



Termine Herbst 2016

Internet - Einführungskurs

- in Kooperation mit der Landesmedienanstalt Saar und dem Projekt „Miteinander der Generationen“ Saarlouis

„Onlinerland Saar“ bietet für Vereine und Interessengruppen im Kampagnenzeitraum Internet-Einführungskurse an. In gemütlicher Atmosphäre begleitet der Internet-Schnupperkurs - besonders für die Generation 50+ - die Teilnehmenden bei ihren ersten Schritten im WWW und stellt die vielen Vorteile die das Internet bietet, anhand praktischer Beispiele aus dem Alltag vor. Es werden kompetente Referenten und Referentinnen zur Verfügung stehen.

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



Ab 2016 gibt es neue Bausteine mit Tablets und Tabletsprechstunden!

Einsteigerkurs „Kaffee-Kuchen-Tablet“

1726

Unter Anleitung erfahrener Referenten lernen die Teilnehmenden im dreistündigen Einstiegskurs die wichtigsten Bedienelemente des Tablets kennen. An den zur Verfügung gestellten Geräten können sie erste Schritte im Internet gehen und so Hemmungen im Umgang mit dem Gerät verlieren. Die praktischen Übungen steigern die Selbständigkeit und das Selbstbewusstsein in die eigenen Fähigkeiten. Die Vorstellung ausgewählter Funktionen (z. B. Wetter-App, Bahn-App) zeigt den persönlichen Nutzen für den Teilnehmenden auf und steigert die Neugierde auf weitere Möglichkeiten der Technik.

Termin: Freitag, 09.09.16
Zeit: 09.30 – 12.30 Uhr

Aufbaukurs "Kommunikation mit Tablets"

1727

Aufgrund ihrer handlichen Größe und einfachen Bedienung werden Tablet PCs gerne zur Kommunikation, wie z. B. dem Abruf von E-Mails, eingesetzt. Das ist aber nur eine von vielen Möglichkeiten, wie man ein Tablet schnell und unkompliziert nutzen kann, um mit Freundinnen und anderen wichtigen Menschen in Kontakt zu treten. Auch zur Kommunikation mit den Enkelinnen und Enkeln bietet das Tablet vielfältige Möglichkeiten.

Termin: Freitag, 23.09.16
Zeit: 09.30 – 12.30 Uhr

**Telefonische Voranmeldung unter Tel.: 06831/43637, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.
Eigene Ausschreibung zu den Inhalten ist erhältlich oder unter www.fbs-saarlouis.de**

Tabletsprechstunden



In der zweistündigen Veranstaltung lernen Tablet-PC-Einsteiger – unabhängig davon, ob Vorerfahrungen mit einem Computer oder Tablet-PC vorliegen – wie die berührungsempfindliche Bildschirmoberfläche des Gerätes bedient wird, welche Funktionen das Tablet erfüllt und was „Apps“ sind. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

können nach einer kurzen Einführung in die Bedienung des Tablets das Gerät und das Internet auf eigene Faust erkunden. Bei Fragen steht ihnen eine Fachkraft mit Rat und Tat zur Seite. Es besteht die Möglichkeit, eigene Geräte mitzubringen und kleinere Probleme im Rahmen der Möglichkeit vor Ort zu beheben.

Termine, jeweils von 9 - 11 Uhr: 02.09.2016, 07.10.2016, 04.11.2016, 02.12.2016

Weltkindertag in Saarlouis „Kindern ein Zuhause geben!“

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

Spiel und Spaß für die Kleinen und ihre Familien: Fingerspiele, Lieder, Bewegungsspiele, KinderRechteSpiel...

Kath. Familienbildungsstätte Saarlouis mit Spielkreisen

Ganzkörperworkout

In diesem Kurs trainieren wir gemeinsam in der Gruppe und zu animierender Musik alle großen Muskelpartien unseres Körpers, um diesen zu formen, zu kräftigen und zu stabilisieren. Dabei arbeiten wir vor allem mit unserem eigenen Körpergewicht oder unter Hinzunahme von Kleingeräten. Neben dem sportlichen Erfolg steht ein gesteigertes Körperbewusstsein im Vordergrund, aber auch der Spaß kommt nicht zu kurz. Die hier erlernten Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen eignen sich auch zum selbstständigen Training zu Hause. Bitte bequeme Sportkleidung und -schuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Leitung: Esther Ottenbreit, Gruppenfitnesstrainerin

Kurs vormittags:

