

Anschließend startet er mit jeweils drei Personen zu einem Rundflug über Saarlouis und umliegende Gemeinden. Der Flug dauert jeweils ca. 25 Minuten. Vom Café des Flugplatzes aus können die Wartenden derweil bei einer kleinen Erfrischung die Starts und Landungen der Sportflieger beobachten. Bitte bei der Anmeldung eine Telefonnummer angeben, unter der Sie am Flugtag für eventuell notwendige Änderungen erreichbar sind.

10.) „Aktuelles zur Rentenbesteuerung“

Donnerstag, den 18. Oktober 2018, 19.00 Uhr

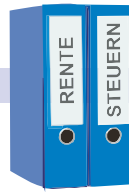
Ort: Theater am Ring, Teilnahmegebühr: 10,00 €

Leitung: Klaus-Peter Schäfer

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

Die Systematik der Rentenbesteuerung ist durch das seit 2005 gültige Alterseinkünftegesetz, sowohl für Bestandsrentner*innen als auch künftige Rentenbezieher*innen, neu geregelt. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch praktische Fallbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten (u.a. Flexirente) und deren unterschiedliche Besteuerung. Sie erfahren mehr über alle absetzbaren Aufwendungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Freibeträge, Handwerkerleistungen u. Ä..

Der Vortrag endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.



11.) „Die Frau im Wandel der Zeit – Wohlbefinden in den Wechseljahren“

Montag, den 29. Oktober und Montag, den 05. November 2018, 18.00 – 19.00 Uhr, 2 Termine

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

Teilnahmegebühr: 14,00 € für 2 Termine

Leitung: Beate Krasenbrink, Heilpraktikerin

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637

Begegnen Sie den Wechseljahren positiv. Eine einfache anatomische Reise durch unseren Körper. Was geschieht in dieser Zeit und welche wunderbaren Frauenpflanzen gibt es für mich? Vieles gibt es zu erkennen und zu bestaunen. Lassen Sie uns gemeinsam diesen Weg gehen, damit wir mit natürlichen Arzneien, Tees und Pflanzentinkturen unsere guten Wechseljahre begleiten und unterstützen können.



12.) „Das Alternativmenü zum Weihnachtsfest“

Samstag, den 24. November 2018, 10.00 – 14.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 10,00 € + 9,00 € Kochumlage

Leitung: Margit Both-Weber, Gesundheitsberaterin GGB

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637

Können Sie sich ein Weihnachtsmenü ohne Fleisch vorstellen? Dazu köstlich, lecker und gesund? Schlemmen ohne Reue? Wir bieten Ihnen hier die Möglichkeit eines gesunden, vollwertigen 5-Gänge-Menüs zum Weihnachtsfest: stressfrei und einfach. Ob Frauen oder Männer, ob schlank oder kräftig, ob gesundheitlich fit oder nicht, alle können hier lustvoll genießen.

13.) „Krebs – ganzheitlich verstehen“

Samstag, den 24. November 2018, 10.00 – 17.30 Uhr

Ort: Theater am Ring, Teilnahmegebühr: 95,00 € (76,00 €)

Leitung: Iris Alt-Rösner

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

Anmeldeschluss: 09. November 2018

Krebs - ein nicht zu ignorierendes Thema! Krebs berührt unser Leben durch den Kollegen- und Freundeskreis, die Nachbarschaft, die eigene Familie oder wir begegnen dieser Krankheit am eigenen Leib. Oft sind Gefühle und Gedanken der Angst und der Machtlosigkeit die Folge. Doch Wissen hilft!

In diesem Seminar begegnen wir der Krankheit mit Fragen wie:

- Was ist Krebs eigentlich?
- Welche medizinischen /alternativen Behandlungen gibt es?
- Wie sehen die Möglichkeiten der Vorbeugung aus?
- Was kann ich selbst tun, um meine eigene Heilkraft zu aktivieren? usw.

Das Seminar bietet Interessierten und Betroffenen einen ganzheitlichen Blick auf das Thema "Krebs" und begegnet offen den Fragen der Teilnehmenden.

