

**Diakonie** 

Saar

**Evangelische  
Familienbildungsstätte**



**PROGRAMM**

**1/2019**

## Evangelische Familienbildungsstätte der Diakonie Saar

Mainzer Str. 269  
66121 Saarbrücken

☎ 06 81 / 6 13 48

☎ 06 81 / 6 13 40

✉ [fambild-sb@dwsaar.de](mailto:fambild-sb@dwsaar.de)

🖱 [www.familienbildung-saar.de](http://www.familienbildung-saar.de)

Bürozeiten: Montag bis Freitag, 9–12 Uhr



Die Evangelische Familienbildungsstätte des  
DIAKONISCHEN WERKES AN DER SAAR gGMBH  
ist zertifiziert nach ISO 9001 und AZAV.

## Impressum

Herausgegeben von der  
Evangelischen Familienbildungsstätte des  
Diakonischen Werkes an der Saar gGmbH  
Mainzer Straße 269  
66121 Saarbrücken

Saarbrücken 2018

Texterfassung: Anke Schröder und Winfried Blum  
Redaktion: Anke Schröder, Winfried Blum und Helmut Paulus  
Layout und Produktion: Brunner Werbung, Saarbrücken  
Auflage: 3000

Bildnachweis: Claudia Paulusen S.1), Diakonie Saar (S.4),  
Oliver Dietze (S.5), Ramona Heim /adobe.stock.com (S.7),  
Studio Romantic (S.13), mickyso /adobe.stock.com (S. 23),  
livestockimages (S. 31), Lucky Images (S.49), Robert Kne-  
schke (S.59), ARochau / adobe.stock.com (S.63), Diakonie  
Saar (S.74).

## Programmübersicht

**Vorworte** ... Seite 4

**Rund um die Geburt** ... Seite 7

**Eltern und Kinder** ... Seite 13

**Medienkompetent im Alltag** ... Seite 23

**Lebensphasen, Gesellschaft,  
Theologie** ... Seite 31

**Gesundheit, Bewegung  
und Entspannung** ... Seite 49

**Kreativität** ... Seite 59

**Fortbildung und Ehrenamt** ... Seite 63

**Kontakt und Anmeldung** ... Seite 74



## Zu diesem Programm

### *Liebe Leserinnen und Leser,*

die Lebensformen von Familien haben sich im Laufe der Zeit stark verändert. Die Folgen des gesellschaftlichen Wandels gehen auch mit höheren Anforderungen an Erziehung und Bildung einher. Daher ist es uns als Team der Evangelischen Familienbildungsstätte ein besonderes Anliegen, mit unseren Bildungsangeboten Familien zu stärken sowie Hilfe und Beratung im Alltag und bei herausfordernden Lebenssituationen zu geben.

Mit dem neuen Programm für das erste Halbjahr 2019 bieten wir Ihnen wieder eine bunte Vielfalt an Veranstaltungen aus den Bereichen „Rund um die Geburt“, „Familie und Erziehung“, „Leben im Alter“, „Gesundheit“, „Medienkompetenz“, „Kreativität“, „Ehrenamt“ und vieles mehr.

Unser bewährtes Kursangebot haben wir auch diesmal wieder um einige neue Veranstaltungen erweitert und hoffen, dass auch für Sie etwas Passendes dabei ist. Auf der Suche nach Ihrem Wunschkurs sind wir Ihnen gerne behilflich und freuen uns über Ihre Ideen und Anregungen. Möchten Sie weitere Informationen erhalten? Dann sprechen Sie uns gerne an oder besuchen Sie unsere Homepage:

[www.familienbildung-saar.de](http://www.familienbildung-saar.de)

Ihre

Anke Schröder  
Leiterin der Familienbildungsstätte



## Grußwort

des Ministers für  
Bildung und Kultur,  
Ulrich Commerçon

### *Liebe Leserin, lieber Leser,*

fast 400.000 Saarländerinnen und Saarländer sind freiwillig engagiert und mit rund 9.000 Vereinen hat das Saarland die höchste Vereinsdichte in Deutschland. Ohne das vielseitige Engagement, sei es nun im Sport, in der Kultur, bei den Rettungs- und Hilfsdiensten, dem Katastrophenschutz, den freiwilligen Diensten des Gesundheits- und Sozialwesens oder im Umwelt- und Naturschutz wäre unser Land nicht so lebenswert, wie wir es kennen.

Deshalb ist es wichtig, das Ehrenamt zu fördern. So haben wir die Bildungsfreistellung für Beschäftigte erweitert. Neben der Freistellung für politische und berufliche Weiterbildung gibt es bei uns das Recht auf sechs Tage Bildungszeit nun auch zur Qualifizierung für ein Ehrenamt. Ein wichtiger Grund, dass sich Menschen engagieren, ist der Wunsch, etwas Sinnvolles zu tun, anderen zu helfen und mit anderen gemeinsam zu leben. Das gilt auch im Bildungsbereich, für den ich Verantwortung trage; so beispielsweise bei Lese-Paten oder in der Elternvertretung. Gemeinsam etwas Sinnvolles zu tun ist auch ein Wesensmerkmal von Weiterbildung. Das vorliegende Semesterprogramm enthält viele Angebote, die Sie persönlich bereichern und Ihr Miteinander mit anderen fördern. Sie finden in diesem Programm sicherlich Vieles, das Ihren Interessen und Bedarfen entspricht.

Ihr

Ulrich Commerçon – Minister für Bildung und Kultur

## Newsletter der Evangelischen Familienbildungsstätte

Mit unserem **kostenlosen E-Mail-Newsletter** informieren wir Sie in regelmäßigen Abständen über die Arbeit der Familienbildungsstätte, aktuelle Kursangebote und vieles mehr. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Sie können den Newsletter auf unserer Homepage

☛ [www.familienbildung-saar.de](http://www.familienbildung-saar.de)

bestellen oder mit diesem Formular:

**Ja, ich möchte den Newsletter der Ev. Familienbildungsstätte bestellen:**

.....  
Name, Vorname

.....  
Anschrift

.....  
Telefonnummer

.....  
E-Mail-Adresse

.....  
Unterschrift

Bitte senden an:

Evangelische Familienbildungsstätte  
Mainzer Str. 269, 66121 Saarbrücken,

✉ [fambild-sb@dwsaar.de](mailto:fambild-sb@dwsaar.de)

**Besuchen Sie uns im Internet:**

☛ [www.familienbildung-saar.de](http://www.familienbildung-saar.de)



## ■ Geburtsvorbereitungskurs

Hier lernen Sie Atem- und Entspannungsübungen für die Geburt kennen, erhalten wichtige Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Der Kurs umfasst 7 Termine.

Ulrike Stitz, Hebamme

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten auf Anfrage

Anmeldung: Ulrike Stitz, ☎ 01 70 / 1 89 80 46

- **Kurs-Nr. 1** dienstags, 8. Januar–19. Februar, 18.30–20.15 Uhr
- **Kurs-Nr. 2** dienstags, 5. März–16. April, 18.30–20.15 Uhr
- **Kurs-Nr. 3** dienstags, 28. Mai–9. Juli, 18.30–20.15 Uhr

## ■ Rückbildungskurs

Schwangerschaft und Geburt haben den Körper verändert. Durch gezielte Übungen werden die Rückbildungsvorgänge unterstützt und ein gutes Körpergefühl gefördert. Sie lernen Übungen zur Straffung der überdehnten Bauchmuskulatur, zu Aufbau und Stärkung für Beckenboden, Rücken und Brustmuskulatur und zur Entspannung. Erfahrungsaustausch mit anderen jungen Müttern ist eingeschlossen. Der Kurs umfasst 7 Termine.

Ulrike Stitz, Hebamme

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten auf Anfrage

Anmeldung: Ulrike Stitz, ☎ 01 70 / 1 89 80 46

- **Kurs-Nr. 4** dienstags, 8. Januar–19. Februar, 17.15–18.30 Uhr
- **Kurs-Nr. 5** dienstags, 5. März–16. April, 17.15–18.30 Uhr
- **Kurs-Nr. 6** dienstags, 28. Mai–9. Juli, 17.15–18.30 Uhr

## ■ Eintägiger Kompaktkurs „Geburtsvorbereitung für Paare“ (NEU!)

Inhalte des Kompaktkurses sind Infos rund um die Geburt, Atemübungen, Entspannung, Umgang mit Schmerz und vieles mehr.

Die Kurse finden jeweils an einem Samstag statt.

Cäcilia Koch-Franosch, Hebamme und Qigong-Kursleiterin

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten auf Anfrage

Anmeldung: Cäcilia Koch-Franosch, ☎ 0 68 97 / 7 11 28

- **Kurs-Nr. 7** Samstag, 23. Februar, 14–18.30 Uhr
- **Kurs-Nr. 8** Samstag, 27. April, 14–18.30 Uhr
- **Kurs-Nr. 9** Samstag, 29. Juni, 14–18.30 Uhr

## ■ Kugelrund – Schwangerentreff und Geburtsvorbereitung

Informationen zu Schwangerschaftsverlauf und Geburt, Kreißsaal-Besuch, Erfahrungsaustausch, Ernährung in der Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung, rechtliche Fragen und Unterstützungsangebote, Verhütung nach der Geburt, Babypflege. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Denise Ostwaldt, Dipl. Sozialpädagogin

🏠 Großherzog-Friedrich-Str. 37, Saarbrücken

In Kooperation mit der Evangelischen Schwangerschaftsberatungsstelle und mit finanzieller Unterstützung des Regionalverbandes Saarbrücken.

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0 68 1 / 6 57 43

- **Kurs-Nr. 10** mittwochs, 10–11.30 Uhr  
Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich.

## ■ Elternkurs „Das Baby verstehen“ für werdende oder neue Mütter und Väter

Der Elternkurs behandelt die Kommunikation zwischen Baby und Eltern und vermittelt Informationen über die frühkindliche Entwicklung. Sie lernen das kindliche Ausdrucksverhalten und die Signale des Babys zu beobachten und zu verstehen. Das Wohlergehen der Eltern in dieser neuen Lebenssituation ist ebenfalls Thema.

Ein Angebot im Rahmen der Frühen Hilfen in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt des Regionalverbandes Saarbrücken.

Ulrike Stitz, Familienhebamme  
Referentin für Kurse „Das Baby verstehen“

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 20 Euro pro Paar/Einzelperson

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48 oder

Ulrike Stitz, ☎ 01 70 / 1 89 80 46

- **Kurs-Nr. 11** montags, 7. und 14. Januar, 18.30–20.45 Uhr, und montags, 21. und 28. Januar, 18.30–20 Uhr
- **Kurs-Nr. 12** montags, 18. und 25. März, 18.30–20.45 Uhr, und montags, 1. und 8. April, 18.30–20 Uhr
- **Kurs-Nr. 13** montags, 1. und 8. Juli, 18.30–20.45 Uhr, und montags, 15. und 22. Juli, 18.30–20 Uhr

## ■ Kurs zur Babymassage

Babymassage hilft, mit dem Kind mit allen Sinnen zu kommunizieren und die Körpererfahrung des Babys in eine gesunde Balance zu bringen. Sie lernen Entspannungstechniken für sich und das Baby. Regelmäßig massierte Babys schreien weniger, schlafen besser und sind aufmerksamer und neugieriger. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie ein großes Handtuch mit. Möglicher Beginn: sobald der Nabel verheilt ist.

Hildegard Eisenla, Erzieherin

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 55 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

- **Kurs-Nr. 14** donnerstags, 14. März–11. April, 15–16.30 Uhr (5 Termine)

## ■ Babyclubs im Rahmen der Frühen Hilfen

In wöchentlichen Treffen werden Mütter und Väter in der neuen Lebenssituation unterstützt, können Fragen stellen und sich austauschen. Sie erhalten Informationen zum ersten Lebensjahr des Kindes und altersgemäße Spiel- und Entwicklungsanregungen. Das Baby ist dabei.

Außerdem wird an allen Standorten einmal monatlich eine kostenlose gesundheitliche Elternberatung angeboten: Unterstützung in Fragen zu Pflege, Ernährung und Entwicklung | Beratung zu Gesundheit und Krankheit des Kindes | Impfberatung | Wiegen und Messen des Kindes | Körperliche Untersuchung | Vermittlung zu weiteren Institutionen wie Kinderärzten, Beratungsstellen oder etwa Frühförderstellen. Die jeweils aktuellen Termine können Sie vor Ort erfragen oder über: ✉ [fruehehilfen@rvsbr.de](mailto:fruehehilfen@rvsbr.de)

Babyclubs werden vom Jugendamt des Regionalverbandes Saarbrücken gefördert. In Kooperation mit den Gemeinwesenseinrichtungen Brebach, Malstatt, Burbach, Völklingen, dem Theresenheim Burbach, dem KIEZ Dudweiler.

