

„Farbe bekennen – Malen als Entspannung,“ heißt das Kunstprojekt für Senioren mit der Künstlerin Stefanie Ahlbrecht. Malen ist für alle Altersgruppen eine sinnstiftende, beglückende Freizeitbeschäftigung, die nicht nur belebt, die Konzentration fördert, sondern auch Selbstbewusstsein verschafft. Im Alter künstlerisch zu arbeiten gibt Freude, Sinn sowie Erneuerung der Lebenskräfte.

Es geht nicht darum, im herkömmlichen Sinn gegenständlich Malen zu lernen, sondern Freude im Umgang mit den Farben zu erlernen. Davon ausgehend können Themen und Aufgaben gegeben oder frei erarbeitet werden.

9.) „Senioren und Sicherheit- die Polizei Saarlouis informiert vor Ort“

Montag, den 05. März 2012, 14.00 Uhr

Ort: Polizeidienststelle Saarlouis (Kaserne VI)

Teilnahmegebühr: keine, Leitung: Thomas Reichmann

Anmeldung unter vhs Saarlouis, Tel.: 06831/ 40220

Eine Führung durch das Gebäude der Polizei Saarlouis, Beratung über senioren-spezifische Sicherheitsfragen, Diskussionsrunde. Auch Senioren sind Zielgruppe für Kriminelle; Stichworte hierzu sind: Enkeltrick, Haustürgeschäfte, Einbrüche.

Mit dem Besuch bei der Polizeidienststelle Saarlouis erhalten Senioren die Möglichkeit, ihre Ansprechpartner bei der Polizei persönlich kennen zu lernen, ohne dass es vorher zu einem Negativerlebnis kam. Konkrete Handlungsempfehlungen sollen davor schützen, Opfer von Straftaten zu werden. Informationen über die Geschichte des Gebäudes und die Möglichkeit zur Diskussion runden den Besuch ab.

10.) „Nur Mut ... vollwertiges Kochen für Männer“

Freitag den 16. März 2012, 18.30 - 21.30 Uhr, 1 Termin

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Saarlouis e.V., Lisdorfer Str. 13

Teilnahmegebühr: 9,50 € + 8,00 € Kochumlage

Leitung: Margit Both-Weber, Gesundheitsberaterin GGB

Anmeldung unter Familienbildungsst. Sls e.V., Tel.: 06831/43637

Kochen können....macht unabhängig, nicht nur von Fertiggerichten und fast food. Wollen Sie einmal selbst einfache und gesunde Gerichte kochen? Wollen Sie die Grundbausteine des Kochens erlernen?

Sie werden schnelle, einfache und gesunde Gerichte zubereiten lernen.

Die Grundlage des Kochens wird die Vollwertküche nach Dr. M.O. Bruker darstellen.

Es handelt sich hier um eine Kost, die fit macht und Sie fit hält. Dazu schmeckt sie noch vorzüglich. Frischen Sie Ihre Lebenskultur auf und freuen Sie sich auf kulinarische Stunden im Kreis von Gleichgesinnten.

Interessante Kursangebote in Fremdsprachen, EDV und Gesundheit finden Sie auch im neuen Programmheft der vhs der Stadt Saarlouis im Schwerpunktbereich "Perspektive 3 - für (zukünftige) Senioren"

11.) „Menschen 50+: Selbstbestimmt leben“

Mittwoch, den 23. Mai 2012, 18.00 Uhr

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Saarlouis e.V., Lisdorfer Str. 13

Teilnahmegebühr: 5,00 €

Leitung: Ursula Göbel, Bankkauffrau, Finanzmaklerin

Anmeldung unter Familienbildungsst. Sls e.V., Tel.: 06831/43637

Das Gefühl der finanziellen Geborgenheit und Freiheit schenkt Menschen der Generation 50+

- die Aussicht auf selbstbestimmtes Leben
- die Möglichkeit, die „Frei“-Zeit erfüllend gestalten zu können
- die Chance, das Leben zu genießen.

Wie sieht Ihre finanzielle Selbstständigkeit im Ruhestand aus?

Können Sie selbstbestimmt und abgesichert diese neue Lebensphase beginnen?

Die Referentin Ursula Göbel zeigt Möglichkeiten auf, wie Menschen in der Lebensphase ab 50+ mit individueller Strategie ihr Leben selbstbestimmt genießen.

