

# AKTIV ÄLTER WERDEN

## Kurse und Veranstaltungen

### 10.) „Der etwas andere Pappmaché-Kurs: Glück–Achtsamkeit– Kreativität“

**NEU**

mittwochs, ab 19.04.23, 18.30 – 20.30 Uhr, 6 Termine

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

Teilnahmegebühr: 98,00 € incl. Material, ermäßigt 74,00 €

Leitung: Stefanie Weber, Dipl.-Designerin, Künstlerin, Coachin

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, [www.fbs-saarlouis.de](http://www.fbs-saarlouis.de)

Mit Unterstützung der Referentin gestalten Sie im Verlauf des Kurses ein eigenes „Wesen“ aus Pappmaché. Was dies mit Achtsamkeit und (Lebens-) Glück zu tun hat, beantwortet sich im Workshop nach kurzer Zeit dann in der Regel von alleine. Bereichert wird der praktische Teil von kleinen theoretischen Sequenzen und Geschichten sowie dem gegenseitigen Erfahrungsaustausch. Ein Workshop, der Kreativität weckt und inspiriert, neue Wege in der Gestaltung – aber auch im ganz normalen Alltag – zu finden. Sie brauchen weder Vorkenntnisse noch das berühmt berüchtigte Talent. Neugierde und die Lust, sich auf spielerisches Tun einzulassen, sind allerdings von Vorteil ;-)

Bitte bringen Sie zum 1. Termin ein bis zwei alte Tageszeitungen mit. Das übrige Material erhalten Sie im Kurs.

Mehr Informationen direkt bei der Dozentin, Telefon 06835-6025975



### 11.) „Erste-Hilfe-Kurs für Senioren“

Dienstag, den 25.04.23, 08.30 – 12.30 Uhr

Malteser Hilfsdienst, Schulstr. 38, Teilnahmegebühr: 25,00 €

ermäßigt 20,00 €, Leitung: Barbara Hoen, Malteser Hilfsdienst Roden

Anmeldung bis 20.04. vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30, [www.vhs-saarlouis.de](http://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.

### 12.) „Der gesunde Schlaf“

Donnerstag, den 04.05.23, 18.00 Uhr

**NEU**

Ort: vhs/ Donatuszentrum Roden, Schulstr. 7 (Innenhof),

Teilnahmegebühr: keine

Leitung: Heiko Kiefer

Anmeldung bis 02.05. vhs der Stadt Saarlouis,

Tel: 06831/ 6 98 90 30, [www.vhs-saarlouis.de](http://www.vhs-saarlouis.de)

Ein gesunder Schlaf ist lebenswichtig für Körper und Geist - in jedem Alter. Heiko Kiefer zeigt, wie man Schlafstörungen frühzeitig erkennt und entgegenwirkt.

### 13.) „Linedance & Freestyle Workshop“

**NEU**

Samstag, den 06.05.23, 18.00 – 19.00 Uhr oder 19.30 – 20.30 Uhr,

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

Teilnahmegebühr: 12,00 € incl. Material, ermäßigt 10,00 €

Leitung: Jutta Haverkamp, Tänzerin und Tanzpädagogin

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, [www.fbs-saarlouis.de](http://www.fbs-saarlouis.de)

Zu Musik aus unterschiedlichen Bereichen wie Country, Irish, Disco, Soul, Rock and Roll, Tango, Gospel, Cuban und aus den aktuellen Charts tanzen wir einfache Schrittfolgen in der Reihe. Diese Tänze sind für jede Altersgruppe geeignet.

### 14.) „E-Bike -Sicherheitstraining für die Generation 50+“

#### (Pedelec) 2 Kurse“

Montag, den 26.06.23, 14.00 – 16.15 Uhr

Montag, den 10.07.23, 14.00 – 16.15 Uhr

Ort: Globus Saarlouis, Teilnahmegebühr: keine,

Leitung: Kerstin Knips

Anmeldung bis 22.06. bzw. 06.07. vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30, [www.vhs-saarlouis.de](http://www.vhs-saarlouis.de)

Mit dem E-Bike die Natur genießen oder zum Einkaufen fahren - bei der "Generation 50+" sind Elektro-Fahrräder (offiziell Pedelecs genannt) sehr beliebt. Um einen sicheren Umgang mit den modernen Fahrrädern zu bekommen, erhalten Sie bei diesem Sicherheitstraining eine kurze theoretische Einführung mit Wissenswertem zur Funktion der E-Bikes und zum Verkehrsrecht. Zwei Experten für Verkehrssicherheit begleiten Sie anschließend beim praktischen Sicherheitstraining und geben individuelle Tipps, damit Sie Ihr E-Bike sicher fahren können und auf wichtige Situationen im Straßenverkehr vorbereitet sind.



Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen vorbehalten!

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

Ein Projekt des Lokalen Bündnisses für Familie Saarlouis

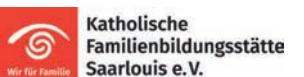
montags von 14.45 - 15.45 Uhr für Fortgeschrittene, montags von 15.45 – 16.45 Uhr für Geübte und Anfänger, freitags von 15.00 – 16.00 Uhr für Fortgeschrittene.

Teilnahmepreis: 3,00 € pro Termin

Treffpunkt: Winter (Oktober bis April): Familienbildungsstätte Saarlouis

Sommer (Mai bis September): Stadtgarten Saarlouis, Festwiese

Nähtere Informationen über den Trainer, Christian Marx, Telefon 0176-20526026, oder unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, [www.fbs-saarlouis.de](http://www.fbs-saarlouis.de).



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



...auch für zukünftige Seniorinnen und Senioren!



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



ORIENTALISCHER TANZ

# Aktiv älter werden

Programm 1. Halbjahr 2023

## 1.) „Orientalischer Tanz“

montags, fortlaufend, Einstieg ist jederzeit möglich, 8 Termine

Gruppe 1: montags, 17.00 – 17.45 Uhr, ab 16.01.23

Gruppe 2: montags, 18.00 – 18.45 Uhr, ab 16.01.23

Gruppe 3: montags, 19.00 – 19.45 Uhr, ab 16.01.23

Gruppe 4: montags, 20.00 – 20.45 Uhr, ab 16.01.23

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

Teilnahmegebühr: 50,00 €, ermäßigt 40,00 €

Leitung: Jutta Haverkamp, Tänzerin und Tanzpädagogin

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, [www.fbs-saarlouis.de](http://www.fbs-saarlouis.de)

Weiche Wellenbewegungen, moderne Schritt kombinationen und ausgefallene Choreografien werden ergänzt durch Tänze aus den Bereichen Latino, Afro, Bollywood, Hawaii, 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. Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

## 2.) „Liebscher & Bracht – Übungen und Faszien rollen!“

donnerstags, ab 19.01.23, 9.00 – 10.00 Uhr, 5 Termine

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

Teilnahmegebühr: 50,00 €, ermäßigt 40,00 €

Leitung: Silvia Münchhausen, Heilpraktikerin, zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin, Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, [www.fbs-saarlouis.de](http://www.fbs-saarlouis.de)

Sie haben öfter mal einen steifen Rücken und fühlen sich in der Bewegung eingeschränkt? Nach längerem Stehen oder Gehen haben Sie Schmerzen in der Hüfte oder im Rücken? Nach einem Arbeitstag am Schreibtisch haben Sie Schulter- oder Nackenschmerzen? Dann sind Sie hier richtig! Sie werden 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-Roll-Massage. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte kommen Sie in Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte und ein kleines Handtuch mit. Nähere Informationen bei Silvia Münchhausen, Telefon 0174-9868827

## 3.) „Fitnessprogramm für Ihre grauen Zellen“

Gruppe für Anfänger\*innen: montags, 17.30 – 19.00 Uhr, ab 06.03.23, 4 Termine

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

gebühr: 36,00 € für 4 Termine, ermäßigt 29,00 €, Leitung: Edeltrud Schätszel, Präventologin für geistige Fitness, Gedächtnis- und Lerntrainerin, Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, [www.fbs-saarlouis.de](http://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.

## 4.) „Existenzphilosophie: Sören Kierkegaard-Die Krankheit zum Tode“

donnerstags ab 09.03.23, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 Termine

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

Teilnahmegebühr: 45,00 €, ermäßigt 36,00 €, Leitung: Dr. Wolfgang Meiers

Anmeldung bis 06.03., vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30, [www.vhs-saarlouis.de](http://www.vhs-saarlouis.de)

Das Denken des dänischen Philosophen Søren Kierkegaard (1813-1855) wird in seiner vollen Bedeutung erst in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts wahrgenommen, es wird zur Grundlage der Existenzphilosophie. Dieser geht es nicht (mehr) um philosophische Systeme (wie bei Hegel und auch bei Marx), in denen das Ganze im Mittelpunkt steht, sondern um das Nachdenken des Einzelnen über seine eigene Existenz und deren grundlegende Bedingungen. Diese Gedanken lassen sich nachvollziehen am besten in Kierkegaards Schrift 'Die Krankheit zum Tode' nachvollziehen.

