

**Evangelische  
Familienbildungsstätte**



**PROGRAMM**

**2/2017**

## 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 Donnerstag 9 – 12.30 Uhr  
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 2017

Texterfassung: Swantje Bohn und Winfried Blum  
Redaktion: Winfried Blum und Helmut Paulus  
Layout und Produktion: Brunner Werbung, Saarbrücken  
Auflage: 2500

Bildnachweis: Helmut Paulus (S. 1, S. 7, S. 13), iStock.com/  
ClarkandCompany (S.25), Robert Kneschke (S.43),  
Woodapple – fotolia.com S. 61, Diakonisches Werk (S. 55)

# Programmübersicht

**Vorworte** ... Seite 5

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

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

**Lebensphasen, Gesellschaft,  
Theologie** ... Seite 25

**Gesundheit, Bewegung  
und Entspannung** ... Seite 43

**Kreativität** ... Seite 55

**Fortbildung und Ehrenamt** ... Seite 61

**Adressen und Anmeldung** ... Seite 70



## Zu diesem Programm

*Hallo liebe Leserinnen und Leser,*

mit diesem neuen Programmheft stelle ich mich Ihnen als neue Leiterin der Familienbildungsstätte der Diakonie Saar vor. Mein Name ist Swantje Bohn.

Ich freue mich sehr, Ihnen mit diesem Heft ein Programm präsentieren zu können, das sehr viele interessante und spannende Kurse für Sie bereithält.

Generationenübergreifend vom Baby bis zum Senior ist sicherlich auch für Sie etwas dabei. Weiter- und Fortbildung wird in einer sich immer schneller verändernden Zeit immer wichtiger. So können Sie bei uns für Ihren Alltag oder Ihr Hobby neue Impulse erhalten. Immer wichtiger wird es aber auch, die Zeit neben Alltag und Beruf zu nutzen, um die „Akkus“ wieder aufladen zu können.

Die Kursleiterinnen und -leiter sowie das Team der Familienbildungsstätte und ich bieten Ihnen vielfältige Kurse und Hilfen an. Informieren Sie sich bei uns über Ihren Wunschkurs. Wir helfen Ihnen gern.

Ihre

Swantje Bohn

Leiterin der Familienbildungsstätte



## Grußwort

des Ministers für  
Bildung und Kultur,  
Ulrich Commerçon

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

allgemeine und politische Weiterbildung leisten einen unverzichtbaren Beitrag zur politischen, kulturellen und gesellschaftlichen Teilhabe. Die politische Weiterbildung wird angesichts des Erstarkens von Extremismus und Fremdenfeindlichkeit in Deutschland und Europa immer wichtiger.

Die staatlich anerkannten Landesorganisationen und Einrichtungen der Weiterbildung stellen hierfür ein flächendeckendes und inhaltlich reichhaltiges Angebot zur Verfügung. Das lebensbegleitende Lernen stärkt unser demokratisch-pluralistisches Wertesystem. Neuste Studien belegen, dass die Mehrheit der Jugend sich darin einig ist, dass ein gemeinsamer Wertekanon von Freiheit, Aufklärung, Toleranz und sozialen Werten gelten muss, weil nur dieser ein zufriedenes Leben garantieren kann. Ich freue mich über diese entschiedene Haltung der Jugendlichen, die schließlich unsere Zukunft darstellen.

Die Evangelische Familienbildungsstätte hat sich zur Aufgabe gemacht, diesen Prozess zu begleiten, durch das Miteinander von Menschen unterschiedlicher Kulturen und Herkunft in allen Kursangeboten. Ich möchte sie daher ermutigen, sich das vorliegende Angebot auch unter diesem Aspekt anzuschauen. Sie finden bestimmt etwas, was Ihnen am Herzen liegt.

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@dwsaaar.de](mailto:fambild-sb@dwsaaar.de)

**Besuchen Sie uns im Internet:**

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



## RUND UM DIE GEBURT

## ■ Hatha-Yoga für Schwangere

Yoga eignet sich besonders gut dazu, zur Ruhe zu kommen und Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen. Der Kurs richtet sich an schwangere Frauen mit und ohne Yoga-Erfahrung. Es werden einfache, wirkungsvolle Bewegungsabläufe erlernt, die der Entspannung und dem Loslassen dienen. Dadurch wird der Körper auf die Geburt vorbereitet und Schwangerschaftsbeschwerden können gelindert werden. Mit den Übungen kann ab der 16. Schwangerschaftswoche begonnen werden. Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen den Kurs.

