

Liebe und Achtung sind existenzielle Bedürfnisse, doch viele Menschen in unserer Gesellschaft fühlen sich missachtet und minderwertig. Der Mangel an Liebe und Zuneigung in der Kindheit kann für massive Einschränkungen und Misserfolge im weiteren Leben ursächlich sein. Im Vortrag werden die Rolle der Prägungserlebnisse und ihre Auswirkungen für das Leben ausführlich erläutert.

Diplom-Psychologin Silvia Sergieva zeigt Möglichkeiten auf, wie Betroffene ihre Minderwertigkeitsgefühle überwinden, Selbstliebe und Selbstachtung entwickeln und gestärkt in eine neue Zukunft starten können.

### 11.) Auf historischen Wegen - die Geschichte der „Rodener Gässelchen“

**Mittwoch, 11.05., 14.30 Uhr – 16.00 Uhr**

**Anmeldeschluss: 09.05., Teilnahme kostenfrei**

Anmeldung: vhs der Stadt Saarlouis, Tel. 06831/6989030, [www.vhs-saarlouis.de](http://www.vhs-saarlouis.de)

Ort: vhs im Donatuszentrum, Schulstraße 7 (Eingang Innenhof)

Zwischen den Häusern und Straßen von Roden zieht sich ein Netz kleiner Wege, die nicht nur für schnelle Verbindungen sorgen, sondern auch ein besonderes Markenzeichen mit langer Tradition sind. In den letzten Jahren wurden viele „Gässelchen“ instandgesetzt und aufgewertet.

Ein Rundgang durch Roden und die „Gässelchen“ mit ihren zahlreichen Geschichten und Hintergründen wird mit dem Rodener Geschichtskreis zu einer Erlebnisreise. Besondere Erwähnung finden auch historische Wegekreuze und Spuren eines Salzweges mit 2000-jähriger Geschichte.



### 12.) Sicherheitstraining für E-Bike / Pedelec

**Montag, 16.05., 14.00 – 16.00 Uhr, Teilnahme kostenfrei**

**(Ersatztermin: Montag, 27.06., 14.00 – 16.00 Uhr)**

**Anmeldeschluss: 13.05. (für den Ersatztermin: 24.06.)**

Anmeldung: vhs der Stadt Saarlouis, Tel. 06831/6989030, [www.vhs-saarlouis.de](http://www.vhs-saarlouis.de)

Ort: Globus Saarlouis, Holtzendorffer Str., Leitung: Kerstin Knips

Mit dem E-Bike die Natur genießen oder zum Einkaufen fahren - bei der „Generation 60+“ 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 gut vorbereitet sind.

### 13.) Vortrag: Vorsorge treffen - Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

**Mittwoch, 01.06., 18.00 – 19.30 Uhr, Anmeldeschluss: 28.05., Teilnahme kostenfrei**

Anmeldung: vhs der Stadt Saarlouis, Tel. 06831/6989030, [www.vhs-saarlouis.de](http://www.vhs-saarlouis.de)

Ort: vhs im Theater am Ring, Kaiser-Friedrich-Ring 26, Leitung: Anette Aurnhammer Sachgebietsleiterin der örtlichen Betreuungsbehörde in 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.

Vorsorgevollmacht, 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. In einer Vollmacht legen Sie fest, wer später einmal Ihre Wünsche umsetzt, Ihre Bankgeschäfte regelt und Entscheidungen in der Klinik trifft. Mit einer Betreuungsverfügung bestimmen Sie, wer Ihr rechtlicher Betreuer werden soll. Und in einer Patientenverfügung können Sie angeben, welche medizinische Behandlung Sie wünschen.

### 14.) Berufe erzählen – eine Fotoausstellung mit Vernissage

**Ausstellungseröffnung und Vernissage:**

**Freitag, 24.06., 14.30 – 16.00 Uhr, Teilnahme kostenfrei**

**NEU**

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

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis, Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3

**Fotograf\*innen:** Birgit Fischer, Lutz Hückinghaus, Arним Kaiser, David Schillinger

Die Fotos erzählen von Räumen, Szenen, Tätigkeiten, Produkten, Werkzeugen und Maschinen aus Berufen, die heute nicht mehr oder kaum noch zu finden sind. Und sie erzählen von Menschen, die das alte Wissen und Können aufrechterhalten, neu beleben und – wie Generationen vor ihnen – an die Nachkommen weitergeben. Das können beispielsweise Schuhmacher, Schäfer, Instrumentenbauer, Imker oder Bierbrauer sein. Die Liste der angeblich vergessenen Berufe ist jedenfalls lang. Der Titel möchte so verstanden sein, dass nicht nur Berufe etwas über sich sagen, sondern man auch selbst etwas über Berufe erzählen kann. Damit bezieht die Ausstellung die Betrachter\*innen aktiv ins Geschehen ein. Sie sind eingeladen, aus ihrer Biografie heraus über Berufe und berufliche Erfahrungen zu berichten. In Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung Saar-Hochwald.