Kosten: keine

Die Babyclubs im Sozialraum finden an folgenden Standorten statt:

### Burbacher Babyclubs

Anmeldung: ☎ 06 81 / 76 19 50

🏠 Haltestelle, Bergstraße 6, 1. Etage

- **Kurs-Nr. 15** mittwochs, 11–12.30 Uhr  
Altersgruppe 0 bis 12 Monate  
Petra Paul, Kinderkrankenschwester

🏠 Theresienheim, Luisenthaler Straße 7

■ **Kurs-Nr. 16** montags, 9.30–11 Uhr  
Altersgruppe 6 bis 12 Monate

Heike Lippert, PEKiP-Gruppenleiterin

■ **Kurs-Nr. 17** mittwochs, 9–10.30 Uhr  
Altersgruppe 0 bis 6 Monate

Petra Paul, Kinderkrankenschwester

### Brebacher Babyclub

🏠 Kinderhaus, Riesenstraße 7

Anmeldung: ☎ 0681/9508327

■ **Kurs-Nr. 18** montags, 9.30–11 Uhr  
Altersgruppe 0 bis 12 Monate

Doris Beckbissinger, PEKiP-Gruppenleiterin

### Malstatter Babyclub

🏠 Kinderbildungszentrum KIBIZ, St.-Josef-Str. 11

Anmeldung: ☎ 0681/4163000

■ **Kurs-Nr. 19** dienstags, 10–11.30 Uhr  
Altersgruppe 0 bis 12 Monate

Cornelia Palermo, Kinderkrankenschwester

### Völklinger Babyclub

🏠 Gemeinwesenarbeit & Kinderhaus, Marktstraße 15

Anmeldung: ☎ 06898/3090914

■ **Kurs-Nr. 20** donnerstags, 9.30–11 Uhr  
Altersgruppe 0 bis 12 Monate

Claudia Wollscheidt, Familienhebamme

Sabine Mertel, Familienkinderkrankenschwester

### Dudweiler Babyclub

🏠 KiEZ Dudweiler, Am Markt 115

Anmeldung: ☎ 06897/7780130

■ **Kurs-Nr. 21** dienstags, 15.30–17 Uhr  
Altersgruppe 0 bis 12 Monate

Hildegard Eisenla, Erzieherin



ELTERN UND KINDER



## ■ PEKiP: Prager Eltern-Kind-Programm

Die Gruppenarbeit ist eine spezielle Form der Entwicklungsförderung und -begleitung im ersten Lebensjahr der Kinder. Den Eltern bietet PEKiP pädagogische Hilfen zum besseren Verständnis für ihr Kind, Kontakte und Erfahrungsaustausch. Die Babys erhalten ein Bewegungs- und Spielangebot, das ihrer Entwicklungsstufe entspricht und erste Kontakte zu Gleichaltrigen vermittelt. Eltern mit Babys ab der 6. Lebenswoche können die Gruppen besuchen. Jeder Kurs umfasst 10 Treffen und ein Familien-PEKiP am Wochenende, das ausdrücklich Väter einbezieht.

Doris Beckbissinger, Familienpädagogin,  
zertifizierte PEKiP-Gruppenleiterin  
🏠 Familienbildungsstätte  
Kosten: 95 Euro  
Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48 oder  
Doris Beckbissinger, ☎ 06 80 6 / 3 08 76 31

- **Kurs-Nr. 22** dienstags, ab 26. Februar,  
9.15–10.45 Uhr  
Altersgruppe: im Juli, August,  
September 2018 geborene Kinder
- **Kurs-Nr. 23** mittwochs, ab 27. März,  
9.15–10.45 Uhr  
Altersgruppe: im Oktober, November,  
Dezember 2018 geborene Kinder
- **Kurs-Nr. 24** dienstags, ab 22. Januar,  
11.15–12.45 Uhr  
Altersgruppe: im April, Mai, Juni 2018  
geborene Kinder

- **Kurs-Nr. 25** mittwochs, ab 8. Mai,  
11.15–12.45 Uhr  
Altersgruppe: im Januar, Februar,  
März 2019 geborene Kinder

### Für alle PEKiP-Gruppen gilt:

Anmeldungen von Kindern, die in anderen Monaten geboren sind, werden laufend angenommen und auf eine Warteliste gesetzt. Weitere Gruppen mit anderen Altersstufen werden bei Bedarf eingerichtet.

Die Kurse werden gemäß den Standards des PEKiP e.V. durchgeführt: acht Teilnehmende, altershomogene Gruppen, Möglichkeit, am Kurs teilzunehmen bis die Kinder das erste Lebensjahr erreicht haben, Gruppenleiterin mit PEKiP-Zertifikat.

## ■ Workshop „Mit Babys auf dem Weg zur Sprache“

Babys verstehen sehr viel von dem, was wir sagen, nur können sie es verbal noch nicht selbst ausdrücken. Alle Babys möchten aber schon von Anfang an verstanden werden und sind folglich frustriert, wenn das nicht der Fall ist. Die Zwergensprache überbrückt dieses Stadium. Mit einfachen, babygerechten Handzeichen soll die Kommunikation zwischen Groß und Klein unterstützt werden. Die Handzeichen werden parallel zur normalen Sprache benutzt, um Bedürfnisse, Gedanken und Gefühle sowie Gegenstände aus dem Babyalltag mitzuteilen und zu beschreiben.

Patricia Steimer, Dozentin für „Babyzeichensprache“  
🏠 Familienbildungsstätte  
Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48 oder  
Patricia Steimer, ☎ 01 52 / 53 67 74 29,  
✉ [Patricia.Steimer@babyzeichensprache.com](mailto:Patricia.Steimer@babyzeichensprache.com)  
Kosten: 40 Euro (Partnerbetrag 25 Euro)

- **Kurs-Nr. 26** Samstag, 15. Juni, 10–14.30 Uhr

## ■ Eltern-Kind-Gruppe in Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Völklingen

Hier können Mütter und Väter mit ihren Kleinkindern wöchentlich unter pädagogischer Anleitung in einer offenen und entspannten Atmosphäre für die neue Lebenssituation kreative Antworten entwickeln: Vermittlung altersgemäßer Bewegungsanreize und Sinneserfahrungen, Orientierung für das Leben mit Kleinkindern, Austausch über Alltagssituationen.

Gabriele Scheren-Leutheußer,  
Eltern-Kind-Gruppenleiterin  
🏠 Ev. Gemeindehaus Rheinstraße, Völklingen  
Anmeldung: ☎ 06898/9007222  
Kosten: 42 Euro für 7 Termine

- **Kurs-Nr. 27** donnerstags, 10. Januar – 21. Februar, 9.30–11 Uhr
- **Kurs-Nr. 28** donnerstags, 28. Februar – 11. April, 9.30–11 Uhr
- **Kurs-Nr. 29** donnerstags, 2. Mai – 27. Juni, 9.30–11 Uhr

### Verschenken Sie doch mal einen Kurs

der evangelischen Familienbildungsstätte!  
Informationen unter ☎ 0681/61348.



## ■ Musikgarten für Babys

Der Kurs richtet sich an Kinder ab etwa 6 Monaten und ihre Eltern und lädt zum gemeinsamen musikalischen Spiel ein. Durch sensorische Reize, wie Streicheln, Gehalten- und Getragenwerden wird auf die Bedürfnisse des Babys nach körperlicher Nähe und Berührung eingegangen. Tanz- und Fortbewegungslieder, der Einsatz einfachster kindersicherer Instrumente und das Singen der Eltern spielen eine wichtige Rolle.

Korinna Benthien, lizenzierte Musikgarten-Lehrkraft  
🏠 Familienbildungsstätte  
Kosten: 60 Euro für 10 Termine, 48 Euro für 8 Termine, jeweils zzgl. 4 Euro für Klanghölzer  
Anmeldung: ☎ 0681/61348 oder  
Korinna Benthien, ☎ 0157/51518933,  
✉ [korinna0610@gmail.com](mailto:korinna0610@gmail.com)

- **Kurs-Nr. 30** montags, 21. Januar – 1. April, 9.30–10.30 Uhr (10 Termine)
- **Kurs-Nr. 31** montags, 21. Januar – 1. April, 10.45–11.45 Uhr (8 Termine)
- **Kurs-Nr. 32** montags, 29. April – 24. Juni, 9.30–10.30 Uhr (10 Termine)
- **Kurs-Nr. 33** montags, 29. April – 24. Juni, 10.45–11.45 Uhr (8 Termine)

### Musikgarten für Babys in Dudweiler

🏠 KiEZ Dudweiler, Bürgerhaus, Am Markt 115  
Infos und Anmeldung: ☎ 06897/7780130

- **Kurs-Nr. 34** freitags, 15–16 Uhr

## ■ Musikgarten für Kinder ab 18 Monate bis 3 Jahre

Singen, trommeln, tanzen und bewegen, ebenso wie einfache Instrumente und das Spiel mit Bällen, Tüchern, Reifen oder Naturgegenständen gibt es im Musikgarten für Kinder ab eineinhalb Jahre und ihre Eltern. Finger- und Bewegungsspiele und kleine Tänze sind Bestandteil. In ungezwungener Atmosphäre können Eltern und Kinder auf musikalische Entdeckungsreise gehen. Die Gruppen sind altershomogen zusammengesetzt.

Korinna Benthien, lizenzierte Musikgarten-Lehrkraft

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 60 Euro für 10 Termine, 48 Euro für 8 Termine

Anmeldung und Info: ☎ 0681/61348 oder

Korinna Benthien, ☎ 0157/51518933,

✉ [korinna0610@gmail.com](mailto:korinna0610@gmail.com)

- **Kurs-Nr. 35** montags, 21. Januar–1. April, 15.30–16.30 Uhr (10 Termine)
- **Kurs-Nr. 36** montags, 21. Januar–1. April, 16.45–17.45 Uhr (8 Termine)
- **Kurs-Nr. 37** montags, 29. April–24. Juni, 15.30–16.30 Uhr (10 Termine)
- **Kurs-Nr. 38** montags, 29. April–24. Juni, 16.45–17.45 Uhr (8 Termine)

### Musikgarten in Burbach

🏠 KiTa St. Eligius, Aachener Str. 32

Infos und Anmeldung: ☎ 0681/7619525

- **Kurs-Nr. 39** dienstags, 15–16 Uhr

### Musikgarten in Dudweiler

🏠 KiEZ Dudweiler, Bürgerhaus, Am Markt 115

Infos und Anmeldung: ☎ 06897/7780130

- **Kurs-Nr. 40** freitags, 16–17 Uhr

## Digitale Elternbildung für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

Das Internet gehört heute in vielen Familien zum Alltag. In einer unübersichtlichen virtuellen Welt fragt man sich oft, welches die „guten“ Informationen sind, die weiterhelfen können. Die Internetseite „Digitale Elternbildung“ enthält Selbstlernmodule rund um Erziehungsfragen und den Familienalltag. Damit gibt es erstmals einen kostenlosen Zugang zu nichtkommerziellen, vertrauenswürdigen und fachlich fundierten Inhalten, die Eltern in Übergangssituationen unterstützen.

Sie finden dort Texte, Literaturtipps und kurze Youtube-Filme. ➔ [www.digitale-elternbildung.de](http://www.digitale-elternbildung.de)

## ■ Projekt Elternschule: „Erziehen und Lernen fördern“

Die Familienbildungsstätte organisiert Einzelveranstaltungen und Kurse in Kindertagesstätten, Grundschulen und Gemeinweseneinrichtungen. Themen können sein: Bindung/Trennung | Schlafen in der Krippe? | Verwöhnen? – aber richtig! | Wirksam Grenzen setzen | Entwicklung von Gefühlen – Umgang mit Wut | Übergang von der KiTa in die Schule | Wege aus der Brüllfalle – Ein Filmabend mit Diskussion | Herausforderndes Verhalten von Kindern | Kinder in Trennungs- und Scheidungssituationen | Umgang mit Medien | Kommunikation und Bindung bei der Sauberkeits-erziehung | Gesunde Ernährung | Umgang mit Stress – Tipps für Eltern im Umgang mit Kindern | Elternkurs: „Starke Eltern – Starke Kinder“ für Eltern mit Klein- und Schulkindern

Weitere Themen sind möglich. Die kostenlosen Veranstaltungen werden individuell an die Bedürfnisse angepasst. Bitte sprechen Sie uns an.

Anmeldung und Infos unter: ☎ 0681/61348

Gefördert vom saarländischen Bildungsministerium

➔ [www.elternschule.saarland.de](http://www.elternschule.saarland.de)

- **Kurs-Nr. 41**

## THEMENABENDE FÜR ELTERN

### ■ Kommunikation und Bindung bei der Sauberkeitserziehung (NEU!)

Die achtsame Sauberkeitserziehung durch die Windelfrei Methode ist eine individuelle und dem Familienalltag angepasste Methode, Kinder bei der Sauberkeitsentwicklung zu begleiten. Durch einen Austausch zwischen Eltern und Kind entsteht eine dauerhafte und feste Bindung. Die Autonomie des Kindes wird angenommen und kann sich beim sauber werden verfestigen und weiterentwickeln. So wachsen Kinder heran, die ein gutes Körpergefühl entwickeln und ihr Leben lang davon profitieren.

