

10.) „Natur erleben mit allen Sinnen - Waldbaden im Frühjahr“

Samstag, den 28.03.26, 09.00 – 12.00 Uhr

NEU

Ort: Waldparkplatz in Wadgassen (Adresse siehe Anmeldebestätigung)
Teilnahmegebühr: 15,00 €, ermäßigt: 12,00 €, Leitung: Annette Bachmann-Vicktor, Entspannungstrainerin, Anmeldung bis 25.03.: vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30, www.vhs-saarlouis.de

„Waldbaden“ wird immer beliebter, aber was ist das? Der Aufenthalt im Wald tut nicht nur gut, sondern ist einfach gesund. Dazu tragen die frische Waldluft und Achtsamkeitsübungen (bewusstes Wahrnehmen) sowie Atementspannungsübungen bei. Bei einem achtsamen Spaziergang nehmen Sie den Wald bewusst wahr und machen an ausgewählten Stationen Halt, um Atementspannungsübungen durchzuführen, die nachhaltig erholen – mit Gesundheitswert und Freude. Bitte (wetterfeste) angepasste Kleidung und etwas zu trinken für unterwegs mitbringen. Wer möchte, kann sich auch eine kleine Sitzgelegenheit mitbringen: Sitzkissen, Decke, leichter (!) Klappstuhl oder ähnliches.

11.) „Meine Sicherheit im Straßenverkehr“

Mittwoch, den 01.04.26, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort: Haus Europa, Rodener Straße 56, Saarlouis-Fraulautern
Teilnahmegebühr: keine, Leitung: Günter Engelbrecht, Gerd Stuhlsatz, Karl Heinz Kraus Seniorensicherheitsberater im Landkreis Saarlouis
Anmeldung erbeten: vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30, www.vhs-saarlouis.de

Ob mit Fahrrad, Auto oder als Fußgänger – auch im Straßenverkehr wird es gefühlt immer gefährlicher. Worauf muss man achten, um sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen und auch beim Thema 'Medikamente' im Straßenverkehr? Die Seniorensicherheitsberater geben praxisnahe Informationen und Ratschläge zu Verhaltensweisen.

Die Quartiersmanagerin Fraulautern lädt bereits ab 14.30 Uhr zu Kaffee und Kuchen ein.

12.) „Schockanruf und Enkeltrick – Wie Seniorinnen und Senioren sicher leben“

Mittwoch, den 06.05.26, 15.30 – 16.30 Uhr

Ort: Haus Europa, vhs im Haus Europa, Rodener Straße 56, Saarlouis-Fraulautern
Teilnahmegebühr: keine
Leitung: Günter Engelbrecht, Gerd Stuhlsatz, Karl Heinz Kraus Seniorensicherheitsberater im Landkreis Saarlouis
Anmeldung erbeten: vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30, www.vhs-saarlouis.de

Trickbetrug, Enkeltrick, Schockanrufe und falsche Polizei sind typische Betrugsversuche, um hohe Geldsummen von Seniorinnen und Senioren zu erbeuten. Immer wieder werden Seniorinnen und Senioren Opfer von Schockanrufen, Enkeltrick und falscher Polizei und werden somit um ihr Ersparnis gebracht. In ihrem Fachvortrag geben die Seniorensicherheitsberater Informationen, Ratschläge und Verhaltensweisen zu den verschiedenen Betrugsarten und wie man sich und andere schützen kann.

Die Quartiersmanagerin Fraulautern lädt bereits ab 14.30 Uhr zu Kaffee und Kuchen ein.



13.) „Kräuterwanderung – auch geeignet für Gehbehinderte, Seniorinnen und Senioren“

Dienstag, den 02.06.26, 10.00 - 11.30 Uhr

NEU

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis e.V., Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3
Teilnahmegebühr: 14,00 € (12,00 € Gebühr plus 2,00 € Material), ermäßigt 10,00 € (08,00 € Gebühr plus 2,00 € Material)
Leitung: Tanja Both, Kräuter-, Natur- und Umweltpädagogin
Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de
Wir laden ein zu einer Kräuterwanderung mit kurzer Wegstrecke. Kräuter findet man im Freien überall, und so begeben wir uns auf eine Reise zu den Kräutern und „Unkräutern“ rund um das Gelände der Familienbildungsstätte.

