Heusweiler

SENIORENWOCHEN 2021

vom 15. September
– 26. November

Heusweiler
Das Saarland lebt gesund!

aktiv
gemeinsam
fröhlich
anders

Täglich Neues erleben.

- ***Das Hausgemeinschaftskonzept von BeneVit***
- ***Selbstbestimmte Tagesstruktur***
- ***Intensive Unterstützung für mehr Eigenständigkeit***
- ***BeneVit Ambiente mit Kaminfeuer und lebendigen Farben***
- ***Einladender Garten – auch zum Mitgestalten***
- ***Aktive Beteiligung an gemeinsamen Alltagsaufgaben***
- ***Eigenleistungen durch Angehörige möglich***
- ***Mehr Personal, mehr Sorgfalt pro Bewohnerin und Bewohner***
- ***Nachgewiesene hohe Lebenszufriedenheit****

Angebote des Hauses Fröhnwald

Langzeitpflege *Nachtpflege*

BeneVit
Alter braucht Leben.

Haus Fröhnwald
Heusweiler-Holz
Ein Angebot der BeneVit Gruppe

Alleestraße 8 · 66265 Heusweiler-Holz · Telefon: +49 6806 30870-0
froehnwald@benevit.net · www.benevit.net

** Versorgungsqualität bei BeneVit. Ergebnisse der wissenschaftlichen Untersuchung 2020, DHBW Stuttgart 2020*

Grußwort

Liebe Seniorinnen und Senioren,

Unter dem Motto „Heusweiler lebt gesund" finden auch in diesem Jahr wieder die Seniorenwochen statt. Der Zuspruch in den vergangenen Jahren war so groß, dass der Veranstaltungszeitraum im Herbst für viele Seniorinnen und Senioren schon als fester Bestandteil im Terminkalender eingeplant wird. Deshalb hat die Gemeinde Heusweiler mit zahlreichen Vereinen und Organisationen wieder ein tolles Programm für die Heusweiler Seniorinnen und Senioren auf die Beine gestellt. Vom 15.09.2021 bis 26.11.2021 heißt es wieder „Raus aus dem Sessel, runter vom Sofa" und aktiv werden bei den Heusweiler Seniorenwochen 2021.

Die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Vorgaben, die seit März 2020 die ganze Welt auf eine harte Probe stellt, nimmt natürlich auch auf das diesjährige Programm wieder Einfluss. Einige beliebte Programmpunkte können immer noch nicht stattfinden und bei allen Veranstaltungen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Es können nur Personen teilnehmen, die geimpft, genesen oder negativ getestet sind. Außerdem müssen Sie immer einen Mund-und Nasenschutz mit sich führen und diesen entsprechend den Vorgaben tragen.

Die Menschen haben sich daran gewöhnt die Vorschriften einzuhalten. Deshalb möchte ich Sie ganz herzlich bitten sich zu jeder Veranstaltung im Bürgerbüro anzumelden, auch zu den angebotenen Vorträgen, die in der Kulturhalle stattfinden und an welchen man die ganzen Jahre spontan teilnehmen konnte. Es können keine Ausnahmen gemacht werden, da die Vorschriften zum Schutz von uns allen zwingend erforderlich sind. Diese Maßgaben dienen zur Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln und der Kontaktnachverfolgbarkeit bei Anforderung durch die Gesundheitsämter. Zur Teilnahme müssen außerdem die 3-G-Regeln erfüllt sein, und zwar geimpft, genesen oder negativ getestet.

Auch in diesem Jahr werden sieben Veranstaltungen zusätzlich vom Regionalverband Saarbrücken finanziell gefördert. Diese Veranstaltungen sind farbig hinterlegt, befinden sich aber chronologisch nach Datum im Programmheft.

Attraktive und abwechslungsreiche Angebote wie Wanderungen, sportliche Veranstaltungen, tanzen, Konzerte, Filmabende laden zum Mitmachen ein. Ein bunter Themenstrauß von Vorträgen aus den Bereichen Gesundheit, Pflege, Ernährung, Entspannung, Sicherheit und Vorsorgemaß-

seit 1995

Pflegedienst Johannes Brück

Wir helfen gern !

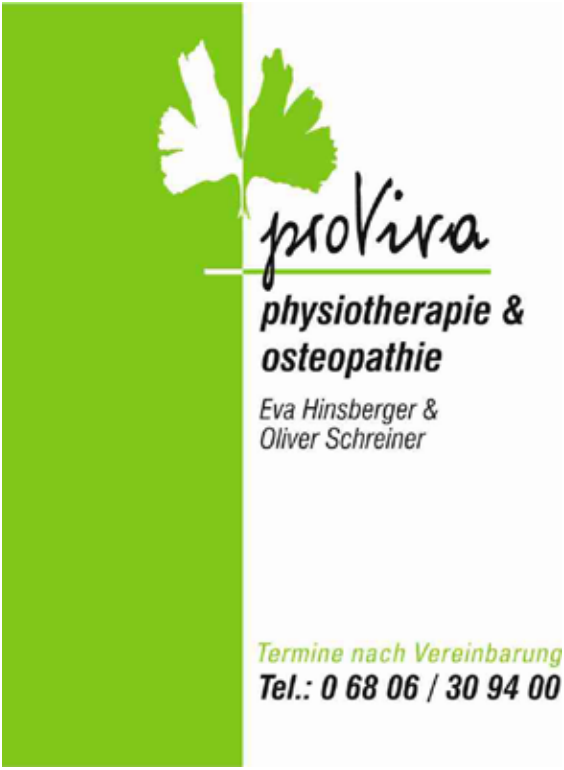
Tel. 06806 / 44 06 55 Fax 06806 / 3 08 15 85
E-Mail: info@pflegedienst-brueck.de
Internet: www.pflegedienst-brueck.de

nahmen stehen auf dem Programm. Wellness in der schönen Saunalandschaft des Erlebnisbads Tholey, eine Draisinenfahrt, eine Planwagenfahrt, eine Fahrt zur Air Base nach Ramstein mit professioneller Führung sind einige Highlights der Seniorenwochen. Ich selbst biete wiederum eine Wanderung und zwei Radtouren an. Alles in Allem Spaß, Wohlbefinden und Unterhaltung pur.