Beginn: 10.10.16

Dauer: montags, 10.30 – 11.30; 8 Termine

Teilnahmebeitrag: 48,00 € und ggfs. Kosten für die Kinderbetreuung

Kurs abends:

Beginn: 11.10.16

Dauer: dienstags, 18.00 – 19.00; 8 Termine

Teilnahmebeitrag: 48,00 € und ggfs. Kosten für die Kinderbetreuung

Kinderbetreuung (ab 2 Jahren) ist möglich, bitte bei der Anmeldung Alter der Kinder angeben

Linedance & Freestyle**4206**

▲ Einzeltermine samstags

Zu Musik aus unterschiedlichen Bereichen wie Country, Irish, Disco, Soul, Rock'n'Roll, Tango, Gospel, Cuban und aus den aktuellen Charts – tanzen wir einfache Schrittfolgen in der Reihe. Diese Tänze sind für jede Altersgruppe geeignet.

Leitung: Jutta Haverkamp, Tänzerin und Tanzpädagogin
Trainerin für Fitness und Gesundheit

Termine: 24.09.16, 12.11.16

Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 10,00 € je Termin

Veganes Naschen und Knuspern**4129**

Die vegane Ernährung wird fälschlicherweise häufig mit Verzicht und eingeschränktem Genuss in Verbindung gebracht. Um diesem Vorurteil entgegen zu wirken, möchten wir Ihnen zeigen, welche große Vielfalt an veganen Leckereien, süß und auch herzhaft, es gibt, die Sie einfach selbst zubereiten können.

Ein schokoladiger Abend mit Energiebällchen, Reis Schoko Ecken, Schokocrunchies und Kuchen und natürlich auch selbst gemachte Schokolade.

Lassen Sie sich von den köstlichen Kreationen der veganen Küche verzaubern!

Termin: 27.10.2016; 1 Termin

Zeit: Donnerstag, 18.00 – 21.00 Uhr

Leitung: Elisabeth Martini

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

Kopf oder Zettel

Fortbildung für weibliche Fachkräfte der Sozialen Arbeit und interessierte Frauen im Lokalen Bündnis für Familien der Kreisstadt Saarlouis

- ***in Kooperation mit der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Saarlouis***

Die nahezu ständige Präsenz sowie das Arbeiten mit digitalen Medien sind für unser Gehirn nicht förderlich. Die Merkfähigkeit lässt nach und Konzentrationsschwächen setzen - kaum merkbar - ein.

Waren gestern Telefonnummern und Informationen noch im Gedächtnis präsent, erleben wir immer häufiger, dass diese nicht mehr abrufbar sind.

In diesem Seminar lernen Sie schnell und systematisch, Ihre Gedächtnisleistung zu steigern. Es werden Ihnen effektive Techniken und Methoden für den beruflichen Alltag vermittelt, mit denen Sie strukturiert Wissen aufnehmen, speichern und bei Bedarf abrufen können. Neben Kurzvorträgen folgen praktische Übungseinheiten in der Gruppe/Kleingruppe.

Der Schlüssel zum Erfolg ist Kreativität, denn ein kreatives Training der Merkfähigkeit macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch unvorstellbare Erfolge mit sich.

Verschaffen Sie sich einen Vorsprung durch kreatives Denken!

Leitung:	Edeltrud Schätzel, Fachpräventologin für geistige Fitness,
	Gedächtnislerntainerin
Termine:	02. und 09. November 2016; 2 Termine (aufbauend)
Zeit:	mittwochs, von 9.00 -13.00 Uhr
Teilnahmebeitrag:	45,00 € für beide Termine
Ort:	Familienbildungsstätte Saarlouis Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3 in 66740 Saarlouis

Sofern Sie eine Kinderbetreuung benötigen, bitte bei der Anmeldung angeben und besprechen, dazu fallen ggfs. weitere Kosten an.



Spiel dich schlau!

Workshop für alle Generationen – Miteinander spielerisch lernen und das Gedächtnis trainieren!

Spiele knüpfen an die natürliche Neugier des Menschen an, wecken Freude am Wissen und am Mehr-Wissen-Wollen.

Unter der Leitung von Edeltrud Schätzel (Fachpräventologin und Lerncoach) werden Spiele vorgestellt, die sich günstig auf die Hirn- und Gedächtnisleistung sowie die Lernfähigkeit auswirken.

Denn wer spielt, ...

- **redet.** Das Kommunizieren während des Spiels fördert die sprachlichen Fähigkeiten.
- **hört zu.** Das Merken und Befolgen der Regeln stärkt die Konzentrationsfähigkeit.
- **denkt nach.** Fantasie und Kreativität steigern die Merkfähigkeit.