14.) „Nordic Walking – Intensivkurs für Seniorinnen und Senioren“

Montag, 20.07. – Samstag, 25.07.26, 18.00 – 19.00 Uhr, 6 Termine

Teilnahmebeitrag: 44,00 €, ermäßigt: 36,00 €, Leitung: Petra Zimmermann
Treffpunkt: Parkplatz Stadtgartenhalle St.Nazairer Allee 13
Anmeldung bis 16.07.: vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30, www.vhs-saarlouis.de

Moderate, gezielte Bewegung wirkt nachweislich positiv auf Körper und Geist. Nordic Walking stärkt Herz und Kreislauf, verbessert Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht und kann Osteoporose vorbeugen.

Der tägliche Kurs ist geeignet ohne Vorerfahrung oder mit leichten Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Lauf- oder Walkingschuhe, soweit vorhanden Nordic-Walking-Stöcke, witterungsangepasste Sportbekleidung, ggf. Wasser oder Sportgetränk
Ein weiterer Kurs wird von Montag, 03.08. bis Samstag, 08.08.26 angeboten.

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

Ein Projekt des Lokalen Bündnisses für Familie Saarlouis

montags von 14.45 – 15.45 Uhr oder freitags von 15.00 – 16.00 Uhr
für Fortgeschrittene

montags von 15.45 – 16.45 Uhr oder freitags von 14.00 – 15.00 Uhr für Geübte und Anfänger. Teilnahmepreis: 5,00 € 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.



Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen vorbehalten. Bilder Titelseite: Adobe Stock Fotos: 1. petrgoskov, 2. EdNurg, 3. MarekPhotoDesign.com, 4. Sonja Birkelbach

saarlouis

AKTIV
ÄLTER WERDEN

1. HALBJAHR
2026

BINGO

Kurse und
Veranstaltungen
auch für zukünftige
Seniorinnen und
Senioren!

6

NEUE
KURSE

Veranstalter:

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

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

Aktiv älter werden

Programm 1. Halbjahr 2026



1.) „Liebscher & Bracht für Seniorinnen und Senioren – Erobern Sie Ihre Beweglichkeit zurück!“

mittwochs, ab 14.01.26, 10.30 – 11.15 Uhr, 5 Termine

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

Teilnahmegebühr: 45,00 €, ermäßigt 36,00 €

Leitung: Silvia Münchhausen, Heilpraktikerin, zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin, Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de, in Kooperation mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Saarlouis

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 Faszienroll-Massage 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

Der Kurs ist fortlaufend, der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.



2.) „Mit Nadel und Faden: Stricken – Sticken – Häkeln“ Kreativangebot

dienstags, vierzehntägig, ab 27.01.26, 15.00 – 18.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 4,00 €, ermäßigt 3,00 €, Leitung: Anita Meeß

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de, in Kooperation mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Saarlouis

In geselliger Runde tauchen wir ein in die Welt der textilen Handarbeit. Hier lernst du, wie aus Garn und Stoff kleine Kunstwerke entstehen. Ob du Stricken, Sticken oder Häkeln ganz neu entdecken oder deine Kenntnisse vertiefen möchtest – hier ist Raum für Kreativität, Austausch und Entspannung. Eine erfahrene Dozentin steht dir zur Seite und unterstützt dich – sofern gewünscht – beim Erlernen einer neuen Technik. Ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r – komm vorbei. Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

NEU

3.) „body and brain – ein Kurs für Seniorinnen und Senioren“

montags, ab 02.02.26, 09.15 – 10.15 Uhr, 8 Termine

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

Teilnahmegebühr: 96,00 €, ermäßigt 77,00 €

Leitung: Ingrid Klein, zertifizierte body'n brain Trainerin

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de, in Kooperation mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Saarlouis

Um den Alltag bis ins hohe Alter entspannt und aktiv genießen zu können, braucht es ein fittes Gehirn und einen beweglichen Körper. Genau hier setzten die Methoden von body and brain an. Der Kurs ermöglicht mit sanften Übungen die Neuanlage von zahlreichen neuen Gehirn-

NEU

verbindungen – und das mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck, jede*r in seinem eigenen Tempo. Im Zentrum stehen dabei die Steigerung der Konzentrations- und der Merkfähigkeit, eine aktive Sturzprophylaxe sowie die Verbesserung des Gleichgewichts und der Schlaffähigkeit.

