



## 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 Biografiearbeit für die Arbeit mit Senioren**  
Sa., 27.04.2024 • 10.00-13.00 Uhr • Haus der Gemeinde Aufseß • **Gebühr:** keine • Materialkosten 5,00 EUR • mind. 6 TN • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 22.04.2024**

Dieser Vortrag setzt Impulse für Menschen, die mit Senioren arbeiten. Ob in der VHS, in der Kirchengemeinde oder in Heimen: Die Biografiearbeit ist ein bereichernder Zugang in der Arbeit mit Menschen. Diese Methode wird heute am Beispiel von Tanz und Musik mit Senioren verdeutlicht. Hierfür stehen ausgearbeitete Praxisbezüge und Angebote zur Verfügung, die eine Umsetzung anregen wollen. Sie werden sehen: Auch Sie selbst nehmen etwas von dem Vortrag für sich mit!

### Studienfahrt

**Au 002\_1 Studienfahrt zum Ziegenhof-Café Erlebnisbauernhof Deß in Freystadt-Richthof**

Studium regionale

Sa., 25.05.2024 • Abfahrt: 12.00 Uhr am Dorfplatz Aufseß • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Anmeldung bis 15.05.2024 bei Renate Täubl, Tel. 09198/8278**

Über 200 Ziegen alter Rassen werden im bio-zertifizierten artgerechten Erlebnisbauernhof gehalten. Die Ziegenhaltung ist wieder im Kommen, da sie relativ unkompliziert und ohne großen Aufwand möglich ist. Maria Deß hat sich im Laufe der Jahre immer weiter qualifiziert, war Teilnehmerin der „Landfrauenküche 2015“ und mit ihrem Menü sehr erfolgreich. Sie war Bäuerin des Jahres 2019, spielt mitreißend Akkordeon und veranstaltet auch ganzjährig monatliche

Musikantentreffen. Der Hofladen bietet eine große Auswahl diverser Ziegenprodukte. Eine Betriebsbesichtigung ist nach Anmeldung ebenfalls möglich. Die Busfahrt führt durch Mittelfranken und einen kleinen Teil der Oberpfalz. **Rückkehr ca. 18.00 Uhr.**



## Gesundheit

### Bewegung / Fitness

**Au 001\_4 Zumba® Fitness**

**Beginn: Do. 25.01.2024** • 18.30-19.30 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Heidi Geißler • **Anmeldung bis 19.01.2024**

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.



## Kultur

### Kunst / Kunsthandwerk

**Au 001\_5 Klöppeln**

(Anfänger u. Fortgeschrittene)

**Beginn: Do., 25.01.2024** • 19.00-21.00 Uhr • Haus der Gemeinde • 7 Abende • max. 6 TN • **Gebühr:** 60,00 EUR + Material • **Ltg.:** Susanne Degen • **Anmeldung bis 19.01.2024**  
Für Anfänger stehen Klöppelkissen und Klöppel zur Verfügung. Diese filigrane Handwerkskunst des Klöppelns ist überwiegend im Frankenwald und im Erzgebirge zu Hause, stößt aber auch bei uns zunehmend wieder auf Interesse. Während ursprünglich fast ausschließlich Decken und Borten nach traditionellen Mustervorlagen bearbeitet werden, erfreuen sich inzwischen Motive und Gestaltungsmöglichkeiten großer Beliebtheit, wie z.B. Tischbänder, Wandbilder, Osterschmuck, Seidenschals, Applikationen an Kleidungsstücken, Schmuck aus Gold- oder Silberdraht, bis zum Wandbehang. Sie können Ihren eigenen Klöppelbrief verwirklichen oder besondere Muster mit Verbindungen, Netzschlägen und verschiedene Torchongründe (Pagoden-, Rosen-, Rohrstuhlgrund ...) üben.

**Au 002\_5 Haarkranz selbst gestalten**

Di., 20.02.2024 • 18.00-19.30 Uhr • Haus der Gemeinde • 4 Abende • mitzubr. Heißklebepistole, Schere • **Gebühr:** 30,00 EUR + 20,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Michelle Schmidt • **Anmeldung bis 14.02.2024**

Egal ob beim Fotoshooting, als Hochzeitskranz oder für andere festliche Anlässe - ein Haarkranz ist immer ein besonderer Hingucker! Gemeinsam gestalten wir je einen Haarkranz aus Trockenblumen, ganz nach euren individuellen Vorlieben.

**Au 003\_5 Willkommen in der Druckwerkstatt** (ab 12 J.)

Fr., 19.04.2024 • 15.00-18.00 Uhr • mind. 5 TN • Alte Posthalterei Aufseß • **Gebühr:** 14,00 EUR + 28,00 EUR Materialkosten • **Ltg.:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 15.04.2024**

Das Drucken eines eigenen Motives in manueller Hochdrucktechnik ist einfach wunderbar. Ihr könnt so Eure eigenen Karten, Poster und Plakate entwickeln und Eurer Fantasie freien Lauf lassen. Ich werde Euch zwei verschiedene Druckverfahren vorstellen: Der Linoldruck und der Styropordruck. Je nach Alter + Interessen der Teilnehmer werde ich Euch durch den Prozess der Drucktypenherstellung und des Druckvorganges selbst hindurchführen. Ich bin schon gespannt auf Eure Ideen!

