

die sich für die Menschen in Roden eingesetzt haben. Bei einem Spaziergang über den Friedhof kurz vor Allerheiligen werden die historischen Grabanlagen vorgestellt sowie Gruf-ten, Denkmäler und fast vergessene Eigenheiten. Kooperation mit dem Rodener Geschichts-kreis e.V. und der Quartiersmanagerin Roden.

10.) „Crashkurs Rentensteuer“

NEU

Dienstag, den 07.11.23 (Wiederholung am 30.01.24), 18.00 Uhr

Ort: vhs/Theater am Ring, Kaiser-Friedrich-Ring 26, Teilnahmegebühr: 15,00 €
Leitung: Karl-Heinz Schäfer, Anmeldung bis 24.10., vhs der Stadt Saarlouis,
Tel: 06831/ 6 98 90 30, www.vhs-saarlouis.de

Bei den hochkomplizierten Steuerregeln ist man schnell verloren. Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden. Viele neue Steuervorteile, auch für Ruheständler, bergen eine Menge Steuersparpotential. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Besteuerungsanteil der gesetzlichen Rente ab 2023: 83 %).

11.) „Linedance & Freestyle Workshop“

NEU

Samstag, den 11.11.23, 16.00 – 17.00 Uhr oder 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis e.V., Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3
Teilnahmegebühr: 12,00 €, ermäßigt 10,00 €

Leitung: Jutta Haverkamp, Tänzerin und Tanzpädagogin

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, 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.

12.) „Fit und gesund älter werden – Vortrag und Kochkurs“

Montag, den 20.11.23, 17.00 – 20.30 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 15,00 € + 10,00 € Umlage, ermäßigt 12,00 € + 10,00 € Umlage

Leitung: Margit Both-Weber, Gesundheitsberaterin GGB

Anmeldung unter 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.

13.) „Geheimakte Regierungsbunker in Ahrweiler“

NEU

Mittwoch, den 13.12.23, 15.00 Uhr, vhs im Donatuszentrum Roden, Schulstr. 7,
Teilnahmegebühr: keine, Leitung: Rosa Maria Kiefer-Paulus, Anmeldung bis 11.12.,
vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30, www.vhs-saarlouis.de

Mitten im Ahrtal gelegen ist der ehemalige Regierungsbunker ein Zeugnis des Kalten Krie-ges. Atomsicher gebaut hätte er jederzeit als Ausweichquartier für die Bundesregierung dienen können. Über Bilder und einen Vortrag gibt Rosa-Maria Kiefer-Paulus Einblicke in die damalige Konzeption des Regierungsbunkers, der bis vor kurzem strenger Geheimhal-tung unterlag. Heute ist der ehemalige Regierungsbunker im Ahrtal ein Museum, das im kommenden Semester im Rahmen einer Studienfahrt besucht werden soll. Kooperation mit dem Rodena Heimatkundeverein Roden e.V. und der Quartiersmanagerin für Roden.

14.) „Vorsorge treffen – Vollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung“

NEU

Donnerstag, den 18.01.24, 17.30 Uhr, Theater am Ring, Kaiser-Friedrich-Ring 26,
Teilnahmegebühr: keine, Leitung: Sarah Fuchs, örtliche Betreuungsbehörde des Landkreises Saarlouis, Anmeldung bis 16.01., vhs der Stadt Saarlouis,
Tel: 06831/ 6 98 90 30, www.vhs-saarlouis.de

Vollmacht, Betreuungs- 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. In einer Vollmacht legen Sie fest, wer einmal Ihre Wünsche umsetzt, Ihre Bankgeschäfte regelt und Entscheidungen in der Klinik trifft. Mit einer Betreuungsverfügung bestimmen Sie, wer einmal Ihr rechtlicher Betreuer werden soll. Und in einer Patientenverfügung können Sie angeben, welche medizinische Behandlung Sie wünschen. Sarah Fuchs ist Sachgebietsleiterin der Betreuungsbehörde in Saarlouis und erklärt praxisnah die notwendigen Begrifflichkeiten und Formulare.

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, Nähere Informationen über den Trainer, Christian Marx, Telefon 0176-20526026, oder unter Familienbildungsstätte,

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



Katholische
Familienbildungsstätte
Saarlouis e.V.