## 5.) „Back to the 70s“ – Kochkurs

Samstag, den 11.03.23, 9.00 – 12.45 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 21,00 € + 15,00 € Lebensmittelumlage

ermäßigt 17,00 € + 15,00 €, Leitung: Beate Krasenbrink

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, [www.fbs-saarlouis.de](http://www.fbs-saarlouis.de)

Wer erinnert sich nicht gerne an den Kalten Hund oder den Käseigeln, die Russischen Eier und die Eissplittertorte? Begeben Sie sich auf eine kulinarische Zeitreise und tauchen Sie mit mir ein in die Highlights der 70er Jahre.



## 6.) „Dè Bimmelbahn on dè Eläktrisch

### 125 Jahre Güter- und Personennahverkehr im Kreis Saarlouis“

Mittwoch, den 15.03.23, 15.00 Uhr,

Ort: vhs/ Donatuszentrum Roden, Schulstr. 7 (Innenhof), Teilnahmegebühr: keine

Leitung: Rosa-Maria Kiefer-Paulus, Rodena Heimatkundeverein Roden e.V.

Anmeldung bis 14.03. vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30, [www.vhs-saarlouis.de](http://www.vhs-saarlouis.de)

Erleben Sie Bilder und Geschichten aus den fast 67 Jahren, in denen die Stadt Saarlouis und später der Landkreis ein großes Schienennetz für den lokalen Güter- und Personen-transport mit kleinen Güterzügen und Straßenbahnen unterhielten. Die 1860 eröffnete Eisenbahnlinie Saarbrücken-Trier verlief auf der rechten Saarseite, weshalb die Stadt Saarlouis eine Kleinbahnlinie und eine Trambahnlinie ergänzten.

## 7.) „Kunstgeschichte: Baukunst von der Romantik bis zum Klassizismus“

freitags ab 17.03.23, 14.00 – 16.15 Uhr, 5 Termine

Ort: vhs/Theater am Ring, Kaiser-Friedrich-Ring 26, Teilnahmegebühr: 40,00 €, ermäßigt 32,00 €, Leitung: Dr. Bernhard Wehlen, Anmeldung bis 15.03., vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30, [www.vhs-saarlouis.de](http://www.vhs-saarlouis.de)

Was hat Architektur mit Bildender Kunst zu tun? Als Baukunst ist sie ein zentraler Bestandteil der Künste, ganz oft sogar deren Voraussetzung, denn das Bauwerk "trägt" Skulptur und Malerei an sich. Das unterstreicht sogar noch das 1919 in Weimar gegründete Bauhaus, denn es entwickelt sein Konzept, das zum "großen Bau" hinstrebt, im Zeichen der mittelalterlichen Kathedrale. Die Vorträge wollen Zugänge zur Architektur von etwa 1000 nach Christus bis zur Gegenwart vermitteln.



## 8.) „Tour de Ökosee – Ökologische Führung“

Sonntag, den 19.03.23 oder 11.06.23, 10.30 – 12.30 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](http://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 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 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.



## 9.) „Lachyoga-Workshop“

Mittwoch, den 05.04. und 31.05.23, 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: vhs/ Donatuszentrum Roden, Schulstr. 7 (Innenhof), Teilnahmegebühr: 15,00 €, ermäßigt 12,00 €, Leitung: Petra Hammer Anmeldung bis 03.04. vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30, [www.vhs-saarlouis.de](http://www.vhs-saarlouis.de)

Mit diesem zweiteiligen Lachyoga-Kurs zu einem besseren Körpergefühl! In einer lebendigen Gruppe entsteht durch leichte Übungen eine zunehmende Heiterkeit; verbunden mit der yogischen Atmung wird auf diese Weise Stress abgebaut, das Immunsystem gestärkt und die allgemeine Gesunderhaltung gefördert. Es entwickelt sich eine positive Grundhaltung, die den Alltag leichter meistern lässt.