

## 10.) „Aktuelles zur Rentenbesteuerung: Rentenarten-Steuersenker-Praxistipps“

NEU



Mittwoch, den 27. März 2019 oder Donnerstag, den 23. Mai 2019 jeweils 19.00 Uhr

Ort: Theater am Ring, Teilnahmegebühr: 10,00 €, Leitung: Klaus-Peter Schäfer  
Anmeldung unter vhs Saarlouis, Tel.: 06831/ 6 98 90 30

Die Systematik der Rentenbesteuerung wurde durch das seit 2005 gültige Alterseinkünftegesetz, neu geregelt. Hier gibt es anhand praktischer Fallbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten (u.a. Flexirente) und deren unterschiedliche Besteuerung (Besteuerungsanteil der Altersrente in 2019: 78 %), absetzbare Aufwendungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen etc. Der Vortrag endet mit Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema. **Sie können zwischen zwei Terminen wählen.**

## 11.) „Entspannungsfotografie“



NEU

ab Donnerstag, den 04. April 2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 4 Termine

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

Teilnahmegebühr: 38,00 €, Leitung: Johannes Ruße

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637

Stress ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers und dient in grauer Vorzeit unserem Überleben. Auf jeden Stress sollten aber auch Phasen der Entspannung folgen. Dies vergessen wir in unserem Alltag leider allzu oft.

Richtig zu entspannen ist wichtig für unser Wohlbefinden und für unsere Gesundheit. Mit Hilfe der Fotografie können Sie lernen zu entschleunigen. Nehmen Sie die Stimmungen in der Natur in sich auf. Die Kamera kann Ihnen dabei behilflich sein. Johannes Ruße, Gewinner etlicher Fotografiepreise rund um den Globus, zeigt Ihnen, worauf es beim Fotografieren ankommt, wie Sie einen Blick fürs Detail erhalten und dabei ganz wie von selbst in die Welt der Fotografie eintauchen. Zwischen dem 15.03. und 10.05. sind Herrn Rußes Fotografien aus dem Tierreich im Rahmen einer Ausstellung in unserem Haus zu sehen.

## 12.) „Kopf.aktiv.Leben“

NEU

ab Montag, den 06. Mai 2019, 19.15 – 21.30 Uhr, 4 Termine

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

Teilnahmegebühr: 58,00 €, Leitung: Edeltrud Schätzel, Präventologin für geistige Fitness, Gedächtnis- und Lerntrainerin

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637

Dieser Kurs ist ein Trainingsprogramm für das Gedächtnis, das leicht in den Alltag eingebaut werden kann. Um die mentale Leistungsfähigkeit zu steigern, werden nicht mehr als 20 Minuten täglich benötigt. Der Kurs ist für jeden und für jedes Alter geeignet. Ein Wochenplan leitet die Übungen an und wird von Woche zu Woche anspruchsvoller. Einmal pro Woche tauscht sich die Gruppe aus und erhält den nächsten Wochenplan mit neuen Übungen, die praktisch angeleitet werden. Auf Wunsch kann für jeden Wochenplan ein passendes Übungsbuch bei der Kursleiterin erworben werden (Kosten: 5 Euro pro

Übungsbuch). Der Kurs richtet sich an alle, die geistig fit bleiben möchten, aber auch an Personen mit kognitiven Einschränkungen, wie zum Beispiel nach einem operativen Eingriff oder einem Schlaganfall. Das Programm ist nicht geeignet für Demenzerkrankte.

## 13.) „Gesunde Ernährung bei Rheuma, Arthritis, Arthrose“

NEU

Mittwoch, den 08. Mai 2019, 18.00 – 19.30 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 12,00 €, Leitung: Margit Both-Weber, Gesundheitsberaterin GGB  
Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637

Rheumatische Erkrankungen wie zum Beispiel Gicht, Arthrose, Arthritis gehören heute zu den am weitesten verbreiteten Zivilisationskrankheiten. In diesem Vortrag werden die Zusammenhänge zwischen ihren Ursachen und ihrer Verhütung 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 sowie einfache, schnelle und gesunde Rezepte für den Alltag.

## 14.) „Echt smart ! – Smartphone Bedienung für Einsteiger“

NEU

ab Montag, den 20. Mai 2019 von 14.00 – 16.00 Uhr, Mo + Do, 3 Termine

Ort: Theater am Ring

Teilnahmegebühr: 36,00 € (29,00 €), Leitung: Judith Krämer

Anmeldung unter vhs der Stadt Saarlouis, Tel.: 06831/ 6 98 90 30

Gehen Sie sicher und strukturiert mit Ihrem Smartphone um und entdecken Sie die tollen Möglichkeiten!

