



saarlouis

2. Halbjahr

2026



AKTIV ÄLTER WERDEN

6

NEUE
KURSE

**Kurse und Veranstaltungen
auch für zukünftige
Seniorinnen und Senioren**

Veranstalter: Europastadt Saarlouis - Seniorenmoderatorin
und die vhs der Europastadt Saarlouis in Zusammenarbeit
mit der Kath. Familienbildungsstätte Saarlouis e.V..



Vorwort

Liebe Seniorinnen
und Senioren,
liebe Interessierte,



die Broschüre „Aktiv Älter werden – Kurse und Veranstaltungen auch für zukünftige Seniorinnen und Senioren“ bietet Ihnen auch im zweiten Halbjahr 2026 wieder 15 verschiedene Veranstaltungen in unterschiedlichen Wissensbereichen an, darunter sechs neue Kurse. Die Seniorenmoderatorin der Europastadt Saarlouis hat in Kooperation mit der Volkshochschule Saarlouis (vhs), der Frauenbeauftragten des Landkreises und der Familienbildungsstätte Saarlouis e.V. das Programm erstellt.

Neben praktischen Themen wie Nähen, Computer und Digitalisierung oder Erste-Hilfe, gibt es viele Informationsveranstaltungen und bewegungsorientierte Angebote.

„Liebscher & Bracht für Seniorinnen und Senioren – Erobern Sie Ihre Beweglichkeit zurück!“ ist ein Kurs, in den Sie jederzeit einsteigen können. Die „Tour de Ökosee – Ökologische Führung“ gehört zu einem regelmäßig stattfindenden Angebot.

Hier können Sie unter geschulter Leitung Neues in Flora und Fauna entdecken.

Veranstaltungen zur Rentenbesteuerung, Vorsorgevollmacht, Medikamentenwechselwirkung, KI und Suchmaschinen richten sich an die ältere Generation genauso wie gesundheitliche Themen. Gerade im Herbst werden Vorträge wie „Gib der Freck keine Chance“ und „Die Kraft der Selbstheilung – Möglichkeiten und Grenzen“ das Interesse wecken. Auch ein spielerisches Angebot wie „Bingo – Nachmittag für Seniorinnen und Senioren“ ist in diesem Halbjahr mit dabei. Die Broschüre findet man ab sofort online auf www.saarlouis.de.

Ich bedanke mich bei allen beteiligten Kooperationspartnern und wünsche viel Freude mit unserem diesjährigen Herbstprogramm.

Carsten Quirin

Carsten Quirin
Bürgermeister

Liebscher & Bracht für Seniorinnen und Senioren Erobern Sie Ihre Beweglichkeit zurück!



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 Dehnung, Kräftigung und Ansteuerung geübt werden. Hinzu kommen die Anleitung und Durchführung der Faszien-Rollmassage sowie Bewegungsabfolgen, die helfen können, Ihre Beweglichkeit wieder zu verbessern.



**Mittwochs,
ab 05.08.2026**



10:30 - 11:15 Uhr



**5er-Block
fortlaufend**



**Familienbildungs-
stätte Saarlouis e.V.**
Ludwig-Karl-Balzer-
Allee 3



**Teilnahmegebühr
45,00 €
ermäßigt 36,00 €**



Leitung:
Silvia Münchhausen
Heilpraktikerin
zertifizierte Liebscher
& Bracht-Therapeutin



Es werden keine
Vorkenntnisse
benötigt.



Bitte kommen Sie
in Sportkleidung.



Alle anderen benö-
tigten Materialien
werden gestellt.



Sollten Sie unter
starken Schmer-
zen leiden, kon-
taktieren Sie bitte
vor der Anmeldung
die Dozentin tele-
fonisch unter 0174
9868827.

Mit Nadel und Faden: Stricken – Sticken – Häkeln Kreativangebot

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 die
Gruppe ist jederzeit
möglich.



Bitte eigenes Mate-
rial mitbringen.