Herzlichen Dank für die großartige Unterstützung sage ich allen Institutionen, Vereinen, Organisationen und Verbänden, ohne die ein solch abwechslungsreiches und vielfältiges Programm nicht möglich gewesen wäre. Und natürlich auch den Inserenten, durch deren Anzeigen dieses Programmheft kostengünstig gedruckt werden konnte, gilt ein großes Dankeschön. Ich wünsche Ihnen allen viel Spaß und Freude bei den Seniorenwochen 2021.

Ihr

Bürgermeister



Pure Energie.

Strom und Gas für echte Saarländer

Nutzen Sie unsere kommunalen Angebote für 100% Ökostrom und Erdgas.

GWH
GEMEINDEWERKE HEUSWEILER GmbH

Gemeindewerke Heusweiler GmbH
Saarbrücker Straße 28
66265 Heusweiler

kommpower
Energie für Saarländer

Vom Regionalverband gefördert

Mittwoch, 15.09.2021 – 8.00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus Heusweiler

Draisinenfahrt von Lauterecken nach Staudernheim

Besuch der historischen Altstadt von Meisenheim mit Stadtführung
Mittagstisch im Gasthaus „Zur Stadtmauer" anschließend geht's weiter auf der Draisine nach Staudernheim.
Teilnehmerzahl begrenzt
Kosten: 12,- Euro (inkl. Essen und einem Getränk)
Veranstalter: Gemeinde Heusweiler

Mittwoch, 15.09.2021 | 8.30 bis 9.30 Uhr
Treffpunkt: Sport- u. Kulturhalle Wahlschied

Drums Alive ist ein einzigartiges Fitnessprogramm, das energiegeladenes Trommeln auf Pezzibällen mit traditionellen Aerobic-Elementen verbindet und mit viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten führt.

Kantaera
Ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfachste Aerobic Elemente miteinander verbindet. Es ist ein wohl fühl Training und entwickelt schonend die Herzkreislauf Leistungsfähigkeit, die Muskelkraftausdauer und die Koordination. Durch fließende Übergänge und durch die geringe Belastung der Gelenke ist KANTAERA für alle Altersgruppen und auch für Einsteiger sehr gut geeignet.

Anmeldung unbedingt erforderlich Tel.: 0171/ 6465813
Kursleiterin: Catherine Pörtner
Veranstalter: TV Wahlschied

Weitere Termine: 22.09., 29., 06.10., 13., 03.11. 10. 17. und 24.

RIVITA

PRAXIS FÜR GESUNDHEITSSPORT

IHR PARTNER FÜR GESUNDHEITSTRAINING

Aktiv für Ihre Gesundheit

TESTEN SIE UNS 14 TAGE KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH*

*GEGEN VORLAGE DIESER ANZEIGE. NUR GÜLTIG WÄHREND DER HEUSWEILER SENIORENWOCHEN 2021. NICHT KOMBINIERBAR MIT WEITEREN GUTSCHEINEN. PRO PERSON NUR EINMAL GÜLTIG.

- Medizinischer Gesundheitssport an modernsten Geräten
- Prävention und Sportrehabilitation
- Persönliche Betreuung durch hochqualifiziertes Trainerpersonal

SCHON 3X IM SAARLAND

RIEGELSBERG – SULZBACH – HEUSWEILER

06806/9941534 – 06897/7290989 – 06806/9949080

Freitag, 17.09.2021 | 16.00 bis 17.30 Uhr
Treffpunkt: Lauftreffhütte Quierschied

Nordic-Walking für Anfänger u. Fortgeschrittene

Die Vorteile von Nordic Walking sind vielfältig. Leicht und schnell erlernbar, 90 % aller Muskeln werden beansprucht, effektive Fettverbrennung, stärkt Immunsystem, Herz- u. Kreislaufleistung und Knochen, um einige zu nennen.
Anmeldung unter 06806/82777 unbedingt erforderlich!
Kursleiterin: Anette Schmitt - Veranstalter: TV Wahlschied
Weitere Termine 24.09., 01., 08., 15., 22. u. 29.10., 05., 12., 19. und 26.11. Winterzeit von 15:30 bis 17:00 Uhr

Donnerstag, 16.09.2021 | 14.30 bis 15.30 Uhr
Kulturhalle am Markt

Agilando

Wofür steht Agilando? Bewegung, Geselligkeit und Prävention gegen Beschwerden aller Art – Tanz und Musik stehen hierbei an erster Stelle. Hierzu zählen auch Bereiche wie Krafterhalt, Ausdauer und Dehnung. Probieren Sie es selbst aus und stärken Sie Ihren Körper.
Veranstalter: Tanzschule Bootz-Ohlmann
Anmeldung im Bürgerbüro der Gemeinde Heusweiler
Weitere Termine: 23.09 und 30., 07.10., 14., 21., 28., 04.11., 11., 18. und 25. (Derzeit sind keine Ferien geplant)

Donnerstags, 16.09.2021 | 18.30 bis 19.30 Uhr
Kulturhalle am Markt

LineDance

Was ist LineDance überhaupt? LineDance ist eine Tanzform, bei der die Tänze in Reihen oder Linien getanzt werden. D.h. wir tanzen zwar gemeinsam aber dennoch jeder für sich. Getanzt wird u.a. zu Country Musik, z.B. aus dem Film „Footloose", aber natürlich auch zu aktueller Musik wie Schlager, Pop, Charts usw. Probieren Sie den langjährigen Trend aus den USA einfach mal aus!
Veranstalter : Tanzschule Bootz-Ohlmann
Anmeldung im Bürgerbüro der Gemeinde Heusweiler

gelenkzentrum
Saar

Dres. med.
Henrik Lind - Egbert Mohr - Umair Bajwa
Régis Meggiorini - Wolfgang Schneider
Hans-Georg Schmitt

Fachärzte für
Orthopädie - Unfallchirurgie - Sportmedizin
Osteologie - Chirotherapie - Akupunktur
Arbeitsunfälle - Notfallmedizin
Naturheilverfahren - Röntgendiagnostik
Ambulante und stationäre Operationen