Sie lernen:

- Wo finde ich was? Sperrbildschirm, Startseite, Menü, Benachrichtigungsleiste
- wichtige Einstellungen - Telefonieren und SMS schreiben - Mails senden und empfangen
- Fotos verschicken - Informationen finden mit Google
- Verbindungen verstehen und kontrollieren: WLAN, mobile Daten, GPS, Bluetooth usw.

Mitzubringen: eigenes Smartphone, voll geladen, Netzteil

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

Ein Projekt des Lokalen Bündnisses für Familie Saarlouis

Montag, Donnerstag, Freitag von 15.00 – 16.00 Uhr Fortgeschrittene

Montags von 15.45 – 16.30 Uhr Sondertraining für Ungeübte

Teilnahmepreis: 3,00 € pro Termin

Treffpunkt Frühjahr + Sommer: Stadtgarten Saarlouis (Festwiese),

Treffpunkt im Herbst + Winter: Familienbildungsstätte Saarlouis e.V.,

Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, weitere Infos unter

Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637



Katholische Familienbildungsstätte Saarlouis e.V.



1. Halbjahr 2019

# Kurse und Veranstaltungen

...auch für zukünftige Seniorinnen und Senioren!



Gesunde Ernährung bei Rheuma, Arthritis, Arthrose



Smartphone für Einsteiger



Entspannungsfotografie



Kopf.aktiv.Leben

Veranstalter:

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



Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen vorbehalten! Bilder Fotolia: (©strichfiguren.de, ©nyul, ©gordon Grand)

Aktiv älter werden wird

# Aktiv älter werden



## 1.) „Orientalischer Tanz“

Montags, fortlaufend, Einstieg ist jederzeit möglich, 10 Termine

Gruppe 1: montags, 17.00 – 18.00 Uhr, ab 14. Januar 2019

Gruppe 2: montags, 18.15 – 19.15 Uhr, ab 14 Januar 2019

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

Teilnahmegebühr: 58,00 € pro Kurs

Leitung: Jutta Haverkamp, Tänzerin und Tanzpädagogin

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637

Weiche Wellenbewegungen, moderne Schrittkombinationen und ausgefallene Choreografien werden ergänzt durch Tänze aus den Bereichen Latino, Afro, Bollywood, Flamenco und die neusten Trends. Bauchtanz ist ein sanftes Rücken-, Beckenboden- und Ganzkörpertraining und für jedes Alter geeignet – ein Tanz für Körper und Seele.

## 2.) „Tanzen ohne Partner“

Mittwochs, fortlaufend, Einstieg ist jederzeit möglich, 10 Termine

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

Gruppe 1: mittwochs, 15.45 – 16.45 Uhr, ab 16. Januar 2019

Gruppe 2: mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr, ab 16. Januar 2019

Gruppe 3: mittwochs, 18.15 – 19.15 Uhr, ab 16. Januar 2019

Teilnahmegebühr: jeweils 58,00 € pro Kurs

Leitung: Jutta Haverkamp, Tänzerin und Tanzpädagogin

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637

Für alle, die Freude an Musik und Tanz haben. Klassische Tänze, Modetänze und Tänze aus aller Welt. Für jedes Alter geeignet.



## 3.) „Wehr dich!“ Gewaltschutz-Training für Seniorinnen und Senioren

ab Mittwoch, den 06. Februar 2019, 10.00 – 11.00 Uhr, 12 Termine

Ort: Theater am Ring

Teilnahmegebühr: 65,00 € (52,00 €), Leitung: Helmut Stieglbauer

Anmeldung unter vhs Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30

Gerade ältere Menschen werden immer öfter Opfer von Gewalt oder Übergriffen. Das frühe Erkennen einer potenziellen Gefährdungsquelle und selbstsicheres Verhalten sind im Ernstfall wichtige Faktoren, um Gewaltsituationen zu entschärfen oder idealer Weise ganz zu vermeiden.

Im Kurs lernen die Teilnehmenden Zusammenhänge zwischen Körpersprache, Auftreten und der damit verbundenen Wirkung auf andere (Opferhaltung) kennen und können wirkungsvolle und einfach anwendbare Techniken zum Selbstschutz einüben.

NEU

**Inhalte:** altersgerechtes Aufwärmtraining, einfache Stand- und Stabilitätsübungen, Koordinations- und Atemübungen in Kombination mit Selbstverteidigungselementen. Gezeigt wird darüber hinaus auch, wie Alltagsgegenstände - Auto- oder Haustürschlüssel, Mobiltelefon, Kugelschreiber, Spazierstock/Schirm oder eine zusammengerollte Zeitschrift - zur eigenen Verteidigung genutzt werden können.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe

## 4.) „Italienisch mit Muße für Anfänger – A1 (1)“

ab Freitag, den 08. Februar 2019, 09.30 – 11.00 Uhr, 10 Termine

Ort: Theater am Ring

Teilnahmegebühr: 70,00 € (56,00 €), Leitung: Loredana Russo

Anmeldung unter vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30

In einer kleinen Gruppe lernen Sie Italienisch ohne Leistungsdruck.