Kirstin Landmann, Yogalehrerin BDY/EYU  
 🏠 Großherzog-Friedrich-Str. 37, 66111 Saarbrücken  
 In Kooperation mit der Ev. Schwangerschaftsberatungsstelle  
 Kosten: 88 Euro für 8 Termine  
 Anmeldung: ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 116** 7. September–9. November, donnerstags, 19–20.30 Uhr

## ■ 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: ☎ 0170/1898046

■ **Kurs-Nr. 117** 17. Oktober–28. November, dienstags, 17.15–18.30 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: ☎ 0170/1898046

■ **Kurs-Nr. 118** 17. Oktober–28. November, dienstags, 18.30–20.15 Uhr

## ■ Kugelrund – Schwangerentreff und Geburtsvorbereitung

Informationen zu Schwangerschaftsverlauf und Geburt, Kreißaal-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 Ev. Schwangerschaftsberatungsstelle und mit finanzieller Unterstützung des Regionalverbandes Saarbrücken.  
 Kosten: keine  
 Anmeldung: ☎ 0681/65743

■ **Kurs-Nr. 119** 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: ☎ 01 70 / 1 89 80 46

■ **Kurs-Nr. 120** Freitag, 6. und 13. Oktober,  
18.30–20.45 Uhr,  
und Freitag, 20. und 27. Oktober,  
18.30–20 Uhr

Korinna Benthien, Referentin für Kurse  
„Das Baby verstehen“  
🏠 Familienbildungsstätte  
Kosten: 20 Euro pro Paar/Einzelperson  
Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 121** Freitag, 17. November, 18–20.15 Uhr  
und Samstag, 18. November,  
10–14.30 Uhr

## ■ 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.

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

Kosten: keine

Die Babyclubs im Sozialraum finden an folgenden Standorten statt:

### Burbacher Babyclubs

Petra Paul, Kinderkrankenschwester  
🏠 Theresienheim, Luisenthaler Straße 7  
Anmeldung: ☎ 06 81 / 76 19 50

- **Kurs-Nr. 122** montags, 9.30–11 Uhr  
Altersgruppe 6 bis 12 Monate
- **Kurs-Nr. 123** mittwochs, 9–10.30 Uhr  
Altersgruppe 0 bis 6 Monate

Petra Paul, Kinderkrankenschwester  
🏠 Haltestelle, Bergstraße 6, 1. Etage

- **Kurs-Nr. 124** mittwochs, 11–12.30 Uhr  
Altersgruppe 0 bis 12 Monate

### Brebacher Babyclub

Doris Beckbissinger, PEKiP-Gruppenleiterin  
🏠 Kinderhaus, Riesenstraße 7  
Anmeldung: ☎ 06 81 / 9 50 83 26

- **Kurs-Nr. 125** montags, 9.30–11 Uhr  
Altersgruppe 0 bis 12 Monate

**Malstatter Babyclub**

Cornelia Palermo, Kinderkrankenschwester

📍 Kinderbildungszentrum in der Kirchbergschule

Anmeldung: ☎ 0681/4 163000

- **Kurs-Nr. 126** dienstags, 10–11.30 Uhr  
Altersgruppe 0 bis 12 Monate

**Völklinger Babyclub**

Halime Halici, Claudia Wollscheidt, Familienhebammen

📍 Kinderhaus, Marktstraße 15

Anmeldung: ☎ 06898/3090914

- **Kurs-Nr. 127** Donnerstag, 9.30–11 Uhr  
Altersgruppe 0 bis 12 Monate

**Dudweiler Babyclub**

Hildegard Eisenla, Erzieherin

📍 KiEZ Dudweiler, Am Markt 115

Anmeldung: ☎ 06897/7780130

- **Kurs-Nr. 128** dienstags, 9.30–11 Uhr  
Altersgruppe 0 bis 12 Monate



## 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 11 Treffen und ein Familien-PEKiP am Wochenende, das ausdrücklich Väter einbezieht.

Doris Beckbissinger, Familienpädagogin,  
zertifizierte PEKiP-Gruppenleiterin

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 90 Euro

Anmeldung: ☎ 068 06/3087631 oder ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 129** Dienstag, 29. August, 9.15–10.45 Uhr  
Altersgruppe: April, Mai, Juni 2017  
geborene Kinder

■ **Kurs-Nr. 30** Mittwoch, 30. August, 9.15–10.45 Uhr  
Altersgruppe: Januar, Februar,  
März 2017 geborene Kinder

■ **Kurs-Nr. 131** Mittwoch, 30. August, 11.15–12.45 Uhr  
Altersgruppe: Oktober, November,  
Dezember 2016 geborene Kinder

■ **Kurs-Nr. 132** Dienstag, 7. November, 11.15–12.45 Uhr  
Altersgruppe: Juli, August,  
September 2017 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.

über **50** **ELEKTRO**  
**JAHRE** **R. MEYER**  
seit über 50 Jahren  
**expert** FACHGESCHAFT **Wir wollen, dass Sie zufrieden sind!**

**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**  
Rockershausen



## ■ Zwergensprache: 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.

Ihrem Baby wird das Sprechenlernen erleichtert, und es verbessert seine Selbstwahrnehmung und Motorik. Wer schon früh verstanden wird, hat ein größeres Selbstvertrauen, mehr Erfolgserlebnisse und damit richtig gute Laune.

Die Zwergensprache wurde basierend auf der deutschen Gebärdensprache entwickelt und ist ein Konzept für hörenden Kinder.

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)

### Babyzeichensprache-Workshop

Kosten: 40 Euro (Partnerbetrag 25 Euro)

■ **Kurs-Nr. 133** Sonntag, 12. November, 10–14.30 Uhr

### Zwergensprache Babykurs

Kosten: 96 Euro

■ **Kurs-Nr. 134** 7. September–7. Dezember  
(12 Termine),  
donnerstags, jeweils 9.30–11 Uhr

## ■ Eltern-Kind-Gruppe in Kooperation mit der Ev. 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. Es können Kontakte geknüpft und Netzwerke gebildet werden.