Standort Illingen
Rathausstr. 12-14
66557 Illingen
Tel. (0 68 25) 94 29 50

Standort Heusweiler
Saarbrücker Str. 28b
66265 Heusweiler
Tel. (0 68 06) 98 77 40

www.gelenkzentrum-saar.de

Weitere Termine: 23.09 und 30., 07.10., 14., 21., 28., 04.11., 11., 18. und 25. (Derzeit sind keine Ferien geplant)

Sonntag, 19.09.2021 | 18.00 bis ca. 19.00 Uhr
Katholische Kirche Holz

Konzert mit dem Streichersextett
der Musikhochschule Musik Saar
unter Leitung von Mario Blaumer
Eintritt: frei – Spenden sind willkommen
Veranstalter: AKH in Kooperation mit dem Richard-Wagner-Verband
Anmeldung unbedingt erforderlich
per Mail: info@aktion-kultur-heusweiler.de

Montag, 20.09.2021 | 8.30 bis 10.00 Uhr
Treffpunkt: Lauftreffhütte Quierschied

Nordic-Walking für Anfänger u. Fortgeschrittene
Anmeldung unter 06806/82777 unbedingt erforderlich!
Kursleiterin: Anette Schmitt - Veranstalter: TV Wahlschied
Weitere Termine 27.09., 04., 11., 18., 25.10. und 08., 15. u. 22.11.

„Yoga auf dem Stuhl" beim Kneipp-Verein Heusweiler

Koordination und Konzentration, Vernetzung der rechten und linken Gehirnhälfte, alle Gelenke mit einbeziehen und den Atem die Bewegungen führen lassen – das ist „Yoga auf dem Stuhl". Der Effekt ist groß, der Schwierigkeitsgrad gering. Ideal für ältere Menschen und Personen mit Bewegungseinschränkungen.
Der Kurs findet wöchentlich dienstags von 15.30 - 16.45 h. im Dorfgemeinschaftshaus Obersalbach, Zum Weiherwald, statt.
Informationen und Anmeldung unbedingt erforderlich:
Eva Sonnhalter: 06806/ 1238

Aroha im Kneipp-Verein Heusweiler

Aroha – mit KAHA-Elementen - ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im 3/4 Takt.

optik steinebrey

seit 1968

Trierer Straße 1
66265 Heusweiler
Telefon: 06806-5543
Besuchen Sie uns auch auf
facebook oder unter
www.Optik-Steinebrey.de

UNSER LEISTUNGSANGEBOT FÜR SIE

Sehschärfenbestimmung • Augeninnendruck-Messung

Führerscheinsehtest • kostenlose Brilleninspektion

Gleitsicht- und Bildschirmarbeitsplatzbrillen mit Verträglichkeitsgarantie

Für Beratungsgespräche und eine Sehschärfenbestimmung vereinbaren Sie bitte vorab einen Termin mit uns.

Aroha verbessert die Ausdauer und das Körpergefühl, stärkt das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Balance und die Mobilität.
Jede(r) kann teilnehmen, auch ohne Vorkenntnisse, geeignet für jedes Alter, kann auch auf dem Stuhl trainiert werden. Erste Stunde ist Schnupperstunde, jede weitere Stunde 4,- Euro für Nichtmitglieder
jeden Mittwoch, 17.45-18.45 h,
In Heusweiler, momentan nur Außentraining
Telefonische Auskunft:
Martina Blass, liz. Aroha- und Kaha-Trainerin 06806/ 6421
Weitere Infos und Kontakt: Mail: kvheusweiler@gmx.de
Tel.: Eva Sonnhalter: 06806/ 12382

Taiji-QiGong beim Kneipp-Verein Heusweiler

Die kneipp'sche Philosophie und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) stellen zwei elementare Gesundheitskonzepte dar, die sich in Taiji-QiGong wiederfinden.Die Bewegungstherapie nach Kneipp umfasst alle Möglichkeiten der aktiven und passiven Bewegung. Im Spektrum der Therapiemethoden der TCM wird QiGong die umfassendste Wirkung zugesprochen. Bewegung in Ruhe, um die Leitbahnen, Muskeln, Knochen, Sehnen, Faszien zu dehnen und zu aktivieren, und um das Qi (Atem) mit Hilfe der Vorstellungskraft im Körper zu leiten. Langsame, mit Bewusstsein und natürlicher Atmung koordinierte Bewegungen haben eine positive ganzheitliche Wirkung auf den Menschen.
Schon Pfarrer Kneipp wusste, dass nur eine meditative Geisteshaltung, die Körper, Geist und Seele vereint, ein langes Leben ohne Beschwerden gewährleistet. „Vergesst mir bei alledem die Seele nicht", zeigt auf seine Gewichtung von Innenschau und Achtsamkeit hin. Pfarrer Kneipp hätte Ihnen QiGong empfohlen.
immer montags von 10-11 Uhr
Heusweiler, Schulstr 5, Haus der Vereine, Kneipp-Raum 1. Stock
Anmeldung und Information Brunhilde Schmitt-Alt: 9 94 12 68

Tanzen in der Tanzwerkstatt des Kneippvereins Heusweiler

Die Tanzwerkstatt des Kneipp-Vereins Heusweiler lädt freitags am **29.10 u. 05.11.2021 von 15.00 – 16.00 Uhr** interessierte Mittänzer*innen zu ei-

TANZKURSE IN DER KULTURHALLE HEUSWEILER

KINDERTANZEN

45,- € monatlich

Donnerstags	3 - 6 Jahre	15.30 - 16.20 Uhr
Donnerstags	7 - 10 Jahre	16.30 - 17.20 Uhr

VIDEOCLIPDANCING

45,- € monatlich

Donnerstags	ab 11 Jahre	17.30 - 18.20 Uhr

AGILANDO

10er Karte / 105,- €

Donnerstags	fortlaufend	14.30 - 15.30 Uhr

LINE DANCE

10er Karte / 105,- €

Donnerstags	fortlaufend	18.30 - 19.30 Uhr

GRUNDKURS

10 x 1,25 Std. / 149,- € p.P.

