

Teilnahmegebühr: 10,00 € (ermäßigt: 8,00 €)

Anmeldung: Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de

Dem Thema Darmgesundheit wird immer mehr Aufmerksamkeit gewidmet. Und das mit gutem Grund: Ein gesunder Darm ist nicht nur für die Verdauung selbst wichtig, sondern auch für unseren gesamten Körper. Zahlreiche Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen dem Darm und der Entstehung verschiedenster Erkrankungen, darunter z.B. Herz-Kreislauferkrankungen, Alzheimer und sogar psychische Erkrankungen. In diesem Kurs erhalten Sie spannende Infos zum Darm, lernen, was eine darmgesunde Ernährung ausmacht und wie Sie Ihren Darm ins Gleichgewicht bringen können.

10.) Mit eigenen Fotos ein CEWE-Fotobuch gestalten

NEU

Dienstag und Donnerstag, ab 15.10.2024, 14.00 – 16.15 Uhr, 4 Termine

Ort: vhs im Landratsamt (EDV-Saal), Kaiser-Wilhelm-Straße / Kaiser-Friedrich-Ring

Leitung: Alexandra Broeren, EDV-Expertin, Journalistin

Teilnahmegebühr: 75,00 € (ermäßigt 60,00 €)

Anmeldung: vhs der Stadt Saarlouis, Tel.: 06831/ 6 98 90 30, www.vhs-saarlouis.de

Entfesseln Sie die Magie Ihrer Fotos! Im Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre schönsten Momente auswählen und so in Szene setzen, dass daraus ein hochwertiges Fotobuch gedruckt werden kann. Schritt für Schritt lernen Sie die CEWE-Software kennen, entdecken die Freude an kreativer Gestaltung und professioneller Bildbearbeitung. So erschaffen Sie ein persönliches Geschenk, das Sie und Ihre Liebsten immer wieder gerne ansehen.

Bitte bringen Sie eigene Bilder (max. 100) auf einem USB-Stick mit.

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse. Anmeldeschluss: 10.10.

11.) Sicherheit in der dunklen Jahreszeit

Donnerstag, 24.10.2024, 14:30 - 16:30 Uhr

Ort: vhs im Donatuszentrum, Schulstr. 7, Roden / Teilnahmegebühr: keine

Leitung: Günter Engelbrecht, Gerd Stuhlsatz, Seniorensicherheitsberater

Anmeldung: vhs der Stadt Saarlouis, Tel.: 06831/ 6 98 90 30, www.vhs-saarlouis.de

Wenn die Tage kürzer werden und es früher dunkel wird, machen sich auch dunkle Gestalten auf den Weg. Wie Seniorinnen und Senioren Einbrüchen vorbeugen, sich schützen, ihr Haus oder die Wohnung absichern, um böse Überraschungen zu vermeiden, erläutern die beiden Seniorensicherheitsberater.

12.) „Fitnessprogramm für Ihre grauen Zellen“

montags, ab 28.10.2024, 17:30 – 19:00 Uhr, Kurs für Anfänger, 4 Termine

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis e.V., Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3

Leitung: Edeltrud Schätzel, Fachpräventologin für geistige Fitness, Gedächtnis-Lerntainerin / Teilnahmegebühr: 36,00 € (ermäßigt: 29,00 €)

Anmeldung: Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de

Jede und jeder weiß, dass körperliche Bewegung wichtig ist, um seinen Körper fit und gesund zu halten. Um den Kreislauf anzuregen, gibt es eine Vielzahl von Bewegungsprogrammen wie auch das Joggen oder Walken. Wie sieht es aber mit Ihrer geistigen Fitness aus?

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, Ihren Wortschatz zu erweitern, die Sprachgewandtheit zu verbessern und Ihre Merkfähigkeit zu stärken.