Anna Rothenbusch, Erzieherin, Fachkraft für Krippenpädagogik und Windelfrei-Coach

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681/6 1348

■ **Kurs-Nr. 42** Donnerstag, 21. März, 18–20 Uhr

### ■ Mitmischen statt Einmischen – Großelternsein heute

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

Nicole Burkert-Arbogast, Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerinnen M.A., Systemische Therapeutinnen (SGST)

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681/6 1348

■ **Kurs-Nr. 43** Donnerstag, 28. März, 15.30–18.30 Uhr

### ■ Kinder in Trennungs- und Scheidungssituationen (NEU!)

„Meine Eltern trennen sich!“, was bedeutet diese Situation für Kinder? Der Blick des Themenabends richtet sich auf die Kinder, wie sie sich auf diese grundlegende Veränderung ihrer Lebenssituation einstellen und die Trennung der Menschen, die ihnen am allerwichtigsten sind, miterleben, einordnen und eine Balance finden und halten.

In der Veranstaltung beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen:

- Wie erleben Kinder die Trennung?
- Welche Fragen und Ängste bewegen die Kinder?
- Was wünschen sich Kinder in dieser Situation von ihren Eltern?

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin M.A., Systemische Therapeutin (SGST)

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681/6 1348

■ **Kurs-Nr. 44** Donnerstag, 16. Mai, 19–21 Uhr

über **55** **ELEKTRO**  
**JAHRE** **R. MEYER**  
seit über 55 Jahren

**expert** **Wir wollen, dass Sie zufrieden sind!**  
FACHGESCHAFT

**ELEKTRO**  
**R. MEYER -VORTEILE**

**15.000 m<sup>2</sup> Gesamtbetriebsfläche • 7.000 m<sup>2</sup> bebaute Fläche**

**Über 230 Mitarbeiter bieten Ihnen in 3 Häusern:**

- **Markenqualität zu Superpreisen**
- **Kundendienst**
- **Super-Leasing**
- **Top-Ratenzahlung**

**BERATUNG, SERVICE großgeschrieben ...**

**... und trotzdem günstige Preise!**

**Heusweiler • Saarbrücken • Altenkessel  
Rockerhausen**

## THEMENABENDE FÜR ELTERN, KINDER UND JUGENDLICHE

### ■ Bin ich süchtig? Ein Leben ohne Smartphone – geht das? (NEU!)

Smartphones und deren Nutzung sind ein wichtiges Familiethema geworden. Sie dienen der Information und Unterhaltung und die sozialen Kontakte werden darüber gepflegt. Für Eltern stellen sich dabei viele Fragen: Was können ihre Kinder mit dem Smartphone alles machen? Was sind sinnvolle Regeln in Bezug auf die Mediennutzung? Was ist bei Facebook oder WhatsApp zu beachten? Welche Problemfelder ergeben sich für die Kinder und Jugendlichen, wie etwa Cybermobbing?

Die Kurzfilme „Bin ich süchtig?“ des Medienprojekts Wuppertal geben authentische Einblicke in die Handynutzung von Kindern und Jugendlichen und bieten eine gute Gesprächsgrundlage für Eltern, Kinder und Jugendliche sich auszutauschen und den eigenen Medienkonsum kritisch zu reflektieren.

Nicole Burkert-Arbogast, Susanne Wilhelm,  
Erziehungswissenschaftlerinnen M.A., Systemische  
Therapeutinnen (SGST)

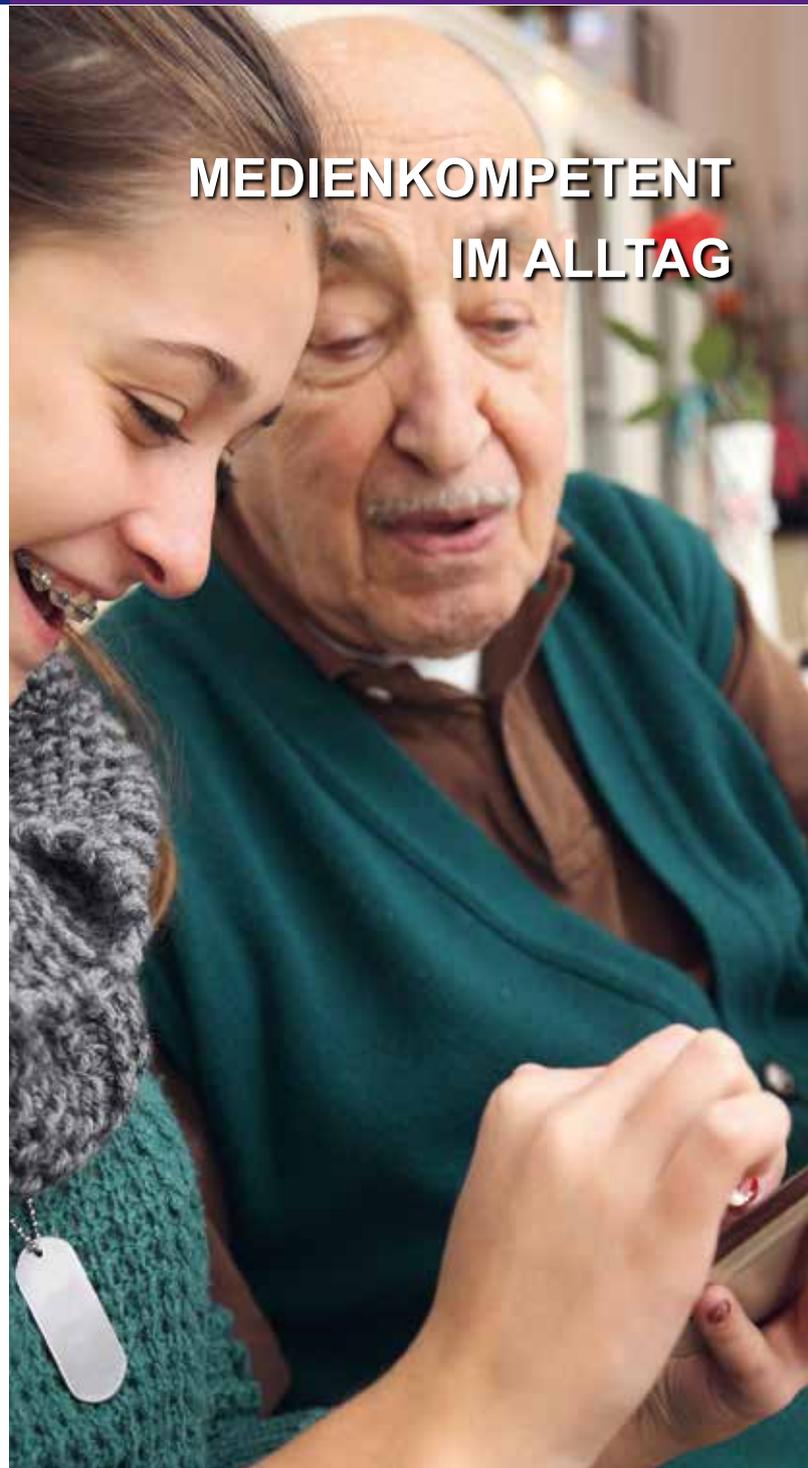
🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681/6 1348

■ **Kurs-Nr. 45** Donnerstag, 6. Juni, 18–20 Uhr

**Alle Themenabende werden in Kooperation mit dem Referat Kindertageseinrichtungen der Diakonie Saar sowie der Servicestelle Kinderbetreuung und Kindertagespflege durchgeführt und über das Projekt Elternschule des saarländischen Bildungsministeriums gefördert.**



## MEDIENKOMPETENT IM ALLTAG

## ■ Einstiegskurs: Mein Computer und ich – einfach und sicher

Mit einem Computer kann man Texte schreiben, Musik hören, Bilder bearbeiten und im Internet surfen. In diesem Einstiegskurs lernen Sie die Grundfunktionen des Computers kennen. Sie erstellen Ordner, verschieben Dateien und erfahren, wie Sie den PC sicher machen. Der Kurs richtet sich an Menschen ab 50 Jahre, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Ihren Laptop mitbringen. PCs stehen auch zur Verfügung.

Helmut Keller, Systemtechniker

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 75 Euro für 6 Termine, max. 8 Teilnehmende

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 46** montags, 21. Januar–25. Februar,  
9.30–11.45 Uhr

## ■ Einstiegskurs: Mein Smartphone und ich – einfach und sicher

Beim Smartphone erleichtern kleine Programme, sogenannte Apps, den Umgang und bieten schnellen Zugriff auf Informationen. Im Kurs erproben Sie grundlegende Funktionen des Gerätes. Sie arbeiten an Ihrem Smartphone, so dass Sie Ihr Gerät besser kennen- und benutzen lernen. Ein Kurs für Menschen mit wenig oder keinen Vorkenntnissen. Schwerpunktmäßig werden Smartphones mit dem Betriebssystem Android behandelt.

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 40 Euro für 2 Termine, max. 8 Teilnehmende

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

Wolf-Dieter Scheid, Dozent für Film und Medien

■ **Kurs-Nr. 47** mittwochs, 23. und 30. Januar,  
9.30–11.45 Uhr

■ **Kurs-Nr. 48** mittwochs, 13. und 20. Februar,  
18–20.15 Uhr

Korinna Benthien, Kursleiterin für EDV Kurse

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 40 Euro für 2 Termine, max. 8 Teilnehmende

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 49** freitags, 8. und 15. Februar,  
9.30–11.45 Uhr

■ **Kurs-Nr. 50** freitags, 5. und 12. April,  
9.30–11.45 Uhr

■ **Kurs-Nr. 51** freitags, 3. und 10. Mai,  
9.30–11.45 Uhr

## ■ Kompaktkurs Smartphone (NEU!)

Ein Smartphone ist ein Handy mit einem berührungsempfindlichen Bildschirm. Kleine Programme, sogenannte Apps, erleichtern den Umgang und bieten einen schnellen Zugriff auf Informationen. Im Kurs erproben Sie grundlegende und weitergehende Funktionen des Gerätes. Sie arbeiten mit ihrem Smartphone, so dass Sie ihr Gerät besser kennen und benutzen lernen. Der Kurs richtet sich an Menschen, die wenig oder keine Vorkenntnisse besitzen und in kompakter Form lernen möchten. Mit Schwerpunkt werden Smartphones mit dem Betriebssystem Android behandelt. Bitte Handy und Ladekabel mitbringen.

Wolf-Dieter Scheid, Dozent für Film und Medien, pädagogischer Mitarbeiter der LAG Evangelische Erwachsenenbildung

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 30 Euro, max. 8 Teilnehmende

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 52** Samstag, 9. März, 9.30–12.30 Uhr

## ■ Aufbaukurs: Mein Smartphone und ich – einfach und sicher

Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone. Schwerpunktmäßig werden Smartphones mit dem Betriebssystem Android behandelt.

Wolf-Dieter Scheid, Dozent für Film und Medien, päd.  
Mitarbeiter der LAG Ev. Erwachsenenbildung

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 40 Euro für 2 Termine, max. 8 Teilnehmende

Anmeldung: ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 53** mittwochs, 13. und 20. März,  
9.30–11.45 Uhr

## ■ Einstiegskurs: Mein Tablet und ich – einfach und sicher

Ein Tablet ist ein Computer mit einem Bildschirm, der durch Berührung mit den Fingern bedient wird. Kleine Programme, sogenannte Apps, erleichtern den Umgang mit dem Internet und bieten schnellen Zugriff auf Informationen. Mit Tablets kann man elektronische Bücher lesen, Musik hören, Bilder und Filme ansehen. Sie arbeiten an Ihrem Tablet, so dass Sie Ihr Gerät besser kennen- und benutzen lernen. Ein Kurs für Menschen mit wenig oder keinen Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie zu allen Terminen Ihr eigenes Tablet mit.

Wolf-Dieter Scheid

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 40 Euro für 2 Termine, max. 8 Teilnehmende

Anmeldung: ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 54** mittwochs, 10. und 17. April,  
9.30–11.45 Uhr

## ■ Aufbaukurs: Mein Tablet und ich – einfach und sicher

Nachdem Sie die Grundfunktionen Ihres Tablets bereits kennen, möchten Sie jetzt neue Funktionen wie Bildbearbeitung und die Welt der Apps entdecken. Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die diese vertiefen möchten. Bitte bringen Sie Ihr Tablet zu den Terminen mit.

Wolf-Dieter Scheid, Dozent für Film und Medien, päd.  
Mitarbeiter der LAG Ev. Erwachsenenbildung

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 40 Euro für 2 Termine, max. 8 Teilnehmende

Anmeldung: ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 55** mittwochs, 15. und 22. Mai,  
9.30–11.45 Uhr

## ■ Facebook und Instagram – Die Welt der Sozialen Netzwerke (NEU!)

Soziale Netzwerke wie Facebook und Instagram bieten vielfältige Möglichkeiten für den privaten Austausch miteinander. Während Sie bei Facebook Texte, Bilder und Videos veröffentlichen können, ist Instagram auf das Teilen von Bildern und Videos ausgerichtet. Bei allem kommt es ganz wörtlich auf die richtige Einstellung an. Welche Einstellungen sind die richtigen, sodass Privates privat bleibt? Wie kann ich etwas öffentlich kommunizieren, wenn ich es für meinen Verein mache? Wie ist es mit dem Datenschutz bestellt? Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse im Umgang mit Smartphone, Tablet oder PC. Bringen Sie eigene Geräte mit oder arbeiten Sie mit unseren Laptops.