Neben den theoretischen Informationen steht das gemeinsame Spielen im Vordergrund.

Leitung: Edeltrud Schätzel,
Schüler-Eltern-Lerncoach, IHK-zertifiziert
Termin: Samstag, 26. November 2016
Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr
Teilnahmebeitrag: 8,00 Euro Familienbeitrag (2 Erw. + 2 Kinder)
5,00 Euro Familienbeitrag (1 Erw. + bis zu 2 Kinder)
3,00 Euro Einzelbeitrag Erwachsene
Ort: Familienbildungsstätte Saarlouis
Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3 in 66740 Saarlouis



Offener Tai Chi Treff – Saarlouis-Mitte

4301

Tai Chi ist eine natürliche und ganzheitliche Übungsmethode für Menschen jeden Alters. Die alte chinesische Bewegungskunst wird auch Schattenboxen genannt. Sie entstand in China im 15. Jahrhundert ursprünglich als Kampfkunst, wird heute aber größtenteils unter Gesundheitsaspekten ausgeübt. Es werden langsame fließende Bewegungen ausgeführt, die allgemein Körper stärkend und gesundheitsfördernd wirken.

Unsere Zielgruppe: Das Training richtet sich an alle Altersgruppen – der Treff ist offen für alle. Der Teilnahmebeitrag beträgt 3,00 € pro Termin.

Wann findet das Training statt:

Montag, Donnerstag, Freitag von 15.00 - 16.00 Uhr

Wo finden Sie uns:

Winterquartier: Räumlichkeiten in der Familienbildungsstätte Saarlouis

Sommerquartier: Festwiese Stadtgarten

Infos unter Tel.: 06831/128518

- in Kooperation mit dem Lokalen Bündnis für Familie der Stadt Saarlouis und der vhs der Stadt Saarlouis

VORANKÜNGIGUNG

VORANKÜNGIGUNG

VORANKÜNGIGUNG

Angebot zur Ausstellung „Augenschmaus“:

Ein festlich gedeckter Tisch – und ICH !?!

• Workshop für Kinder ab 9 Jahren

Dieser Workshop lädt interessierte Kinder ein, mehr über die Themen Esskultur und Tischmanieren zu erfahren.

Nach einer kurzen Führung durch die Ausstellung werden wir gemeinsam einen festlichen Tisch decken, dabei erfahrt ihr Viel über heute gängige Tischmanieren, welches Besteck und Geschirr für was benutzt wird (versteckte Bestecksprache), wie ihr euch gut benehmen könnt - ihr könnt dies dann bei nächster Gelegenheit zu Hause (z.B. an Weihnachten, Ostern, Erstkommunion) anwenden – und werdet seitens der Erwachsenen ein positives Echo bekommen.

Leitung: Edeltrud Schätzel, IHK zertifizierte Knigge Trainerin

Termin: Samstag, 03.12.2016

Zeit: 14.00 – 16.15 Uhr

Ort: Museum Haus Ludwig

Kosten: Teilnahmegebühr 5 Euro
(bei Vorlage des Saarlouiser Familienpasses 3 Euro)

Anmeldung: 06831/12 85 40 oder 6989017

Anmeldungen und weitere Informationen unter:

Kath. Familienbildungsstätte Saarlouis e.V.

Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, 66740 Saarlouis

Fon: 06831/4 36 37

Email: fbs-sls@t-online.de und www.fbs-saarlouis.de





Bunt tut gut - interkultureller Frauentreff



Bunt tut gut!

Interkultureller FRAUENtreff

- Miteinander reden
- Kontakte knüpfen von jung bis alt aus aller Frauen Länder
- Offen für das, was Frauen bewegt und sie in Bewegung bringen wollen!

Zeitgleiche Kinderbetreuung für Kinder bis 3 Jahre jeden
1. Donnerstag im Monat von 10:00-12:00 Uhr

im Kinder-, Jugend- und Familienhaus der
Kreisstadt SaarLouis, Lisdorfer Straße 16a
in SaarLouis



Wir unterstützen:

Kath. Familienbildungsstätte SaarLouis e.V., Caritasverband für die Region Saar-Hochwald, Integrationsbeirat und Integrationsbeauftragte der Stadt SaarLouis, Frauenbeirat und Frauenbeauftragte der Stadt SaarLouis, Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises SaarLouis, Kinderbeauftragte der Stadt SaarLouis