13.) „Fit & vitalstoffreich gesund werden & bleiben“

Montag, 18.11.2024, 17.00 – 20.30 Uhr

VORTRAG & KOCHKURS

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis e.V., Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3

Leitung: Margit Both-Weber, Gesundheitsberaterin GGB / Teilnahmegebühr: 20,00 € + 10,00 € Umlage, (ermäßigt: 16,00 € + 10,00 € Umlage)

Anmeldung: Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de

Wie ist es möglich, die besonders im Alter weit verbreiteten Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Gicht, Arthrose, Arthritis überhaupt erst nicht aufkommen zu lassen? Was genau braucht der Körper ab 50, um gesund und fit zu bleiben? Wie kann es gelingen, durch eine vitalstoffreiche Ernährung, sowie gesunde Lebensführung für Körper, Geist und Seele, also ganzheitlich, die Abwehrkräfte so zu stärken, dass man auch im Alter gut gegen mögliche Infektionen gewappnet ist? In diesem Workshop werden die Zusammenhänge zwischen den möglichen Ursachen rheumatischer Erkrankungen und ihrer Verhütbarkeit erklärt und es wird auf den Aufbau eines starken Immunsystems eingegangen. Es wird gezeigt, welchen Einfluss eine vitalstoffreiche Vollwerternährung nach Dr. M. O. Bruker hat. Nach dem Vortrag dürfen Sie selbst unter der fachkundigen Anleitung der Referentin ein leckeres und garantiert gesundes Menü zubereiten, mit allen Vitalstoffen, die der Körper mit 50+ so benötigt.

14.) Sicherheitstraining für die Generation 60+

NEU

Donnerstag, 21.11.2024, 14:00 – 17:00 Uhr / Anmeldeschluss: 14.11.2024

Ort: vhs im Theater am Ring, Kaiser-Friedrich-Ring 26 / Leitung: Hildegard Schulz-Jungmann, Selbstverteidigungslehrerin und Gewaltschutztrainerin

Teilnahmegebühr: 25,00 € (ermäßigt 20,00 €)

In diesem Workshop lernen Sie den Umgang mit Gefahrensituationen. In Rollenspielen werden kritische Situationen nachgestellt und werden Handlungsstrategien aufgezeigt. Abschließend als Einführung in die Selbstverteidigung in Form von Partnerübungen Selbstverteidigungstechniken, z. B. Grifflösetechniken trainiert.

15.) „Offener Tai - Chi Treff – Saarlouis-Mitte“

Ein Projekt des Lokalen Bündnisses für Familie Saarlouis

Für Fortgeschrittene: montags, 14:45 – 15:45 Uhr oder freitags 15:00 – 16:00 Uhr; für Geübte und Anfänger: montags, 15:45 – 16:45 Uhr / Teilnahmepreis: 3,00 € pro Termin, Treffpunkt: Winter (Oktober bis April): Familienbildungsstätte Saarlouis, Sommer (Mai bis September): Stadtgarten Saarlouis, Festwiese

Nähere Informationen über den Trainer, Christian Marx, Telefon 0176-20526026, oder unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de.



saarlouis

saarlouis

25 Jahre

2. Halbjahr
2024

AKTIV ÄLTER WERDEN

Kurse und Veranstaltungen auch für zukünftige Seniorinnen und Senioren!



Pflege zu Hause

KOCH
KURS



EDV-Treff
Offener Lerntreff

RENTE
STEUERN



Altersbilder: neu denken

CEWE-Fotobuch
gestalten

Veranstalter: Kreisstadt Saarlouis - Seniorenmoderatorin in Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten des Landkreises, der Kath. Familienbildungsstätte Saarlouis e.V. und der vhs der Kreisstadt Saarlouis

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen vorbehalten! Bilder Titelseite: Adobe Stock Fotos

*Die Ermäßigungen gelten nur für die Inhaber des Saarlouiser Familien- und Sozialpasses sowie die Bezieher von Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld. Entsprechende Nachweise sind vorzulegen.

1.) „Liebscher & Bracht für Senior*innen“ – bringen Sie Ihren Körper wieder in Bewegung

mittwochs, ab 11.09.2024, 10:30 – 11:15 Uhr, 5 Termine

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis e.V., Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3

Leitung: Silvia Münchhausen, Heilpraktikerin, zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin / **Teilnahmegebühr:** 45,00 € (ermäßigt: 36,00 €)

Anmeldung: Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de

Sind Sie aufgrund von Steifigkeit oder Schmerzen nur noch eingeschränkt beweglich? Trauen Sie sich nicht mehr auf den Boden? Dann könnte dieser Kurs das Richtige für Sie sein! Hier werden Sie in die speziellen Dehnübungen von Liebscher & Bracht eingeführt, bei denen aktive und passive Dehnreize, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse gesetzt werden. Hinzu kommen die Anleitung und Durchführung der **Faszien-Rollmassage** sowie Bewegungseinheiten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte kommen Sie in Sportkleidung!

