

Auskunft und Anmeldung:

Sekretariat (Frau Strasser),
Telefon/Fax 056 631 70 80,
schriftlich mit Karte oder per E-Mail.

Unterstützung:

Die Volkshochschule Wohlen wird vom BKS und von der Gemeinde Wohlen grosszügig unterstützt.

Homepage: www.vhs-aargau.ch/wohlen

E-Mail: wohlen@vhs-aargau.ch R. Binder, Präsidentin

01 Literatur zur Diskussion

Die Institution des „Lesezirkels“ erfreut sich wieder zunehmender Beliebtheit. 1mal monatlich treffen sich Lese-Interessierte, um sich über das gemeinsam gewählte Buch auszutauschen und dessen Autor(in) näher kennenzulernen. Die Diskussionen machen aus jedem Literaturabend ein interessantes Ereignis.

Kursleitung: Marianne Gähwiler, Wohlen
Datum: Donnerstag, 15.9./20.10./24.11./15.12.2011//26.1./23.2./22.3.2012, 7 Kursabende, 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort: Bezirksschule Wohlen, Schülerbibliothek
Kosten: Fr. 130.-
Anmeldung: bis 1.9.2011
Spezielles: max. 20 Personen
Am ersten Kursabend werden „Kreuzersonate“ von Lew Tolstoi und „Eine Frage der Schuld“ von Sofja Tolstaja besprochen.

02 Line Dance for Beginners

Man tanzt in Reihen, choreografiert zu rassistiger Pop- und Countrymusik. Wir beginnen mit einfachen Schrittfolgen, die mit der Übung erweitert werden. Geeignet für 20- bis 70-Jährige.

Kursleitung: Doriz Abt, Inhaberin Tanzlade, Wohlen
Datum: Samstag, 17.9./24.9./22.10./29.10./ 5.11.2011, 5 Kursnachmittage, 16.30 bis 17.45 Uhr
Ort: Tanzschule Tanzlade, Aeschstrasse 10, 5610 Wohlen
Kosten: Fr. 65.-
Anmeldung: bis 1.9.2011
Spezielles: 10 bis 25 Personen. Lockere Kleidung

03 Singen zur Freude

Wer hat Lust, in einem kleinen Chor ohne Aufführungsdruck mitzuwirken? Wir singen herbstliche, weihnächtliche, besinnliche und lustige Lieder und Kanons.

Kursleitung: Susanne Wetzel, Musikerin, Aarau
Datum: Dienstag, 25.10./15.11./29.11./13.12./20.12.2011 // 10.1./24.1./28.2./13.3./27.3.2012, 10 Kursabende, 19.30 bis 21.15 Uhr
Ort: Bezirksschule Wohlen, Musiksaal
Kosten: Fr. 120.-/ Ehepaare Fr. 200.-
Anmeldung: bis 27.9.2011
Spezielles: mind. 16 Personen

04 Kalligraphie für AnfängerInnen und Fortgeschrittene (Kurs 1)

Wir beginnen mit der klassischen Unziale. Die Fortgeschrittenen schreiben Schriften nach Absprache.

Kursleitung: Bernhard Jäggi, Wohlen
Datum: Montag, 17.10./24.10./7.11./14.11./21.11./28.11.2011, 6 Kursabende, 20.00 bis 21.30 Uhr
Ort: Bezirksschule Wohlen, Zimmer 4
Kosten: Fr. 75.- (plus Fr. 12.- für Schriftvorlagen, Papier und Schreibzeug)
Anmeldung: bis 27.9.2011
Spezielles: max. 10 Personen

05 Das Wunder des Atems

Den Atem, den Körper und die Stimme einmal bewusst wahrnehmen, dabei Neues entdecken, das Selbstvertrauen stärken und vielleicht kurze Momente des Glücks empfinden. Möchten Sie mitkommen auf diese spannende Reise? Ich würde mich freuen!

