

10.) „Grundkurs für Kochneulinge“

NEU

freitags, den 16. April, 23. April, 30. April 2021, 18.00 – 21.45 Uhr, 3 Termine

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

Teilnahmegebühr: 53,00 € plus 27,00 € Lebensmittelumlage, Leitung: Sebastian Krätsch
Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de
Kochen ist Trend – und macht auch riesig Spaß. Zusammen über Zwiebeln weinen, über rauchenden Chilis schwitzen und gemeinsam abschmecken ist kommunikativ und verbindet. Die Basics in der Küche sind ganz einfach. Wagt in unserem Kurs für Kochneulinge den ersten Schritt an den Herd. Hier erfahrt ihr alle wichtigen Grundlagen zur Koch- und Küchentechnik. Ein Angebot für Jung und Alt aller Geschlechter.

11.) „Historischer Tanz - Renaissancetanz“

NEU

Samstag, den 17. April 2021, 10.00 – 14.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 23,00 €

Leitung: Michaela Mettel, Dipl. Kulturwissenschaftlerin und Tanzhistorikerin

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de
Anhand originaler Tanzchoreografien aus der französischen und italienischen Renaissance werden in diesem Workshop Tänze aus vergangenen Zeiten vermittelt. Diese Tänze schulen nicht nur die Stabilisierung der Körpermitte und den allgemeinen Gleichgewichtssinn, sie sind ebenfalls ein gutes Mittel zum Gedächtnistraining. Aufgelockert wird das Tanzen (Pausen müssen sein) durch wissenschaftliche Informationen zu Tänzen, Tänzern und dem kulturhistorischen Hintergrund der Zeit. Vorkenntnisse oder feste Tanzpartner*innen sind nicht erforderlich. Bei genügend Interessent*innen kann das Angebot als regelmäßiges, wöchentlich wiederkehrendes Angebot fortgeführt werden (Dauer: 90 min je Termin).

12.) „Die Kraft der Selbstheilung – Möglichkeiten und Grenzen“

Mittwoch, den 28. April 2021, 19.00 Uhr

Ort: vhs/Theater am Ring, Kaiser-Friedrich-Ring 26, Teilnahmegebühr: 5,00 €

Anmeldeschluss: 26. April, Leitung: Klaus Jungmann

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

Durch Selbstheilung lassen sich Erkrankungen und Schmerzen lindern. Als Heilpraktiker mit über 30-jähriger Praxiserfahrung als Geistiger Heiler und Psychotherapeut informiert Klaus Jungmann über die Prozesse und therapeutisch wirksamen Faktoren der Selbstheilung. Er erklärt in seinem Vortrag, wie man die Selbstheilungskräfte aktiviert und traditionelle Behandlungsmodelle ergänzt.

13.) „Tour de Ökosee“- Vogelkundliche Führung“



Freitag, den 28. Mai 2021, 10.00 – 12.00 Uhr, Ökosee Dillingen,

Treffpunkt Parkplatz am Ökosee, Fischerstraße 193, 66763 Dillingen/Saar,

Teilnahmegebühr: keine, eine freiwillige Spende an den NABU ist willkommen.

Leitung: Ulrich Leyhe, Vorsitzender des NABU Saarlouis/Dillingen

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

Lassen Sie sich unter fachkundiger Leitung von der wunderschönen Flora und Fauna des Vogelschutzgebietes Dillinger Ökosee verzaubern und tauchen Sie ein in die faszinierende Welt unserer heimischen Vogelarten. Beobachten Sie beispielweise Höckerschwäne, Enten- und Gänsearten, Reiher, Greifvögel sowie zahlreiche Singvogelarten – und erhalten Sie bei dieser Gelegenheit wertvolle Informationen über die zu beobachtenden Vögel. 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 zur Vogelbeobachtung einen ca. 4 m hohen Aussichtsturm zu Verfügung stellt. Es werden unterwegs immer wieder kleinere Pausen eingelegt, während denen der Referent sein Wissen über Flora und Fauna des Ökosees an Sie weitergibt.

14.) „Jüdische Geschichte und jüdisches Leben in Saarlouis – gestern und heute“

Mittwoch, den 09. Juni 2021, 18.00 Uhr

Treffpunkt: Rathaus-Eingang, Großer Markt, Teilnahmegebühr: 2,00 €

Anmeldeschluss: 07. Juni, Leitung: Gilbert Jaeck

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

In diesem Jahr wird bundesweit mit zahlreichen Veranstaltungen und Publikationen auf das 1700-jährige Bestehen der jüdischen Kultur und Geschichte auf deutschem Boden und auf ihre Bedeutung für Deutschland und Europa hingewiesen.