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

**Kurs für Fortgeschrittene:**

**montags, 14.45 – 15.45 Uhr, und freitags, 15.00 – 16.00 Uhr**

**Kurs für Geübte: Montags, 15.45 – 16.45 Uhr**

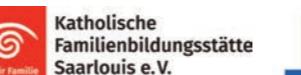
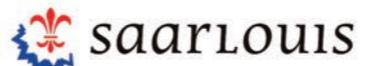
**Teilnahmegebühr: 3,00 € pro Termin**

Keine Anmeldung erforderlich, Infos bei der Familienbildungsstätte, Tel. 06831/43637 oder dem Trainer Christian Marx, Tel.: 0176-20526026

Von Oktober bis April: Familienbildungsstätte Saarlouis

Von Mai bis September: Stadtgarten Saarlouis, Festwiese

Tai Chi ist eine natürliche und ganzheitliche Übungsmethode für Menschen jeden Alters. Die alte chinesische Bewegungskunst wird auch Schattenboxen genannt.



# saarlouis

# AKTIV ÄLTER WERDEN

## Kurse und Veranstaltungen

**Fit mit und durch Musik**

**Keine Angst vor Computer, Laptop, Tablet**

**SCHNUPPERTERMIN**

**Kochen ist Trend**  
Fit und gesund älter werden

**...auch für zukünftige Seniorinnen und Senioren!**

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen vorbehalten!

**Immanuel Kant-Grundlegung zur Metaphysik der Sitten**

**Kreatives Töpfern**

**Orientalischer Bauchtanz**

**Italienisch mit Muße**

**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

Programm 1. Halbjahr 2022

## 1.) Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

montags, ab 17.01., fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich, 9 Termine

Gruppe 1: 17.00 – 17.45 Uhr

Gruppe 2: 18.00 – 18.45 Uhr

Gruppe 3: 19.00 – 19.45 Uhr

Teilnahmegebühr: 51,00 € für 9 Termine

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

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis, Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3

Leitung: Jutta Haverkamp, Trainerin für Fitness und Gesundheit, Tanzpädagogin,

Tänzerin

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.) Kreatives Töpfern

donnerstags, 03.03., 10.03., 17.03. und 24.03., 17:00 – 19:00 Uhr

Mittwoch, 13.04., 10.00 – 11.30 Uhr, Glasurtermin



Teilnahmegebühr: 52,00 € für 5 Termine plus 16,00 € Materialkosten

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

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis, Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3

Leitung: Petra Burger

Werden Sie kreativ und erlernen Sie unter fachkundiger Anleitung eine der ältesten Handwerkskünste der Welt. Töpfen 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 zusätzliche Materialkosten anfallen.

## 3.) Kein Angst vor Computer, Laptop, Tablet!

Schnupper-  
termin

Freitag, 04.03., 11.00 – 13.00 und 14.30 – 16.30 Uhr

Anmeldeschluss 03.03., Teilnahme ist kostenfrei

Anmeldung: vhs der Stadt Saarlouis, Tel. 06831/6989030, [www.vhs-saarlouis.de](http://www.vhs-saarlouis.de)

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

Leitung: Judith Krämer

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 das Gerät funktioniert. Die erfahrene Kursleiterin Judith Krämer berät Sie unverbindlich zu allen Fragen rund um die Technik und hilft, einen passenden Kurs zu finden.

Interessante Kursangebote für Fremdsprachen, EDV und Gesundheit finden Sie auch im neuen Programmheft der vhs der Stadt Saarlouis. Weitere Angebote der Familienbildungsstätte finden Sie im Programmheft „Vielfältig wie das Leben“, das halbjährig erscheint.

## 4.) Fitnessprogramm für Ihre grauen Zellen

montags, ab 07.03., 14:00 – 15:30 Uhr,

Teilnahmegebühr: 40,00 € für 4 Termine

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

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis, Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3

Leitung: Edeltrud Schätszel, Fachpräventologin für geistige Fitness, Gedächtnis-Lerntrainerin

Bewegung ist wichtig, um den Körper fit und gesund zu halten. Es gibt eine Vielzahl von Bewegungsprogrammen, die den Kreislauf anregen, wie Joggen oder Walken. Aber 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.



Anfängerkurs

## 5.) Italienisch mit Muße

donnerstags, ab 10.03., 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine

Teilnahmegebühr: 70,00 €, (\*erm. 56,00 €), Anmeldeschluss: 08.03.