Wolf-Dieter Scheid, Dozent für Film und Medien, päd.  
Mitarbeiter der LAG Ev. Erwachsenenbildung

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 20 Euro, max. 8 Teilnehmende

Anmeldung: ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 56** Mittwoch, 27. März, 9.30–11.45 Uhr

## ■ Einzelberatung: Rat und Tat für PC, Smartphone und Tablet (NEU!)

Sie haben individuelle Fragen zu ihrem PC, Smartphone oder Tablet? Sie wünschen sich eine persönliche Unterstützung beim Arbeiten mit Ihrem Gerät? Buchen Sie ein oder mehrere Einheiten von 45 Minuten Einzelberatung mit unseren Fachkräften und bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit. Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Fragen an. Es ist eine Beratung für Geräte mit den Betriebssystemen Windows beziehungsweise Android möglich, jeweils immer nur für ein Endgerät.

Helmut Keller, Systemtechniker

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 35 Euro für eine Einzelberatung von 45 Minuten

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 57** montags, 11., 18. und 25. März, 1. und 8. April, 17. und 24. Juni, im Zeitraum von 9–12 Uhr

Korinna Benthien, Kursleiterin für EDV-Kurse

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 35 Euro für eine Einzelberatung von 45 Minuten

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 58** freitags, 22. Februar, 1. März, 17. und 24. Mai, im Zeitraum von 9–12 Uhr



## ■ Kaffee-Kuchen-Tablet

Im dreistündigen Einsteigerkurs lernen Sie die Bedienelemente des Tablets kennen und machen Ihre ersten Schritte im Internet. Die Vorstellung ausgewählter Apps (etwa Wetter-App oder Bahn-App) zeigt Ihnen die Möglichkeiten der Technik für Ihren Alltag und welche Vorteile Tablets für Sie persönlich bieten. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Tablets werden gestellt.

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 59** Dienstag, 12. Februar, 9–12 Uhr

## ■ Kommunikation mit Tablets

Der Kurs „Kommunikation mit Tablets“ behandelt die wichtigsten und interessantesten Wege im mobilen Internet miteinander zu kommunizieren. Von dem Empfangen und Versenden von E-Mails per App, über Messenger-Dienste wie WhatsApp bis zur kostenlosen Videotelefonie mit Skype bietet das Web 3.0 vielfältige Möglichkeiten miteinander in Kontakt zu treten. Die Teilnehmenden sollten über Grundkenntnisse im Umgang mit dem Tablet verfügen. Tablets werden gestellt.

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 60** Dienstag, 26. März, 9–12 Uhr

## ■ Sicheres Einkaufen und Bezahlen mit Tablets

Das Internet hat sich als digitale Einkaufsmeile etabliert. Schnell und bequem können unzählige Produkte zu Hause oder unterwegs auf dem Display betrachtet, bewertet und schließlich – oft sehr kostengünstig – gekauft werden. Der Aufbaukurs „Sicher Einkaufen und Bezahlen mit Tablets“ stellt den Teilnehmenden seriöse Einkaufsmöglichkeiten im Internet vor und gibt einen praxisnahen Überblick über die Themen: „Sicherheit bei der Kaufabwicklung“, „Rechte der Käuferin und des Käufers“, sowie „Zahlungsmöglichkeiten“. Voraussetzung sind grundlegende Internet- und Tabletkenntnisse.

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 1348

■ **Kurs-Nr. 61** Dienstag, 16. April, 10–12 Uhr

## ■ Tablet-Sprechstunde

Im Rahmen der Kampagne Onlinerland Saar bieten wir eine zweistündige Tablet-Sprechstunde an. Mit fachlicher Unterstützung können Sie auf Entdeckungsreise in die Welt der Apps gehen und bei konkreten Fragen erhalten Sie Hilfe zu Ihrem Gerät. Sie arbeiten entweder mit Tablets der Kampagne oder können ihr eigenes Tablet mitbringen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: keine, max. 8 Teilnehmende

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 1348

■ **Kurs-Nr. 62** Dienstag, 21. Mai, 10–12 Uhr

**Alle Kurse in Kooperation mit Onlinerland Saar**

# LEBENSPHASEN, GESELLSCHAFT, THEOLOGIE



## ■ Englischkurs für Anfängende

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die im Erwachsenen- oder Seniorenalter Englisch lernen möchten. Der Kurs behandelt alltagsrelevante Themen wie die Familie, das Zuhause, Hobbys, Essen, Gesundheit und vieles mehr. Ziel des Kurses ist es, in entspannter Atmosphäre mit Spaß in einfachen Sätzen über die behandelten Themenbereiche sprechen und schreiben zu können. In diesem Kurs werden Sie auch Kultur, Bräuche und Traditionen in Englisch sprechenden Ländern kennenlernen.

Shilpa Wendland, Dozentin für Englisch

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 110 Euro für 10 Termine, 88 Euro für 8 Termine

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

### Kurs für Anfängende mit ersten Grundkenntnissen

- **Kurs-Nr. 63** montags, 28. Januar–8. April, 14.30–16 Uhr (10 Termine)
- **Kurs-Nr. 64** montags, 29. April–24. Juni, 14.30–16 Uhr (8 Termine)

### Kurs für Anfängende ohne Grundkenntnisse

- **Kurs-Nr. 65** montags, 28. Januar–8. April, 16.15–17.45 Uhr (10 Termine)
- **Kurs-Nr. 66** montags, 29. April–24. Juni, 16.15–17.45 Uhr (8 Termine)

## ■ Erleben und Lernen in der Lebensmitte – KREATIV und AKTIV

Aufweckübungen – Gedächtnistraining – Körperwahrnehmung – Entspannungs- und Fantasiereisen – mit einem abwechslungsreichen Übungsangebot trainieren Sie spielerisch Leistungsfähigkeit, fördern Kreativität und erfahren Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele. Ein ganzheitliches Programm zur Stärkung und zur Steigerung der Lebensfreude. Die Übungen sind leicht durchzuführen.

Ingrid Niegel, Musiktherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atempädagogin

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 70 Euro für 7 Termine, 80 Euro für 8 Termine

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

- **Kurs-Nr. 67** donnerstags, 24. Januar–21. März, 10.30–12 Uhr (7 Termine)
- **Kurs-Nr. 68** donnerstags, 28. März–13. Juni, 10.30–12 Uhr (8 Termine)



Ökumenische Gesellschaft für ambulante Pflege im Saarland GmbH

### Unsere Leistungen

- **Wir pflegen Sie zu Hause**
- **Wir unterstützen Sie im Haushalt und im Alltag**
- **Wir betreuen Sie, um Angehörige zu entlasten**
- **Wir schulen pflegende Angehörige**
- **Wir beraten zu allen Fragen der Pflege**

**Kirchliche Sozialstation Neunkirchen/Spiesen-Elversberg**  
Telefon 06821 920100 [www.sozialstation-neunkirchen.de](http://www.sozialstation-neunkirchen.de)

**Ökumenische Sozialstation Burbach-Malstatt**  
Telefon 0681 47800 [www.sozialstation-burbach-malstatt.de](http://www.sozialstation-burbach-malstatt.de)

**Ökumenische Sozialstation Alt-Saarbrücken**  
Telefon 0681 52636 [www.sozialstation-alt-saarbruecken.de](http://www.sozialstation-alt-saarbruecken.de)

## ■ Klang-Begegnungen – Freies Tönen mit der Singstimme

Dies ist ein Angebot, um in spielerischer Art und Weise die eigene Stimme zu entdecken. Wir probieren Vokale und Laute im Sitzen, im Stehen, im Gehen im Raum. Unsere Stimme schafft einen liebevollen Kontakt mit uns selbst und den Mitmenschen. Es entstehen spontane Klangbilder. Entdecken Sie Vibration, Resonanz, das Gespür der Ausdehnung und der Öffnung, einfach die Freude am gemeinsamen Klingen. Danach: Erfahrungsaustausch. Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Ingrid Niegel, Musiktherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atempädagogin

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 30 Euro für 4 Termine

Anmeldung: ☎ 0681/61348

- **Kurs-Nr. 69** freitags, 1.–22. Februar, 17.30–18.30 Uhr (4 Termine)
- **Kurs-Nr. 70** freitags, 15. März–5. April, 17.30–18.30 Uhr (4 Termine)



VON  
VERBRAUCHER-  
SCHÜTZERN  
EMPFOHLEN

## Nicht vergessen: Jetzt existenzielle Risiken absichern

Das Leben steckt voller Überraschungen und bringt viele Veränderungen mit sich. Unabhängige Experten und Verbraucherschützer empfehlen daher, mögliche Wagnisse nicht zu ignorieren.

Sichern Sie jetzt Ihre existenziellen Risiken bei der HUK-COBURG ab. Am besten vereinbaren Sie gleich einen Termin bei einem unserer Berater.

### Geschäftsstelle Saarbrücken

Tel. 0681 3037411

ralf.brem@HUK-COBURG.de

Großherzog-Friedrich-Straße 40

66111 Saarbrücken

Mo.–Do. 8.00–18.00 Uhr

Fr. 8.00–16.00 Uhr

## ■ Fähigkeiten und Vielfalt – hochsensibel, hochsensitiv (NEU!)

15–20 Prozent der Menschen sind in unterschiedlichster Ausprägung hochsensibel, hochsensitiv. Oft werden diese Fähigkeiten von Kindheit an abgewertet: „Sei nicht so empfindlich. Was du schon wieder fühlst. Du mit deinen Vorahnungen“. Kennen Sie das? Die tiefe Wahrnehmungsfähigkeit der Sinne ist eine Kostbarkeit und sollte entwickelt werden (Literaturbeispiel A. Heintze, „Außergewöhnlich normal“).

Wie können wir lernen, auf unser Herz und die Intuition zu hören? Wie gehen wir mit unseren Talenten um? Wie schützen wir uns?

Wir wollen uns im Gespräch austauschen. Körperreisen und bei Bedarf Entspannungsübungen oder Klangreisen ergänzen die Treffen.

Ingrid Niegel, Musiktherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atempädagogin

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 50 Euro für 5 Termine

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 71** freitags, 10. Mai–14. Juni,  
18–19.30 Uhr

## ■ Gesprächskreis „Frauen reden mit Frauen“

Uns selber, Erde und Himmel, wollen wir entdecken im Hören aufeinander, durch Gespräch und Bewegung, im gemeinsamen Spiel auf vielerlei Weise.

Inge Valentin, Erwachsenenbildnerin

🏠 Ev. Gemeindehaus Köllerbach,

Sprenger Straße 24, Püttlingen

Kosten: keine

Anmeldung: Inge Valentin, ☎ 0 68 98 / 2 86 58

■ **Kurs-Nr. 72** Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat,  
9.30–11 Uhr, fortlaufender Kurs

## ■ Wirksam NEIN sagen und Grenzen setzen

„NEIN, das möchte ich nicht!“ – Ein kurzer Satz, der schwer über die Lippen kommt!

Nur: Solange wir schweigen, weiß niemand, was wir brauchen. Erst aus dem „JA“ zu uns selbst wächst die Kraft, ein „NEIN“ zum anderen zu sagen.

Im Workshop üben Sie, was Ihnen WIRKLICH wichtig ist, WAHR-zu-nehmen und zum Ausdruck zu bringen, klar und wirkungsvoll! Sie können sich ausprobieren mit all Ihren Facetten und spielerisch Ihre Grenzen ausloten – in der Lautstärke Ihrer Stimme, in der Festigkeit Ihres Auftretens, in der Entschiedenheit Ihrer Worte, im Einklang mit Ihrem Inneren. Sie lernen „psychologische Spiele“ und Manipulationen zu erkennen und wirksam dagegen zu steuern.

Der Workshop ist auch zur Vertiefung geeignet für Personen, die bereits teilgenommen haben.

Ulla Weber, zertifizierte Entspannungspädagogin und systemische Beraterin

Bärbel Jenner, Coach/dvct, Kommunikationstrainerin, SR-Moderatorin

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 75 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 73** Samstag, 30. März, 11–17 Uhr

## ■ Einführung in die wertschätzende und gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

Sie haben einen Konflikt mit anderen oder sich selbst, privat oder bei der Arbeit? Sie möchten verstehen, wie es dazu gekommen ist und die Situation zum Positiven verändern? An Ihren Alltagsbeispielen werden wir Stolpersteine herausarbeiten und erfahren, wie Wertschätzung und Verständigung mit uns selbst und anderen entstehen kann. Ziel ist, Konflikte in Alltag und Beruf zu entschlüsseln und ihnen durch mehr Bewusstsein mit größerer Gelassenheit begegnen zu können.

Christine Wanjura, zertifizierte Trainerin für Kommunikation und Konfliktbearbeitung nach M. Rosenberg

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 120 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81/6 1348

■ **Kurs-Nr. 74** Samstag, 26. Januar, und Sonntag, 27. Januar, 10–17 Uhr

## ■ Jahreskurs 2019: Wo fängt Frieden an?

2019 gibt es wieder eine Jahresgruppe „Wo fängt Frieden an? Sei du selbst die Veränderung, die du dir in der Welt wünschst“. Sie bietet die Möglichkeit, schwierige Situationen neu zu betrachten, Blockaden in der Kommunikation zu erkennen und zu verändern. So entsteht die Chance, ins Gespräch zu kommen und ein Miteinander statt ein Gegeneinander zu gestalten. Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Einführungsseminar in die wertschätzende Kommunikation.