Gabriele Scheren-Leutheußer,

Eltern-Kind-Gruppenleiterin

🏠 Ev. Gemeindehaus Rheinstraße, Völklingen

Anmeldung: ☎ 068 98 / 900 72 22

Kosten: 36 Euro für 7 Termine

■ **Kurs-Nr. 135** Ab 17. August,  
donnerstags, 9.30–11 Uhr

Kosten: 46 Euro für 9 Termine

■ **Kurs-Nr. 136** Ab 19. Oktober,  
donnerstags, 9.30–11 Uhr



## ■ Musikgarten – gemeinsames Musizieren für Kinder und Eltern

### 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: 67 Euro für 12 Termine incl. Klanghölzern

Anmeldung und Info: Korinna Benthien,

☎ 0157/51518933 oder ☎ 0681/61348

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

■ **Kurs-Nr. 137** 4. September–11. Dezember, montags, 11.15–12.15 Uhr

■ **Kurs-Nr. 138** 4. September–11. Dezember, montags, 16.15–17.15 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 der Stunden. In ungezwungener Atmosphäre können Eltern und Kinder auf musikalische Entdeckungsreise gehen. Die Gruppen sind altershomogen zusammengesetzt.

Eine Schnupperstunde (Kosten 5 Euro) ist jederzeit möglich. Sie werden bei Anmeldung auf die Kursgebühr angerechnet.

Korinna Benthien, lizenzierte Musikgarten-Lehrkraft

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 63 Euro für 12 Termine

Anmeldung und Info: Korinna Benthien,

☎ 0157/51518933 oder ☎ 0681/61348

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

■ **Kurs-Nr. 139** 4. September–11. Dezember, montags, 10–11 Uhr

■ **Kurs-Nr. 140** 4. September–11. Dezember, montags, 15–16 Uhr

### Musikgarten in Burbach

🏠 KiTa St. Eligius, Aachener Str. 32

Infos und Anmeldung: ☎ 0681/7619525

■ **Kurs-Nr. 141** jeden Dienstag 14.45–15.45 Uhr

### Musikgarten in Dudweiler

🏠 KiEZ Dudweiler, Bürgerhaus, Am Markt 115

Infos und Anmeldung: ☎ 06897/7780130

Musikgarten für Babys

■ **Kurs-Nr. 142** Freitags, 15.30–16.30 Uhr

Musikgarten für Kinder ab 18 Monate bis 3 Jahre

■ **Kurs-Nr. 143** Freitags, 16.30–17.30 Uhr

### ■ Herbstliche Kreativwerkstatt: „Ich geh mit meiner Laterne“

Gemeinsam wollen wir uns auf den Herbst und St. Martin einstimmen. Der Kurs richtet sich an Kinder ab ca. 2 Jahre. Die Kinder basteln zusammen mit ihrer Begleitperson Laternen, die wir dann anschließend beim Singen von Martins- und Laternenliedern ausprobieren werden. Ein kleiner Obst-Keks-Imbiss rundet den Sing- und Bastelvormittag ab.

Korinna Benthien, Kursleiterin Kreativwerkstatt –  
Für Kleine und Große

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 13,50 Euro einschließlich Materialumlage  
(für einen Erwachsenen und ein Kind)

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 144** Samstag, 4. November, 10.30–12.30 Uhr

### ■ Weihnachtliche Kreativwerkstatt: „Ich schenk Dir einen Glitzerstern“

Kinder ab ca. 2 Jahre und Eltern basteln zusammen kleine Weihnachtsdinge zum Dekorieren und Verschenken. Auch das ein oder andere Weihnachtslied wollen wir im Laufe dieses Vormittags, der ein erstes Einstimmen auf Weihnachten sein soll, zusammen singen.

Korinna Benthien, Kursleiterin Kreativwerkstatt –  
Für Kleine und Große

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 13,50 Euro einschließlich Materialumlage (für  
einen Erwachsenen und ein Kind)

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 145** Samstag, 9. Dezember, 10.30–12.30 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 Ev. Familienbildungsstätte organisiert Einzelveranstaltungen und Kurse in Kindertagesstätten, Grundschulen und Gemeinwesenprojekten.

Themen können sein: Bindung – Trennung | Schlafen in der Krippe? | Umgang mit Wut – Entwicklung von Gefühlen | Selbstständiges Lernen von Kindern fördern | Wirksam Grenzen setzen | Übergang von der KiTa in die Schule | Angst und Sorgen – Glück und Mut | Rechtschreiben gezielt unterstützen | Elternkurs: „Starke Eltern – Starke Kinder“ für Eltern mit Klein- und Schulkindern

Weitere Themen nach Absprache möglich. Die Veranstaltungen sind für die Kindertagesstätten, Grundschulen und Gemeinwesenprojekte kostenlos und werden individuell an ihre Bedürfnisse angepasst.