**In Kooperation mit der
Frauenbeauftragten des
Landkreises Saarlouis.**



**Dienstags,
ab 11.08.2026**



15:00 - 18:00 Uhr



vierzehntägig



**Familienbildungs-
stätte 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

Anmeldung unter Familienbildungsstätte:

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

Information und Beratung Computer, Laptop, Tablet



Sie haben noch keinen Computer, möchten sich aber einen kaufen? Oder Sie besitzen bereits ein Handy (Smartphone), Laptop oder ein Tablet und möchten wissen, wie genau das Gerät funktioniert? Die erfahrene Kursleiterin Judith Krämer berät Sie zu allen Fragen rund um die Technik und hilft, einen passenden Kurs zu finden.



**Freitag,
28.08.2026**



11:00 - 13:00 Uhr



EDV-Saal des Landratsamtes
Eingang Kaiser-Friedrich-Ring 33



**Teilnahmegebühr
keine
ohne Anmeldung**



**Leitung:
Judith Krämer**

Zusätzlich findet ab September jeden **Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr** ein **Offener EDV-Treff** zu allen Fragen rund um Handy und PC im EDV-Saal des Landratsamtes statt (Eingang Kaiser-Friedrich-Ring 33).

Anmeldung bei der vhs der Stadt Saarlouis:

Tel.: 06831 6989030, www.vhs-saarlouis.de

Bingo-Nachmittag für Seniorinnen und Senioren

Liebe Seniorinnen und Senioren, kommen Sie vorbei und genießen Sie einen gemütlichen Nachmittag in netter und wertschätzender Gesellschaft. Freuen Sie sich auf gemeinsame und spannende Spielrunden. Gute Laune ist garantiert. Kaffee und Tee werden gereicht und Sie können in den Austausch gehen. Beim Spielen werden nebenbei die Konzentration und die Merkfähigkeit gefördert.



**Sonntag,
06.09.2026
25.10.2026**



14:30 - 16:45 Uhr



**Familienbildungs-
stätte Saarlouis e.V.**
Ludwig-Karl-Balzer-
Allee 3



**Teilnahmegebühr
8,00 €
ermäßigt 6,00 €**



**Leitung:
Monika Meuren**

**In Kooperation mit der
Frauenbeauftragten des
Landkreises Saarlouis.**

Anmeldung unter Familienbildungsstätte:

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

Tour de Ökosee Ökologische Führung

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 vor den Toren der Stadt Saarlouis. Beobachten Sie beispielsweise Höcker-
schwäne, 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. Der Referent bietet als Vorsitzender des NABU Saarlouis/Dillingen die Wanderung ehrenamtlich an.



**Sonntag,
13.09.2026**



10:30 - 12:45 Uhr



Ökosee Dillingen,
Treffpunkt Parkplatz
am Ökosee, Fischer-
straße 193, 66763
Dillingen



**Teilnahmegebühr
keine**



Leitung:
Ulrich Leyhe
Vorsitzender des
NABU Saarlouis/
Dillingen



Ab einer Gruppe
von 6 Teilneh-
mer(innen) verein-
baren wir für Sie
gerne einen
Zusatztermin.

**In Kooperation mit der
Frauenbeauftragten des
Landkreises Saarlouis.**

Anmeldung unter Familienbildungsstätte:

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

Johannes Hoffmann im Portrait Filmvorführung und Diskussion



Das Filmporträt „JoHo – Johannes Hoffmann“ von Alfred Gulden widmet sich dem ersten Ministerpräsidenten des Saarlandes, dessen Name bis heute eng mit der Abstimmung über das Europäische Saarstatut verbunden ist. Als Alfred Gulden seinen Dokumentarfilm vor rund 30 Jahren realisierte, gab es kaum filmische Darstellungen über Hoffmann.

Alfred Gulden wird eine Einführung zum Film halten und im Anschluss u. a. über die Frage sprechen, wie sich der Blick der Saarländerinnen und Saarländer auf die Person und den Politiker Johannes Hoffmann im Laufe der Jahrzehnte verändert hat.



