

10.) „Grundkurs für Kochneulinge“

freitags, den 05., 11., 19. und 26. November 2021, 18.00 – 21.45 Uhr,

4 Termine, Familienbildungsstätte Saarlouis e.V., Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3
Teilnahmegebühr: 53,00 € plus 27,00 € Lebensmittelumlage, Leitung: Sebastian Krätsch
Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de
Kochen ist Trend – und macht auch riesig Spaß. Zusammen über Zwiebeln weinen, über rauchenden Chilis schwitzen und gemeinsam abschmecken ist kommunikativ und verbindet. Die Basics in der Küche sind ganz einfach. Wagt in unserem Kurs für Kochneulinge den ersten Schritt an den Herd. Hier erfahrt ihr alle wichtigen Grundlagen zur Koch- und Küchentechnik. Ein Angebot für Jung und Alt aller Geschlechter.

NEU

11.) „Gesunde Ernährung im Alter – was braucht der Körper mit 50+ Vortrag und Kochkurs“

Mittwoch, den 17. November 2021, 17.00 – 20.30 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis e.V., Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3
Teilnahmegebühr: 22,00 € + 10,00 € Lebensmittelumlage
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? In diesem Workshop werden die Zusammenhänge zwischen den möglichen Ursachen rheumatischer Erkrankungen und ihrer Verhütbarkeit erklärt. Die Ernährung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Es wird gezeigt, 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+ so benötigt.

12.) Workshop für Eltern und Großeltern: Mitmischen statt einmischen - Großeltern-sein heute

Mittwoch, den 24. November 2021, 18.00 Uhr

Ort: vhs im Donatuszentrum, Schulstr. 7, Teilnahmegebühr: keine
Leitung: Nicole Burkert-Arbogast und Susanne Wilhelm, Anmeldung bis 15.11.: vhs der Stadt Saarlouis, Tel.: 06831/ 6 98 90 30, www.vhs-saarlouis.de
Großeltern haben häufig Freude bei der Betreuung der Enkel und entlasten die Eltern. Doch schnell entstehen Konflikte, wenn Eltern und Großeltern unterschiedliche Meinungen bei der Erziehung haben. In diesem Workshop betrachten die beiden Erziehungswissenschaftlerinnen im gemeinsamen Austausch, was Freude macht am Großelternsein und wie alle in der Familie ihren Platz finden und sich wohlfühlen.
Der Vortrag der Volkshochschule Saarlouis ist eine Zusammenarbeit mit der Kinderbeauftragten der Kreisstadt Saarlouis im Rahmen der 'Lokalen Bündnisse für Familien'. Die Teilnahme ist gratis. Das Projekt 'Elternschule' wird unterstützt durch das Ministerium für Bildung und Kultur des Saarlandes.

NEU

13.) „Die Kraft der Selbstheilung – Möglichkeiten und Grenzen“

Mittwoch, den 01. Dezember 2021, 19.00 Uhr

Ort: vhs/Theater am Ring, Kaiser-Friedrich-Ring 26, Teilnahmegebühr: 5,00 €, Leitung: Klaus Jungmann, Anmeldung bis 29.11.: vhs der Stadt Saarlouis, Tel.: 06831/ 6 98 90 30, www.vhs-saarlouis.de
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 in seinem Vortrag, wie man die Selbstheilungskräfte aktiviert und traditionelle Behandlungsmodelle ergänzt.

14.) „Vorsorge treffen - Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung Vortrag“

Donnerstag, den 27. Januar 2022, 18.00 Uhr

Ort: vhs/Theater am Ring, Kaiser-Friedrich-Ring 26, Teilnahmegebühr: keine
Leitung: Anette Aurnhammer, Sachgebietsleiterin der örtlichen Betreuungsbehörde in Saarlouis, Anmeldung bis 24.01.: vhs der Stadt Saarlouis, Tel.: 06831/ 6 98 90 30, www.vhs-saarlouis.de
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 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. Anette Aurnhammer 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 und freitags, 15.00 – 16.00 Uhr für Fortgeschrittene, montags von 15.45 – 16.45 Uhr für Geübte
Sondertraining für Ungeübte nach Bedarf (beim Trainer erfragen)
Teilnahmepreis: 3,00 € pro Termin
Treffpunkt: Winter (Oktober bis April): Familienbildungsstätte Saarlouis
Sommer (Mai bis September): Stadtgarten Saarlouis, Festwiese
Nähere Informationen durch den Trainer, Herbert Kühn, Telefon 0171-1182120 oder unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de.



2. Halbjahr 2021

Kurse und Veranstaltungen

...auch für zukünftige Seniorinnen und Senioren!

Sicherheitstraining für E-Bike



Kochen ist Trend
Grundkurs für Kochneulinge



Großeltern-sein heute



Veranstalter:

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

Autogenes Training



Aktiv älter werden

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen vorbehalten! Bilder Titelseite: Shutterstock Foto

Aktiv älter werden

1.) „Tour de Ökosee“- eine ökologische Führung“

Sonntag, den 05. September 2021, 10.00 – 12.00 Uhr

Sonntag, den 07. November 2021, 15.30 – 17.30 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.

2.) „Sicherheitstraining für E-Bike / Pedelec“

Montag, den 6. September 2021, 14.00 – 16.00 Uhr

Montag, den 11. Oktober 2021, 14.00 – 16.00 Uhr, Globus Saarlouis

Teilnahmegebühr: keine, Leitung: Kerstin Knips, Anmeldung bis 01.09.21: vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831 - 6 98 90 30, www.vhs-saarlouis.de

Mit dem E-Bike die Natur genießen oder zum Einkaufen fahren - bei der "Generation 60+" sind Elektro-Fahrräder (auch 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. Kooperation mit der Jugendverkehrsschule Saarlouis und Globus Saarlouis.