Anmeldung und Infos unter: ☎ 0681/6 13 48

Gefördert vom saarländischen Bildungsministerium

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

■ **Kurs-Nr. 146**

## THEMENABENDE FÜR ELTERN

■ **Zwischen zwei Welten – Kinder im medialen Zeitalter**

Ein Elternabend mit Filmvorführung

Wer kennt das nicht: Sie wollen gemütlich zusammen essen, die Tochter schaut parallel die neuesten Whatsapp-Nachrichten, der Sohn will das PC-Spiel nicht abbrechen. Medien sind im Familienalltag allgegenwärtig, und auch schon die ganz Kleinen sind damit konfrontiert, wenn ihre Eltern und Geschwister das Smartphone, das Tablet oder den Computer nutzen, TV schauen oder Radio hören. Der Film „Zwischen zwei Welten – Kinder im medialen Zeitalter“ von Wilfried Brüning geht darauf ein, wie Eltern ihre Kinder stärken können, die positiven Aspekte der digitalen Medien zu nutzen und die Risiken realistisch einzuschätzen. Der Filmabend mit anschließender Diskussion gibt Hilfestellung bei der Medienerziehung.

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin M.A.

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 11 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 147** Donnerstag, 19. Oktober, 19–20.30 Uhr

ANDERE KÖNNEN NUR STROM &amp; GAS ...

**Wir helfen Menschen auch,  
Ihre Energie effizient einzusetzen.**



## ■ Filmabend: Wege aus der Brüllfalle

Zimmer aufräumen, Hausaufgaben anfangen, nicht zu lange am Computer spielen: Was soll man tun, wenn Kinder nach fünfmaligen Bitten immer noch nicht reagieren? Der Film „Wege aus der Brüllfalle“ von Wilfried Brüning handelt vom ganz normalen Erziehungsalltag, in dem Eltern immer wieder die Geduld verlieren und doch losbrüllen, obwohl sie sich vorgenommen hatten ruhig zu bleiben. Das Ergebnis solcher Eskalationen sind weinende oder trotzige Kinder und hilflose, frustrierte Eltern. Es gibt Wege aus dieser Falle.

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin M.A.

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 11 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81/6 1348

■ **Kurs-Nr. 148** Donnerstag, 26. Oktober, 19–21 Uhr

## ■ Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder Für Eltern von Kindern von 0 bis 3 Jahren

Der bundesweit bewährte Elternkurs „Starke Eltern–Starke Kinder“ des Deutschen Kinderschutzbundes möchte das Selbstvertrauen von Eltern als Erziehende stärken und ihnen mehr Leichtigkeit und Sicherheit in der Erziehung ermöglichen. Gerade der Alltag mit Kleinkindern stellt Eltern vor besondere Herausforderungen. Der Kurs unterstützt Eltern, die Bedürfnisse ihres Kindes besser zu verstehen und angemessen zu beantworten. Neben Informationen über den Entwicklungsstand des Kindes werden in der Gruppe alternative Möglichkeiten für kritische Situationen erarbeitet.

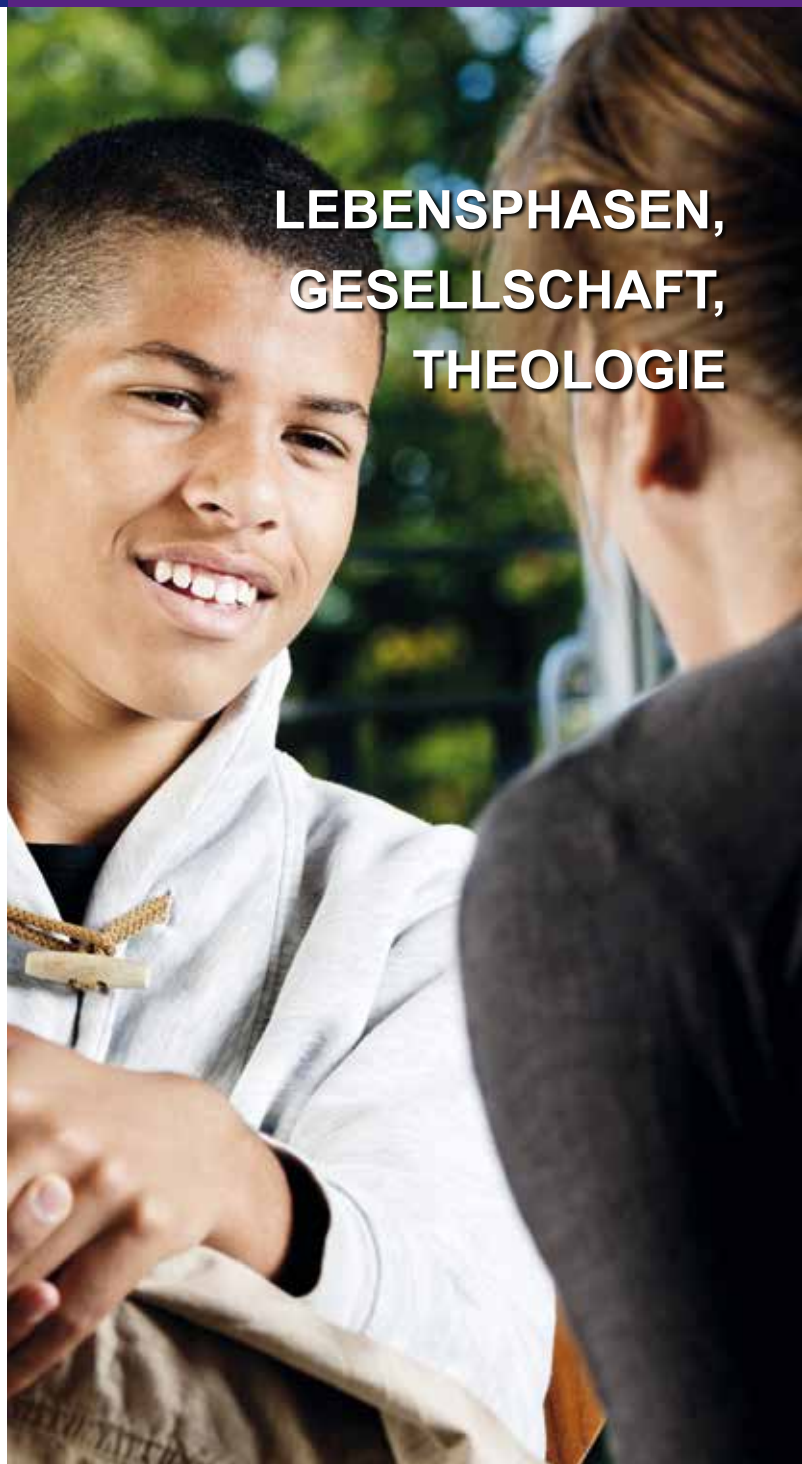
Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin M.A.