Christine Wanjura

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 450 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81/6 1348

■ **Kurs-Nr. 75** samstags, 16. Februar, 16. März, 13. April, 18. Mai, 24. August, 28. September, 26. Oktober und 23. November 2019, 10–17 Uhr

## ■ Beziehungen neu gestalten (NEU!)

„Die Welt in der wir leben, entsteht aus der Qualität unserer Beziehungen“ (Martin Buber).

Wir leben in vielfältigen Beziehungen, im Privatleben wie im beruflichen Umfeld, manche sind frei gewählt, andere weniger. Kommt es zu Spannungen, denken wir oft: „Es könnte doch so einfach sein, wenn er oder sie doch nur ...“ Und manchmal braucht es nur ein kleines Schraubchen an dem gedreht wird, um eine Wende herbeizuführen. In diesem Seminar werden Beziehungsknoten genauer angeschaut, aufgedrösel, neue Perspektiven betrachtet und der eigene Spielraum erweitert.

Christine Wanjura

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 120 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81/6 1348

■ **Kurs-Nr. 76** Samstag, 4. Mai, und Sonntag, 5. Mai, 10–17 Uhr

## ■ Intensivkurs: Bestehende Konflikte klären, neue Konflikte vermeiden (NEU!)

In diesem viertägigen Seminar werden Sie in kompakter Form lernen, Konflikte im täglichen Miteinander in der Familie als auch im beruflichen Alltag aus einer völlig neuen Perspektive zu betrachten. Sie werden Stolpersteine in der Kommunikation erkennen lernen und Ihre Handlungsmöglichkeiten erweitern. Sie werden lernen, ein Thema ohne Vorwurf und ohne Verletzung anzusprechen und zu hören. Eigene Konfliktthemen können gerne eingebracht werden.

Christine Wanjura

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 240 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81/6 1348

■ **Kurs-Nr. 77** Donnerstag, 15. August, bis Sonntag, 18. August, 10–17 Uhr



## ■ Gesprächskreis – Meine innere Mitte finden

Trotz großen Wohlstands, geringerer körperlicher Belastungen und technischer Errungenschaften, die das Leben eigentlich leichter machen sollten, fühlen wir uns ständig unter Druck. Oft reicht die Energie nicht mehr aus, neben beruflichen Anforderungen und Problemen im privaten Bereich seine innere Mitte zu finden. Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und hilfreiche Techniken schützen uns davor, Angriffe auf die eigene psychische Gesundheit abwehren zu können.

Iris Kenter, Psychotherapeutin

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 74 Euro für 8 Termine

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

- **Kurs-Nr. 78** freitags, 8. und 22. Februar, 15. und 29. März, 12. April, 10. und 24. Mai und 14. Juni, 16–17.30 Uhr

## ■ Mehr Zeit für mich – Kreatives Zeit- und Selbstmanagement

Unser Leben wird immer schnelllebiger und komplexer. Der Druck nimmt zu. Wir haben To-Do-Listen und volle Terminkalender. Obwohl wir heute mehr technische Geräte haben, die uns Zeit sparen, klagen wir häufiger denn je über Zeitmangel. Wir wünschen uns schlicht Ruhe und Einfachheit. Wo sind unsere Zeitfresser? Wie kann ich Zeit gewinnen? Das Seminar stellt praktische Tipps und kleine einfache Kniffe vor, aus denen jeder auswählen kann. Bitte ein kleines Notizheft mitbringen.

Kerstin Kuppig, Leiterin KreativRaum Saarbrücken

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 15 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

- **Kurs-Nr. 79** Donnerstag, 7. Februar, 18–20.15 Uhr

## Wir setzen unser Wissen und Können für Menschen ein.

### Stiftung kreuznacher diakonie – Ihr evangelischer Träger im Saarland

Wir bieten Menschen in vielfältiger Weise Gesundheitsdienstleistungen und Hilfe zum Leben.

- Evangelisches Stadtkrankenhaus Saarbrücken
- Fliedner Krankenhaus Neunkirchen
- Diakonie Klinikum Neunkirchen gemeinnützige GmbH

In unseren Kliniken gewährleisten spezialisierte Abteilungen individuelle Betreuung und ein Höchstmaß an Sicherheit im Krankheitsfall. Kompetente Ärzte und Pflegenden versorgen Patienten in familiärer Atmosphäre. Der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt.

- Paul Marien Hospiz
- Fliedner Hospiz Neunkirchen

„Leben in Würde bis zuletzt“ lautet der Leitsatz der beiden stationären Hospize in Saarbrücken und Neunkirchen. Aufmerksame, individuelle Pflege, eine wirkungsvolle Schmerztherapie sowie eine verständnisvolle und einfühlsame Begleitung für Menschen am Lebensende prägen unser Tun. Die Begleitung von Angehörigen ist für unsere Mitarbeitenden selbstverständlich.

**Kompetenz aus einer Hand**

[www.kreuznacherdiakonie.de](http://www.kreuznacherdiakonie.de)

## ■ Kochkurs: Köstlichkeiten aus der türkischen Küche

Sengül Öz ist in Brebach und darüber hinaus bekannt für türkische Spezialitäten. Im Kurs kocht sie gemeinsam mit den Teilnehmenden landestypische, mediterrane Gerichte mit orientalischem Pfiff.

Sengül Öz, Kursleiterin für türkisch-orientalische Küche

🏠 BürgerInnenZentrum Brebach, Saarbrücker Str. 62,  
66130 Saarbrücken-Brebach

Kosten: 50 Euro für 6 Termine

Anmeldung: ☎ 0681/87764 oder

✉ [bzb@quarternet.de](mailto:bzb@quarternet.de)

■ **Kurs-Nr. 80** montags, 21. Januar–25. Februar,  
18–21 Uhr

## ■ Gemeinsam kochen mit allen Sinnen (geschlossene Gruppe)

Ein Angebot zur Vermittlung und Stärkung von Haushaltskompetenzen für Menschen mit sozialen Schwierigkeiten.

Ute Stappert, Dipl. Sozialpädagogin

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: keine

In Kooperation mit den ambulanten Hilfen im Haus der  
Diakonie in Saarbrücken, ☎ 0681/3898321

■ **Kurs-Nr. 81** Jeden 2. Freitag im Monat  
jeweils 10–13 Uhr

## ■ Feminismus – Theologie – Philosophia – ein Kreis für Frauen

Das neue Jahrtausend bietet Frauen große Chancen, aber auch Herausforderungen. Uns beschäftigen daher Fragen wie: „Was kommt jenseits des Feminismus der letzten Jahre?“ Oder: „Worin besteht das religiöse Erbe der Frauen und wie leben wir es heute?“

Renate Miron

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 06894/88387

■ **Kurs-Nr. 82** donnerstags, ab 24. Januar,  
14-tägig, 9.30–11.45 Uhr

## ■ Vortrag und Gespräch: Unabhängig im Alter – Lebensqualität erhalten

Aufgrund der demografischen Entwicklung wird die Zahl älterer Menschen, die aus vielfältigen Gründen zu viel Alkohol oder Medikamente zu sich nehmen, weiter steigen. Als Folge können körperliche wie auch psychische Probleme auftreten. Der Caritasverband für Saarbrücken und Umgebung e.V. nimmt sich im Projekt „UiA – Unabhängig im Alter“ der betroffenen Personengruppe an. Der Vortrag wird über Ursachen und Formen von Suchtproblemen bei älteren Menschen informieren und über die vielfältigen Hilfsmöglichkeiten aufklären. Eingeladen sind Menschen, die ihren Alkohol- bzw. Medikamentenkonsum hinterfragen, Angehörige von Betroffenen, Bezugspersonen (Nachbarn, Pflegerinnen und Pfleger) sowie alle Interessierten.

Birgit Altmeier, Diplom-Psychologin, Leiterin der Suchtberatungsstelle des Caritasverbandes für Saarbrücken

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 83** Mittwoch, 30. Januar, 18–20 Uhr

## ■ Informationsabend „Hospiz, was ist das?“ – Hospiz als Lebensort

Ute Seibert, Leiterin des Paul Marien Hospizes am Evangelischen Stadt Krankenhaus Saarbrücken, informiert an diesem Abend über die Tätigkeit, das Leben und das Miteinander im stationären Hospiz. Es geht um Themen wie „Leben bis zuletzt“, Lebens- und Sterbebegleitung im Hospiz, die Befähigungskurse für ehrenamtliche Hospizhelferinnen und -helfer sowie die Möglichkeiten des Umgangs mit Wünschen und Bedürfnissen schwerkranker Menschen. Teilnehmende erhalten außerdem Informationen zu den Aufnahmekriterien und der Finanzierung des Aufenthaltes im Hospiz.

Ute Seibert, Hospizleitung

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 84** Mittwoch, 27. Februar, 18–20Uhr

## ■ Gesprächskreis für Trauernde

Immer wieder müssen wir den Verlust geliebter Menschen erleben. Wir brauchen Zeit und Raum, um uns mit diesem Verlust auseinander zu setzen, ihn anzunehmen und einen neuen Anfang zu finden. Der Gesprächskreis möchte die Teilnehmenden auf einem Stück Weg begleiten und ihnen Gelegenheit geben, Trauer auszusprechen, zu Gefühlen und Ängsten zu stehen und sie zu zeigen. In Zusammenarbeit mit der Kirchengemeinde Neunkirchen. Er umfasst sechs Abende.

Britt Goedeking, Pfarrerin, und Anna Schwarz-Hartz, Sozialarbeiterin

🏠 Gemeindezentrum Christuskirche, Unterer Markt 5, 66538 Neunkirchen

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 06821/23380 oder ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 85** donnerstags, 21. und 28. Februar, 7. und 21. März, 4. und 11. April, 17–19 Uhr

## ■ Wer hilft mir, wenn ich pflegebedürftig werde? (NEU!)

Plötzlich kann alles anders sein! Ein Schlaganfall, ein Unfall, eine schwere Erkrankung, fortschreitende Hilfebedürftigkeit und vieles mehr können Ihr Leben völlig verändern. Dann brauchen Sie Hilfe: schnell - passend - verlässlich. Die Pflegestützpunkte sind im Saarland die ersten Anlaufstellen, wenn Sie Fragen rund um die Pflege haben. Der Infoabend gibt einen Überblick über die Hilfsangebote und die Leistungen der Pflege- und Krankenkassen, die Sie in Anspruch nehmen können.

Silke Kotterbach, Beraterin des Pflegestützpunktes Saarbrücken-Mitte

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 86** Mittwoch, 20. März, 18–20 Uhr

## ■ Infoveranstaltung „Demenzpartnerin und Demenzpartner werden!“ (NEU!)

Aktuell sind im Saarland rund 21.000 Menschen an Demenz erkrankt. Davon sind nicht nur die Erkrankten selbst betroffen, sondern auch ihr gesamtes soziales Umfeld. Der Infoabend „Demenz-Partner“ richtet sich an ehrenamtlich Engagierte, an Angehörige und an alle anderen am Thema Interessierten. Inhalte sind Informationen zur Erkrankung und zum Umgang mit demenziell veränderten Menschen sowie zu Entlastungsangeboten für die pflegenden Angehörigen. Zudem wird die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch geboten.

Andreas Sauder, Leiter der Landesfachstelle Demenz Saarland

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 87** Mittwoch, 8. Mai, 18.00–20.00 Uhr

## ■ Integrationssprachkurse gemäß Zuwanderungsgesetz

Die Kurse zum Erlernen der deutschen Sprache werden in Kooperation mit dem Referat Migrationsdienste der Diakonie Saar an verschiedenen Standorten durchgeführt.

Anmeldung, Informationen und Start-Termine:

☎ 06 81 / 70 07 05

■ **Kurs-Nr. 88**

## SENIORENBERATUNG ESCHBERG

🏠 Mecklenburgring 53, 66121 Saarbrücken

Anmeldung für alle Angebote und Infos:

☎ 06 81 / 8 31 93 72

## ■ Erzählcafé

Rosemarie Wachs und Team der Seniorenberatung  
Eschberg

Kosten: keine

■ **Kurs-Nr. 89** Einmal monatlich, montags,  
15–17 Uhr (siehe Aushang im  
Schaufenster der Seniorenberatungsstelle)

## ■ Kaffee – Kuchen – Tablet

In Zusammenarbeit mit der Landesmedienanstalt Saar

Kosten: keine

■ **Kurs-Nr. 90** Mittwoch, 6. März, 9–12 Uhr

## ■ Kommunikation mit Tablets

In Zusammenarbeit mit der Landesmedienanstalt Saar

Kosten: keine

■ **Kurs-Nr. 91** Mittwoch, 13. März, 9–12 Uhr

## ■ Sicher einkaufen und bezahlen mit dem Tablet

In Zusammenarbeit mit der Landesmedienanstalt Saar

Kosten: keine

■ **Kurs-Nr. 92** Mittwoch, 20. März, 10–12 Uhr

## ■ Tablet-Sprechstunde

In Zusammenarbeit mit der Landesmedienanstalt Saar

Kosten: keine

■ **Kurs-Nr. 93** Mittwoch, 27. März, 10 - 12 Uhr

## ■ Qigong Yangsheng „Auf festem Fuß ins hohe Alter“

Cäcilia Koch- Franosch, Zertifizierte Kursleiterin für  
Qigong

Kosten: 30 Euro für 10 Termine

■ **Kurs-Nr. 94** Ab 12. Februar, dienstags,  
10–11 Uhr (10 Termine)

## ■ Vortrag zum Thema Patientenverfügung

Meistens kommt es unerwartet: Ein Herzinfarkt, ein Unfall, eine größere Operation, und auf einmal können Sie nicht mehr aus eigener Kraft entscheiden und handeln. Dann können selbst Ehepartner und Verwandte nicht einfach Entscheidungen für Sie treffen, die rechtlich verbindlich sind. Das ist nur möglich, wenn Sie eine Vorsorgevollmacht ausgestellt haben.