14.) Studienfahrt zum Saarländischen Rundfunk

Freitag, den 25. Januar 2019, 14.00 Uhr – 18.00 Uhr

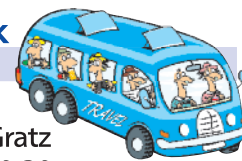
Abfahrt/Rückkehr: Parkplatz Stadtgartenhalle

Teilnahmegebühr: 18,00 € (15,00 €), Begleitung: Dorothea Gratz

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

Anmeldeschluss: 13. Januar 2019

Seit über 60 Jahren begleitet der Saarländische Rundfunk mit seinen Rundfunkprogrammen den Alltag der Saarländer. Bei einer Führung durch die modernen Hörfunk- und Fernsehstudios auf dem Saarbrücker Halberg erhalten Sie Einblicke in die Welt der Radioprogramme und des SR Fernsehens. Erfahren Sie, wer an einer Sendung mitarbeitet, wie ein Hörfunkstudio funktioniert und aus welchem Studio der 'aktuelle bericht' gesendet wird. Kinder unter 14 Jahren nur in Begleitung einer Aufsichtsperson.



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

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

Ein Projekt
des Lokalen
Bündnisses
für Familie
Saarlouis



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

Aktiv älter werden



02
2018



Rundflug über Saarlouis
und den Landkreis



Aktuelles zur Rentenbesteuerung



Kurse und
Veranstaltungen

...auch für zukünftige
Seniorinnen und Senioren!



Wasserspaß für
Jung mit Alt

Orientalischer Tanz
Karate Do, Kochen
Sturzprävention
Autogenes Training
Lerntreff EDV 50+ etc.

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

1.) „Orientalischer Tanz“

Montags, fortlaufend, Einstieg ist jederzeit möglich, 10 Termine

Gruppe 1: montags, 17.00 – 18.00 Uhr, ab 03. September 2018

Gruppe 2: montags, 18.15 – 19.15 Uhr, ab 03. September 2018

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

Teilnahmegebühr: 58,00 €, 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- und Ganzkörpertraining. - Ein Tanz für Körper und Seele. Für Frauen mit jeder Figur und jedes Alters.

2.) „Fitnessprogramm für Ihre grauen Zellen“

Gruppe 1 für Anfänger: montags, 14.00 – 15.30 Uhr, ab 03. September 2018

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 Lerntainerin

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637

Jede / 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 haben Sie die Möglichkeit durch regelmäßiges Training Ihre grauen Zellen richtig und regelmäßig zu aktivieren. Nach dem Besuch dieses Kurses ist eine Fortführung in weiteren Kursen möglich.

3.) „Tanzen - ohne Partner“

Mittwochs, fortlaufend, Einstieg ist jederzeit möglich, 10 Termine

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

Gruppe 1: mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr, ab 05. September 2018

Gruppe 2: mittwochs, 18.15 – 19.15 Uhr, ab 05. September 2018

Teilnahmegebühr: jeweils 58,00 € pro Kurs

Leitung: Jutta Haverkamp, Tänzerin und Tanzpädagogin

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637

4.) „Aktiv, standfest und stabil im Alter- Sturzprävention“

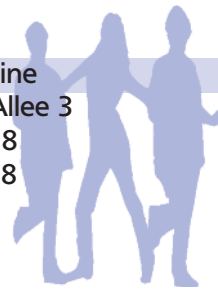
ab Freitag, den 07. September 2018, 09.30 – 10.30 Uhr, 10 Termine,

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

Teilnahmegebühr: 79,00 €, Leitung: Martina Traube

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637

Einstieg jederzeit möglich



Kraft, Koordination und Gleichgewicht! Darauf kommt es an, wenn man im Alter stand-sicher bleiben will. Gezielte Übungen zur Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur, wie auch Balancetraining bilden das Gerüst dieses Kurses. Die 45 minütige Einheit kann im Stehen oder im Sitzen vollzogen werden und wird mit einem Entspannungsteil zum Ende hin abgerundet. Die Räume sind ebenerdig und behindertengerecht.

5.) „Fit mit Karate Do“

ab Dienstag, den 11. September 2018, 18:00 – 19:15 Uhr, 15 Termine

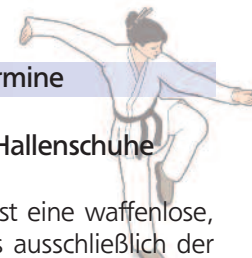
Ort: Theater am Ring, Teilnahmegebühr: 75,00 € (60,00 €)

Leitung: Christian Gradké, Mitzubringen: sportliche Kleidung, Hallenschuhe

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

Wörtlich übersetzt bedeutet Karate-Do "Weg der leeren Hand": Es ist eine waffenlose, friedliche Kampfkunst, die über die körperliche Ertüchtigung hinaus ausschließlich der Selbstverteidigung dient. Das ursprüngliche Ziel liegt darin, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Karate-Do kann bis ins weit fortgeschrittene Lebensalter betrieben werden. Fußtritte, Faust-, Handkanten-, Finger-, Unterarm-, und Ellenbogentechniken verbinden sich in dem ganzheitlichen Trainingssystem. Bei regelmäßiger Ausübung bewirkt es einen stetigen Aufbau und wohltuende Stärkung von Muskeln, Gelenken, Gleichgewicht, Herz-Kreis-Laufsystem, Koordination und Konzentration.