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 55 Euro (für 5 Termine)

Anmeldung: ☎ 06 81/6 1348

■ **Kurs-Nr. 149** 23. November–21. Dezember,  
donnerstags, jeweils von 17–19 Uhr



**LEBENSPHASEN,  
GESELLSCHAFT,  
THEOLOGIE**

## ■ 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, schreiben Texte 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. 150** 4. September – 16. Oktober, montags, 9.30–11.45 Uhr

■ **Kurs-Nr. 151** 4. September – 16. Oktober, montags, 14–16.15 Uhr

Korinna Benthien, Kursleiterin für EDV Kurse

🏠 Familienbildungsstätte

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

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 152** 27. Oktober – 1. Dezember, freitags, 9.30–11.45 Uhr

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

Der Kurs richtet sich an Menschen ab 50 Jahre, die PC-Grundkenntnisse besitzen oder am Einstiegskurs teilgenommen haben. Die Kursinhalte werden in Absprache mit den Teilnehmenden am ersten Kurstermin festgelegt. Sie können mit Ihrem eigenen Laptop arbeiten oder wir stellen PCs zur Verfügung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Ihren Laptop mitbringen.

Helmut Keller, Systemtechniker

🏠 Familienbildungsstätte

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

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 153** 23. Oktober – 4. Dezember, montags, 9.30–11.45 Uhr

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

Ein Smartphone ist ein Handy mit einem Bildschirm, der durch Berührung mit den Fingern bedient wird. Kleine Programme – sogenannte Apps – erleichtern 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. Kurs für Menschen mit wenig oder keinen Vorkenntnissen. Bitte zu allen Terminen Handy und Ladekabel mitbringen.

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: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 154** Mittwoch, 13. und 20. September, jeweils 9.30–11.45 Uhr

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

Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone.

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. 155** Mittwoch, 18. und 25. Oktober,  
jeweils 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. 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. 156** Mittwoch, 8. und 22. November,  
jeweils 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. 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. 157** Mittwoch, 6. und 13. Dezember,  
jeweils 9.30–11.45 Uhr

## Referentinnen und Referenten gesucht!

Sie möchten

- sich sozial engagieren
- freiberuflich tätig sein
- Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen begleiten.

**Ihr Wissen, Ihr Können und Ihre Person sind gefragt.**

Wir bieten Raum zum Umsetzen Ihrer Ideen und fachlichen Kompetenzen, sowie Möglichkeiten der Mitgestaltung unserer Bildungsarbeit.

☎ 0681/61348, ✉ [fambild-sb@dwsaar.de](mailto:fambild-sb@dwsaar.de)



## ■ Kaffee-Kuchen-Tablet

Im dreistündigen Einsteigerkurs lernen Sie die Bedienelemente des Tablets kennen und machen Ihre ersten Schritte im Internet. Die Vorstellung ausgewählter Apps (z. B. Wetter-App, Bahn-App etc.) 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. 158** Dienstag, 17. Oktober, 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. 159** Dienstag, 28. November, 9–12 Uhr

Beide Seminare in Kooperation mit Onlinerland Saar

## ■ Englischkurs für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfängerinnen und Anfänger, welche im Erwachsenen- oder Seniorenalter Englisch lernen möchten. Der Kurs behandelt alltagsrelevante Themen wie die Familie, das Zuhause, Hobbys, Essen, Kleidung, 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: 49,50 Euro für 6 Termine

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 160** 2. November–7. Dezember, donnerstags, 10.45–12.15 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 bei der Kursleiterin: ☎ 06 89 8 / 2 86 5 8

■ **Kurs-Nr. 161** Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 9.30–11 Uhr, fortlaufender Kurs



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

An diesem Tag besteht für alle, die schon einmal eine Einführung gemacht haben, die Möglichkeit das Thema wertschätzende Kommunikation noch einmal aufzufrischen. Mit vielen Übungen werden die einzelnen Schritte wiederholt sowie die Bedeutung und die Kraft der Bedürfnisse bei der Konfliktklärung bearbeitet.