**Donnerstag,
17.09.2026**



18:00 Uhr



**vhs im
Donatuszentrum**
Schulstr. 7



**Teilnahmegebühr
keine**



Leitung:
Alfred Gulden

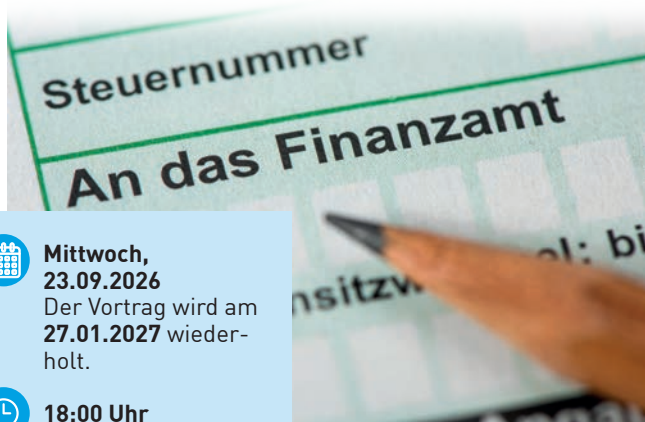
Anmeldung bei der vhs der Stadt Saarlouis:

Tel.: 06831 6989030, www.vhs-saarlouis.de

Um Anmeldung bis 16.09.2026 zwecks besserer Planung wird gebeten.

Rentensteuer verständlich erklärt Steuervorteile nutzen und Fehler vermeiden

Immer mehr Ruheständler sind verpflichtet, eine Steuererklärung abzugeben. Diese Informationsveranstaltung zeigt Ruheständlern und angehenden Rentnerinnen und Rentnern anhand von Praxisbeispielen, wie sie Freibeträge und Pauschalen optimal nutzen und bares Geld sparen. Sie lernen die Besteuerung aller Rentenarten kennen und erfahren, wie Sie durch das Absetzen von Handwerkerleistungen, außergewöhnlichen Belastungen oder Spenden Ihre Steuerlast effektiv senken. Zudem erhalten Sie praktische Ausfüllhilfen für die Formulare sowie wichtige Infos zu aktuellen Fristen und gesetzlichen Neuerungen wie Minijob oder Aktivrente.



**Mittwoch,
23.09.2026**

Der Vortrag wird am
27.01.2027 wieder-
holt.



18:00 Uhr



**vhs im Theater am
Ring**
Kaiser-Friedrich-
Ring 26



**Teilnahmegebühr
15,00 €
ermäßigt 12,00 €**



**Leitung:
Klaus Peter Schäfer**

Anmeldung bei der vhs der Stadt Saarlouis:

Tel.: 06831 6989030, www.vhs-saarlouis.de

Anmeldeschluss: 21.09.2026

Erste-Hilfe-Kurs für Senioren für Seniorinnen und Senioren



Im Notfall zählt jede Minute. Hinfallen, Kreislauf- oder Herzprobleme - schnelles Handeln rettet Leben. Barbara Hoen zeigt, wie man anderen Seniorinnen und 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.



Nach dem Kurs
ist das Café des
Donatuszentrums
(Schulstr. 7)
geöffnet.



**Dienstag,
20.10.2026**



8:30 - 13:00 Uhr



Malteser Hilfsdienst
Donatusstr. 38



**Teilnahmegebühr
30,00 €
ermäßigt 24,00 €**



**Leitung:
Barbara Hoen**
Malteser Hilfsdienst
Roden

Anmeldung bei der vhs der Stadt Saarlouis:

Tel.: 06831 6989030, www.vhs-saarlouis.de

Anmeldeschluss: 13.10.2026

Der Duft der Erinnerung ätherische Öle für Seniorinnen und Senioren

Zimt, Vanille, Nelke – wer denkt bei diesen Düften nicht an Weihnachten? Düfte wecken Erinnerungen, wirken beruhigend und entspannend und können auch die Gesundheit fördern. Gemeinsam erriechen wir altbekannte und neue Düfte und erfahren mehr über deren Wirkungen und Anwendungen.