6.) „Wasserspaß für Jung mit Alt“

ab Donnerstag, den 13. September 2018, 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.



7.) „Autogenes Training“- Anfänger & Fortgeschrittene

ab Donnerstag, den 13. September 2018, 19.15 – 20.45 Uhr, 10 Termine

Ort: Theater am Ring, Teilnahmegebühr: 60,00 € (48,00 €)

Leitung: Stefanie Franz

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

Autogenes Training nach Dr. Johannes H. Schulz ermöglicht es, sich mit Hilfe einfacher Formeln und der eigenen Vorstellungskraft in den Zustand körperlicher und seelischer Entspannung zu versetzen. Mit Hilfe einfacher Formeln wird die Aufmerksamkeit auf das Erleben von Entspannungsempfindungen wie Ruhe, Schwere, Wärme, ruhigen Puls, angenehm warmem Bauch und Kühle auf der Stirn konzentriert. Die gedankliche Konzentration wirkt sich positiv auf körperliche, seelische und geistige Aspekte aus.

Im Kurs werden die Teilnehmenden an die 6 Formeln des Autogenen Trainings herangeführt: Schwereübung, Wärmeübung, Atemübung, Herzübung, Leibübung, Stirnkühlung. Die Übungen werden anschließend in Entspannungsgeschichten integriert. Ziele sind innere Ruhe, erholsamer Schlaf, besseres Umgehen mit Wut, Trauer, Angst, allgemeinem Ärger und Unzufriedenheit, Abbau von Aggressionen, gesteigertes Selbstbewusstsein, Konzentration und Merkfähigkeit, Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Auch geeignet für Teilnehmende mit Problemen beim Liegen

Mitzubringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen

Bei gesundheitlichen Problemen lassen Sie bitte vor Anmeldung einen Gesundheits-Check von Ihrem Arzt vornehmen

8.) „Lerntreff EDV 50+“

ab Mittwoch, den 19. September 2018, 6 Termine (siehe unten),

14.30 – 16.30 Uhr, Ort: Landratsamt EDV Saal

Teilnahmegebühr: Einzeltermin 15,00 €, 4er-Karte 48,00 €

Leitung: Judith Krämer

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

Sie haben bereits einen EDV-Grundlagenkurs besucht und sehr viel Neues in kurzer Zeit erlernt. Aber wenn Sie zuhause das Erlernte gerne anwenden und vertiefen möchten, kommen Sie immer wieder ohne Hilfe nicht weiter?!

Der Lerntreff bietet Ihnen die Möglichkeit, völlig stressfrei in kleinen Arbeitsgruppen mit anderen "Leidensgenossen" weiter zu üben und Ihre Erfahrungen, Fragen und Anregungen untereinander auszutauschen.

Es sind keine Lernziele vorgegeben, die bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erreicht sein müssen. Sie und die anderen Teilnehmenden bestimmen selbst die Themen und Fragestellungen, die in den einzelnen Terminen behandelt werden. Der Erfahrungsaustausch mit den Anderen ist ausdrücklich erwünscht, und das Arbeiten in kleinen Gruppen macht viel mehr Spaß.

Die Dozentin in diesem Lerntreff unterstützt Sie bei allen Ihren Fragen und nimmt stets auf das Lerntempo von Senioren Rücksicht.

Voraussetzungen: EDV-Grundlagen-Kurs. Sie können sich ohne vorherige Festlegung für Einzeltermine entscheiden oder Sie erwerben eine vergünstigte 4er-Karte, die Sie berechtigt, den Lerntreff EDV im laufenden Semester insgesamt 4mal zu besuchen. In jedem Fall können Sie Ihre Termine unter den angebotenen 6 Terminen (19.09., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.) frei wählen.

9.) „Rundflug über Saarlouis und den Landkreis“

Sonntag, den 28. Oktober 2018, ab 13.00 Uhr

Treffpunkt: Flugplatz Wallerfangen-Düren, Eingangstor Tower

Teilnahmegebühr: 60,00 € (48,00 €), Leitung: Dr. Andreas Spurk

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

Genießen Sie die Aussicht auf das Theater am Ring, den Saarpolygon und die Dillinger Hütte aus der Luft. Bei einer Einführung zeigt der Sportpilot Andreas Spurk die Abläufe am Flugplatz Düren, am Hangar und an der Tankstelle.