Kursleitung: Greti Küng-Vock, Körper- und Atemtherapeutin LIKA, Waltenschwil
Datum: Montag, 24.10.2011, 1 Kursabend, 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort: Schulanlage Junkholz, Turnhalle HPS, Wohlen
Kosten: Fr. 15.-
Anmeldung: 27.9.2011
Spezielles: Bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe

06 Qi Gong – zur Entspannung und Stärkung des Körpers

Qi Gong ist eine chinesische Bewegungsform. Sanfte, oft wiederholte Übungen entspannen den Körper und beruhigen den Geist. Sie stärken die Vitalität und helfen Muskeln und Organe gesund zu erhalten und zu kräftigen. Ein TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) Therapeut führt uns in diese Bewegungsformen ein.

Kursleitung: Martin Berlinger, TCM Therapeut, Wohlen
Datum: Donnerstag, 27.10./3.11./10.11./17.11.2011, 4 Kursabende, 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort: Bezirksschule Wohlen, Musiksaal
Kosten: Fr. 80.-
Anmeldung: 27.9.2011
Spezielles: Bequeme Kleidung, max. 20 Personen

07 Schnelle und einfache Küche – kochen lernen kann jeder!

Kochkurs für Alleinstehende oder Männer, die hin und wieder ihre Partnerin bekochen möchten. Mann lernt, mit Halbfertig-Produkten ein feines, gesundes Essen zuzubereiten. Besuchen Sie die drei Abende, und Sie werden erleben, dass es keinen Riesenaufwand benötigt, ein leckeres Menü zuzubereiten.

Kursleitung: Monika Küng, Hauswirtschaftslehrerin, Wohlen
Datum: Mittwoch, 2.11./9.11./16.11. 2011, 3 Kursabende, 18.00 bis 21.30 Uhr
Ort: Bezirksschule Wohlen, Schulküche
Kosten: Fr. 240.- (inklusive Rezepte und Nahrungsmittel)

Anmeldung: bis 27.9.2011
Spezielles: max. 12 Männer

08 Dement oder mental fit - was tun um die geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten?

Der Kurs geht auf das Wesen und Ursachen des schleichenden Verlustes kognitiver, emotionaler und sozialer Fähigkeiten betroffener Menschen in der zweiten Lebenshälfte ein. Er zeigt Wege auf, wie man durch frühzeitige eigene Lebensgestaltung den Lebensabend mit noch hoher geistiger Vitalität erleben kann. Das Risiko, an einer der Demenzformen zu erkranken, kann erheblich vermindert wird.

Kursleitung: Dr. Frank Marohn, Psychiater, Leitender Arzt, Psychiatrischer Dienst EPD, Wohlen
Datum: Montag, 7.11./14.11.2011, 2 Kursabende, 19.00 bis 20.45 Uhr
Ort: Bezirksschule Wohlen, Zimmer U11
Kosten: Fr. 40.-
Anmeldung: bis 27.9.2011
Spezielles: Für Personen ab 40

09 Schutz vor Vermögensdelikten - die Polizei empfiehlt

Ältere Menschen werden leicht zu Opfern von Vermögensdelikten. Trickdiebstahl, Einschleichenbruch, die Falle bei Kaffeefahrten, Umgang mit neuen Medien, Zahlungsverkehr, etc. Wie verhält man sich richtig, wenn man von Fremden angesprochen wird?

Kursleitung: Rolf Mohn, Leiter Polizeiliche Beratungsstelle der Kapo Aargau, Aarau
Datum: Mittwoch, 9.11.2011, 1 Kursabend, 19.00 bis 20.40 Uhr
Ort: Bezirksschule Wohlen, Zimmer U11
Kosten: Fr. 15.-
Anmeldung: bis 17.10.2011
Spezielles: Für Personen ab 50

10 geliebt verhätschelt verstossen: unsere Haustiere

Welches Tier passt zu mir? Eine Spezial-Führung für Familien durch die Naturama-Ausstellung "geliebt gehätschelt verstossen - unsere Haustiere". Auf spielerische Art und Weise erkunden Familien die vielfältigen Beziehungen zwischen Mensch und Haustier. Robidog-Kästen laden ein zum Basteln, Entdecken, Riechen und Tasten, denn da sind andere tierische Dinge drin, als Hundesch...