**Au 004\_5 Filzblüten filzen für den Sommer** (ab 10 J.)  
**Fr., 21.06.2024** • 15.00-18.00 Uhr • mind. 5 TN • Alte Posthalterei Aufseß • **Gebühr:** 14,00 EUR + 20,00 EUR Materialkosten  
 • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 17.06.2024**

Endlich blüht alles wieder und es ist bunt im Garten. Da wollen wir in unserer Filzwerkstatt dem nichts nachstehen und machen unsere beliebten Blüten aus angesponnener Wolle in Nassfilztechnik. Ob als Blume in der Vase, als Ansteckblüte oder als Gürtel: Die Filzblumen sind immer ein fröhlicher Hingucker!

## Literatur

**Au 005\_5 Literaturkreis**  
**Beginn: Do., 22.02.2024** (weitere Termine: 14.3., 18.4., 16.5. und 13.6.2024) • 18.30 Uhr • 5 Abende • Landgasthof Goldenes Lamm Plankenfels • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Corinna Damaschke • **Anmeldung bis 16.02.2024 bei Renate Täubl, Tel. 09198/8278**

Wir beginnen mit „Der Salzpfad“ von Raynor Winn. Alles, was Raynor und Moth Winn noch besitzen, passt in einen Rucksack. Sie haben durch Schicksalsschläge alles verloren: ihr Zuhause, ihr Vermögen und Moth seine Gesundheit. Doch allen Prophezeiungen zum Trotz führt sie der mehrmonatige Trip auf dem South West Coast Path zurück ins Leben und öffnet die Tür zu einer neuen Zukunft. In loser Reihenfolge lesen wir dann „Die Anomalie“ von Hervé Le Tellier, „Tyll“ von Daniel Kehlmann, „Stolz und Vorurteil“ von Jane Austen, „Hiob“ von Joseph Roth und zum Abschluss einen Klassiker.

## Tanz

**Au 006\_5 Tänze aus aller Welt**  
**Beginn: Di. 19.03.2024** • 9.30-10.45 Uhr • Haus der Gemeinde • 10 Vormittage • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Veronika Herlitz, Tanzleiterin im BVST • **Anmeldung bis 13.03.2024**

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.

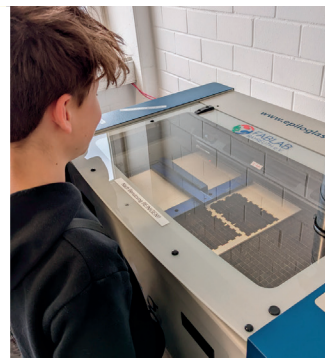


## Grundbildung

### Die „Junge vhs“

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

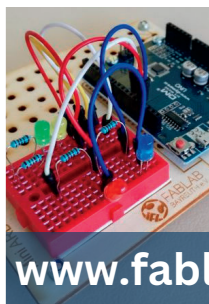
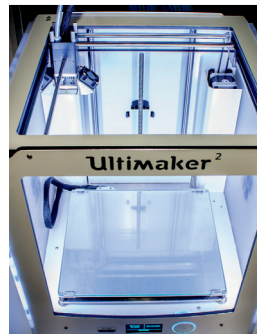
**Fr., 12.04.2024** • 14.30-15.30 Uhr • Feuerwehrhaus Aufseß • **Gebühr:** 2,00 EUR • **Leitung:** Stephan Endlich, Helfer vor Ort Aufseß • **Anmeldung bis 08.04.2024**



## OFFENE HIGHTECHWERKSTATT OBERFRANKEN

WÖCHENTLICHE  
 WORKSHOPANGBOTE  
 FÜR EINSTEIGER UND PROFIS

3D-Druck, Lasercutter, CNC-Fräse, Nähmaschine, Stickmaschine, Folienplotter, Robotik, Holz-/Metall- und Kunststoffbearbeitung, Elektrowerkstatt ...



[www.fablab-bayreuth.de](http://www.fablab-bayreuth.de)



Heranführen von Kindern an Notfallsituationen sowie Erste Hilfe Maßnahmen, die auch Kinder ab 5 Jahre durchführen können.

**Au 002\_6 Kindermalkurs**  
 (6 bis 10 Jahre)



**Di., 26.03.2024** • 10.00-13.00 Uhr • Haus der Gemeinde, Aufseß, • **Gebühr:** 15,00 EUR • **Leitung:** Elisabeth Linhardt • **Anmeldung bis 20.03.2024**

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.

**Au 003\_6 Die KinderZunft®:  
 Kinder Kräuter Küche**



(für Kinder ab 5 Jahre und Erwachsene)

**Fr., 07.06.2024** • 15.00-18.00 Uhr • mind. 6 TN • Alte Posthalterei Aufseß • **Gebühr:** 14,00 EUR + 18,00 EUR Materialkosten • **Leitung:** Bianca Roth-Helmenstein • **Anmeldung bis 03.06.2024**

Endlich ist die Zeit gekommen, dass wir wieder raus in den Garten und auf die Wiesen laufen, um leckere Kräuter zu sammeln. Wir lernen verschiedene Kräuter kennen und verarbeiten sie zu feinen Leckereien wie Kräuterquark und Kräuterbutter, Tees, Kräutersalze oder auch Blütenzucker. Gemeinsam lassen wir es uns schmecken und Eure Schätze dürft Ihr nachträglich hübsch verpackt mit nach Hause nehmen. Als Abschluss werden wir gemeinsam vespere und Eure Eltern sind mit eingeladen!