Referentin: Rechtsanwältin Anja Wiesen und Barbara Emanuel, Betreuungsverein Saarbrücken und Saar e.V.  
Kosten: keine

■ **Kurs-Nr. 95** Montag, 11. März, 14 Uhr

## ■ Seniorenberatung

Die Mitarbeiter/innen der Seniorenberatungsstelle informieren und beraten zu Fragen rund um das Alter: Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es zu Hause in den eigenen vier Wänden (Haushalts- und Einkaufshilfe, Pflegedienst, Hausnotrufsystem u. ä.)? Welche kulturellen Angebote gibt es im direkten Wohnumfeld?

📍 Mecklenburgring 53, 66121 Saarbrücken

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681/8319372

- **Kurs-Nr. 96** Montags, 15–17 Uhr, sowie mittwochs und freitags, 10–12 Uhr

**Verschenken Sie doch mal einen Kurs**

der evangelischen Familienbildungsstätte!  
Informationen unter ☎ 0681/61348.



**GESUNDHEIT,  
BEWEGUNG &  
ENTSPANNUNG**

## ■ Sicherheit kann man lernen – Gewalt- schutztraining für Senioren (NEU!)

In dem Kurs erlernt man Gefahren zu erkennen, Grenzen zu setzen, seine eigenen Stärken zu spüren und sich erfolgreich zu behaupten. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wird gesteigert und damit das Selbstbewusstsein und die Selbstbehauptung erhöht. Wirkungsvolle und einfach anwendbare Selbstverteidigungstechniken zur eigenen Sicherheit runden das Training ab.

Helmut Stieglbauer, Gewaltschutztrainer

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 44 Euro für 3 Termine

Anmeldung: ☎ 06 81/6 1348

■ **Kurs-Nr. 97** montags, 4.–18. Februar, 15–17 Uhr

■ **Kurs-Nr. 98** donnerstags, 9.–23. Mai, 14–16 Uhr

## ■ Tanz und Bewegung

Tanz und Bewegung heißt den Alltag hinter sich lassen, abschalten, bei mir sein und Lebensfreude spüren. Im Einklang von Körper, Geist und Seele finden wir den Zugang zu den eigenen Fähigkeiten, steigern die Körperwahrnehmung und verbessern die eigene Befindlichkeit. Kräftigung und Dehnung, Tanz und Bewegung sowie Entspannung und Austausch bilden das Konzept einer erfüllten Spätnachmittagsstunde.

Themen und Musik richten sich nach der Gruppe und deren Bedürfnisse. Man braucht keine tänzerische Vorerfahrung. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Nadine Heck, Tanz und Bewegungspädagogin

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 50 Euro für 8 Termine

Anmeldung: ☎ 06 81/6 1348

■ **Kurs-Nr. 99** donnerstags, 24. Januar–28. März,  
17–18 Uhr (8 Termine)

■ **Kurs-Nr. 100** donnerstags, 4. April–13. Juni,  
17–18 Uhr (8 Termine)

## ■ Tanz-„Picknick“ für Körper und Geist (NEU!)

Eine Kombination aus Gesprächskreis, Picknick und freiem Tanz.

Zeit zum Wohlfühlen und dem Alltag für drei Stunden den Rücken zu kehren. Raum zum Austausch, zum Lachen und vieles mehr in vertrauensvoller und geselliger Atmosphäre. Sich spüren und bewegen bei stimmungsvoller Musik und kleinen Leckereien.

Man braucht keine tänzerischen Vorkenntnisse! Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Nadine Heck, Erzieherin, logotherapeutische Beraterin,  
Tanz und Bewegungspädagogin

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 25 Euro pro Nachmittag zzgl. 3 Euro Lebensmittelumlage

Anmeldung: ☎ 06 81/6 1348

■ **Kurs-Nr. 101** Samstag, 23. März, 15–18 Uhr

■ **Kurs-Nr. 102** Sonntag, 12. Mai, 15–18 Uhr

## ■ Qigong Yangsheng – Weg zur Stress- bewältigung und zur inneren Ruhe

Qigong Yangsheng verbindet körperliches und geistiges Training auf einer wissenschaftlichen und medizinischen Grundlage. Das macht ihre Ganzheitlichkeit und hohe Wirksamkeit aus. Der Anwendungsbereich umfasst Gesundheitsbildung, Prävention, begleitende Therapie bei chronischen Erkrankungen, Linderung von Beschwerden, Rehabilitation, Schulung der Wahrnehmung und Konzentration, Bereicherung für künstlerische Tätigkeiten.

Die im Kurs eingesetzten Übungen können unabhängig von Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand erlernt und geübt werden.

Die meisten gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen diese Kurse.

Cäcilia Koch-Franosch, Qigong-Kursleiterin der Med.  
Gesellschaft für Qigong Yangsheng  
🏠 Familienbildungsstätte  
Kosten: 120 Euro für 10 Termine  
Anmeldung: ☎ 0681/6 1348 oder  
Cäcilia Koch-Franosch, ☎ 06897/7 11 28  
Infos: ➡ [www.qigong-mit-freude.de](http://www.qigong-mit-freude.de)

Kurs für Anfangende:

■ **Kurs-Nr. 103** mittwochs, 6. Februar–  
10. April (10 Termine), 16.30–18 Uhr

Kurs für Fortgeschrittene:

■ **Kurs-Nr. 104** mittwochs, 6. Februar–  
10. April (10 Termine), 18.15–19.45 Uhr

## ■ Wochenend-Kurs Qigong Yangsheng im Kloster Himmerod/Eifel

„Gönne dich dir selbst. Ich sage nicht, tu das immer. Aber ich sage, tu es wieder einmal. Sei wie für alle anderen Menschen auch für dich selbst da“ (Bernhard von Clairvaux). Unter diesem Motto steht das Qigong Yangsheng-Wochenende im Kloster Himmerod. Die besondere Atmosphäre und die Umgebung laden zu Einkehr und innerer Ruhe ein. Mit Hilfe von Qigong-Übungen, Sitzen-in-Stille und sanften, freien Bewegungen auf Musik können die Teilnehmenden zur Ruhe kommen. Viele gesetzliche Krankenkassen bezuschussen den Kurs. Für Anfangende und Fortgeschrittene.

Cäcilia Koch-Franosch, Qigong-Kursleiterin der Med.  
Gesellschaft für Qigong Yangsheng  
🏠 Kloster Himmerod/ Eifel (ca. 1,5 Stunden von Saarbrücken), Info: ➡ [www.abteihimmerod.de](http://www.abteihimmerod.de)  
Kosten: 190 Euro einschließlich Kursgebühren, Übernachtung und Verpflegung  
Anmeldung: ☎ 0681/6 1348 oder Cäcilia Koch-Franosch, ☎ 06897/7 11 28, ➡ [www.qigong-mit-freude.de](http://www.qigong-mit-freude.de)  
**Anmeldeschluss: 1. März**

■ **Kurs-Nr. 105** Samstag, 13. April, 9.30 Uhr–Sonntag, 14. April, 17 Uhr

## ■ Sommerkurs Qigong Yangsheng

Qigong Kurs im Freien in Saarbrücken

Cäcilia Koch-Franosch, Qigong-Kursleiterin der Med.  
Gesellschaft für Qigong Yangsheng und Hebamme  
🏠 wird nach Anmeldung bekanntgegeben.  
Kosten: 40 Euro für 8 Termine  
Anmeldung: ☎ 0681/6 1348 oder  
Cäcilia Koch-Franosch, ☎ 06897/7 11 28  
Infos: ➡ [www.qigong-mit-freude.de](http://www.qigong-mit-freude.de)

■ **Kurs-Nr. 106** 10. Juli–28. August, mittwochs  
19 - 19.45 Uhr

## ■ Yoga – Ein ausgewogenes, lockeres und freudvolles Abendprogramm

Zeit für sich und innere Ruhe durch verschiedene Asanas (Körperstellungen) und Pranayama (Atemtechnik) im Anusara Yoga Stil ist unser Ziel. Dieser Stil ist ein modernes, an den westlichen Menschen angepasstes und auf ihn ausgerichtete Yogasystem, das den Erkenntnissen der Biomechanik Rechnung trägt. Eine Entspannungsübung rundet die Stunden ab. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Shilpa Wendland, Yoga-Lehrerin und Yoga-Therapeut  
🏠 Familienbildungsstätte  
Kosten: 120 Euro für 10 Termine  
Anmeldung: ☎ 0681/6 1348

■ **Kurs-Nr. 107** montags, 28. Januar–8. April,  
18.30–20 Uhr (10 Termine)



## ■ Hatha-Yoga am Morgen

Der Kurs „Yoga am Morgen“ soll den Körper aktivieren, Muskeln und die Wirbelsäule mobilisieren, um gestärkt in den Tag zu starten. Es werden einfache, aktivierende Bewegungsabläufe unter Einbeziehung des Atems geübt, um entspannt und gelassen den Herausforderungen des Alltags besser gewachsen zu sein. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, eine besondere Beweglichkeit ist nicht erforderlich. Die meisten gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen den Kurs.

Kirstin Landmann, Yogalehrerin BDY/EYU

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 88 Euro für 8 Termine

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 108** montags, 29. April–24. Juni,  
8.30–9.45 Uhr

## ■ Genusswandern nicht nur für Singles

Wandern beflügelt Körper, Geist und Seele. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, lassen uns von der Schönheit der Natur berühren und genießen sie mit allen Sinnen. Wir wandern bei jedem Wetter, Streckenlänge zwischen 10 und 16 Kilometer, moderates Tempo, zumeist mit Einkehr am Ende der Wanderung.

Heike Benekam, Erzieherin und systemische Beraterin

Kosten: keine

Anmeldung und Info: Heike Benekam

☎ 068 93 / 987 87 77, ✉ [goodnews2013@gmx.de](mailto:goodnews2013@gmx.de)

■ **Kurs-Nr. 109** sonntags, 11–15 Uhr

## Wir begleiten Menschen

Wir begleiten Menschen in ihrer letzten Lebensphase bei der individuellen Gestaltung ihres Lebens. Menschen im Alter erhalten bei uns die Möglichkeit, ein wohnortnahes Angebot in Anspruch zu nehmen, das ihren geistigen, körperlichen und seelischen Bedürfnissen entspricht. Mit Menschlichkeit und Kompetenz bieten wir ein neues Zuhause, in dem sie sich wohlfühlen können und ihre privaten Freiräume gewahrt werden.

**Wir bieten Ihnen an:**

- Vollstationäre Pflege und Betreuung
- Kurzzeitpflege
- Wohnen Plus (Service Wohnen)
- Betreuungs- und Beschäftigungsangebote von Senior Aktiv
- Tagespflege

### Caroline Fliedner Haus

Thomas-Mann-Straße 12 · 66538 Neunkirchen

Tel. 06821 / 902-564

E-Mail [caroline-fliedner-haus@kreuznacherdiakonie.de](mailto:caroline-fliedner-haus@kreuznacherdiakonie.de)

### Karl Ferdinand Haus

Unterer Markt 2 · 66538 Neunkirchen

Tel. 06821 / 903-364

E-Mail [karl-ferdinand-haus@kreuznacherdiakonie.de](mailto:karl-ferdinand-haus@kreuznacherdiakonie.de)

### Haus am Steinhübel

Meißenwies 16 · 66123 Saarbrücken

Tel. 0681 / 66503-10

E-Mail [haus-am-steinhuebel@kreuznacherdiakonie.de](mailto:haus-am-steinhuebel@kreuznacherdiakonie.de)

### Wichernhaus

Deutschherrnstraße 12 · 66117 Saarbrücken

Tel. 0681 / 9254-105

E-Mail [wichernhaus@kreuznacherdiakonie.de](mailto:wichernhaus@kreuznacherdiakonie.de)

### Luise Deutsch Haus

Vier-Winde-Straße 41 · 66773 Schwalbach

Tel. 06834 / 90905-101

E-Mail [luise-deutsch-haus@kreuznacherdiakonie.de](mailto:luise-deutsch-haus@kreuznacherdiakonie.de)

[www.seniorenhilfe.kreuznacherdiakonie.de](http://www.seniorenhilfe.kreuznacherdiakonie.de)

## ■ Kräuter in der Natur entdecken

Bei den Kräuterkundungen in der Biosphäre Bliesgau informiert Kräuterexpertin Gabriele Geiger über Anwendung in Heilkunde und Küche und erzählt Geschichten und Mythen zu den Pflanzen. Die zwei Veranstaltungen finden bei jedem Wetter statt. Zum Abschluss der Spaziergänge erfreut eine kleine Kräuterverkostung die Gaumen.

