

Möchten Sie in angenehmer und stressfreier Atmosphäre den Geheimnissen der Computertechnik auf die Spur kommen? In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, den PC verstehen und bedienen zu lernen, 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. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

10.) "Frauenwohlfühlnachmittag"

Samstag, den 17. März 2018, 14.30 – 19.00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: 29,00 € + 9,00 € Kochumlage

Leitung: Margit Both – Weber, Gesundheitsberaterin

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637

Dieser Nachmittag ist für Frauen, die sich etwas besonders Gutes gönnen und zu Hause einen Tag mit Urlaubsatmosphäre verbringen wollen. Körper, Geist und Seele werden verwöhnt und es kann neue Kraft geschöpft werden. Ob Gesichts- und Körperpflege ohne Chemie, Massage, Meditation, Vorlesen – lassen Sie sich überraschen und lassen Sie sich dazu noch von einem vollwertigen Menü verwöhnen.

Der Frauenwohlfühlnachmittag bietet sich auch als Geschenk für eine liebe Freundin an, mit der Frau ihn am besten zusammen genießt.

11.) „Studienfahrt zum Saarländischen Rundfunk mit Führung“

Montag, den 26. März 2018 von 09.00 – 13.00 Uhr und

Freitag, den 27. April 2018 von 15.00 – 19.00 Uhr

Anmeldung zwingend erforderlich.

Abfahrt/Rückkehr: Parkplatz Stadtgartenhalle

Teilnahmegebühr: 14,00 € (12,00 €), Leitung: Andreas Obster, Sabine Schmitt

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

Anmeldeschluss: 10 Tage vor dem jeweiligen Termin

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.

12.) „Wildkräuter-Menü“

Mittwoch, den 23. Mai 2018, 17.30 – 20.30 Uhr

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

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

Leitung: Margit Both – Weber, Gesundheitsberaterin

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637

In den Wildkräutern (wie z. B. Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Gundermann usw.) stecken zum Teil zehnmal mehr Vitalstoffe als in unseren herkömmlichen Salaten und Gemüse. Diese Vitalstoffe sind für unsere Gesundheit sehr wichtig. Deshalb lassen Sie sich überraschen, wie man/frau diese kostbaren und leckeren „Unkräuter“ in die Alltagsküche einbauen kann.

Wir kochen und genießen ein Menü, das leicht bekömmlich und auch für Menschen, die sich vegan ernähren, geeignet ist - vital und energievoll!

13.) „...und plötzlich ist alles anders, Angstdiagnose Krebs- Was tun?“

Samstag, den 26. Mai 2018, 09.30 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

Ort: Theater am Ring

Teilnahmegebühr: 95,00 € (76,00 €), Leitung: Iris Alt-Rösner

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

Mit der Diagnose "Krebs" oder bereits mit der Angst, daran zu erkranken, verändert sich unser Leben grundlegend. Der Seminartag bietet Betroffenen, Familienangehörigen und Interessierten einen ganzheitlichen Blick und begegnet offen der Frage: "Was kann ich selbst tun, um Heilungsprozesse aktiv zu unterstützen?"

14.) „Mitmischen statt einmischen-Großelternsein heute“

Montag, den 04. Juni 2018, 15.30 – 18.30 Uhr, Workshop

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

Teilnahmegebühr: keine, Leitung: Nicole Burkhard-Arbogast

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

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

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: 06831/12 85 18



Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen vorbehalten! (Bilder Fotolia)

Aktiv älter werden

01
2018



Arbeiten mit PC und Laptop

Kurse & Veranstaltungen
...auch für zukünftige Seniorinnen und Senioren!



Karate, Malen, Kochen, Tanz, Wasserspaß, Gymnastik

Französisch-Sprachkurs, Philosophie, Gedächtnistraining

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 15. Januar 2018

Gruppe 2: montags, 18.15 – 19.15 Uhr, ab 15. Januar 2018

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

Teilnahmegebühr: 58,00 € pro Kursreihe

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.) „Tanzen - ohne Partner 50+“

Mittwochs, fortlaufend, Einstieg ist jederzeit möglich, 10 Termine

Gruppe 1: mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr, ab 17. Januar 2018

Gruppe 2: mittwochs, 18.15 – 19.15 Uhr, ab 17. Januar 2018

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

Teilnahmegebühr: jeweils 58,00 € pro Kursreihe

Leitung: Jutta Haverkamp, Tänzerin und Tanzpädagogin

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637

Für alle, die Freude an Musik und Tanz haben. In geselliger Runde tanzen wir Cha Cha Cha, Walzer, Rock'n Roll u.v.m....Modetänze wie Salsa, Flamenco, Afro & Pop ergänzen diesen Tanzspaß. Durch Erlernen der Grundfiguren erlangen Sie ein breitgefächertes Grundwissen in vielen Stilrichtungen. Tanzen ist Ausdruck von Lebensfreude; ist für jedes Alter und jede Figur geeignet und steigert das Wohlbefinden. Einen Partner brauchen Sie hierzu nicht.