**Dienstag,
20.10.2026**



10:00 - 11:30 Uhr



**Familienbildungs-
stätte Saarlouis e.V.**
Ludwig-Karl-Balzer-
Allee 3



**Teilnahmegebühr
24,00 € (14,00 € +
10,00 € Materialum-
lage)
ermäßigt 21,00 €
(11,00 € + 10,00 €
Materialumlage)**



**Leitung:
Tanja Both, Kräuter-,
Natur- und Umwelt-
pädagogin**

Anmeldung unter Familienbildungsstätte:

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

Dem Code auf der Spur Warum Medikamente bei jedem anders wirken

Bei Medikamenten zeigt sich: Menschen reagieren völlig unterschiedlich. Während manche Präparate gut vertragen werden, kommt es bei anderen zu unerwünschten Wirkungen oder Unsicherheiten bei der passenden Dosierung. Dieser Abend führt verständlich in das Thema der personalisierten Medikamentenverträglichkeit ein. Sie erfahren, wie Medikamente individuell unterschiedlich wirken, welche Rolle die Genetik bei Verträglichkeit und Dosierung spielt und welche Chancen eine personalisierte Medikation für die Zukunft bietet.



Weitere Themen der Vortragsreihe mit der City-Apotheke rund um moderne Technik und Gesundheit sind:

**Mittwoch
11.11.2026
Maßgeschneidert
statt Masse:
Wie Gene unsere
Ernährung be-
stimmen**

**Mittwoch
25.11.2026
Schluss mit
Standard-Diäten:
DNA-basiertes
Gewichtsmanage-
ment**



**Mittwoch,
28.10.2026**



18:30 Uhr



**vhs im Theater am
Ring**
Kaiser-Friedrich-
Ring 26



**Teilnahmegebühr
keine**



**Leitung:
Julia Pientka**

Anmeldung bei der vhs der Stadt Saarlouis:

Tel.: 06831 6989030, www.vhs-saarlouis.de

Um Anmeldung bis einen Tag vor jedem Termin zwecks besserer Planung wird gebeten.

KI und Suchmaschinen verstehen Chancen, Risiken und Grenzen Workshop für Seniorinnen und Senioren

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.



**Freitag,
30.10.2026**



14:30 - 16:00 Uhr



**Familienbildungs-
stätte Saarlouis e.V.**
Ludwig-Karl-Balzer-
Allee 3



**Teilnahmegebühr
8,00 €
ermäßigt 6,00 €**



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

Anmeldung unter Familienbildungsstätte:

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

Die Kraft der Selbstheilung Möglichkeiten und Grenzen

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, wie man die Selbstheilungskräfte aktiviert und traditionelle Behandlungsmodelle ergänzt.



**Mittwoch,
04.11.2026**



19:00 Uhr



**vhs im Theater am
Ring**
Kaiser-Friedrich-
Ring 26



**Teilnahmegebühr
keine**



**Leitung:
Klaus Jungmann**

Anmeldung bei der vhs der Stadt Saarlouis:

Tel.: 06831 6989030, www.vhs-saarlouis.de
Um Anmeldung zwecks besserer Planung bis
03.11.2026 wird gebeten.

Gib der „Freck“ keine Chance Ein Vortrag

Die bevorstehende kalte und nasse Jahreszeit kann für unser Immunsystem eine Herausforderung darstellen. Gerade bei zunehmenden Infektionen der Atemwege und des Magen-Darm-Trakts kann Unterstützung für den Körper notwendig sein. Im Vortrag werden Möglichkeiten der Vorbeugung (Prophylaxe) und der Risikominimierung für Infektionen aufgezeigt. Im Anschluss werden Ideen gesammelt zu der Frage: Gibt es noch Rettung, wenn eine Erkältung oder ein grippaler Infekt gerade beginnen? Ein Überblick über schulmedizinische und alternative Therapien sowie althergebrachte Hausmittelchen, um eine Infektion zu bekämpfen, bilden den Abschluss.