12.) „Wenn das Knie schmerzt - moderne, konservative und operative Behandlungsmöglichkeiten“

Mittwoch, den 13. Juni 2012, 18.00 Uhr

Ort: DRK Krankenhaus Saarlouis, Cafeteria, Vaubanstr. 25

Teilnahmegebühr: keine, Leitung: Dr. med. Martin Trennheuser, Orthopäde

Anmeldung unter vhs Saarlouis, Tel.: 06831/ 40220

Die Kniegelenksarthrose ist eine der häufigsten Verschleißerkrankungen der menschlichen Gelenke. Es ist nicht immer eine Operation notwendig. Eine Vielzahl von konservativen Maßnahmen erleichtert den Umgang damit. Erst wenn solche Behandlungen nicht mehr helfen, kommen wirksame moderne Operationsverfahren in Frage. Im Vortrag werden die aktuellen konservativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt.

13.) „Tai Chi Treff – Saarlouis-Mitte“

Täglich außer Sa, So, feiertags. Immer um 15.00 Uhr, eine Stunde lang,

Teilnahmepreis: 3,00 €,

Treffpunkt Frühjahr + Sommer: Stadtgarten Saarlouis,

Treffpunkt Herbst + Winter (bis 13. April 2012): vhs, Lothringer Str. 13, Sls

Weitere Infos: 06831/12 85 18

saarlouis
Pure Lebensfreude!

Katholische
Familienbildungsstätte
Saarlouis e.V.

Landkreis
Saarlouis

vhs
VOLKSHOCHSCHULE SAARLOUIS

LOKALE BÜNDNISSE
FÜR FAMILIE
in
Saarlouis

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen vorbehalten!

Aktiv älter werden

...auch für zukünftige
Seniorinnen und Senioren!

saarlouis
Pure Lebensfreude!

Kurse & Veranstaltungen



Veranstalter:

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

Aktiv älter werden

1.) „Fitnessprogramm für Ihre grauen Zellen“

Kurse jeweils 8 Termine:

Gruppe 1 für Anfänger: montags, 14.00 - 15.30 Uhr, ab 16.01.2012

Gruppe 2 für Fortgeschrittene: montags, 15.45 - 17.15 Uhr, ab 16.01.2012

Gruppe 3 für Fortgeschrittene: montags, 17.30 - 19.00 Uhr, ab 16.01.2012

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Saarlouis e.V., Lisdorfer Str. 13

Teilnahmegebühr: 48,00 € pro Kurs

Leitung: Edeltraud Schätzel, Gedächtnistrainerin

Anmeldung unter Familienbildungsst. Sls e.V., 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.

Das Programm beinhaltet: Merkfähigkeitsübungen zur Intensivierung des Speichervorgangs und zur Verbesserung der Abrufbarkeit, Wortfindungsübungen zur Verbesserung der Sprachgewandtheit und Wortschatzerweiterung, Fantasie- und Kreativitätsübungen zur Stärkung der Vorstellungskraft und somit Verbesserung der Merkfähigkeit, hirngerechte Körperübungen, die zu einer gezielten Leistungssteigerung führen.

2.) „Tanzen - ohne Partner“

ab Mittwoch, den 18. Januar 2012, 10 Termine

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Saarlouis e.V., Lisdorfer Str. 13

Gruppe 1: mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr

Gruppe 2: mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr

Gruppe 3: mittwochs, 19.15 – 20.15 Uhr **Zumba® - der neuste Tanztrend**

Teilnahmegebühr: Gruppe 1+2: 47,00 €, Gruppe 3: 60,00 € / 10 Termine

Leitung: Jutta Haverkamp, Tänzerin und Tanzpädagogin

Anmeldung unter Familienbildungsstätte Sls e.V., 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 wir 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 wir hierzu nicht.



3.) „Das dicke Bein“ - Thrombose und Lungenembolie

Mittwoch, den 18. Januar 2012, 18.00 Uhr,

Ort: DRK Krankenhaus Saarlouis, Cafeteria, Vaubanstr. 25

Teilnahmegebühr: keine

Leitung: Dr. med. Jürgen Lehmann, Chefarzt Innere Abteilung/Angiologie

Anmeldung unter vhs Saarlouis, Tel.: 06831/ 40220

Thrombosen – d.h. Gerinnsel in den Venen – und die Lungenembolie als mögliche Folge sind viel häufiger als gedacht, nicht nur beim geschwollenen oder schmerzhaften Bein. Mit dem hochauflösenden Farbultraschall gelingt die rasche Diagnose. Ursachen, neue Behandlungsmöglichkeiten und die Prophylaxe werden anschaulich dargestellt.