Christine Wanjura, Kommunikationstrainerin nach M. Rosenberg

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 112 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 162** Samstag, 26. August, 10–17 Uhr  
Sonntag, 27. August, 10–16 Uhr

### ■ Miteinander statt gegeneinander – Einführung und Vertiefung

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 zu entschlüsseln und ihnen durch mehr Bewusstsein begegnen zu können.

Christine Wanjura

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 112 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 163** Samstag, 4. November, 10–17 Uhr,  
und Sonntag, 5. November, 10–16 Uhr

### ■ Miteinander statt gegeneinander – Übungstag

An diesem Tag besteht für alle, die schon einmal eine Einführung gemacht haben, die Möglichkeit das Thema wertschätzende Kommunikation noch einmal aufzufrischen. Mit vielen Übungen werden die einzelnen Schritte wiederholt sowie die Bedeutung und die Kraft der Bedürfnisse bei der Konfliktklärung bearbeitet.

Christine Wanjura

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 50 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 164** Samstag, 11. November, 10–18 Uhr

### ■ Frauenworkshop: „Entdecken Sie Ihr starkes Ich!“

Warum finden gerade Frauen sich selbst oft nicht gut genug? In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen, den Blick auf die Fähigkeiten und Stärken bei sich und den anderen zu richten, ihren Handlungsspielraum zu erweitern und mehr Selbstvertrauen zu gewinnen. Das führt zu einer positiven und optimistischen Lebenseinstellung, zu Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung. Ziel des Workshops ist es, Selbstzweifel und Perfektionswahn hinter sich lassen und die persönlichen, ganz individuellen Stärken und Fähigkeiten zu entdecken.

Hilla Klingen, Individualpsychologische Beraterin (ASI) und Laufbahnberaterin (ZML)

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 25 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 165** Mittwoch, 8. November, 18–21 Uhr

## Vorschau auf 2018:

### ■ Wo fängt Frieden an? Sei du selbst die Veränderung, die du dir in der Welt wünschst

2018 wird es wieder eine Jahresgruppe „Wo fängt Frieden an? Sei du selbst die Veränderung, die du dir in der Welt wünschst“ geben. Diese Gruppe 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 für die Teilnahme ist eine Einführung in die Wertschätzende Kommunikation nach M. Rosenberg.

Christine Wanjura, Kommunikationstrainerin nach M. Rosenberg

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 450 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

- **Kurs-Nr. 166** Samstags, 24. Februar 2018, 24. März, 21. April, 26. Mai, 25. August, 22. September, 20. Oktober und 24. November 2018, jeweils 10–17 Uhr

### ■ „Mit dem Wolf und der Giraffe tanzen“ – Gewaltfreie Kommunikation und Kreistanz

In der gewaltfreien Kommunikation geht es darum, wie wir mit unseren Mitmenschen verbunden sein möchten: Wollen wir Recht haben und den Schuldigen finden? Oder glücklich sein und in unseren Herzen auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse horchen und sie den anderen mitteilen? Die wertschätzende Art der Kommunikation wird vorgestellt und mit Übungen und Kreistänzen vertieft. Giraffe und Wolf werden uns dabei begleiten und die verschiedenen Aspekte von Kommunikation verdeutlichen.

Petra Murmann, Dipl. Sozialpädagogin, Trainerin für Kommunikation nach M. Rosenberg

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 30 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

- **Kurs-Nr. 167** Samstag, 21. Oktober, 14.30–18.15 Uhr

### ■ Kreatives Schreiben

Mittels vielfältiger Schreibspiele, Schreibübungen und Schreib- anregungen, wird der Spaß am Schreiben entdeckt und verschiedene Ideen fürs kreative Schreiben entwickelt. 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: je Kurs 38,50 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

**Thema: Herbstzauber – Leben pur – Achtung**

- **Kurs-Nr. 168** Donnerstags, 7., 14. und 21. September, jeweils 18.30 bis 20.30 Uhr

**Thema: Stille – Seelenmomente – GeDanken**

- **Kurs-Nr. 169** Donnerstags, 6., 13. und 20. November, jeweils 18.30 bis 20.30 Uhr

## ■ Stickworkshop zum Thema Glück

Das Glück erscheint uns oft so flüchtig. Kaum ist es da, ist es schon wieder verfliegen und oft auch vergessen. Oder wir sind so an unser Glück gewöhnt, dass wir es gar nicht mehr wahrnehmen. In diesem Workshop wird ein Platz geschaffen, an dem sie ihr Glück sammeln können. Gemeinsam werden wir aus Walkstoff Täschen herstellen und besticken, worin wir unsere Glücksmomente aufheben und über das Jahr einwecken können. Bitte eine Sticknadel mit Spitze mitbringen und Freude an der Arbeit mit den Händen.