Paare – Welttanzprogramm I

Donnerstag	09.09.2021	19.30 – 20.45 Uhr
Donnerstag	10.02.2022	19.30 – 20.45 Uhr

FORTGESCHRITTENE

10 x 1,25 Std. / 149,- € p.P.

Paare – Welttanzprogramm II

Donnerstag	25.11.2021	19.30 – 20.45 Uhr

TANZKREIS

49,- € monatlich p.P.

Paare - Medaillentanzen

Donnerstags	fortlaufend	20.45 - 22.00 Uhr

ADTV

Mitglied im Allgemeinen
Deutschen Tanzlehrerverband e.V.

tanzen

AGILANDO

Tanzschule Bootz-Ohlmann
Europaallee 4a | 66113 Saarbrücken
Telefon: 0681 - 37 33 33 | www.bootz-ohlmann.de

nem Tanzabend ein. Ort dieses Tanzabends ist der Vereinsraum in der Schulstr. 5 (Alte Schule) 1. Obergeschoss.
Lernen Sie die Alternative zum Paartanz kennen. Die Tanzwerkstatt bietet Schnupperkurse für Linedance und Blocktanz. Entspannen Sie bei schöner Musik und trainieren Sie gleichzeitig Ihr Gedächtnis und Ihre Bewegungsfähigkeit bei kleinen Tanzformationen. Ganz nebenbei dient der Tanz einer guten Koordinationsfähigkeit und der Sturzprophylaxe.

Teilnehmerzahl begrenzt.

Information und Anmeldung unbedingt erforderlich:
Brigitte Fickinger unter der Tel. Nr. 06806/ 5434.

Montag, 20.09.2021 | 10.00 Uhr
Treffpunkt: Marktplatz Heusweiler

Radeln mit dem Bürgermeister

Strecke mit wenigen leichten Steigungen über ca. 50 bis 60 km für geländetaugliche Fahrräder, Ziel Sarreguemines, kleine Brotzeit, Besichtigung, Rückkehr nach Heusweiler, Abschluss mit Imbiss u. Umtrunk in der Kappelberghütte.
Kosten: 8,- Euro
Veranstalter Gemeinde Heusweiler

Vom Regionalverband gefördert

Donnerstag, 23.09.2021 | 10.30 Uhr
Treffpunkt: Rathaus Heusweiler
Planwagenfahrt (insgesamt ca. 4 Std.)

nach Tettingen-Butzdorf ins saarländische Brennereimuseum und durch die Weinberge bei Perl, anschließend regionaler Vesperteller und Weinprobe
Teilnehmerzahl begrenzt
Kosten: 15,- Euro
Veranstalter: Gemeinde Heusweiler

AWO Saarland

Wohin? Was nun? Wer hilft?

Die AWO-Pflegenotaufnahme!

Plötzlicher Pflegeengpass?
Die AWO-Pflegenotaufnahme hilft sofort und unbürokratisch.
Rufen Sie uns an unter unserer kostenfreien Servicenummer.
24 Stunden, 7 Tage die Woche:

0800 / 255 255 8

www.awo-saarland.de/pflegenotaufnahme

Donnerstag, 30.09.2021 | 10.00 bis 11.30 Uhr
Kulturhalle am Markt

Türme im Sand: Auf der arabischen Halbinsel

Tradition und Moderne treffen in der Wüste aufeinander. Was bleibt aus den Zeiten von 1001 Nacht? Oder werden märchenhaft Bauten erst wahr, wenn die Milliarden aus Erdöl jede denkbare Fantasie möglich machen? Bilder aus einer fernen und fast unwirklichen Welt, nur sechs Flugstunden entfernt – weltliche und sakrale Bauten in Übergröße zwischen Prunk, Pracht und Protz, aber immer sehenswert. Begleiten Sie den Referenten auf eine Reise durch Abu Dhabi, Ajman, Bahrein, Dubai, Oman und Sharja mit Informationen zum Leben im Luxus bei 40 Grad im Schatten.
Kurs 9305
Referent: Werner Michaltzik, EPHK a. D.
Veranstalter: VHS und Gemeinde Heusweiler
Gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei den VHS-Koordinatoren per Mail oder telefonisch
Sandra.Orzlowski@rvsbr.de – Tel. 0681/ 5064380
Crocetta.Sajia@rvsbr.de – Tel.: 0681/ 5064381

Mittwoch, 06.10.2021 | 14.00 bis 17.00 Uhr
Kleiner Sitzungssaal Rathaus Heusweiler

Einsteigerkurs „Kaffee-Kuchen-Tablet“

Unter Anleitung erfahrener Referenten lernen die Teilnehmer im dreistündigen Einsteigerkurs 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.

Teilnehmerzahl begrenzt! – Anmeldung im Bürgerbüro unbedingt erforderlich.
Referententeam der Landesmedienanstalt Saarland
Veranstalter: Gemeinde Heusweiler

Donnerstag, 07.10.2021 | 10.00 bis 11.30 Uhr
Kulturhalle am Markt

Bluthochdruck - Tut nicht weh ...die Folgen aber leider schon.

Herz-/Kreislauferkrankungen zählen mit ca. 40 % zu den häufigsten Todesursachen. Ein hoher Blutdruck gilt als Risikofaktor für viele verschiedene Erkrankungen. Die Folgen dieser Erkrankung sind teilweise sehr gravierend und schränken die Lebensqualität stark ein. Wie entsteht Bluthochdruck und vor allem: Was können wir tun, um den Druck zu senken und das Leben wieder entspannter zu genießen? Neben der ärztlichen Behandlung bietet die Naturheilkunde zahlreiche bewährte Methoden zur dauerhaften Blutdrucksenkung und Blutdruckregulation. In diesem Vortrag werden die Ursachen und Mechanismen, die zu einem hohen Blutdruck führen, erklärt. Zudem erhalten Sie Vorschläge und Tipps aus dem Erfahrungsschatz der Naturheilkunde zur erfolgreichen Blutdruckbehandlung.
Kurs 9310
Referentin: Annette Georg, Heilpraktikerin
gebührenfrei
Veranstalter: VHS und Gemeinde Heusweiler