**Montag,
07.12.2026**



18:30 - 20:00 Uhr



**Familienbildungs-
stätte Saarlouis e.V.**
Ludwig-Karl-Balzer-
Allee 3



**Teilnahmegebühr
5,00 €
ermäßigt 4,00 €**



**Leitung:
Christian Platz**
Rettungsassistent und
Heilpraktiker

Anmeldung unter Familienbildungsstätte:

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

Vorsorge treffen Vollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung



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, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung können Sie angeben, welche medizinische Behandlung Sie wünschen.

Sarah Fuchs erklärt praxisnah die notwendigen Begrifflichkeiten und Formulare.



**Montag,
11.01.2027**



16:00 Uhr



**vhs im Theater am
Ring**
Kaiser-Friedrich-
Ring 26



**Teilnahmegebühr
keine**



**Leitung:
Sarah Fuchs**
Sachgebietsleiterin
Betreuungsbehörde
des Landkreises
Saarlouis

Anmeldung bei der vhs der Stadt Saarlouis:

Tel.: 06831 6989030, www.vhs-saarlouis.de

Um Anmeldung bis 08.01.2027 zwecks besserer Planung wird gebeten.

Offener Tai-Chi Treff Saarlouis-Mitte



Ein Projekt des Lokalen Bündnisses für Familie Saarlouis



Fortgeschrittene

Montags

14:45 - 15:45 Uhr

Freitags

15:00 - 16:00 Uhr



Winter

(Oktober bis April):
Familienbildungsstätte
Saarlouis

Ludwig-Karl-Balzer-
Allee 3



Teilnahmegebühr

5,00 € pro Termin



Leitung:

Christian Marx

Geübte und Anfänger

Montags

15:45 - 16:45 Uhr

Freitags

14:00 - 15:00 Uhr

Sommer

(Mai bis September):
Stadtgarten Saarlouis
Festwiese

Interessante Kursangebote für Fremdsprachen, EDV und Gesundheit finden Sie auch im neuen Programmheft der vhs der Europastadt Saarlouis im Schwerpunktbereich „Für (zukünftige) Senioren“.

Weitere Angebote der Familienbildungsstätte finden Sie im Programmheft „Vielfältig wie das Leben“, das halbjährig erscheint.



saarlouis



Katholische
Familienbildungsstätten
im Saarland



VOLKSHOCHSCHULE
SAARLOUIS



Landkreis
Saarlouis

Anmeldung unter Familienbildungsstätte:

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

Nähere Informationen über den Trainer:

Christian Marx, Tel.: 0176 20526026

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Änderungen vorbehalten.

Montags von 10.00 -12.00 Uhr

OFFENER SENIORENTREFF

Saarlouis

**im Esther-Bejarano-Haus
Holtzendorffer Straße 2, Saarlouis
(außer an Feiertagen und in den Ferien)**

Wöchentlicher Austausch, persönliches Kennen-
lernen, gute Gespräche bei Kaffee oder Tee –
so heißen wir Sie willkommen im
„Zentrum für Kinder Jugend Familie“
der Europastadt Saarlouis.

Hier finden regelmäßig Vorträge,
Kreativ- und Bewegungsangebote oder
gemeinsame Frühstücke statt. Jahreszeitliche
Feste und gemeinsames Singen mit musikali-
scher Unterstützung runden die Angebote ab.

Die Einrichtung ist barrierefrei.
Der Eintritt ist frei.

Weitere Informationen:

Seniorenmoderatorin Birgit Cramaro

Tel.: 06831 4431339

E-Mail: cramaro@saarlouis.de

Brigitte Bilz
Tel.: 0172 6970525