Andrea Michel, Kursleiterin Stickkurse

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 32,50 Euro einschließlich Materialumlage

Anmeldung: ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 170** Samstag, 16. September, 14–18 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 dem Diakonischen Zentrum Saarbrücken, Ambulante Hilfen, ☎ 0681/3898321

■ **Kurs-Nr. 171** Jeden 2. Freitag im Monat  
jeweils 10–13 Uhr

## ■ Erzähl-, Schreib- und Kreativwerkstatt

Sie sind eingeladen, sich in entspannter Runde auszutauschen über das, was Sie bewegt. Die Anregungen können mit Farben und Worten umgesetzt werden. Außer autobiographischen Themen schreiben wir freie Texte und Gedichte. Wir legen die Themen für die Treffen gemeinsam fest, lesen die Texte vor und teilen Inhalte. Im vertrauensvollen Miteinander wächst unsere Gruppe beim Schreiben und Malen zusammen. Interessierte Frauen und Männer jeden Alters, Frauen und Männer mit Migrationshintergrund sind herzlich willkommen.

Irmgard Brombacher-Sohnius, Schreibtherapeutin,  
Kunst- und Kreativitätstherapeutin, Erzieherin

🏠 Kultur- und Lesetreff Brebach, Saarbrücker Str. 62

Kosten pro Veranstaltungstag: 3 Euro

Anmeldung: ☎ 0681/872641

■ **Kurs-Nr. 172** Ab 5. September, danach jeden 1. und  
3. Dienstag im Monat, 15–17.30 Uhr

## ■ Ganzheitliches Gedächtnistraining

Ist es Ihnen nicht auch schon passiert, dass Sie auf der Straße jemand Bekanntes getroffen haben und Ihnen ist einfach der Name nicht mehr eingefallen? Da wäre man froh, wenn es Möglichkeiten gäbe, das zu ändern. Die gibt es! In einem Ganzheitlichen Gedächtnis-Trainings-Kurs können Sie unterschiedliche Merktechniken kennenlernen. Ein gezielt eingesetztes, regelmäßiges Gedächtnistraining steigert die Konzentration und Merkfähigkeit. Wissensdurst, Neugier und Aha-Erlebnisse werden gefördert. Der Kurs umfasst 8 Termine.

Ilse Laufer, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin

🏠 BürgerInnen Zentrum Brebach,

Saarbrücker Straße 62, 66130 Saarbrücken

Kosten: 25 Euro für 8 Termine

Anmeldung: ☎ 0681/9508326

■ **Kurs-Nr. 173** 12. Oktober–30. November,  
donnerstags, 9.30–11 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. 174** Ab 31. August, 14-tägig,  
donnerstags, 9.30–11.45 Uhr

## ■ Exkursion zum Senioren-Informationszentrum (SiZ)

Lust auf einen Ausflug „gleich um die Ecke“? Dann machen Sie mit uns eine Exkursion in das neue „Senioren-Informationszentrum (SiZ)“. Das SiZ ist eine Anlaufstelle für alle Fragen rund ums Alter. Dazu bietet es auf 1200 Quadratmetern Fläche einen umfassenden Überblick über Produkte von mehr als 40 Herstellern aus dem gesamten Gesundheitsbereich. In acht Musterräumen werden unterschiedliche Ausstattungsvarianten für den privaten oder institutionellen Wohn- und Pflegebereich präsentiert und können von den Besuchern selbst getestet werden. Ein kleiner Imbiss wird angeboten.

Michael Uhl, Geschäftsführer der SiZ GmbH & Co. KG

🏠 Senioren-Informationszentrum (SiZ),

An der Römerbrücke 19, 66121 Saarbrücken

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 175** Mittwoch, 13. September, 18–20 Uhr

## ■ Vortrag von Professor Sven Gottschling: „Leben bis zuletzt!“

„Wir können nichts mehr für Sie tun.“ Diesen Satz, vor dem sich viele fürchten, gibt es bei Professor Sven Gottschling nicht. Er leitet das Zentrum für Palliativmedizin und Kinderschmerztherapie am Universitätsklinikum in Homburg und hat zwei Bücher geschrieben: „Leben bis zuletzt“ und „Schmerz los werden“. Sterbenskranken Menschen die verbleibende Zeit mit bestmöglicher Lebensqualität zu füllen sieht er als eine der größten Herausforderungen unserer Zeit. Wie das ganz praktisch möglich ist beschreibt der Schmerz- und Palliativmediziner in einer für medizinische Laien verständlichen Sprache – sehr persönlich und einfühlsam.

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 176** Mittwoch, 27. September, 18–20 Uhr

## ■ Gewaltprävention für Seniorinnen und Senioren

Diebstähle und Handtaschenraub haben zugenommen, und gerade ältere Menschen scheinen für die potentiellen Täter ein leichtes Opfer zu sein. Verletzungen, die bei einem solchen Übergriff entstehen, können gerade im Alter schmerzhaft und langwierig sein. Ein sicheres Auftreten signalisiert dem Täter Stärke und Selbstbewusstsein: Dieser erste Schritt wird im Kurs trainiert, damit der Täter die Person erst gar nicht als Opfer aussucht und von ihr ablässt.