4.) „Workshops: „Filzen“ und „Blüten filzen“

Mittwoch, den 01.02.12, Workshop „Filzen“ für Fortgeschrittene

Mittwoch, den 08.02.12, Workshop „Blüten filzen“ für Anfänger

jeweils 9.30 - 12.00 Uhr

Ort: Kath. Familienbildungsstätte Saarlouis e.V., Lisdorfer Str. 13

Teilnahmegebühr: 10,00 € plus Materialkosten je Termin

Leitung: Monika Meuren

Bitte mitbringen: 2 Frotteehandtücher, Sprühflasche (wenn vorhanden).

Anmeldung unter Familienbildungsstätte Sls e.V., Tel.: 06831/43637

Hier können Sie die Technik des Filzens kennen lernen und ausprobieren.

Lassen Sie sich von der Vielfalt der Farben und Formen in der Natur inspirieren und einen bunten Punkt setzen.

5.) „Rhythmisch fit - eine musikalische Klangreise“

Freitag, den 03. Februar 2012, 14.30 - 16.00 Uhr, 8 Termine

Ort: Kleine Turnhalle der Grundschule im Vogelsang in Saarlouis, Taubenstr. 1

Teilnahmegebühr: 40,00 €, Instrumente werden gestellt

Leitung: Peter Bruna, Musiker/ Dipl. Pädagoge

Anmeldung unter Frauenbeauftragte der Stadt Sls, Tel. 06831/443-400

Die Beschäftigung mit Rhythmus und Klang lohnt sich doppelt.

Eine positive Wirkung auf die geistige Fitness im Alter ist nachgewiesen.

Im Vordergrund der Kursreihe stehen die Förderung des Rhythmusgefühls und der kreative Umgang mit Klängen. Der Klang archaischer Instrumente fasziniert und ermöglicht es, kreativ und ohne Leistungsdruck, musikalisch aktiv zu werden.

Die Beschäftigung mit Rhythmusinstrumenten trainiert gleichzeitig Konzentration und Koordination. Darüber hinaus ist es auch eine Form der Meditation. Letztlich sind dabei auch die Freude und Begeisterung wesentliche Faktoren, die eine verjüngende Wirkung haben.

6.) „Präventive Osteoporose-Gymnastik und Beckenbodentraining“

Montag, den 06. Februar 2012, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Termine

Ort: Aqualouis, Schulungsraum

Teilnahmegebühr: 48,00 €, Leitung: Susanne Fritzen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte

Anmeldung unter vhs Saarlouis, Tel.: 06831/ 40220

Die präventive Gymnastik zielt auf Kräftigung der Muskulatur, Stabilisierung der Gelenksysteme und Knochenstabilität ab. Isometrische Anspannungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Koordinationstraining zur Steigerung der Bewegungssicherheit vervollständigen das Programm. Das Einüben der Grundprinzipien des Rücken schonenden Alltagsverhaltens gehört ebenfalls dazu. Es bildet zudem die ideale Grundlage für ein effektives Beckenbodentraining. Die einfachen Übungen regelmäßig ausgeführt, trainieren Haltung und Beckenbodenmuskulatur und führen langfristig zu einer positiven Beeinflussung der bestehenden Beschwerden.

7.) „Senioren-Gymnastik am Vormittag“

Dienstag, den 28. Februar 2012, 10.00 - 11.00 Uhr, 15 Termine

Ort: vhs Saarlouis, Lothringer Str. 13,

Teilnahmegebühr: 70,00 € , Leitung: Petra Weiland

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe

Anmeldung unter vhs Saarlouis, Tel: 06831/ 40220

Ein leichtes Kraft-, Ausdauer- und Gleichgewichtstraining für jung gebliebene Senioren, die stabil und sicher auf eigenen Beinen durchstarten wollen.

In Balance sein und mobil bleiben ist keine Frage des Alters.

Andererseits sind altersbedingte Stürze und ihre Folgen eine der Hauptursachen dafür, dass ältere Menschen an Selbständigkeit verlieren. Gezielte Bewegungen verhindern Beeinträchtigungen im Alltag und schützen vor Stürzen.



8.) „Farbe bekennen – Malen als Entspannung“

Mittwoch, den 29. Februar 2012, 14.00 - 16.00 Uhr, 7 Termine

Ort: Miteinander der Generationen,

Konrad-Adenauer-Allee 138 in Saarlouis-Steinrausch

Teilnahmegebühr: 49,00 € plus Materialkosten

Leitung: Stefanie Ahlbrecht, Künstlerin

Anmeldung unter Frauenbeauftragte der Stadt Sls,

Tel. 06831/443-400

