

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

Im Notfall zählt jede Minute. Hinfallen, Kreislauf- oder Herzprobleme - schnelles Handeln rettet Leben. Barbara Hoen zeigt in diesem Kurs Senioren, wie man anderen Senioren in kritischen Situationen helfen kann, denn für Erste Hilfe ist man nie zu alt. Dabei geht es um den richtigen Notruf, Eigenschutz und Hilfe bei Stürzen.

Auch das richtige Handeln bei Schlaganfall und Herzinfarkt wird erklärt. Ruhe bewahren und zügig handeln ist dann wichtig. Nach dem Kurs ist das Café des Donatuszentrums (Schulstr. 7) geöffnet.

10.) „Brandschutz für Senioren - Vortrag“

Donnerstag, den 06.11.25, 16.00 – 18.15 Uhr

Ort: vhs im Theater am Ring, Kaiser-Friedrich-Ring 26, Teilnahmegebühr: keine
Leitung: Dominique Dinger, Anmeldung bis 04.11. vhs der Stadt Saarlouis,
Tel: 06831/ 6 98 90 30, www.vhs-saarlouis.de

Brände entstehen oft unerwartet – durch defekte Elektrogeräte, menschliches Fehlverhalten oder offene Flammen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Brandgefahren im Haushalt erkennen und vermeiden können, welche Maßnahmen im Ernstfall wichtig sind und wie Sie mit einfachen Mitteln für mehr Sicherheit in den eigenen vier Wänden sorgen, gerade im Advent. Dabei geht es um richtiges Verhalten bei einem Brand, den sicheren Umgang mit Alltagsquellen wie Kerzen oder Mehrfachsteckdosen sowie um die Bedeutung funktionierender Rauchmelder und freier Fluchtwege. Kooperation mit dem VdK Ortsverband Saarlouis.

11.) „CEWE-Fotobuch gestalten- Schritt für Schritt“

**Ab Montag, den 10.11.25 – Donnerstag, den 20.11.25,
jeweils Mo+Do, 14.00 –16.15 Uhr**

Ort: vhs Saarlouis, EDV-Saal im Landratsamt, Haupteingang Kaiser-Friedrich-Ring
Teilnahmegebühr: 75,00 € ermäßigt 60,00 €, Leitung: Alexandra Broeren
Anmeldung bis 6.10. vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30,
www.vhs-saarlouis.de

Hier lernen Sie, wie Sie Ihre schönsten Fotos auswählen und so in Szene setzen, dass daraus ein hochwertiges Fotobuch gedruckt werden kann. Entdecken Sie mit Hilfe der CEWE-Software die Freude an kreativer Gestaltung und professioneller Bildbearbeitung. Erschaffen Sie ein persönliches Geschenk, das Sie und Ihre Liebsten immer wieder gerne ansehen werden und halten Sie Ihre Erinnerungen für immer fest. Bitte bringen Sie eigene Bilder (max. 100) auf einem USB-Stick mit. Im Kurs erhalten Sie einen Gutschein zur Gestaltung eines Fotobuches.

12.) „Kreatives Kartenbasteln für Jung und Alt“

Samstag, den 15.11.25, 10.00 – 12.15 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis e.V., Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3
Teilnahmegebühr: 14 Euro (9 Euro Kursgebühr plus 5 Euro Material),
ermäßigt 12 Euro (7 Euro Kursgebühr plus 5 Euro Material), jedes Kind in Begleitung: 8 Euro (5 Euro Kursgebühr plus 3 Euro Material), Leitung: Enkeleida Ballco
Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de
Kreativität trifft auf Handarbeit! In unserem Workshop lernen Sie, wie Sie wunderschöne Geburtstags- und Weihnachtskarten gestalten können. Egal ob klassisch, verspielt oder modern

NEU

NEU

– Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich inspirieren und zaubern Sie individuelle Karten, die garantiert Herzen höherschlagen lassen. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie die Welt des Kartenbastelns! Ganz besonders herzlich laden wir auch Großeltern-Enkel-Paare oder Eltern-Kind-Paare ein, gemeinsam Qualitätszeit miteinander zu verbringen.