3.) „Kein Angst vor Computer, Laptop, Tablet! - Schnuppertermin“

Freitag, den 17. September 2021, 11.00 – 13.00 Uhr und Mittwoch, den

29.09.21, 14.00 – 16.00 Uhr, Teilnahmegebühr: keine

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

Anmeldung bis 15.09./27.09.: vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30,

www.vhs-saarlouis.de



Sie haben noch keinen Computer, möchten sich aber einen kaufen? Oder Sie besitzen bereits ein Handy (Smartphone), Laptop oder ein Tablet und wollen nicht ständig jemanden fragen, wie das Gerät funktioniert. Bei diesem Treffen können Sie unverbindlich und ohne Stress in die EDV-Welt reinschnuppern. Die erfahrene Kursleiterin Judith Krämer berät Sie zu allen Fragen rund um die Technik und hilft, einen passenden Kurs zu finden.

4.) „Fitnessprogramm für Ihre grauen Zellen“

Gruppe 1 für Anfänger*innen:

montags, 14.00 – 15.30 Uhr, ab 20. September 2021

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

Teilnahmegebühr: 40,00 € für 4 Termine, 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.



5.) „Orientalischer Tanz“

montags, fortlaufend, Einstieg ist jederzeit möglich, 10 Termine

Gruppe 1: montags, 17.00 – 17.45 Uhr, ab 20. September 2021

Gruppe 2: montags, 18.00 – 18.45 Uhr, ab 20. September 2021

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

Teilnahmegebühr: 56,00 €, Leitung: Jutta Haverkamp, Tänzerin u. 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.



6.) „Englisch für Senior*innen“

(Wiedereinstieg mit leichten Vorkenntnissen)

ab Mittwoch, den 22. September 2021, 09.00 – 10.30 Uhr, 10 Termine

Ort: vhs im Donatuszentrum, Schulstr. 7, Teilnahmegebühr: 70,00 € (56,00 €)

Leitung: Michaela Kirchner, Anmeldung bis 20.09.: vhs der Stadt Saarlouis,

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

Sie haben vor längerer Zeit etwas Englisch gelernt. In dieser kleinen Gruppe frischen Sie frühere Kenntnisse wieder auf. (6 - 10 Teilnehmende) Michaela Kirchner ist eine erfahrene Kursleiterin. Sie orientiert sich am Lernfortschritt der Gruppe und übt alle neuen Wörter und Grammatik mit regelmäßigen Wiederholungen ein. Bald können Sie wieder Sätze verstehen und selbst flüssig sprechen: sich begrüßen und vorstellen, nach der Uhrzeit fragen oder sich verabschieden. Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.



7.) „Seniorensicherheit in der dunklen Jahreszeit“

Freitag, den 24. September 2021, 15.00 -16.30 Uhr

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

Teilnahmegebühr 3,00 €

Leitung: Günther Engelbrecht, Seniorensicherheitsberater der Stadt Saarlouis

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de
Einbruch, Diebstahl, Trickbetrug (Enkeltrick) und unseriöse Gewinnspiele – besonders in der dunklen Jahreszeit ist Vorsicht besser als Nachsicht. Erhalten Sie in diesem Fachvortrag wertvolle Informationen darüber, wie Sie sich schützen und auf welche verdächtigen Anzeichen Sie achten können, um unsichere Situationen zu vermeiden.

8.) „Sparen für später - so bilden Sie finanzielle Rücklagen“

Dienstag, den 12. Oktober 2021, 19.00 Uhr

Ort: vhs im Donatuszentrum, Schulstr. 7

Teilnahmegebühr: 8,00 €

Leitung: Volker Helfen

Anmeldung bis 08.10.: vhs der Stadt Saarlouis,

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

Mehr als 2.000 Euro gibt jeder Deutsche pro Jahr für private Versicherungen aus. Dabei fließt viel Geld in überflüssige und teure Versicherungen. Jedoch sind einzelne Versicherungen in bestimmten Lebenssituationen unerlässlich. Auch das Sparen für spätere Anschaffungen und die Vorsorge für Alter und Arbeitsunfähigkeit sind wichtig.

Volker Helfen ist Oberstudienrat und Diplom-Kaufmann. Als unabhängiger Experte für Versicherungen und Vorsorge gibt er einen breiten Überblick zu den wichtigen Versicherungen und erklärt, was beim Vertragsabschluss generell zu beachten ist.



9.) „Autogenes Training für Senior*innen mit Musik“ Workshop

Samstag, den 30. Oktober 2021, 10.00 – 11.30 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 17,00 €

Leitung: Sandra Sinsch, Dipl. Musikpädagogin und Musiktherapeutin

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

Einsamkeit, Traurigkeit und chronische Erkrankungen können den Alltag einschränken. Die sanfte Methode Autogenes Training, die auch wissenschaftlich bestätigt ist, kann dabei helfen, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Ängste, Schmerzen und negative Emotionen werden gemildert, Konzentration und Leistungsfähigkeit steigen an und der Puls normalisiert sich.

Die Entspannungstechnik wird im Sitzen oder Liegen durchgeführt und versetzt den Körper in einen angenehmen Ruhezustand. Der Effekt der Autosuggestionen und Affirmationen verstärkt sich durch Musik, die zusätzlich harmonisierend wirkt. Zum Einsatz kommen Klangschalen, Tambura, Monochord und Musik aus dem Orient, die seit dem 8. Jahrhundert eingesetzt wird, um positive Effekte auf den Körper und Geist auszuüben. Dieser Workshop dient zum Kennenlernen der Methode. Wer möchte, ist herzlich zur Teilnahme an einem dreiteiligen Kurs im November eingeladen.

NEU