Landkreis
Saarlouis



vhs
VOLKSHOCHSCHULE SAARLOUIS



LOKALE BÜNDNISSE
FÜR FAMILIE
in
Saarlouis



saarlouis

AKTIV ÄLTER WERDEN

Kurse und Veranstaltungen



„WALDBADEN IM HERBST“
Natur erleben mit allen Sinnen

...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



1.) „Orientalischer Tanz“

montags, fortlaufend, Einstieg ist jederzeit möglich, 10 Termine

Gruppe 1: montags, 17.00 – 17.45 Uhr, ab 18.09.23

Gruppe 2: montags, 18.00 – 18.45 Uhr, ab 18.09.23

Gruppe 3: montags, 19.00 – 19.45 Uhr, ab 18.09.23

Gruppe 4: montags, 20.00 – 20.45 Uhr, ab 18.09.23

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

Teilnahmegebühr: 62,00 €, ermäßigt 50,00 €

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, 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 für Senior*innen – bringen Sie Ihren Körper wieder in Bewegung“

mittwochs, ab 20.09.23, 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

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.

3.) „Tour de Ökosee – Ökologische Führung“

Sonntag, den 24.09.23, 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
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.

4.) „Kreatives Töpfern“

montags, ab 25.09.23, 18.00 – 20.15 Uhr, 5 Termine, Glasurtermin: 06.11.23

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

Teilnahmegebühr: 65,00 €, ermäßigt 52,00 €, 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.

5.) „Kunstgeschichte: Vermeer & Co. Niederländische Malerei im Goldenen Zeitalter“

freitags, ab 29.09.23, 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 23.09.,

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

Die große Ausstellung zu den kleinen Gemälden von Jan Vermeer hat die Aufmerksamkeit wieder auf die besonders hohe künstlerische Qualität der niederländischen Malerei im 17. Jahrhundert gelenkt, das häufig auch als 'Goldenes Zeitalter' benannt wird. In den Vereinigten Provinzen waren die meisten Künstler für einen freien Markt tätig, ihre Bilder richteten sich also in erster Linie ans Bürgertum. In fünf Sitzungen werden die wichtigsten Künstler vorgestellt und ihre Bilder mit denen von Konkurrenten verglichen. Die erste Sitzung ist als Einführung zu verstehen: Hier geht es um die Grundlagen der Malerei der Niederlande.

6.) „Natur erleben mit allen Sinnen – Waldbaden im Herbst“

Samstag, den 30.09.23, 09.00 – 12.00 Uhr, Wadgassen, Im Schäferiedell

Teilnahmegebühr: 15,00 €, ermäßigt 12,00 €, Leitung: Anette Fickinger-Borscheid
Anmeldung bis 26.09., 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 auch gesund. Dazu tragen die gesunde Waldluft und die Wirkung des wohltuenden Aufenthalts in der Natur auf unsere Psyche bei. Zudem können wir dies gezielt unterstützen durch Achtsamkeitsübungen (bewusstes Wahrnehmen) und Atementspannungsübungen.

Entspannungstrainerin Annette Bachmann-Vicktor hilft bei einem achtsamen Spaziergang, den Wald bewusst wahrzunehmen. An mehreren Stationen im Wald leitet sie Atementspannungsübungen an, die nachhaltig erholen - mit Gesundheitswert und Freude.

7.) „Fitnessprogramm für Ihre grauen Zellen“

Gruppe für Anfänger*innen: montags, 17.30 – 19.00 Uhr, ab 09.10.23, 4 Termine

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

Teilnahmegebühr: 36,00 € für 4 Termine, ermäßigt 29,00 €

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.

8.) „Enkeltrick, Schockanrufe, falscher Polizist, Sicherheit im Herbst“

NEU

Montag, den 16.10.23, 14.30 Uhr

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

Leitung: Günter Engelbrecht, Gerd Stuhlsatz; Seniorensicherheitsberater im Landkreis Saarlouis, Anmeldung bis 13.10.,

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 verlangen. Seit einiger Zeit gibt es eine dramatische Entwicklung bei sogenannten 'Straftaten zum Nachteil älterer Menschen'. In einem Fachvortrag geben die Seniorensicherheitsberater Informationen, Ratschläge und Verhaltensweisen zu den verschiedenen Betrugsarten.

9.) „Lebendige Geschichte – der Friedhof Roden“

Mittwoch, den 25.10.23, 15.00 Uhr, Friedhof Roden, Matthiasstr.

Teilnahmegebühr: keine, Leitung: Alois Rau, Andreas Rival, Anmeldung bis 24.10., vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30, www.vhs-saarlouis.de

Berühmte Mitbürgerinnen und Mitbürger sind auf dem Rodener Friedhof beigesetzt, die