Im Lauf der Geschichte setzten jüdische Bürgerinnen und Bürger bedeutende Akzente im wirtschaftlichen und kulturellen Leben in Saarlouis. Der Rundgang zeigt wichtige Schauplätze des jüdischen Lebens in Saarlouis. Besucht wird u.a. der Gedenkraum in der ehemaligen Synagoge im Postgässchen. Dieses Gebäude wurde 1986/87 auf dem Gelände der ehemaligen Synagoge in freier Anlehnung an die ursprüngliche Form errichtet. Die "Stolpersteine" würdigen Opfer und Verfolgte des NS-Regimes. Eine berührende Dokumentation der Geschichte der jüdischen Familien in Saarlouis zeigt auch der Alten Friedhof.

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

Ein Projekt des Lokalen Bündnisses für Familie Saarlouis

montags von 14.45 – 15.45 Uhr und freitags, 15.00 – 16.00 Uhr für Fortgeschrittene, montags von 15.45 – 16.45 Uhr für Geübte

Sondertraining für Ungeübte nach Bedarf (beim Trainer erfragen)

Teilnahmepreis: 3,00 € pro Termin

Treffpunkt: Winter (Oktober bis April): Familienbildungsstätte Saarlouis

Sommer (Mai bis September): Stadtgarten Saarlouis, Festwiese

Nähere Informationen durch den Trainer, Herbert Kühn, Tel.: 0171-1182120

oder unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637,

www.fbs-saarlouis.de.



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

Aktiv älter werden



Die Philosophie des David Hume

1. Halbjahr 2021

Kurse und Veranstaltungen

...auch für zukünftige Seniorinnen und Senioren!

Kochen ist Trend
Grundkurs für Kochneulinge



Fitnessprogramm für Ihre grauen Zellen



Schnuppertermin Computer, Laptop, Tablet



Orientalischer Tanz

Veranstalter:

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

Aktiv älter werden

1.) „Orientalischer Tanz“

montags, fortlaufend, Einstieg ist jederzeit möglich, 9 Termine

Gruppe 1: montags, 17.00 – 17.45 Uhr, ab 11. Januar 2021

Gruppe 2: montags, 18.00 – 18.45 Uhr, ab 11. Januar 2021

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

Teilnahmegebühr: 44,00 €

Leitung: Jutta Haverkamp, Tänzerin und Tanzpädagogin

Anmeldung unter 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, Flamenco und die neusten Trends. Bauchtanz ist ein sanftes Rücken-, Beckenboden- und Ganzkörpertraining und für jedes Alter und jede Figur geeignet – ein Tanz für Körper und Seele.

2.) „Kreatives Töpfern“

ab Donnerstag, den 25. Februar 2021, 09.30 – 11.30 Uhr, 5 Termine

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

Teilnahmegebühr: 52,00 € + 16,00 € Materialkosten

Leitung: Petra Burger

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

Werden Sie kreativ und erlernen Sie unter fachkundiger Anleitung eine der ältesten Handwerkskünste der Welt. Töpfern Sie in entspannter Atmosphäre kunstvolle Gefäße, Bilder oder Figuren aus Ton für Ihr Zuhause – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei erhöhtem Materialbedarf können zusätzlich Materialkosten anfallen.



3.) „Kein Angst vor Computer, Laptop, Tablet! - Schnuppertermin“

Freitag, den 26. Februar 2021, 11.00 Uhr und 14.30 Uhr zur Auswahl

Ort: EDV-Saal Landratsamt, Kaiser-Wilhelm-Straße 4-6, ohne Gebühr

Anmeldeschluss: 24. Februar, Leitung: Judith Krämer

Anmeldung unter vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30

Sie haben noch keinen Computer, möchten sich aber einen kaufen? Doch was passt für Ihren Bedarf - PC, Laptop oder Tablet? Oder Sie sind einfach neugierig, was ein Computer alles kann? Sie besitzen bereits einen PC, Laptop oder ein Tablet und wollen nicht ständig jemanden fragen, wie dies und das funktioniert.

Hier können Sie einfach mal in die EDV-Welt einschnuppern, ohne Stress und Leistungsdruck. Bei Bedarf finden Sie mit Judith Krämer auch den passenden EDV-Kurs.



4.) „Fitnessprogramm für Ihre grauen Zellen“

Gruppe 1 für Anfänger*innen: montags, 14.00 – 15.30 Uhr, ab 01. März 2021

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

Teilnahmegebühr: 40,00 € für 4 Termine, Leitung: Edeltrud Schätzel, Präventologin für geistige Fitness, Gedächtnis- und Lerntainerin

Anmeldung unter 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.