13.) „Leseabend für Erwachsene“

Freitag, den 21.11.25, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis e.V., Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, Teilnahmegebühr: 12,00 €, ermäßigt 10,00 €, Leitung: Beate Krasenbrink
Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de
in Kooperation mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Saarlouis

Einer guten Geschichte lauschen, dabei einen Tee und Kekse genießen und eingekuschelt entspannen. Nicht nur Kinder lieben es, in Fantasiewelten einzutauchen. Auch Erwachsene dürfen genießen, dass ihnen vorgelesen wird. Kommen Sie vorbei und schalten Sie bei gemütlicher Atmosphäre für einige Zeit einfach mal ab.

Damit Sie es sich so richtig gemütlich machen können, bringen Sie bitte eine Kuscheldecke und bei Bedarf ein Kissen mit.

14.) „Steuererklärung für Rentnerinnen und Rentner – leicht gemacht (Vortrag)“

Mittwoch, ab 26.11.25, 18.00 – 20.15 Uhr

Ort: vhs im Theater am Ring, Kaiser-Friedrich-Ring 26, Teilnahmegebühr: 15,00 €, ermäßigt 12,00 €, Leitung: Klaus-Peter Schäfer, Anmeldung bis 24.11. vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30, www.vhs-saarlouis.de

Viele Rentnerinnen und Rentner sind zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet. Dabei gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die Steuerlast zu senken – etwa durch Freibeträge, Pauschalen oder Vorsorgeaufwendungen. In dieser verständlichen Infoveranstaltung erfahren Sie, welche Rentenarten wie besteuert werden, welche Erleichterungen für Senioren gelten und wie sich aktuelle Änderungen – wie der sinkende Besteuerungsanteil ab 2023 – auswirken. Anhand praktischer Beispiele gibt Klaus-Peter Schäfer wertvolle Tipps, wie Sie Formulare korrekt ausfüllen, Fristen einhalten und bares Geld sparen können. Der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema für Senioren und Arbeitnehmer.

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

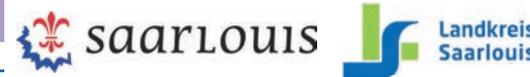
montags von 15.45 – 16.45 Uhr oder freitags von 14.00 – 15.00 Uhr für Geübte und Anfänger, montags von 14.45 – 15.45 Uhr oder freitags von 15.00 – 16.00 Uhr für Fortgeschrittene. Teilnahmepreis: 4,00 € pro Termin, Treffpunkt: Winter (Oktober bis April): Familienbildungsstätte Saarlouis, Sommer (Mai bis September): Stadtgarten Saarlouis, Festwiese, Nähere Informationen über den Trainer, Christian Marx, Telefon 0176-20526026, oder unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de.

Ein Projekt des Lokalen Bündnisses für Familie Saarlouis

 Katholische Familienbildungsstätte Saarlouis e.V.

 VOLKSHOCHSCHULE SAARLOUIS

 LOKALE BÜNDNISSE FÜR FAMILIE in Saarlouis

 saarlouis Landkreis Saarlouis

NEU

STEUER TIPPS

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen vorbehalten! Bilder Titelseite: Adobe Stock Fotos: 1. PeterSchreiber.media, 2. Bravospirit, 3. Adobe, 4. Vadym

 saarlouis



AKTIV ÄLTER WERDEN

6 NEUE KURSE

Kurse und Veranstaltungen auch für zukünftige Seniorinnen und Senioren!

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

2. HALBJAHR 2025

EDV-Treff, Liebscher & Bracht, Französisch für Anfänger, Demenz & Autofahren u.v.m...

BRANDSCHUTZ



*Die Ermäßigungen gelten nur für die Inhaber des Saarlouiser Familien- und Sozialpasses sowie die Bezieher von Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld. Entsprechende Nachweise sind vorzulegen.