Anmeldung: vhs der Stadt Saarlouis, Tel. 06831/6989030, [www.vhs-saarlouis.de](http://www.vhs-saarlouis.de)

Ort: TGSBBZ, Zeughausstraße 25, Leitung: Loredana Russo

In einer kleinen Gruppe lernen Sie Italienisch ohne Leistungsdruck. Die Kursleiterin orientiert sich am Lernfortschritt der Gruppe und übt alle neuen Wörter und Grammatik mit Ihnen ein. Bald können Sie erste Sätze verstehen und selbst sprechen: sich begrüßen und vorstellen, nach dem Weg fragen oder sich verabschieden. Gleichzeitig erfahren Sie Interessantes über die Sehenswürdigkeiten Italiens. (6-10 Teilnehmende)



## 6.) Immanuel Kant

### – Grundlegung zur Metaphysik der Sitten

NEU

donnerstags, ab 17.03., 19.30 – 21.00 Uhr, 5 Termine

Teilnahmegebühr: 45,00 € (\*erm. 36,00 €), Anmeldeschluss: 15.03.

vhs der Stadt Saarlouis, Tel. 06831/6989030, [www.vhs-saarlouis.de](http://www.vhs-saarlouis.de)

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

Leitung: Dr. Wolfgang Meiers

Pflicht, kategorischer Imperativ, Autonomie – diese wesentlichen Begriffe der „Grundlegung zur Metaphysik der Sitten“ von Immanuel Kant sind in den allgemeinen Sprachgebrauch eingegangen. Was sie für Kants Moral bedeuten, soll Gegenstand des Kurses sein; ebenso was diese Begriffe heute bedeuten (können).



## 7.) Fit und gesund älter werden

Vortrag+ Kochkurs

Mittwoch, 06.04., 17.00 – 20.30 Uhr,

Teilnahmegebühr: 22,00 € plus 10,00 € Lebensmittelumlage

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

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis, Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3

Leitung: Margit Both-Weber, Gesundheitsberaterin GGB

Wie kann man den, besonders im Alter weit verbreiteten Zivilisationskrankheiten, wie zum Beispiel Gicht, Arthrose, Arthritis vorbeugen? Was genau braucht der Körper ab 50, um gesund und fit zu bleiben? In diesem Workshop werden die Zusammenhänge zwischen den möglichen Ursachen rheumatischer Erkrankungen erklärt und wie man sie vermeiden kann. Die Ernährung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Es wird deutlich gemacht, welchen Einfluss eine vitalstoffreiche Vollwerternährung nach Dr. M. O. Bruker hat, und Sie erhalten Tipps zu deren praktischer Umsetzung. 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+ benötigt.

## 8.) Fit mit und durch Musik – gemeinsam musizieren im Alter



donnerstags, ab 28.04., 10.30 – 11.15 Uhr

Teilnahmegebühr: 40,00 € für 5 Termine

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

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis, Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3

Leitung: Petra Bruxmeier-Quirin, Musikpädagogin

Musik kennt keine Altersgrenze. Egal wie alt man ist, musikalische Fähigkeiten und die Freude an der Musik lassen sich in jedem Alter entdecken und entwickeln. Das Musizieren in einer Gruppe steigert die Lebenszufriedenheit und verbessert die Allgemeinbefindlichkeit. Im Kurs wird gesungen (bekannte Lieder, Evergreens, Schlager, Volkslieder...) und leichte Bewegungen werden zur Musik gemacht. Man kann körpereigene Liedbegleitungen oder Begleitungen auf Instrumenten ausprobieren. Im Vordergrund steht die Freude am Gemeinschaftserlebnis.

## 9.) Diebstahl, Einbruch, Enkeltrick

### - Wie Seniorinnen und Senioren sicher leben

NEU

Mittwoch, 04.05.2022, 15.00 – 16.30 Uhr

Anmeldeschluss: 02.05., Teilnahme kostenfrei

Anmeldung: vhs der Stadt Saarlouis, Tel. 06831/6989030, [www.vhs-saarlouis.de](http://www.vhs-saarlouis.de)

Ort: vhs im Donatuszentrum, Schulstraße 7 (Eingang Innenhof)

Leitung: Günter Engelbrecht

Unseriöse Anrufe und der Enkeltrick haben im Saarland wieder zugenommen. Oft wird die Hilfsbereitschaft von Senioren ausgenutzt. Wie man sich schützen kann, erklärt Günter Engelbrecht, Seniorensicherheitsberater der Stadt Saarlouis. Er zeigt auch, worauf man im Straßenverkehr achten sollte, und wie sich die Wohnung und das eigene Haus vor einem Einbruch schützen lassen.

## 10.) Vortrag: Ich bin es mir wert – Das Selbstwertgefühl steigern

Donnerstag, 05.05., 18.30 – 20.45 Uhr

Teilnahmegebühr: 10,00 €, Anmeldeschluss: 03.05.

NEU

Anmeldung: vhs der Stadt Saarlouis, Tel. 06831/6989030, [www.vhs-saarlouis.de](http://www.vhs-saarlouis.de)

Ort: vhs im Donatuszentrum, Schulstraße 7 (Eingang Innenhof)

Leitung: Silvia Sergieva, Diplom-Psychologin