Kursleitung: Bea Stalder, Naturama, Aarau
Datum: Samstag, 19.11.2011, 14.00 bis 16.30 Uhr mit Zvieri-Pause
Ort: Naturama, Fehrstrasse 17, Aarau
Kosten: Museumseintritt (Erwachsene Fr. 10.-/ Kinder (6-16j.) Fr. 2.-) und Zvieri (4.- pro Person) direkt im Naturama zu bezahlen.
Anmeldung: bis 2.11.2011
Spezielles: Familien mit Kindern ab 5 Jahren, max. 32 Personen

11 Schlafstörungen: Ursachen und Möglichkeiten der Behandlung

Schlafstörungen sind eine der häufigsten Beschwerden in der Bevölkerung. In den letzten Jahren wird die Bedeutung von chronischen Schlafstörungen als Risikofaktor für psychische und körperliche Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Übergewicht etc.) zunehmend erkannt. Schlafstörungen sind somit ein generelles gesundheitliches Problem. Die moderne Schlafmedizin unterscheidet über 80 Ursachen und Erkrankungen des gestörten Schlafs, die sich in vier grosse Gruppen einteilen lassen. Im Vortrag werden die wichtigsten körperlich bedingten Schlafstörungen vorgestellt, die eine spezielle ärztliche Behandlung erfordern. Zudem werden einfach anwendbare Tricks und Tipps besprochen, mit denen sich viele psychisch bedingte Schlafstörungen in den Griff bekommen lassen.

Kursleitung: PD Dr. Ramin Khatami, Klinik Barmelweid, Zentrum für Schlafmedizin
Datum: Mittwoch, 23.11.2011, 1 Kursabend, 19.30 bis 21.30 Uhr
Ort: Bezirksschule Wohlen, Zimmer U 11
Kosten: Fr. 20.-
Anmeldung: bis 17.10.2011

12 Mein Energieverbrauch - clever genutzt

Ohne Energie geht nichts mehr in unserem Leben. Energie ist ein knappes Gut. Machen Sie es wie die Natur - mit wenig viel bewirken. Lernen Sie einfach umsetzbare Wege zu einer besseren Energie-Effizienz im Haus und in der Mobilität kennen.

Kursleitung: Guido Meienhofer, Energieberater, Effen-Ingenieure, Wohlen
Datum: Donnerstag, 12.1./19.1.2012, 2 Kursabende, 19.00 bis 21.00 Uhr
Ort: Bezirksschule Wohlen, Zimmer U 11
Kosten: Fr. 40.-
Anmeldung: bis 19.12.2011

13 Fleischgenuss mit gutem Gefühl - eine spannende Reise durch die Welt des Fleisches

Das Naturprodukt Fleisch ist seit jeher ein wichtiger Teil der menschlichen Ernährung. Tieraufzucht und Fleischverarbeitung haben sich mit den strengen gesetzlichen Vorgaben und Kontrollen stark verändert. Lernen Sie die branchentypischen Labels und die Produktkennzeichnung für Fleisch und Wurst kennen, damit Sie diese bewusst auswählen und mit gutem Gefühl geniessen werden.

Kursleitung: Josef Sax, Dipl. Metzgermeister / Philipp Sax, Dipl. Ing. FH, Büttikon
Datum: Montag, 16.1.2012, 1 Kursabend, 19.00 bis 21.00 Uhr
Ort: Bezirksschule Wohlen, Zimmer U11
Kosten: Fr. 20.-
Anmeldung: bis 19.12.2011

14 Sicherheit in der Freizeit

In unserem Alltag sind wir regelmässig Gefahren ausgesetzt, sei es im Haushalt, im Verkehr, beim Ausüben unserer Hobbys oder im Sport. Neben Schmerzen und Leid verursachen Unfälle hohe volkswirtschaftliche Kosten. Ursachen von Unfällen können unsachgemässes oder gar fahrlässiges Verhalten, Selbstüberschätzung, ungenügende Ausrüstung oder mangelndes Training im Sport sein. Im Kurs lernen wir Gefahren zu erkennen und diese durch korrektes Verhalten zu beseitigen.