1.) „Erobern Sie Ihre Beweglichkeit zurück – Liebscher & Bracht für Seniorinnen und Senioren“

mittwochs, ab 20.08.25, 10.30 – 11.15 Uhr, 5 Termine

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

Teilnahmegebühr: 45,00 €, ermäßigt 36,00 €

Leitung: Silvia Münchhausen, Heilpraktikerin, zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin, Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de, in Kooperation mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Saarlouis

Sind Sie aufgrund von Steifigkeit oder Schmerzen nur noch eingeschränkt beweglich? Trauen Sie sich nicht mehr auf den Boden? Dann könnte dieser Kurs das Richtige für Sie sein! Hier werden Sie in die speziellen Dehnübungen von Liebscher & Bracht eingeführt, bei denen aktive und passive Dehnung, Kräftigung und Ansteuerung geübt werden. Hinzu kommen die Anleitung und Durchführung der Faszien-Rollmassage sowie Bewegungsabfolgen, die helfen können, Ihre Beweglichkeit wieder zu verbessern.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Sollten Sie unter starken Schmerzen leiden, kontaktieren Sie bitte vor Anmeldung die Dozentin telefonisch unter 0174-9868827. Bitte kommen Sie in Sportkleidung. Alle anderen benötigten Materialien werden gestellt.

2.) „EDV-Treff: Offener Lerntreff rund um Fragen zu PC, Laptop, Programmen, Internet“

Mittwoch ab 03.09.25, 14.00 – 16.00 Uhr, vhs Saarlouis

Ort: EDV-Saal im Landratsamt, Haupteingang Kaiser-Friedrich-Ring

Teilnahmegebühr: keine, ohne Anmeldung, **Leitung:** Judith Krämer

Sie kennen sich mit Ihrem Tablet oder Laptop schon etwas aus, doch bei der Vielzahl der Programme und Einstellungen kann man schnell den Überblick verlieren. Besonders wichtig sind auch Sicherheitseinstellungen. Judith Krämer nimmt sich Zeit für jede Erklärung. Der EDV-Treff bietet jede Woche Raum für alle Fragen rund um Hardware, Software und Anwendungen. Sie können Ihre eigenen mobilen Geräte (Laptop oder Tablet) mitbringen oder an den vorhandenen PCs arbeiten. Sie können ohne vorherige Anmeldung spontan zu den wöchentlichen Terminen kommen. Ein zusätzlicher Informationstag findet am Fr, 29.08., 11:00-13:00 Uhr statt.



3.) „Französisch mit Muße für Anfänger“

donnerstags, ab 11.09.25, 09.00 – 10.30 Uhr, 12 Termine

Ort: vhs im Theater am Ring, Kaiser-Friedrich-Ring 26, **Teilnahmegebühr:** 90,00 €, ermäßigt 72,00 €, **Leitung:** Christine Speicher-Unterschemmann

Anmeldung vhs der Stadt Saarlouis, Tel: 06831/ 6 98 90 30, www.vhs-saarlouis.de

In einer kleinen Gruppe lernen Sie Französisch ohne Leistungsdruck. Ihre Kursleiterin orientiert sich am Lernfortschritt der Gruppe und übt alle neuen Wörter und Grammatik mit regelmäßigen Wiederholungen ein. Bald können Sie erste Sätze verstehen und selbst sprechen: sich begrüßen und vorstellen, nach der Uhrzeit fragen oder sich verabschieden.

Im Programm der vhs ist auch ein „Englischkurs mit Muße“ für Anfänger



4.) „Orientalischer Tanz“

montags, fortlaufend, Einstieg ist jederzeit möglich, 10 Termine

Gruppe 1: montags, 17.00 – 17.45 Uhr, ab 15.09.25

Gruppe 2: montags, 18.00 – 18.45 Uhr, ab 15.09.25

Gruppe 3: montags, 19.00 – 19.45 Uhr, ab 15.09.25

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

Teilnahmegebühr: 63,00 €, ermäßigt 50,00 €

Leitung: Jutta Haverkamp, Tänzerin und 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.



5.) „Tour de Ökosee – Ökologische Führung“

Freitag, den 19.09., 16.00 Uhr – 18.15 Uhr, oder Sonntag, den 12.10.25, 10.00 – 12.15 Uhr

Ökosee Dillingen, Treffpunkt Parkplatz am Ökosee, Fischerstraße 193, 66763

Dillingen/Saar Teilnahmegebühr: keine, **Leitung:** Ulrich Leyhe, Vorsitzender des NABU Saarlouis/Dillingen, **Anmeldung unter Familienbildungsstätte,**

Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de, in Kooperation mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Saarlouis

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.