Anmeldung erforderlich bei den VHS-Koordinatoren per Mail oder telefonisch
Sandra.Orzlowski@rvsbr.de – Tel. 0681/ 5064380
Crocetta.Sajia@rvsbr.de – Tel.: 0681/ 5064381

Montag, 11.10.2021 | 20.00 Uhr
Kulturhalle am Markt, Heusweiler

Comedy im Herbst
Eintritt frei – Hutsammlung – verbindliche Reservierung der Einlasskarten nur per Mail comedy@heusweiler.de mit Name, Adresse, Telefonnummer und Anzahl der Personen
Veranstalter: Gemeinde Heusweiler

Mittwoch, 13.10.2021 | 10.00 Uhr
Treffpunkt: Bürgerhaus Niedersalbach

Radeln mit dem Bürgermeister

Strecke mit wenigen leichten Steigungen über ca. 50 km für geländetaugliche Fahrräder, Ziel: Ensdorf Polygon, kleine Brotzeit, Besichtigung, Rückkehr nach Heusweiler, Abschluss im Bürgerhaus Niedersalbach.
Kosten: 8,- Euro
Veranstalter Gemeinde Heusweiler

Mittwoch, 13.10.2021 | 14.00 bis 16.00 Uhr
Kleiner Sitzungssaal Rathaus Heusweiler

Online vernetzt: Videotelefonie und Videokonferenzen

Dieser zweistündige Basiskurs ergänzt die Einstiegskurse Kaffee-Kuchen-Tablet und Kommunikation mit Tablets und befähigt die Kursbesucher zur erfolgreichen Teilnahme an einer Videokonferenz bzw. Webinar. Die Teilnehmer lernen in der Praxis die wichtigsten Einstellungen eines Videokonferenz-Tools kennen und erhalten wertvolle Tipps für den Verlauf einer Videokonferenz, bspw. die Steuerung des Mikrofons sowie Information rund um wichtige Sicherheitsaspekte.

Wichtig: Die Teilnehmer sollen ihre eigenen Geräte (Smartphone, Tablet oder Laptop) sowie ein eigenes Headset mitbringen. Teilnehmer ohne eigenes Gerät wird ein Tablet-PC zur Verfügung gestellt. In diesem Kurs wird das Videokonferenz-Tool „Zoom Cloud Meetings" verwendet.

Teilnehmerzahl begrenzt - Anmeldung im Bürgerbüro unbedingt erforderlich.

Referententeam der Landesmedienanstalt Saarland
Veranstalter: Gemeinde Heusweiler

Vom Regionalverband gefördert

Freitag, 15.10.2021 | 19.00 bis 21.00 Uhr
Kulturhalle am Markt

Eine Audienz bei Christof Brill und Sascha Krebs
Very Special Guest: Francesca Galiano, Gesang - am Piano: Patrick Embach

Christof Brill und Sascha Krebs sind zurück in Heusweiler. Dieses Mal mit dabei die sizilianische Allzweckwaffe Francesca Galiano. Bekannt aus dem Rhein Neckar Theater Mannheim, den Schlagertanten und aus den epochalen Duett-Abenden mit Sascha Krebs. Kongenial begleitet am Piano von Patrick Embach. Ein großer Abend führt die Zuschauer durch 7 Jahrzehnte Musik. Rock, Pop, Schlager, Musical - und Hebefigur - vielleicht.

Eintritt: 5,- Euro (Verzehrgutschein)
Veranstalter: Gemeinde Heusweiler

Frank Hoff
Physiotherapie

Am Markt 4
Im Haus der Kulturhalle
66265 Heusweiler
Telefon 0 68 06 - 60 97 20
Fax 0 68 06 - 60 97 21
E-Mail info@physio-hoff.de
Web www.physio-hoff.de

- Krankengymnastik
- Bobath-Therapie
- Lymphdrainage
- Massage
- Heißluft | Fango
- Migränetherapie nach Kern
- Hausbesuche

Sonntag, 17.10.2021 | 17.00 Uhr
Rathausfestsaal

Konzert mit dem Odeon-Trio

Johanna Hempel – Violine, Oliver Léonard – Cello, Alexander Baier – Klavier
Eintritt: frei – Spenden sind willkommen
Veranstalter: AHK in Kooperation mit dem Richard-Wagner-Verband

Anmeldung unbedingt erforderlich
per Mail: info@aktion-kultur-heusweiler.de

Vom Regionalverband gefördert

Dienstag, 19.10.2021 | 17.00 Uhr
Filmtheater Heusweiler

„Der Klavierspieler vom Gare du Nord"

Der junge Mathieu ist ein talentierter Pianist, vergeudet seine Zeit aber lieber mit seinen Kumpels. Eine Sozialstrafe führt ihn unverhofft mit dem Direktor des nationalen Konservatoriums für Musik zusammen.
Kosten: 3,- Euro (Verzehrgutschein)
Veranstalter: Gemeinde Heusweiler

Mittwoch, 20.10.2021 | 14.00 bis 17.00 Uhr
Kleiner Sitzungssaal Rathaus Heusweiler

Aufbaukurs: „Kommunikation mit Tablets"

Komm mit ins Internet!
OnlinerlandSaar

Tablets werden gerne zur Kommunikation, wie z. B. dem Abruf von E-Mails, eingesetzt. Das ist aber nur eine Möglichkeit, wie man ein Tablet nutzen kann, um mit Verwandten, Freunden und Bekannten in Kontakt zu treten. Auch zur Kommunikation via Messenger-

Dienste oder dem Versenden von Bildnachrichten bietet das Tablet vielfältige Möglichkeiten, von denen Sie einige kennenlernen werden.

Teilnehmerzahl begrenzt - Anmeldung im Bürgerbüro unbedingt erforderlich.

