ändern, stornieren und bezahlen.

Bleiben Sie mobil – auch ohne eigenes Auto!

Finden Sie Ihren Kurstermin unter
www.vhs-msh.de oder rufen Sie uns einfach an!
03464 572407



Computerclubs Digital fit!!

Der Computerclub ist ein Kursangebot für Personen mit Grundkenntnissen am Computer. Die gewünschten Kursinhalte (Texte gestalten, Fotos oder Videos bearbeiten, E-Mail und Internet, Präsentationen erstellen etc.) werden in der Gruppe mit der jeweiligen Kursleitung regelmäßig abgestimmt. Bestenfalls verfügen Sie über einen eigenen Laptop und können das Gerät im Kurs einsetzen, andernfalls stellt Ihnen die VHS ein Gerät zur Verfügung. Sie nehmen nur an den Kurstagen teil, an denen Sie es wollen und zahlen auch nur an diesen Tagen die Kursgebühr (16,- €). Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

jeden Montag 08:45 Uhr in Lutherstadt Eisleben
jeden 2. Dienstag im Monat 08:45 Uhr in Sangerhausen
jeden Mittwoch 15:00 Uhr in Roßla
jeden Donnerstag 08:45 Uhr in Sangerhausen
jeden Donnerstag 15:00 Uhr in Roßla