5.) „Englisch für Senior*innen (Wiedereinstieg mit leichten Vorkenntnissen)“

ab Mittwoch, den 03. März 2021, 09.00 – 10.30 Uhr, 10 Termine

Ort: vhs/Steinrauschhalle, Kurt-Schumacher-Allee 129

Teilnahmegebühr: 70,00 € (56,00 €), Leitung: Michaela Kirchner

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

Sie haben vor längerer Zeit etwas Englisch gelernt. In dieser kleinen Gruppe frischen Sie frühere Kenntnisse wieder auf. (6 - 10 Teilnehmende) Michaela Kirchner ist eine erfahrene Kursleiterin. Sie orientiert sich am Lernfortschritt der Gruppe und übt alle neuen Wörter und Grammatik mit regelmäßigen Wiederholungen ein. Bald können Sie wieder Sätze verstehen und selbst flüssig sprechen: sich begrüßen und vorstellen, nach der Uhrzeit fragen oder sich verabschieden. Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.



6.) „Die Philosophie des David Hume“

ab Donnerstag, den 04. März 2021, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 Termine

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

Teilnahmegebühr: 45,00 € (36,00 €), Anmeldeschluss: 02. März

Leitung: Dr. Wolfgang Meiers

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

Eine der bestimmenden philosophischen Richtungen des 18. Jahrhunderts war die Aufklärung. Der schottische Philosoph David Hume (1711-1776) ist nach W. Weischedel ein "konsequenter Vertreter der Aufklärung, dessen Absicht es ist, in das Dunkel des menschlichen Erkennens Licht zu bringen". Dies versucht er vor allem in seiner Schrift "Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand", in der er auch seine Überlegungen zum Problem der Kausalität, die philosophiegeschichtlich am wirksamsten wurden, enthalten sind.

7.) „Web-Seminare für Einsteiger – Grundlagen“

Montag, den 22. März, Mittwoch, den 24. März 2021, 11.00 – 14.00 Uhr, 2 Termine

Ort: EDV-Saal Landratsamt, Teilnahmegebühr: 45,00 € (36,00 €)

Anmeldeschluss: 18. März, Leitung: Judith Krämer

Anmeldung unter vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30, vhs-saarlouis.de
Infolge des Corona-Lockdowns werden viele Bildungsangebote als Web-Seminare (Webinare) und Online-Kurse ins Internet verlegt und können so auch bei Kontakteinschränkungen stattfinden. "Web-Seminare" oder "Online-Kurse" werden vom Referenten ähnlich wie beim Fernsehen live übertragen. Sie Ihrerseits können bequem von zu Hause zuschauen. Über den Bildschirm und den Lautsprecher an Ihrem Rechner folgen Sie dem Vortrag des Referenten und können mündlich oder schriftlich selbst Fragen stellen.

Judith Krämer erklärt, wie ein Online-Seminar funktioniert. Auch als EDV-Neuling können Sie problemlos teilnehmen.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Kopfhörer oder Headset

8.) „Entspannungsfotografie“

Donnerstags, den 08. April, 15. April, 22. April 2021

und ein Termin nach Absprache, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Termine

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

Teilnahmegebühr 38,00 €, Leitung: Johannes Ruße

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

Stress ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers und diente in grauer Vorzeit unserem Überleben. Auf jeden Stress sollten aber auch Phasen der Entspannung folgen. Dies vergessen wir in unserem Alltag leider allzu oft. Richtig zu entspannen ist wichtig für unser Wohlbefinden und für unsere Gesundheit. Mit Hilfe der Fotografie können Sie lernen zu entschlern. Nehmen Sie die Stimmungen in der Natur in sich auf. Die Kamera kann Ihnen dabei behilflich sein. Johannes Ruße, Gewinner etlicher Fotografiepreise rund um den Globus, zeigt Ihnen, worauf es beim Fotografieren ankommt, wie Sie einen Blick fürs Detail erhalten und dabei ganz wie von selbst in die Welt der Fotografie eintauchen. Der vierte Termin ist ein Außentermin (Praxis) und findet in Absprache mit der Gruppe an einem Samstag statt.



9.) „Vorsorge treffen und sparen“

Dienstag, den 3. April 2021, 19.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 8,00 €, Anmeldeschluss: 08. April

Leitung: Volker Helfen

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

Mehr als 2.000 Euro gibt jeder Deutsche pro Jahr für private Versicherungen aus. Dabei fließt viel Geld in überflüssige und teure Versicherungen. Jedoch sind einzelne Versicherungen in bestimmten Lebenssituationen unerlässlich. Auch das Sparen für spätere Anschaffungen und die Vorsorge für Alter und Arbeitsunfähigkeit sind wichtig.

Volker Helfen ist Oberstudienrat und Diplom-Kaufmann. Als unabhängiger Experte für Versicherungen und Vorsorge gibt er einen breiten Überblick zu den wichtigen Versicherungen und erklärt, was beim Vertragsabschluss generell zu beachten ist.