Referententeam der Landesmedienanstalt Saarland
Veranstalter: Gemeinde Heusweiler

Donnerstag, 21.10.2021 | 10.00 bis 11.30 Uhr
Kulturhalle am Markt

Die Deutschen in Afrika

Kolonialgeschichte unter besonderer Berücksichtigung bekannter Personen
Was sind Kolonien? Mit welchen Absichten handelten die europäischen Mächte in Übersee? Warum engagierte sich Deutschland erst sehr spät auf diesem Feld? Der Vortrag erklärt die kurze deutsche Kolonialgeschichte am Beispiel von Togo, Kamerun, Ostafrika und Südwestafrika, beleuchtet aber auch die Fortdauer des kolonialen Traumes nach dem 1. Weltkrieg und darüber hinaus. Das Wirken einiger Personen aus dieser Zeit, die noch heute in vielen Kommunen als Namenspaten für Straßen etc. geehrt werden, wird objektiv kritisch beleuchtet: Lüderitz, Wissmann, Peters und Lettow-Vorbeck.
Kurs 9308

Referent: Werner Michaltzik
Eintritt: 5,- €
Veranstalter: VHS/Gemeinde Heusweiler

Anmeldung erforderlich bei den VHS-Koordinatoren per Mail oder telefonisch
Sandra.Orzlowski@rvsbr.de – Tel. 0681/ 5064380
Crocetta.Sajia@rvsbr.de – Tel.: 0681/ 5064381

Freitag, 22.10.2021 | 20.00 Uhr
Festsaal Rathaus

„Jazzy Mood" ist das Motto dieses Konzertabends präsentiert von
Isabel Meiser - Gesang
und Natalya Malkova - Klavier
Eintritt: 11 Euro, ermäßigt 9 Euro
Veranstalter: Gemeinde Heusweiler

Mittwoch, 27.10.2021 | 17.30 Uhr
Kulturhalle am Markt

ITALIEN, „tolles Land – tolle Weine"

Mit den besten Weinen und Spezilitäten aus den vergangenen 7 Jahren.
Durch den Abend führt Herr Peter Krämer von der Fa. Weinimport Krämer
Veranstalter: Gemeinde Heusweiler
Teilnahme: 15 Euro

Spezialitäten aus Südtirol und Italien

- individuelle Präsentideen und Körbe...
- erlesenen Spezialitäten
  Bergkäse, Südtiroler Schinken, Antipasti, Pesto, div. Pasta und Soßen, Weine, Grappa...

Weinimport Peter Krämer

Besuchen Sie unser Geschäft in Saarwellingen – **„Weinstrasse – strada del vino"**
Bahnhofstraße 39 • 66793 Saarwellingen Tel. 0 68 38 / 98 44 688 • Mobil 01 72 952 3331
Weinproben nach Vereinbarung
Mail: kraemer-peter@web.de • www.weinhandel-kraemer.de

Donnerstag, 28.10.2021 | 10.00 bis 10.30 Uhr
Kulturhalle am Markt

Recht und Verbraucherschutz
Straftaten zum Nachteil von Senioren

Der Vortrag der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle zum Thema „Straftaten zum Nachteil älterer Menschen" beantwortet die Frage „wie kann ich mich im Alltag schützen". Enkeltrick, falsche Polizeibeamte, Gewinnversprechen, Trickdiebstahl an der Haustür, Geldwechseltrick... die Phantasie der Straftäter scheint nahezu unerschöpflich zu sein. Bei dem Vortrag werden diese und auch andere Methoden veranschaulicht. Ebenso geht es um die Minimierung des Risikos, selbst zum Opfer zu werden.
Kurs 9300
Referent vom Landespolizeipräsidium/ Polizeiliche Kriminalprävention und Opferschutz, gebührenfrei
Veranstalter: VHS/Gemeinde Heusweiler
Anmeldung erforderlich bei den VHS-Koordinatoren per Mail oder telefonisch
Sandra.Orzlowski@rvsbr.de – Tel. 0681/ 5064380
Crocetta.Sajia@rvsbr.de – Tel.: 0681/ 5064381

Mittwoch, 03.11.2021 | 14.00 bis 16.00 Uhr
Kleiner Sitzungssaal Rathaus Heusweiler

„Sprechstunde Tablet, Handy & Co."

Die zweistündige Sprechstunde Tablet, Handy & Co. richtet sich an Personen, die sich im Umgang mit dem eigenen Gerät noch unsicher fühlen und gerne in Anwesenheit einer hilfeleistenden Person üben möchten, bzw. an Personen ohne eigenes Gerät.

OnlinerlandSaar

Weiterhin bietet die Sprechstunde die Möglichkeit, das eigene Gerät – egal ob Tablet, Handy oder Smartphone – mitzubringen und bei konkreten Fragen und Problemen Hilfestellung im Rahmen der Möglichkeiten zu erhalten. Auch das Betriebssystem spielt keine Rolle. Sie können zu unserer Sprechstunde die eigenen Geräte sowohl mit Android- oder iOS-Betriebssystem, als auch mit Windows mitbringen.

Teilnehmerzahl begrenzt - Anmeldung im Bürgerbüro erforderlich.
Referententeam der Landesmedienanstalt Saarland
Veranstalter: Gemeinde Heusweiler

Mittwoch, 03.11.2021 | 11.00 Uhr
Treffpunkt: Marktplatz Holz

Gourmetwanderung mit dem Bürgermeister
Wanderung „7 Dörfer Weg" (insgesamt 17 km inkl. Zuwegung), Kaffee u. Kuchen, Abschluss mit einem 3-Gang-Menue (jeweils 2 Vorschläge zur Wahl) u. Getränke (begrenzt) in der Pizzeria „San Francesco" in Holz.
Kosten: 15,- Euro
Veranstalter: Gemeinde Heusweiler

Donnerstag, 04.11.20211 | 10.00 bis 11.30 Uhr
Kulturhalle am Markt

„Hilfe, schon wieder eine Blasenentzündung!"
Sowohl Frauen als auch Männer können unter Problemen mit dem Wasserlassen leiden. Man ist ständig auf der Suche nach einer Toilette, es brennt beim Wasserlassen und die Blase krampft oder man muss auch nachts raus. All das deutet auf eine Blasenentzündung hin. Steht der häufige Harndrang im Vordergrund, kann die Ursache eine Reizblase sein. Was hilft wann?
Bei der Blasenentzündung ist wichtig, die Erreger, also die Bakterien, auszuspülen und die entzündeten Harnwege zu heilen. Die Suche nach naturheilkundlichen Strategien steht heute immer mehr im Vordergrund, denn die Erfahrung zeigt, dass es nicht immer damit getan ist, schnell das Problem mit starken Mitteln zu unterdrücken. Besser sofort handeln: Wie der Ansturm von Bakterien auf die Blase mit Empfehlungen aus der Naturheilkunde reguliert werden kann, wird in dieser Veranstaltung vorgestellt.
Kurs 9311
Referentin: Annette Georg, Heilpraktikerin
Veranstalter: VHS/Gemeinde Heusweiler
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich bei den VHS-Koordinatoren per Mail oder telefonisch
Sandra.Orzlowski@rvsbr.de – Tel. 0681/ 5064380
Crocetta.Sajia@rvsbr.de – Tel.: 0681/ 5064381