Sollten Sie unter sehr starken Schmerzen leiden oder noch Fragen haben, sprechen Sie bitte die Dozentin vor Anmeldung an: Silvia Münchhausen, Telefon 0174-9868827

2.) "Orientalischer Tanz" (Bauchtanz)

montags, ab 16.09.2024, 10 Termine, Einstieg ist jederzeit möglich

Gruppe 1: 17:00 – 17:45 / Gruppe 2: 18:00 – 18:45 / Gruppe 3: 19:00 – 19:45

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis e.V., Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3

Leitung: Jutta Haverkamp, Tänzerin und Tanzpädagogin, Trainerin für Fitness und Gesundheit / **Teilnahmegebühr:** 63,00 € (ermäßigt: 50,00 €)

Anmeldung: Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de

Weiche Wellenbewegungen, moderne Schrittkombinationen und ausgefallene Choreografien werden ergänzt durch Tänze aus den Bereichen Latino, Afro, Bollywood, Hawaii, Flamenco und die neuesten Trends. Bauchtanz ist ein sanftes Rücken-, Beckenboden- und Ganzkörpertraining und für jedes Alter und jede Figur geeignet – ein Tanz für Körper und Seele. Der Kurs ist fortlaufend, der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

3.) EDV-Treff: Offener Lerntreff rund um Fragen zu PC, Laptop, Programmen, Internet

Mittwochs ab 18.09.2024, 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: vhs im Landratsamt (EDV-Saal), Kaiser-Wilhelm-Straße / Kaiser-Friedrich-Ring / **Leitung:** Judith Krämer, EDV-Kursleiterin / **Teilnahmegebühr:** keine

Sie können ohne Anmeldung spontan zu den wöchentlichen Treffen kommen (25.9. und Ferien ausgenommen)

Sie kennen sich mit Ihrem Tablet oder Laptop schon etwas aus, doch bei der Vielzahl der Programme und Einstellungen kann man schnell den Überblick verlieren. Besonders wichtig sind auch Sicherheitseinstellungen. Judith Krämer nimmt sich Zeit für jede Erklärung.

NEU

Der EDV-Treff bietet jede Woche Raum für alle Fragen rund um Hardware, Software und Anwendungen. Sie können Ihre eigenen mobilen Geräte (Laptop oder Tablet) mitbringen oder an den vorhandenen PCs arbeiten.

4.) Angehörige daheim pflegen

Mittwochs ab 18.09.2024, 4 Termine, 18:00 – 20:00 Uhr

Ort: vhs im Donatuszentrum Schulstr. 7, Roden, / **Leitung:** David Lücke, examinierter Altenpfleger / **Teilnahmegebühr:** 56 € (ermäßigt 45 €)

Anmeldung: vhs der Stadt Saarlouis, Tel.: 06831/ 6 98 90 30, www.vhs-saarlouis.de

Wer Angehörige daheim pflegt, bekommt für diese anspruchsvolle Aufgabe hier das notwendige Rüstzeug. Sie erhalten fundiertes Wissen und praktische Fähigkeiten, die Ihnen den Pflegealltag erleichtern. Zudem profitieren Sie vom Austausch mit anderen Betroffenen. Dazu lernen Sie Strategien zur Selbstfürsorge und Entlastung kennen und organisieren Ihren Alltag.

Erwerben Sie grundlegende Kenntnisse zu pflegerischen Techniken, Körperpflege und der Handhabung von Pflegehilfsmitteln. Erfahren Sie, wie Sie die Versorgung sicher gestalten und welche rechtlichen Aspekte zu beachten sind. David Lücke stellt Methoden vor, um leichter mit herausforderndem Verhalten der Angehörigen umzugehen, so dass Sie angemessen auf Aggressionen, Ängste oder Verwirrtheit reagieren und hilfreiche Kommunikationsstrategien nutzen. **Anmeldeschluss: 12.09.**

5.) Altersbilder: neu denken

Mittwoch, 25.09., 16.10., 13.11., 15.01.2025, 19:00 Uhr

Ort: vhs im Theater am Ring (Dachgarten), Kaiser-Friedrich-Ring 26

Leitung: Barbara Wackernagel-Jacobs / **Teilnahmegebühr:** keine

Anmeldung: vhs der Stadt Saarlouis, Tel.: 06831/ 6 98 90 30, www.vhs-saarlouis.de