3.) „Fitnessprogramm für Ihre grauen Zellen“

Gruppe 1 für Anfänger: montags, 14.00 – 15.30 Uhr, ab 19. Februar 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 Lerntrainerin

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.

4.) „Frühlingszauber mit Kreidefarben“

Montags, den 19. Februar, 26. Februar u. 05. März, 09.30 – 11.45 Uhr, 3 Termine

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

Teilnahmegebühr: 63,00 € + 15,00 € Materialumlage

Leitung: Tanya Hohneck, Atelier und Shop, Wadgassen

Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637

So wie der Frühling die Natur, lassen wir kleine Möbel oder Alltagsgegenstände mit Kreidefarben neu erblühen. Unter Anwendung der Decoupage-Technik und der Schablonenmalerei entstehen individuelle Einzelstücke. Es sind für diesen Kurs keine Vorkenntnisse nötig. Wer bereits im vergangenen Jahr den Kreidefarbenkurs besucht hat, findet hier einen tollen Ergänzungskurs.

Am ersten Kurstag stellt die Referentin jede Menge Ideen und Beispiele vor. Danach können die Kursteilnehmer daheim nach Dingen stöbern, die sie gerne verschönern möchten oder aber auch vorgegebene Sachen gestalten. Die umweltfreundlichen Kreidefarben haften auf vielen Untergründen, wie Kunststoff, Metall, Holz, Fournier, Glas, Stein und Keramik. In Kombination mit den erlernten Dekorationstechniken sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: Freude am kreativen Arbeiten, einen Malkittel und möglichst einen Fön.

5.) „Französisch mit Muße – Anfänger A1.1“

ab Dienstag, den 20. Februar 2018, 10.30 – 12.00 Uhr, 12 Termine

Ort: vhs Gebäude, Lothringer Str. 13

Teilnahmegebühr: 84,00 € (68,00 €), Leitung: Barbara Jacobi-Bibard

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

In einer kleinen Gruppe lernen Sie die Sprache unserer Nachbarn von Anfang an - ohne Leistungsdruck. Die Kursleiterin orientiert sich am Lernfortschritt der Gruppe und übt alle neuen Wörter und Grammatik mit Ihnen ein.

Schon in wenigen Wochen können Sie erste Sätze verstehen und selbst sprechen: sich begrüßen und vorstellen, nach dem Weg fragen oder sich verabschieden.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

6.) „Fit mit Karate Do“

ab Dienstag, den 20. Februar 2018, 18.00 – 19.15 Uhr, 14 Termine

Ort: Theater am Ring

Teilnahmegebühr: 69,00 € (56,00 €), 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 ausgeübt werden. Fußtritte, Faust-, Handkanten-, Finger-, Unterarm- und Ellenbogentechniken verbinden sich in dem ganzheitlichen Trainingssystem. Regelmäßiges Training bewirkt einen stetigen Aufbau und wohltuende Stärkung von Muskeln, Gelenken, Gleichgewicht, Herz-Kreislauf-System, Koordination und Konzentration.

7.) „Wasserspaß für Jung mit Alt“

ab Donnerstag, den 22. Februar 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 ihren Enkeln oder Patenkindern einen unbeschwernten 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.

8.) „Aristoteles - über die Seele“

ab Donnerstag, den 01. März 2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 5 Termine, 1x mtl.

Termine: 01. März, 22. März, 26. April, 24. Mai, 21. Juni

Ort: Theater am Ring

Teilnahmegebühr: 45,00 € (36,00 €)

Leitung: Dr. Wolfgang Meiers

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

Für Aristoteles, neben Platon der zweite große Philosoph Athens, ist die Seele das allgemeine Lebensprinzip und der Ort der sinnlichen Wahrnehmung, des Vorstellungsvermögens und des Denkens.

Aristoteles untersucht diese Fragen nicht nur unter philosophischen, sondern auch unter naturwissenschaftlichen Gesichtspunkten. Seine Überlegungen haben die weiteren Diskussionen grundlegend und bis heute entscheidend geprägt.

9.) „Grundlagen fürs Arbeiten mit PC oder Laptop“

Montag und Mittwoch,

ab Mittwoch, den 14. März 2018, 10.00 – 13.00 Uhr, 4 Termine

Ort: Landratsamt, EDV Saal, Eingang Kaiser-Friedrich-Ring

Teilnahmegebühr: 85,00 € (71,00 €)

Leitung: Judith Krämer

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