Donnerstag, 04.11.2021 | 16.30 Uhr
Kulturhalle am Markt

Vortrag: Die Leistungen der Pflegekassen
Wer im Alter pflegebedürftig wird braucht die Hilfe seiner Familie und der Gesellschaft. Seit dem 1. Januar 1995 gibt es zur Unterstützung der Pflegebedürftigen und der pflegenden Familienangehörigen die soziale Pflegeversicherung. Sie ist eine der 5 Säulen unserer Sozialversicherung. Mit diesem Vortrag wollen wir Ihnen den Leistungsanspruch des jeweiligen Pflegegrades erläutern. Im Anschluss an das Referat haben Sie die Möglichkeit weitere Fragen zu den Leistungen der Pflegeversicherung sowie den Aufgaben des Pflegestützpunktes und Inhalten der Pflegeberatung zu stellen. Diese Informationen ersetzen aber keine individuelle Einzelberatung.
Referent: Jean Holger Bender – Pflegestützpunkt Völklingen
Veranstalter: Gemeinde Heusweiler
Anmeldung im Bürgerbüro erforderlich.

Vom Regionalverband gefördert

Freitag, 05.11.2021 | 9.00 Uhr
Treffpunkt: am Rathaus Heusweiler

Treffpunkt: 09:00 Uhr am Rathaus
Besuch der Saunalandschaft des Erlebnisbads Tholey
Busfahrt inklusive 8-stündigem Aufenthalt
5,- Euro. Die Teilnehmerzahl ist auf begrenzt.
Anmeldung im Bürgerbüro der Gemeinde Heusweiler
Veranstalter: Gemeinde Heusweiler

Freitag, 05.11.2021 | 19.00 Uhr
Rathausfestsaal

Klavierabend mit dem saarländischen Pianisten Jonas Stark
Eintritt: frei – Spenden sind willkommen
Veranstalter: AHK in Kooperation mit dem Richard-Wagner-Verband
Anmeldung unbedingt erforderlich per Mail: info@aktion-kulturheusweiler.de

Vom Regionalverband gefördert

Dienstag, 09.11.2021 | 9.30 Uhr
Treffpunkt: am Rathaus (Rückkehr ca.15.00 Uhr)

Rundfahrt und Flugzeugbesichtigung mit Mittagessen im „Deutschen Haus" auf dem Flugplatz Ramstein

Die Dauer der Besichtigung ist auf 2,5 Stunden begrenzt. Voranmeldung und Essensvorbestellung mit einem Mittagessen im „Deutschen Haus". Das „Deutsche Haus" befindet sich auf der Air Base Ramstein und ist ein von der Bundeswehr geführtes Restaurant. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung nur mit gültigen Pass bis 15.10.21

Kosten 10,00 Euro (werden beim Mittagstisch verrechnet)
Veranstalter: Gemeinde Heusweiler

Mittwoch 17.11. 2021 | 17.00 Uhr
Filmtheater Heusweiler

„Für Träume ist es nie zu spät"

Edith „Edie" Moore ist eine 83-jährige Frau, die nach dem Tod ihres Ehemanns George in ein Altersheim ziehen soll. Das möchte zumindest ihre Tochter Nancy, die nicht glaubt, dass ihre Mutter allein zurechtkommt. Für Edie wäre das der Anfang vom Ende. Kurzentschlossen packt sie ihren alten Wanderrucksack und beschließt in die schottischen Highlands zu reisen, um sich einen fast vergessenen Traum zu erfüllen: den Berg Suilven zu besteigen. Mit dem jungen Guide Jonny stürzt sie sich in das Abenteuer und kommt dabei schnell an ihre Grenzen, erreicht mit seiner Hilfe jedoch den Gipfel.

Kosten: 3,- Euro = Verzehrgutschein
Veranstalter: Gemeinde Heusweiler

Donnerstag, 18.11.2021 | 10.00 bis 11.30 Uhr
Kulturhalle am Markt

Paris - einmal um die Welt - Paris

Wegmarken im Leben des Louis-Antoine de Bougainville
Paris, Saarlouis, London, Nordamerika, Falkland-Inseln, Karibik, Normandie,

OPTICLAND

Der größte saarländische Optiker der Welt

DiE BRiLLE

BESUCHEN SIE UNS!

ZEISS DRIVE SAVE

Ein speziell entwickeltes Brillenglas für mehr Sicherheit beim Autofahren!

- Verbesserte Sicht bei widrigen Lichtverhältnissen
- Geringeres Blendungsempfinden bei Gegenverkehr
- Optimierte Sicht auf Straße, Navi und Rückspiegel für schnelle, entspannte Blickwechsel

3D-ERLEBNIS-AUGENPRÜFUNG

Wir laden Sie ein mit der 3D-Technik eine neue Dimension der Brillenglasbestimmung zu erleben. Sie ermöglicht eine genauere und noch individuellere Glasberatung und führt zu einem perfekten Sehgefühl von Anfang an.

WIR FREUEN UNS AUF SIE

Gerne stehen wir Ihnen rund um das Thema Sehen kompetent zur Seite. Wir beraten Sie individuell und ausführlich, mit viel Zeit für Sie und Ihre Sehbedürfnisse.