4.) „Italienisch für Anfänger – Lernen mit Muße“

mittwochs, ab 04.02.26, 10.30 – 12.00 Uhr, 12 Termine

Ort: vhs im Donatuszentrum, Schulstr. 7 (Innenhof), Saarlouis-Roden

Teilnahmegebühr: 90,00 €, ermäßigt: 72,00 €, Leitung: Kerstin Bay

Anmeldung bis 02.02.: vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30,

www.vhs-saarlouis.de

In einer kleinen, entspannten Lernrunde entdecken Sie die italienische Sprache ohne Zeitdruck und mit viel Raum für Wiederholungen. Ihre Kursleiterin richtet sich ganz nach dem Tempo der Gruppe und übt neue Wörter und einfache Grammatik behutsam ein. Schritt für Schritt verstehen und sprechen Sie erste Sätze – sich vorstellen, etwas bestellen oder nach dem Weg fragen.



5.) Vorsorge treffen - Vollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

Montag, den 09.02.26, 17.30 Uhr

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

Leitung: Sarah Fuchs, Sachgebietsleiterin der Betreuungsbehörde Saarlouis

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

www.vhs-saarlouis.de

Vollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung - darüber sollte man sich frühzeitig Gedanken machen, denn jeder Mensch kann durch Krankheit, Unfall und Alter in die Lage kommen, dass er wichtige Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbst regeln kann. Für diesen Fall lässt sich frühzeitig Vorsorge treffen. Sarah Fuchs ist Sachgebietsleiterin der Betreuungsbehörde und erklärt praxisnah die notwendigen Begrifflichkeiten und Formulare.



6.) „Tour de Ökosee – Ökologische Führung“

Sonntag, den 15.03.26 oder 14.06.26, 10.30 – 12.45 Uhr

Ökosee Dillingen, Treffpunkt Parkplatz am Ökosee, Fischerstraße 193,

66763 Dillingen/Saar, Teilnahmegebühr: keine,

Leitung: Ulrich Leyhe, Vorsitzender des NABU Saarlouis/Dillingen,

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de, in Kooperation mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Saarlouis

Lassen Sie sich unter fachkundiger Leitung von der wunderschönen Flora und Fauna des Vogelschutzgebietes Dillinger Ökosee verzaubern und tauchen Sie ein in den faszinierenden Mikrokosmos Ökosee. 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. 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 Rund-



wanderweg, 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.) „KI und Suchmaschinen verstehen – Chancen, Risiken und Grenzen – Workshop für Seniorinnen und Senioren“

Freitag, den 20.03.26, 14.30 – 16.30 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 13,00 €, ermäßigt 8,00 €

Leitung: Lisa Schick, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl Didaktik der Primarstufe

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

In diesem Kurs für Interessierte Ü60 werden grundlegende Informationen zu Künstlicher Intelligenz (KI) und zu Suchmaschinen vermittelt. Dabei stehen Chancen, aber auch Risiken und Grenzen im Fokus. Finde ich im Internet denn wirklich auf jede Frage eine (richtige) Antwort? Und wie kann man sicher im Internet recherchieren? Gemeinsam nähern wir uns auf verständliche Weise diesen und weiteren Fragen an.



8.) „Erste-Hilfe-Kurs für Senioren“

Montag, den 23.03.26, 08.30 – 13.00 Uhr

Ort: Malteser Hilfsdienst, Donatusstr. 38, Saarlouis-Roden

Teilnahmegebühr: 30,00 €, ermäßigt 24,00 €

Leitung: Barbara Hoen, Malteser Hilfsdienst Roden

Anmeldung bis 16.03.: vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30,

www.vhs-saarlouis.de

Im Notfall zählt jede Minute. Hinfallen, Kreislauf- oder Herzprobleme - schnelles Handeln rettet Leben. Barbara Hoen zeigt in diesem Kurs Senioren, wie man anderen Senioren in kritischen Situationen helfen kann, denn für Erste Hilfe ist man nie zu alt. Dabei geht es um den richtigen Notruf, Eigenschutz und Hilfe bei Stürzen. Auch das richtige Handeln bei Schlaganfall und Herzinfarkt wird erklärt. Ruhe bewahren und zügig handeln ist dann wichtig. Nach dem Kurs ist das Café des Donatuszentrums (Schulstr. 7) geöffnet.



9.) „Bingo-Nachmittag für Seniorinnen und Senioren“

Freitag, den 27.03.26, 17.00 – 20.30 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 5,00 €, ermäßigt 4,00 €

Leitung: Isabell Riebl

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637,

www.fbs-saarlouis.de, in Kooperation mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Saarlouis

Liebe Seniorinnen und Senioren, kommen Sie vorbei und genießen Sie einen gemütlichen Nachmittag in netter Gesellschaft. Freuen Sie sich auf spannende Spielrunden mit kleinen Preisen. Gute Laune ist garantiert. Kaffee und Tee sind in der Gebühr inbegriffen.