Eine Talkreihe mit Anregungen und neuen Ideen zum Älterwerden, mit einem positiven Blick auf das Älterwerden und mit interessanten Persönlichkeiten. Barbara Wackernagel-Jacobs, ehemalige Sozialministerin im Saarland, stellt Frauen und Männer vor, die ihr Älterwerden spannend gestalten, unsere Altersbilder aus vergangener Zeit in Frage stellen, die bisherige Aufgaben einfach weitermachen oder mit Neugierde neue Wege gehen, also Menschen, die uns anregen, animieren, verblüffen und im besten Sinne 'irritieren'. **Um Anmeldung wird gebeten!**

Gäste: 25.09.2024 „Wilde Mischung“ - Doris Pack und Leo Petry (Politik)

16.10.2024 wird noch bekannt gegeben

13.11.2024 „Zum Älterwerden habe ich keine Zeit“ - Helen Blaschke (Heilpraktikerin, Autorin, Aktivistin)

15.01.2025 „Der Rentnercop“ - Hartmut Volle (Schauspieler)

6.) „Tour de Ökosee“ – Ökologische Führung

Sonntag, 29.09.2024, 10:30 – 12:30 Uhr

Treffpunkt Parkplatz am Ökosee, Fischerstraße 193, 66763 Dillingen

Leitung: Ulrich Leyhe, Vorsitzender des NABU Saarlouis/Dillingen



NEU

NEU

Anmeldung: Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de

Teilnahmegebühr: keine

Lassen Sie sich unter fachkundiger Leitung von der wunderschönen Flora und Fauna des Vogelschutzgebietes Dillinger Ökosee verzaubern und tauchen Sie ein in seinen faszinierenden Mikrokosmos. Beobachten Sie beispielsweise Höckerschwäne, Enten- und Gänsearten, Reiher, Greifvögel sowie zahlreiche Singvogelarten – und erhalten Sie bei dieser Gelegenheit wertvolle Informationen über die zu beobachtenden Vögel. Aber auch unterschiedliche Insektenarten sowie Amphibien, Reptilien und Fledermäuse nutzen den See als Lebensraum – es gibt also sehr viel zu entdecken. Um den See führt ein ca. 4 km langer barrierefreier Rundwanderweg, der als besondere Attraktion über einen ca. 4 m hohen Aussichtsturm zur Vogelbeobachtung verfügt. Es werden unterwegs immer wieder kleinere Pausen eingelegt, in denen der Referent sein Wissen über Flora und Fauna des Ökosees weitergibt und die Teilnehmenden ausreichend Gelegenheit haben werden, ihre Fragen über den Mikrokosmos Ökosee zu stellen.

7.) Crashkurs Rentensteuer

Dienstag, 01.10.2024, 18:00 – 20:15 Uhr

Ort: vhs im Theater am Ring, Kaiser-Friedrich-Ring 26

Leitung: Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfeverein, Betriebswirt Personal- u. Sozialwesen / **Teilnahmegebühr:** 15 € (ermäßigt 12 €)

Anmeldung: vhs der Stadt Saarlouis, Tel.: 06831/ 6 98 90 30, www.vhs-saarlouis.de

Viele neue Steuervorteile, auch für Ruheständler und aktive Arbeitnehmer, bergen eine Menge Steuersparpotential. Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung zur Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden. Hier erhalten Sie durch Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung. **Anmeldeschluss: 26.09.**

8.) „Die moderne Quiche“ – Kochkurs

Donnerstag, 10.10.2024, 18:30 – 21:00 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis e.V., Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3

Leitung: Beate Krasenbrink / **Teilnahmegebühr:** 15,00 € + 15,00 € **Lebensmittelumlage (ermäßigt: 12,00 € + 15,00 € Lebensmittelumlage)**

Anmeldung: Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de

Entdecken Sie die Vielfalt der modernen Quiche und lernen Sie, wie dieses beliebte französische Gericht auf kreative und innovative Weise zubereitet werden kann! Wir zeigen, wie traditionelle Rezepte mit neuen Zutaten und Geschmackskombinationen verfeinert werden können und so etwas Neues und Modernes entsteht.

Ob vegetarisch, vegan oder mit Fleisch – in unserem Kurs lernen Sie, die perfekte Quiche für jeden Geschmack zu zaubern.

9.) Vortrag: „Darm gut – alles gut?!“

Freitag, 11.10.2024, 16:30 – 18:30 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis e.V., Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3

Leitung: Jana Lützenkirchen, Ernährungsberaterin

NEU