Die Kursleiterin Frau Russo 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 kulturelle Sehenswürdigkeiten Italiens.

Ab 6 Teilnehmenden. Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben



## 5.) „Grundlagen fürs Arbeiten mit PC und Laptop“

Ab Montag, den 18. Februar 2019, Mo + Mi, 6 Termine, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Landratsamt, EDV Saal

Teilnahmegebühr: 120,00 € (99,00 €) incl. Skript, Leitung: Judith Krämer

Anmeldung unter vhs Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30

Möchten Sie den Geheimnissen der Computertechnik auf die Spur kommen?

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, den PC verstehen und bedienen zu lernen sowie die Computer-Tastatur und -Maus einzusetzen. Sie erfahren, was es mit Fenster- und Menütechnik auf sich hat. In praktischen Übungen lernen Sie das Computer-Betriebssystem Windows kennen und können verschiedene Windows-Zubehör-Programme (WordPad, Paint, Rechner, Spiele) testen. Und Sie können sich mit dem Speichern, Wiederfinden und Drucken von Dokumenten vertraut machen.

Unterrichtsmaterialien werden durch die Kursleiterin bereitgestellt.

Eigener Laptop mit Windows 7 oder Windows 10 kann mitgebracht werden.

**Voraussetzungen:** Keine.



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

für Anfänger: montags, 14.00 – 15.30 Uhr, ab 11. März 2019

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

Teilnahmegebühr: 33,00 € für 4 Termine

Leitung: Edeltrud Schätzel, Präventologin für geistige Fitness,

Gedächtnis- und Lerntrainerin

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637



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.

## 7.) „Mitmischen statt Einmischen – Großeltern sein heute“

Dienstag, den 12. März 2019, 15.30 Uhr

Ort: Kinder-, Jugend- und Familienhaus, Lisdorfer Str. 16a, Saarlouis

Teilnahmegebühr: keine, Leitung: Nicole Burger-Arbogast, Susanne Wilhelm

Anmeldung unter vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30

Großeltern haben keine Erziehungsverantwortung und übernehmen dennoch häufig eine wichtige Aufgabe in der Betreuung der Enkel. In diesem Workshop schauen wir im gemeinsamen Austausch, was Freude macht am Großelternsein und wie alle im Generationenhaus ihren Platz finden und sich wohlfühlen können.

## 8.) „Wasserspaß für Jung mit Alt“

ab Donnerstag, den 14. März 2019, 16.00 – 16.45 Uhr, 10 Termine

Ort: Aqualouis, Holtzendorffer Str. 9, Saarlouis

Teilnahmegebühr: 80,00 € (1 Erw. + 1 Kind. incl. Eintritt)

Leitung: Rolf Teiter, Sportlehrer, TV 1872 Saarlouis e.V.

Mitzubringen: Schwimmflügel für die Kinder

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637

Möchten Sie einmal sicher mit ihrem Enkeln oder Patenkindern einen unbeschwerten Nachmittag verbringen und selbst sicherer im Wasser werden? Wir bieten Ihnen einen neuen Kurs zur Wassergewöhnung für Kinder ab 3 Jahren und ihren Großeltern/Verwandten an.



## 9.) „Exkursion- Komfortabel wohnen trotz Alter oder Handicap“

Freitag, den 15. März 2019 oder Freitag, den 29. März 2019, 14.00 – 18.00 Uhr

Abfahrt: Parkplatz Stadtgartenhalle Saarlouis

Teilnahmegebühr: 15,00 € (12,00 €), Leitung: Prof. Dr. Wolfgang Langguth

Anmeldung unter vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30

Das Netzwerk für Ambient Assisted Living (AAL) hat in Saarbrücken eine Musterwohnung ganz für die Bedürfnisse älterer Bewohner eingerichtet. Sie ist ausgestattet mit den verschiedensten elektrischen, elektronischen und mechanischen Hilfsmitteln, die ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden im Alter und bei Krankheit erheblich erleichtern. Vom Treppenlift über eine höhenverstellbare Küche bis hin zum barrierefreien Bad und ganz modernen Notfall- und Assistenzsystemen kann bei der Studienfahrt alles besichtigt werden, was derzeit den Stand der Technik darstellt. Die Einrichtungen erklärt Prof. Dr. Wolfgang Langguth von der Hochschule für Technik und Wirtschaft. Sie können zwischen zwei Terminen wählen. Begrenzte Teilnehmerzahl

**Anmeldung bis 05. März. / 19. März. erforderlich**