6.) „Betrügereien im Internet – Sicherheit im Netz für Seniorinnen und Senioren“

Mittwoch, den 24.09.25, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Miteinander der Generationen, Gemeindezentrum Saarlouis Steinrausch, Konrad-Adenauer-Allee 138, **Teilnahmegebühr:** keine

Leitung: Günter Engelbrecht, Seniorensicherheitsberater im Landkreis Saarlouis
Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.: 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de
in Kooperation mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Saarlouis



Immer mehr Menschen nutzen das Internet zur Unterhaltung, zum Austausch mit Familien und Freunden oder sogar zur Partnersuche. Leider nutzen Kriminelle diese Offenheit im Netz zunehmend aus – besonders ältere Menschen sind dabei oft das Ziel.

Ein besonders perfider Betrug ist das sogenannte „Love Scamming“. Dabei geben sich Betrüger in sozialen Netzwerken oder auf Partnerbörsen als liebevolle, vertrauenswürdige Personen aus, um gezielt emotionale Nähe aufzubauen. Ist das Vertrauen erst einmal gewonnen, folgen häufig erfundene Notlagen – etwa ein angeblicher Unfall, ein gestohlenes Handy oder eine Krankheit – und die Bitte um Geldüberweisungen.

In diesem Vortrag erklären die Seniorensicherheitsberater, wie solche Betrugsnetze funktionieren, woran man sie erkennt und wie sich die eigenen Daten im Internet schützen lassen. Ziel ist es, Ängste abzubauen, Wissen zu vermitteln und die eigene Sicherheit im Internet zu verbessern.

7.) „Die Bank in der Hosentasche...Onlinebanking – für Einsteiger“

Donnerstag, den 25.09.25, 10.00 – 11.30 Uhr

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

Teilnahmegebühr: keine, **Leitung:** Ezgi Özdemir und Mirko Becker vom Team der Kreissparkasse Saarlouis, **Anmeldung unter Familienbildungsstätte, Tel.:** 06831/43637, www.fbs-saarlouis.de

...immer und überall dabei? Im digitalen Zeitalter ist das fast schon selbstverständlich. In unserem Kurs erklären wir Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Bankgeschäfte sicher und bequem von zuhause aus abwickeln können – und das sogar rund um die Uhr über die Öffnungszeiten hinaus. Sei es mit dem Computer oder Ihrem Handy. Gemeinsam werden wir die digitale Bankfiliale kennenlernen und geben Ihnen wertvolle Tipps für einen einfachen und schnellen Umgang. Sie sind interessiert? Wir freuen uns auf Sie!

8.) „Demenz & Autofahren – Zwischen Sicherheit und Selbstbestimmung, ein Abend für Information, Austausch & Orientierung“

Mittwoch, den 08.10.25, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: vhs im Theater am Ring, Kaiser-Friedrich-Ring 26, **Teilnahmegebühr:** keine, **Leitung:** Julia Speiser, Demenzverein Saarlouis e.V., **Anmeldung bis 02.10. vhs der Stadt Saarlouis, Tel:** 06831/ 6 98 90 30, www.vhs-saarlouis.de

Mobilität bedeutet Freiheit – besonders im Alter. Doch was passiert, wenn die Diagnose „Demenz“ den Alltag verändert? Besonders das Thema „Autofahren“ stellt Betroffene wie Angehörige vor große Herausforderungen: Wie gelingt es, Sicherheit im Straßenverkehr zu wahren, ohne die Selbstständigkeit vorschnell einzuschränken?

Diese Veranstaltung bietet fundierte Informationen, Raum für Fragen und persönlichen Austausch. Sie richtet sich an alle, die mit dem Thema Demenz im Alltag in Berührung kommen – ob als Angehörige, Fachkräfte oder Interessierte. Gemeinsam möchten wir Wege finden, wie man respektvoll, verantwortungsbewusst und menschlich mit diesem sensiblen Thema umgehen kann. Ein Abend, der aufklärt, unterstützt und Mut macht.

9.) „Erste-Hilfe-Training für Seniorinnen und Senioren“

Donnerstag, den 16.10.25, 08.30 – 13.00 Uhr

Malteser Hilfsdienst, Donatusstr. 38, Teilnahmegebühr: 30,00 €, ermäßigt 24,00 €
Leitung: Barbara Hoen, Malteser Hilfsdienst Roden, **Anmeldung bis 13.10. bei der**