Gabriele Geiger, Heilpraktikerin

📍 Blieskastel-Mimbach, Wanderparkplatz Morchestal-Grünbachtal

Kosten: 15 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

### Entgiftende Kräuter

Viele Kräuter, die wir im Frühling finden, helfen dem Körper gegen die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit. Sie entschlacken, indem sie unsere Entgiftungsorgane wie Leber und Nieren anregen. Somit unterstützen sie alle Fasten- und Entgiftungskuren.

■ **Kurs-Nr. 110** Donnerstag, 11. April,  
17.30 – 19.45 Uhr

### Essbare Kräuterschätze

Essbare Kräuterschätze finden wir viel häufiger, als landläufig angenommen wird. Essbare Wildkräuter sind nicht nur eine wundervolle Geschmacksbereicherung in der Küche, sondern wirken mit ihren vielen Vitaminen und Mineralien wie Povernahrung und zusätzlich einer Übersäuerung entgegen.

■ **Kurs-Nr. 111** Donnerstag, 6. Juni,  
17.30 – 19.45 Uhr

# VOLL VERNÜNFTIG: BAUSPAREN!



## ■ Fingerfood – gesund und schnell zubereitet (NEU!)

Fingerfood muss nicht aufwendig sein. In diesem Kurs erhalten Sie Inspirationen für den trendigen Genuss: Feine Häppchen und Snacks für die Cocktailparty, das Familientreffen oder andere besondere Anlässe – kalorienarm mit frischen Zutaten und schnelle Zubereitung, z.B. Crostini mit Gemüsetatar und Kräutersoße, pikante Törtchen, Mini-Pizza-Variationen und leckere Dips.

Petra Schöneberg, Ernährungsberaterin, lizenzierte Übungsleiterin für Gesundheitssport

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 32 Euro zzgl. 10 Euro Lebensmittelumlage

Anmeldung: ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 112** mittwochs, 20. und 27. März,  
17–19.15 Uhr

## ■ Gesund und fit ins Frühjahr (NEU!)

Bei dem Workshop geht es um die Stärkung der Gesundheit durch die Kraft von frischen Kräutern, Salaten und Gemüse.

Kräuter regen die Verdauung an, frische Salate und Gemüse den Stoffwechsel.

Es werden kleine Gerichte mit Wild- und Bitterkräutern, harmonisierenden Kräutern aus der Pflanzenfamilie der Rosengewächse sowie Würzpflanzen, wie Kresse und Senf, zubereitet.

Petra Schöneberg, Ernährungsberaterin, lizenzierte Übungsleiterin für Gesundheitssport

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 17 Euro zzgl. 5 Euro Lebensmittelumlage

Anmeldung: ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 113** Donnerstag, 11. April, 17–19.15 Uhr



## ■ Kreatives Schreiben

Mittels vielfältiger Schreibspiele, Schreibübungen und Schreibenregungen wird der Spaß am Schreiben entdeckt und verschiedene Ideen fürs kreative Schreiben entwickelt und zu kleinen Texten ausgebaut. Auf kreative Weise begegnen uns in den Kursen aktuelle Lebensfragen und wir kommen uns so beim Schreiben selber auf die Spur.

Kerstin Kuppig, Leiterin KreativRaum Saarbrücken

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 14 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81/6 1348

■ **Kurs-Nr. 114** Donnerstag, 14. März, 18–20.15 Uhr

## ■ Pouring (NEU!)

Pouring ist zurzeit „der Basteltrend“! Hierfür wird Acrylfarbe mit einem speziellen Pouring-Medium vermischt und mit unterschiedlichen Techniken großflächig auf verschiedene Untergründe, etwa Leinwände oder Acrylornamente, gegossen, geschichtet oder gewischt. Die Farben verlaufen je nach Zusammenstellung und Mischungsverhältnis mehr oder minder unkontrolliert miteinander und formieren sich während des Trocknungsprozesses zu bizarren Formen und spektakulären Ergebnissen. Der Herstellungsprozess sorgt für wunderbare Überraschungen und Staunen. Dieser Kurs eignet sich auch gut als gemeinsame Eltern-Teenager-Aktion.

Kerstin Kuppig, Leiterin KreativRaum Saarbrücken

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 10 Euro zzgl. Materialumlage (je nach Größe des Untergrundes bis zu 10 Euro)

Anmeldung: ☎ 06 81/6 1348

■ **Kurs-Nr. 115** Donnerstag, 4. April, 18–19.30 Uhr

## ■ Nähkurse für Anfängende und Fortgeschrittene

Nähen als kreatives Hobby ist auch Kontakt, gegenseitige Beratung und die Entwicklung eines individuellen Stils. Alle nähren etwas anderes – wie und was ihnen gefällt. Sie erhalten fachliche Anleitung beim Zuschneiden, Nähen und Ändern Ihrer Kleidung und individuelle Beratung in Bekleidungsfragen. Die Kursleiterinnen gehen individuell auf Sie ein, auch wenn Sie noch nie genäht haben.

Beim ersten Treffen bitte mitbringen: Stoffreste bzw. Stoff, falls vorhanden Musterbögen, Nähutensilien (Schere, Nähgarn, Stecknadeln).

### Nähkurse in Saarbrücken

Roswitha Kohler, Damenschneidermeisterin

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 70 Euro für 10 Termine, 63 Euro für 9 Termine

Anmeldung: ☎ 06 81/6 1348

■ **Kurs-Nr. 116** dienstags, ab 22. Januar,  
18–21 Uhr (10 Termine)

■ **Kurs-Nr. 117** dienstags, ab 30. April,  
18–21 Uhr (9 Termine)

Natella Don, Leiterin für Nähkurse

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 70 Euro für 10 Termine, 58 Euro für 8 Termine

Anmeldung: ☎ 06 81/6 1348

■ **Kurs-Nr. 118** montags, ab 21. Januar,  
17–20 Uhr (10 Termine)

■ **Kurs-Nr. 119** montags, ab 29. April,  
17–20 Uhr (8 Termine)

### Nähkurse in Völklingen

Karin Büchner, Direktrice

📍 Kanu-Club Völklingen, Karolinger Straße 11 (Alter Brühl)

Kosten: 67 Euro (zzgl. 10 Euro Raummiete) für 10 Termine, 54 Euro (zzgl. 8 Euro Raummiete) für 8 Termine  
Anmeldung und Info: Karin Büchner, ☎ 06898/26967

- **Kurs-Nr. 120** montags, ab 7. Januar, 17.30–20.30 Uhr (10 Termine)
- **Kurs-Nr. 121** dienstags, ab 8. Januar, 8.30–11.30 Uhr (10 Termine)
- **Kurs-Nr. 122** montags, ab 29. April, 17.30–20.30 Uhr (8 Termine)
- **Kurs-Nr. 123** dienstags, ab 30. April, 8.30–11.30 Uhr (8 Termine)

### Nähkurse in Heusweiler (fortlaufend)

Uta Kasper, Schneidermeisterin, und Carmela Hufschmidt, Bekleidungsfertigerin

📍 Kursatelier Nähräume, Saarlouiser Straße 5

Kosten: 80 Euro für 8 Termine

Anmeldung und Info:

Carmela Hufschmidt, ☎ 0152/33549807  
oder Uta Kasper, ☎ 0174/7683864

- **Kurs-Nr. 124** montags, 8.30–11.30 Uhr
- **Kurs-Nr. 125** montags, 18–21 Uhr
- **Kurs-Nr. 126** dienstags, 8.30–11.30 Uhr
- **Kurs-Nr. 127** dienstags, 18–21 Uhr
- **Kurs-Nr. 128** mittwochs, 8.30–11.30 Uhr
- **Kurs-Nr. 129** mittwochs, 18–21 Uhr
- **Kurs-Nr. 130** donnerstags, 8.30–11.30 Uhr
- **Kurs-Nr. 131** donnerstags, 18–21 Uhr
- **Kurs-Nr. 132** freitags, 8.30–11.30 Uhr



**FORTBILDUNG UND  
EHRENAMT**

## FORTBILDUNGEN FÜR TAGESMÜTTER UND -VÄTER

Kindertagespflegepersonen, wie Tagesmütter und -väter heute offiziell heißen, tragen entscheidend zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf bei. Sie bieten Kindern einen Ort, an dem ihre Entwicklung familienähnlich gefördert wird. Für diese Tätigkeit bietet die Familienbildungsstätte Fortbildungen an.

**Für die Fortbildungen gilt: Eine Bezuschussung über das Saarbrücker Jugendamt ist für im Regionalverband Saarbrücken tätige Kindertagespflegepersonen möglich.**

### ■ Treff für Tagesmütter und -väter

Hier können in ungezwungener Runde Erfahrungen und Tipps im Umgang mit Kindern ausgetauscht, rechtliche und finanzielle Fragen geklärt und Kontakte geknüpft werden. Die Treffen werden vom Jugendamt des Regionalverbandes als Fortbildungsstunden für Kindertagespflegepersonen anerkannt.

Annemarie Botzet-Infantino, Tagesmutter

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 5 Euro pro Termin

Anmeldung: ☎ 06 81/6 13 48

- **Kurs-Nr. 133** dienstags, 5. Februar, 2. April, 7. Mai, 4. Juni, 19.30–21.45 Uhr

### ■ Spracherwerb und -förderung bei mehrsprachigen Kindern in der Tagespflege

Ausgehend von den Meilensteinen in der Sprachentwicklung bei deutschsprachigen Kindern betrachten wir, wie die Sprachentwicklung bei mehrsprachigen Kindern in Bezug auf die deutsche Sprache aussieht.

Dabei wollen wir folgenden Fragen nachgehen:

- Wie unterstütze ich den natürlichen Spracherwerb?
- Welche Bereiche der Sprache sind besonders wichtig?
- Wie berate ich die Eltern bezüglich der Sprache/n?
- Ab wann sollte der Spracherwerb zusätzlich unterstützt werden?

Andrea Michel, Logopädin

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 27 Euro (Bezuschussung über Jugendamt des Regionalverbandes Saarbrücken möglich)

Anmeldung: ☎ 06 81/6 13 48

- **Kurs-Nr. 134** Samstag, 23. Februar, 9.30–13.15 Uhr

### ■ Resilienz: „Das haut mich nicht um“

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum manche Menschen Herausforderungen und Krisen besser meistern als andere? Diese „Stehauf-Menschen“ verfügen über eine ganz besondere Eigenschaft: über innere Widerstandskraft (Fachbegriff Resilienz). Das bezeichnet die Fähigkeit zu innerer Stärke und Belastbarkeit, die es ermöglicht, auch in schwierigen Zeiten gesund und stabil zu bleiben. Und das Gute ist: Jeder kann es lernen! In diesem praxisorientierten Vormittagsseminar lernen Sie das Geheimnis der „Stehauf-Menschen“ kennen.

Alexandra Forster, Sonderpädagogin, Supervisorin

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 27 Euro (Bezuschussung möglich)

Anmeldung: ☎ 06 81/6 13 48

- **Kurs-Nr. 135** Samstag, 16. März, 9.30–13.15 Uhr

## FORTBILDUNGEN FÜR KINDERTAGES- PFLEGEPERSONEN DER SERVICESTELLE KINDERBETREUUNG & KINDERTAGES- PFLEGE

### ■ Vom Greifen zum Be-greifen! (NEU!)

Kinder eignen sich die Welt durch Aktivität an. Die motorische Entwicklung von Kindern in den ersten drei Lebensjahren ist rasant. Wir können sie bei dieser Entwicklung unterstützen, wenn wir ihr Entwicklungsstreben wahrnehmen und sie auf ihren Entdeckungsreisen begleiten.

Wissenschaftliche Erkenntnisse werden in Bezug zu dem Bildungsprogramm für saarländische Krippen und Kindergärten gesetzt. Im kollegialen Austausch haben Sie die Möglichkeit ihre alltäglichen Erfahrungen mit den Kindern zu reflektieren und darauf aufbauend ihre pädagogische Arbeit weiterzuentwickeln.

Annette Burkhardt-Walsch, Supervisorin (M.A.), Dipl. Sozialarbeiterin/-pädagogin (FH), Fachberatung für Kindertageseinrichtungen der Diakonie Saar

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: keine

Anmeldung: Servicestelle Kinderbetreuung & Kindertagespflege, ☎ 06 81 / 8 30 86 26,

✉ [info@service-kinderbetreuung.de](mailto:info@service-kinderbetreuung.de)

■ **Kurs-Nr. 136** Samstag, 18. Mai, 9.30–13.15 Uhr

### ■ Einfache Liedbegleitung mit der Gitarre nach der „Jelgi-Methode“ von Dr. Udo Zilkens (NEU!)

Gitarrenspiel nach der Jelgi – Jeder lernt Gitarre – Methode bedeutet, dass die Gitarre vereinfacht gestimmt wird, so dass mit nur einem Griff Lieder auf Anhieb begleitet werden können, selbst ohne Vorkenntnisse.