SAARBRÜCKER STRASSE 26 | 66265 HEUSWEILER

TEL. 06806 9862 57 | HEUSWEILER@OPTICLAND-DIEBRILLE.DE

MO – FR: 9:00 – 18:00 UHR | SA: 9:00 – 13:00 UHR

www.opticland-die-brille.de

das sind nur einige Stationen auf dem Lebensweg des u. a. Mathematikers und Offiziers Louis-Antoine de Bougainville (1729 – 1811). Seinen nachhaltigen Weltruhm begründete er allerdings mit der ersten französischen Weltumseglung in den Jahren 1766 bis 1769. Der akribische Wissenschaftler beschrieb diese Reise und seine Eindrücke von den polynesischen Ureinwohnern Tahitis in einem zu seiner Zeit viel beachteten Buch, das auch dem berühmten Captain Cook als Vorbereitungslektüre für seine Reisen in den Pazifik diente. Dieser reich bebilderte Power-Point-Vortrag beschreibt das abwechslungsreiche Leben des französischen Grafen unter besonderer Berücksichtigung seiner Zeit auf Tahiti.
Kurs 9307
Referent: Werner Michaltzik, EPHK a. D.
Veranstalter: VHS/Gemeinde Heusweiler
Eintritt: 5,- €
Anmeldung erforderlich bei den VHS-Koordinatoren per Mail oder telefonisch: Sandra.Orzlowski@rvsbr.de – Tel. 0681/ 5064380 Crocetta.Sajia@rvsbr.de – Tel.: 0681/ 5064381

Donnerstag, 25.11.2021 | 10.00 bis 11.30 Uhr
Kulturhalle am Markt

Vortrag aus naturheilkundlicher Sicht

Heilkräfte von Weihnachtsgewürzen nutzen
In der vorweihnachtlichen Zeit duftet es überall nach feinen Vanillekipferln, nach süßen Zimtsternen, würzigen Lebkuchen oder heißem Winterpunsch. Man denkt sich in die Kindheit zurück – oder in ferne Welten, vielleicht nach dort, woher unsere „Weihnachtsgewürze" kommen, nämlich in den Orient, zu 1001 Nacht... Alte Kulturen schätzten solche Gewürze nicht zuletzt wegen ihrer Heilwirkung. Sie enthalten nämlich ätherische Öle, von denen manche z. B. die Verdauung fördern, andere den Appetit anregen oder die Abwehrkräfte stärken. Gewürze, das sind kleine Kostbarkeiten aus dem Morgenland, würzig und heilsam zugleich. Wie wir sie in unserer kommenden Adventszeit nutzen können, das wird in diesem Vortrag verraten.
Kurs 9312
Referentin: Annette Georg, Heilpraktikerin
Veranstalter: VHS/Gemeinde Heusweiler
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei den VHS-Koordinatoren per Mail oder telefonisch
Sandra.Orzlowski@rvsbr.de – Tel. 0681/ 5064380
Crocetta.Sajia@rvsbr.de – Tel.: 0681/ 5064381

Freitag, 26.11.2021 | 20.00 Uhr
Rathausfestsaal Heusweiler

Konzert mit dem Duo Pablo Hubertus - Violine und Martina Rommel – Klavier

Werke der klassisch-romantischen Literatur,
Eintritt 11 Euro, ermäßigt 9 Euro
Veranstalter: Gemeinde Heusweiler

Achtung:
Aufgrund der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Auflagen ist die Teilnehmerzahl bei allen Veranstaltungen begrenzt.
Deshalb ist es zwingend erforderlich sich zu allen Programmpunkten in der Regel im Bürgerbüro der Gemeinde Heusweiler oder wie im Programm beschrieben anzumelden, damit die Maßgaben zur Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln und die Kontaktnachverfolgbarkeit bei Anforderung durch die Gesundheitsämter gewährleistet ist.
Zur Teilnahme müssen die sogenannten 3-G-Regeln erfüllt sein, und zwar: geimpft, genesen oder negativ getestet (nicht älter als 24 Stunden).
Außerdem müssen Sie immer einen Mund- und Nasenschutz dabei haben und diesen entsprechend den Vorgaben tragen. Es können keine Ausnahmen gemacht werden, diese Vorschriften dienen zum Schutz von uns allen.

Informationen auf www.heusweiler.de oder bei:
Marion Vogt-Hürstel

Gemeinde Heusweiler
Stabsstelle Kultur, Presse- u. Öffentlichkeitsarbeit
Lenkungsgruppenleiterin „Heusweiler lebt gesund"
Tel.: 06806/911117
Fax.: 06806/911150
Email: marion.vogt-huerstel@heusweiler.de

Der **Pflegeberater Jean Holger Bender** hilft beim Ausfüllen von Anträgen – etwa für Leistungen der Pflegeversicherung oder Anerkennung einer Schwerbehinderung – und stellt mit den Hilfebedürftigen oder deren Angehörigen ein optimales Hilfsangebot zusammen. Daneben informiert er über Versorgungangebote in der Region sowie über im Einzelfall zustehende Finanzierungshilfen.
Die Beratung ist persönlich, vertraulich, neutral und kostenlos.
Die Beratungsstunden finden jeweils donnerstags, in der Zeit von 8:00 bis 12:00 Uhr, im Turmzimmer im Foyer des Rathauses statt.

Servicezeiten des Pflegestützpunktes
66333 Völklingen, Rathausstraße 4 – 6
Montag bis Donnerstag von 9:00 bis 12:00 Uhr
und von 13.30 bis 15.30 Uhr
Freitag von 9:00 bis 12:00 Uhr und von 13:00 bis 15:00 Uhr
Kontakt unter Telefon (0 68 98) 13 55 55.

Ihr Seniorensicherheitsberater

Hans Georg Müller Tel.: 06806 82176

Ich stehe auch für Vorträge in Vereinen, Organisationen oder für individuelle Beratung zum Schutz vor Einbruch nach Terminabsprache zur Verfügung.

Seniorenbeauftragte

Frau Zilan Farag: 0174/2323996
Herr Kevin Kunz: 06806/9946553

Gut Hören
kann sich SEHEN lassen!

Gisbrecht Hörakustik

Kostenloser Hörtest!

Heusweiler & Saarwellingen

Am Hirtenbrunnen 6 • 0 68 06 / 98 28 575 Bahnhofstraße 41 • 0 68 38 / 97 44 544

www.HÖRGERÄTE.saarland