Kursleitung: Arthur Fischer, Wohlen, SEKURIT, bfu – Sicherheitsdelegierter der Gemeinde Wohlen
Datum: Mittwoch, 18.1.2012, 1 Kursabend, 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort: Bezirksschule Wohlen, Zimmer U11
Kosten: Fr. 20.-
Anmeldung: bis 19.12.2011

15 Kalligraphie für AnfängerInnen und Fortgeschrittene (Kurs 2)

Wir beginnen mit der klassischen Unziale. Die Fortgeschrittenen schreiben Schriften nach Absprache.

Kursleitung: Bernhard Jäggi, Wohlen
Datum: Montag, 13.2./20.2./27.2./5.3./12.3./19.3.2012, 6 Kursabende, 20.00 bis 21.30 Uhr
Ort: Bezirksschule Wohlen, Zimmer 4
Kosten: Fr. 75.- (plus Fr. 12.- für Schriftvorlagen, Papier und Schreibzeug)
Anmeldung: bis 23.1.2012
Spezielles: max. 10 Personen

16 Atelier-Besuche

An drei Samstagen schauen wir folgenden Künstlern/innen über die Schultern.

25.2.2012: Denise-Carla Schwegler, Kunstmalerin, Niederwil, und Doris Spilling-Müller, Kunstmalerin, Uezwil
10.3.2012: Alban Welti, Kunstmaler, Berikon
24.3.2012: Jean Mauboulès, Bildhauer, Bellach

Kursleitung: Markus Obrist, Schinznach-Dorf
Kosten: Fr. 50.-
Anmeldung: bis 23.1.2012
Spezielles: Besammlung der TeilnehmerInnen jeweils 14.30 Uhr auf den Kirchenplatz, Wohlen

17 Baum-, Strauch- und Rosenschnitt, vom Spezialisten gezeigt und erklärt

Wir gehen zum Rosen-Huber (Richard Huber AG, Dottikon) um uns von einem Spezialisten zeigen zu lassen, wie wir unsere Bäume, Sträucher und Rosen frühlingsfit machen.

Kursleitung: Baum- und Rosenschule, Richard Huber AG, Dottikon
Datum: Samstag, 25.2.2012, 1 Kursnachmittag, 14.00 Uhr, ca. 2½ Stunden
Ort: Besammlung am Eingang der Baumschule Huber
Kosten: Fr. 20.-
Anmeldung: bis 13.2.2012
Spezielles: Individuelle Anfahrt, max. 30 Personen

18 Nackenschmerzen verstehen und wie ich sie selber lindern kann

An diesem Abend erklärt uns ein Osteopath die Funktion der Halswirbelsäule. Weiter zeigt er uns einfache Tipps und Tricks um die Nackenschmerzen zu lindern.

Kursleitung: Toni Schraner, Osteopath, Muri
Datum: Mittwoch, 29. 2.2012, 1 Kursabend, 19.30 bis 21.30 Uhr,
Ort: Bezirksschule Wohlen, Zimmer 17
Kosten: Fr. 20.-
Anmeldung: bis 13.2.2012
Spezielles: max. 20 Personen

19 Round Annapurna – unterwegs zum höchsten See der Welt

Rund um die Annapurna, den zehnthöchsten Berg der Erde: 22 Tage waren die Expeditionsteilnehmer unterwegs in Nepals einmaliger Bergwelt. Es ist ein gewaltiges Gefühl, am Ufer des auf 4920 m gelegenen Tilicho Lake zu stehen, dann nach Jomosom, der Distrikthauptstadt auf 2800m, hinunterzubiken, und das im Angesicht des mächtigen Dhaulagiri. Kommen Sie mit auf die ereignisreiche Tour und lernen Sie verschiedene Volksstämme und Landschaften in Wort und phantastischen Bildern kennen.