In der Fortbildung werden wir diese Stimmung kennenlernen und uns viele Lieder praktisch erarbeiten. Bitte eine Gitarre mitbringen.

Korinna Benthien, lizenzierte Musikgarten-Lehrkraft

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: keine

Anmeldung: Servicestelle Kinderbetreuung & Kindertagespflege, ☎ 06 81 / 8 30 86 26,

✉ [info@service-kinderbetreuung.de](mailto:info@service-kinderbetreuung.de)

■ **Kurs-Nr. 137** Samstag, 15. Juni, 10–14 Uhr

## FORTBILDUNGEN FÜR MITARBEITENDE IN EV. TAGESEINRICHTUNGEN FÜR KINDER

Das Jahresprogramm 2019 des Referats Kindertageseinrichtungen der Diakonie Saar kann angefordert werden unter ☎ 0681 / 7 70 33 oder per E-Mail ✉ [refkita@dwsaar.de](mailto:refkita@dwsaar.de).

Referatsleiterin und Fachberaterin:

Annette Burkhardt-Walsch

Fachberatung für Sprach-Kitas im Bundesprogramm:  
Diemuth Hock-Forth

## FORTBILDUNGEN DES BETREUUNGS- VEREINS SAARBRÜCKEN UND SAAR e. V.

Das Fortbildungsprogramm 2019 kann angefordert werden beim Betreuungsverein Saarbrücken und Saar e.V. im Haus der Diakonie, Johannisstraße 4, 66111 Saarbrücken.

🏠 Familienbildungsstätte, Mainzer Straße 269  
Die Veranstaltungen des Betreuungsvereins stehen allen Interessierten offen.  
Anmeldung für alle Termine:  
☎ 0681/3898333 oder ☎ 0681/3898334 und  
✉ [betreuungsverein@dwsaar.de](mailto:betreuungsverein@dwsaar.de)

### ■ **Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**

Meistens kommt es unerwartet: Ein Herzinfarkt, ein Unfall, eine größere Operation, eine Krankheit. Auf einmal können Sie nicht mehr aus eigener Kraft entscheiden und handeln. Wenn Sie in solchen Fällen nicht vorgesorgt haben, geht die Sache zum Gericht. Eine Richterin oder ein Richter entscheidet dann, wer für Sie die Entscheidungen trifft. Unter Umständen kann dies eine Ihnen fremde Person sein. Damit der Ehepartner, ein Verwandter oder enger Freund die Entscheidungen für Sie treffen kann, muss vorher eine Vollmacht auf diese ausgestellt worden sein.

Referentin: Rechtsanwältin Anja Wiesen, Mitarbeiterin des Betreuungsvereins Saarbrücken und Saar e.V.

■ **Kurs-Nr. 138** Dienstag, 22. Januar, 19 Uhr

### ■ **Was Bevollmächtigte wissen sollten ...**

Viele Menschen bevollmächtigen eine Person ihres Vertrauens für den Fall, dass sie sich einmal aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr um die eigenen Angelegenheiten kümmern können. Die Referentin erläutert die Rechte und Pflichten einer Vorsorgevollmacht aus der Sicht der oder des Bevollmächtigten.

Referentin: Rechtsanwältin Anja Wiesen, Mitarbeiterin des Betreuungsvereins Saarbrücken und Saar e.V.

■ **Kurs-Nr. 139** Dienstag, 19. Februar, 19 Uhr

### ■ **Die Patientenverfügung – Selbstbestimmtes Leben bis zuletzt?**

Seit Jahren wird das Bewusstsein dafür gestärkt, Vorsorge zu treffen, wenn Sie nicht mehr für sich selbst sorgen können. Während es inzwischen unproblematisch möglich ist, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung in richtiger und geeigneter Form zu erteilen, ist die Frage nach einer passgenauen Patientenverfügung wesentlich komplexer. Der Referent gibt anhand konkreter medizinischer Beispiele Anregungen dazu aus medizinischer und juristischer Sicht.

Referent: Bernd Klasen, Direktor am Amtsgericht Ottweiler, Betreuungsrichter

■ **Kurs-Nr. 140** Dienstag, 21. Mai, 19 Uhr

## ■ Das Ende der Betreuung

Spätestens mit dem Tod endet die Betreuung. Der Betreuer beziehungsweise die Betreuerin sind mit Beendigung der Betreuung nicht mehr befugt, im Namen des oder der Betreuten tätig zu werden. Dennoch ergeben sich bei der Beendigung häufig Abwicklungsprobleme. Bedeutet daher „Beendigung der Betreuung“, dass nichts mehr zu tun ist? Der Referent berichtet aus seiner langjährigen Erfahrung.

Rechtsanwalt Wolfgang Becker, Berufsbetreuer und Verfahrenspfleger

■ **Kurs-Nr. 141** Dienstag, 18. Juni, 19 Uhr

## ANGEBOTE FÜR EHRENAMTLICHE DER KIRCHENGEMEINDEN

## ■ Arbeitskreis offene kirchliche Altenarbeit im Kirchenkreis Saar-West

Pfarrer Horst Gaevert, Synodalbeauftragter für Altenarbeit im Kirchenkreis Saar-West

🏠 Evangelische Versöhnungskirche Völklingen

Kosten: keine

Infos: ☎ 0681/6 1348, Einladungen erfolgen gesondert

■ **Kurs-Nr. 142** Montag, 11. Februar, 14.30–17 Uhr

■ **Kurs-Nr. 143** Montag, 13. Mai, 14.30–17 Uhr

## ■ Austauschrunde für Ehrenamtliche im Kirchenkreis Saar-Ost

Der Arbeitskreis Ehrenamt im Kirchenkreis Saar-Ost bietet für interessierte Ehrenamtliche der Kirchengemeinden regelmäßig einen Stammtisch an. Hier kann man sich austauschen über die Arbeit in den Gemeinden und erhält aktuelle Informationen zur Ehrenamtsarbeit der Evangelischen Kirche. Der Stammtisch trifft sich an jedem 2. Donnerstag im Quartal im Gemeindecafé der Evangelischen Kirchengemeinde Neunkirchen, Sebachstraße 1, in Neunkirchen-Furpach.

Nähere Informationen sind erhältlich bei: Arbeitskreis Ehrenamt im Kirchenkreis Saar-Ost,  
Michael Schneider, ☎ 06821/952284,  
✉ [ms-neunkirchen@t-online.de](mailto:ms-neunkirchen@t-online.de), oder bei  
Bärbel Hoffmann, ☎ 0171/6923636,  
✉ [baerbel.hoffmann@ekir.de](mailto:baerbel.hoffmann@ekir.de)

## ■ Fortbildungen für Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe

Für Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit der Evangelischen Kirchenkreise Saar-Ost und Saar-West sowie für Flüchtlinge organisiert die Projektstelle „Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit“ der Diakonie Saar auf Anfrage im 1. Halbjahr 2019 verschiedene Fachinformationsveranstaltungen und Begegnungsmöglichkeiten.

Themen, die im Zusammenhang von ehrenamtlicher Arbeit mit Flüchtlingen wichtig sind, können bearbeitet werden. Dazu zu zählen unter anderem:

- Übersicht Asyl- und Aufenthaltsrecht
- Neuerungen zu Asyl- und Aufenthaltsrecht
- Sprachpatenschaften – Was bedeutet das?
- Unterstützung bei der Arbeits- und Ausbildungsplatzsuche durch Ehrenamtliche
- Hilfen für Flüchtlinge im Alltag – Was können Ehrenamtliche leisten?
- Wo kann ich meine Fähigkeiten und Neigungen im Ehrenamt einbringen?
- Ehrenamtliche Arbeit im Kontext Trauma

Weitere Informationen:

Projekt „Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit“ der Diakonie Saar

Petra Filipczyk

Talstraße 44, 66119 Saarbrücken

☎ 06 81 / 94 06 30 12, ✉ [petra-philipczyk@dwsaar.de](mailto:petra-philipczyk@dwsaar.de)

## ■ Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizhelferin oder zum Hospizhelfer

Eine wichtige Unterstützung des hauptamtlichen Teams im stationären Paul Marien Hospiz sind ehrenamtliche Hospizhelferinnen und -helfer. Sie betreuen Bewohner und Angehörige, bringen Zeit und Bereitschaft zum Gespräch mit, hören zu oder sind einfach nur da. Sie schaffen auch Entlastung, indem sie Sitzwachen übernehmen. Die Hospizhelferinnen und Hospizhelfer werden sorgfältig geschult.

Der nächste Befähigungskurs beginnt am 13. März mit einem Infoabend. Die Schulung umfasst 60 Stunden und ein Praktikum von 20 Stunden.

Christina Gärtner, Koordinatorin der Ehrenamtlichen, und Ute Seibert, Hospizleitung

🏠 Paul Marien Hospiz am Ev. Stadtkrankenhaus Saarbrücken, Großherzog-Friedrich-Str. 44, 66111 Saarbrücken

Kosten: keine

Nähere Informationen und Anmeldung:

☎ 06 81 / 38 86-600

- **Kurs-Nr. 144** Mittwoch, 13. März, 19–21 Uhr, danach ca. 10 Schulungsabende und 3 Intensiv-Samstage

## ■ FORTBILDUNGEN DER LAG EV. ERWACHSENENBILDUNG IM SAARLAND

Die Landesarbeitsgemeinschaft für Ev. Erwachsenenbildung im Saarland bietet Weiterbildung an für haupt-, neben- und ehrenamtlich Mitarbeitende aus der evangelischen Bildungsarbeit. Andere Interessierte können teilnehmen.

Die Angebote qualifizieren zur themen- und zielgruppenspezifischen Arbeit, sie befähigen zum kompetenten Umgang mit Gruppen und Gremien durch die Vermittlung methodisch-didaktischer Kenntnisse und sie fördern die Entwicklung persönlicher Kompetenzen.

Wolf-Dieter Scheid, Dozent für Film und Medien, pädagogischer Mitarbeiter der LAG Ev. Erwachsenenbildung

Die Angebote erfolgen in Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte oder der Evangelischen Akademie im Saarland.

Infos unter ☎ 06 81 / 68 57 00 77 oder 68 57 01 76

✉ [lag@dwsaar.de](mailto:lag@dwsaar.de) oder schriftlich: Mainzer Straße 269, 66121 Saarbrücken.

## ■ KONTAKT

Evangelische Familienbildungsstätte Saarbrücken  
der Diakonie Saar

Mainzer Straße. 269

66121 Saarbrücken

☎ 06 81 / 6 13 48

☎ 06 81 / 6 13 40

✉ [fambild-sb@dwsaar.de](mailto:fambild-sb@dwsaar.de)

🖱 [www.familienbildung-saar.de](http://www.familienbildung-saar.de)

Bürozeiten: Montag bis Freitag, 9–12 Uhr

Anke Schröder, Leitung

Winfried Blum, Pädagogischer Mitarbeiter

Birgit Metzger, Verwaltung

Landesarbeitsgemeinschaft

für Evangelische Erwachsenenbildung

Mainzer Straße 269

66121 Saarbrücken

☎ 06 81 / 68 57 01 76 oder ☎ 06 81 / 68 57 00 77

✉ [lag@dwsaar.de](mailto:lag@dwsaar.de)

Wolf-Dieter Scheid, MA Neuere deutsche Literatur  
und Medien

Birgit Metzger, Sekretariat, Anmeldung



Das Team der Familienbildungsstätte: v.li.n.re: Wolf-Dieter Scheid, Birgit Metzger, Winfried Blum, Gernot Drießler und Anke Schröder.

## ■ ANMELDUNG

Ihre verbindliche Anmeldung erbitten wir möglichst frühzeitig schriftlich, per E-Mail oder telefonisch.

Auch telefonische Anmeldungen sind verbindlich.

Bitte beachten Sie auch die Anmeldefristen bei den einzelnen Veranstaltungen.

Ihre Anmeldung wird schriftlich bestätigt.

Bitte überweisen Sie den Kursbeitrag auf unser Konto bei der Vereinigten Volksbank eG

IBAN DE47 5909 2000 3057 0100 01

BIC GENODE51SB2

Bei Nichterscheinen ist die gesamte Kursgebühr zu entrichten, es sei denn, Sie benennen eine Ersatzteilnehmerin oder einen Ersatzteilnehmer.

Nicht besuchte Kursstunden oder nicht in Anspruch genommene Einzelleistungen werden nicht erstattet.

Wir behalten uns vor, Veranstaltungen bei zu geringer Zahl der Teilnehmenden abzusagen.

Bereits gezahlte Kursbeiträge werden in diesem Fall selbstverständlich zurückerstattet.



# Entscheiden ist einfach.



[sparkasse-saarbruecken.de](https://sparkasse-saarbruecken.de)

Weil die Sparkasse verantwortungsvoll mit  
einem Kredit helfen kann.

Sparkassen-Privatkredit.

Wenn's um Geld geht



Sparkasse  
Saarbrücken