Kursleitung: Markus Gähwiler, Projektmanager, Villmergen
Datum: Mittwoch, 7.3.2010, 1 Kursabend, 19.30 bis 21.30 Uhr
Ort: Bezirksschule Wohlen, Zimmer U11
Kosten: Fr. 20.-
Anmeldung: bis 13.2.2012

20 Literatur für Erwachsene: Neuerscheinungen auf dem Büchermarkt

Auch dieses Jahr helfen uns unsere Bibliothekarinnen, aus den rund 70'000 jährlichen Neuerscheinungen ein passendes Buch zu finden. Der Abend bietet Gelegenheit, neue Romane und Sachbücher kennenzulernen. Beim anschliessenden Apéro kann man sich mit andern Bücherfreunden austauschen.

Kursleitung: Christa Meier und Brigitta Loher, Gemeindebibliothek, Wohlen
Datum: Mittwoch, 14.3.2012, 1 Kursabend, 20.00 bis 21.30 Uhr
Ort: Gemeindebibliothek, Wohlen
Kosten: Fr. 15.-
Anmeldung: bis 25.2.2012

21 Aargauer Städte : Aarau

Die Aarauer Innenstadt gibt sich ein neues Gesicht. Entdecken Sie unter der Führung einer charmanten Hostess die Reize der „Stadt der schönen Giebel“.

Kursleitung: aarau info, Verkehrsbüro
Datum: Samstag, 31. 3. 2012, Führung, 15.30 bis ca. 17.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: bei aarau info, Schlossplatz 1, 5000 Aarau
Kosten: Fr. 15.-
Anmeldung: bis 17. 3. 2012
Spezielles: max. 20 Personen

22 Gang durch Wohlen

Was man weiss und doch nicht kennt: bekanntes und vor allem unbekanntes Wohlen. Kommen Sie mit uns auf eine Führung durch die ehemalige Strohmetropole.

Kursleitung: Daniel Güntert, Heini Stäger, Bezirkslehrer, Wohlen
Datum: Dienstag, 8.5.2012, Führung, 19.00 bis ca. 20.30 Uhr
Ort: Treffpunkt /Start: Reformierte Kirche Wohlen (beim Bahnhof), Schluss: Kirchenplatz Wohlen
Kosten: Fr. 20.-
Anmeldung: bis 24.4.2012
Spezielles: max. 30 Personen

23 Wohler Geschichte(n)

Rundgang durch eines der ältesten Quartiere Wohlens: Kirchenplatz und Steingasse.

Kursleitung: Daniel Güntert, Heini Stäger, Bezirkslehrer, Wohlen
Datum: Donnerstag, 10.5.2012, Führung, 19.00 bis ca. 20.30 Uhr
Ort: Treffpunkt /Start: Haldenschulhaus-Brunnen
Kosten: Fr. 20.-
Anmeldung: bis 24.4.2012
Spezielles: max. 30 Personen

24 Sagenhafte Kunstwerke und ihre Geschichte

Sagen gehören zur Volksdichtung und sind Teil des Kulturgutes; sie müssen erzählt werden, sonst entfalten sie nicht ihre Wirkung.

Vor zwei Jahren entstanden zwölf eindruckliche Skulpturen zu Freiamter Sagen. Unsere spezielle Führung mit einem der Künstler und einer Erzählerin führt ins Reich der Hexen, Zwerge und Dämonen.

Kursleitung: Alex Schaufelbühl, Atelier an der Reuss, Niederwil, und eine Sagenerzählerin
Datum: Mittwoch, 23.5.2012, 1 Kursabend, 19.00 bis 21.00 Uhr
Ort: Sagenweg , Treffpunkt: Tierpark (Waldhütte) Waltenschwil,
Kosten: Fr. 15.- / Kinder Fr. 8.- (ab 9 J.)
Anmeldung: bis 1.5.2012
Spezielles: Verschiebedatum bei schlechtem Wetter: Mittwoch, 30.5.2012