Michael Janke, Systemischer Therapeut und Berater (SGST), Kampfsporttrainer

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 55 Euro für 5 Termine

Anmeldung: ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 177** 20. Oktober–24. November,  
freitags, 9.30–11.30 Uhr

## ■ Infoveranstaltung „Demenz – Was dann?“

Angehörige von Menschen mit Demenz (z. B. Alzheimer-Krankheit) sind nicht nur den Belastungen ausgesetzt, wie man sie auch bei Angehörigen von Patienten mit schweren chronischen, körperlichen Erkrankungen findet. Hinzu kommen noch spezielle Probleme durch Desorientiertheit, Umkehr des Tag-Nacht-Rhythmus, Vergesslichkeit, Aggressivität und Wesensveränderungen, die die Beziehung zwischen Betreuer und Betreutem zunehmend belasten und häufig die Zuneigung auslaugen. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit zur Information, zur Diskussion und zum Erfahrungsaustausch über dementielle Erkrankungen.

Andreas Sauder, Leiter der Landesfachstelle  
Demenz Saarland

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 178** Mittwoch, 25. Oktober, 18–20 Uhr

## ■ Vortrag: Vom Berufsende in den Ruhestand

Mehr als eine Million Menschen gehen jährlich in den Ruhestand und beschäftigen sich mit diesem Thema. Manche freuen sich schon ein Leben lang auf diese Lebensphase, andere beunruhigt allein der Gedanke daran. Fest steht, dass der Übergang in den Ruhestand mit vielfältigen Veränderungen einhergeht. Der Vortrag geht der Frage nach: Wie kann der Übergang in den Ruhestand erfolgreich gelingen?

Hilla Klingen, Individualpsychologische Beraterin (ASI)  
und Laufbahnberaterin (ZML)

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 11 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 179** Mittwoch, 13. Dezember, 18–19.30 Uhr

## ■ Integrationssprachkurse gemäß Zuwanderungsgesetz

Die Kurse zum Erlernen der deutschen Sprache werden in Kooperation mit dem Referat Migrationsdienste des DW-SAAR an verschiedenen Standorten durchgeführt.

Anmeldung, Informationen und Start-Termine:

☎ 06 81 / 70 07 05

■ **Kurs-Nr. 180**

## VERANSTALTUNGEN DER SENIORENBERATUNG ESCHBERG

### ■ Erzählcafé

Rosemarie Wachs und Team der Seniorenberatung  
Eschberg

🏠 Mecklenburgring 53, 66121 Saarbrücken

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 06 81 / 8 31 93 72

■ **Kurs-Nr. 181** einmal monatlich,  
montags 15–17 Uhr

### ■ Kaffee – Kuchen – Tablet

In Zusammenarbeit mit der Landesmedienanstalt Saar

🏠 Mecklenburgring 53, 66121 Saarbrücken

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 06 81 / 8 31 93 72

■ **Kurs-Nr. 182** 5. und 12. September,  
dienstags, jeweils 9–12 Uhr

## ■ Vortrag zum Thema Seniorensicherheit

Referent: Seniorensicherheitsberater Wolfgang Gelff

📍 Mecklenburgring 53, 66121 Saarbrücken

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681/8319372

■ **Kurs-Nr. 183** Montag, 18. September, 15 Uhr

## ■ Vortrag zum Thema Patientenverfügung und Betreuungsrecht

Referentin: Rechtsanwältin Anja Wiesen, Betreuungsverein Saarbrücken und Saar e.V. im Diakonischen Werk an der Saar

📍 Mecklenburgring 53, 66121 Saarbrücken

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681/8319372

■ **Kurs-Nr. 184** Montag, 16. Oktober, 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

Sprechzeiten: montags, 15–17 Uhr, sowie mittwochs und freitags, 10–12 Uhr



**GESUNDHEIT,  
BEWEGUNG &  
ENTSPANNUNG**

## ■ Meditation & Malen

Ein schöner Rahmen und Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Kraft für den Alltag zu tanken, Ruhe und Zufriedenheit in sich selbst zu finden. Nach einer geführten Phantasiereise kommen kreative Techniken wie Malen mit Farben oder Schreiben zum Einsatz. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich darüber auszutauschen. Entspannungsmöglichkeiten dienen dem Stressabbau und tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Ulla Weber, Entspannungspädagogin

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 30 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81/6 1348

■ **Kurs-Nr. 185** Sonntag, 19. November, 14–17.45 Uhr

## ■ Qigong – die 18 Bewegungen in Harmonie

Qigong steht für Übungen, die Körper, Geist und Atmung in Einklang bringen sollen. Energieblockaden werden gelöst, der Fluss des Qi (Lebensenergie) wird gefördert und reguliert. Die Organe werden genährt, Muskeln entspannen sich, Gelenke werden geschmeidig. Die Konzentration auf die Übungen beruhigt den Geist, die Gedanken werden positiv. Die 18 Bewegungen des Taiji-Qigong sind geeignet bei Beschwerden im Bewegungsapparat, bei organischen Problemen, bei Erschöpfung und Nervosität.

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen den Kurs.

Ingeborg Schub, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Familien- und Körpertherapeutin, Kursleiterin der Deutschen Qigong Gesellschaft

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 110 Euro für 10 Termine

Anmeldung: ☎ 06 81/6 1348

■ **Kurs-Nr. 186** 28. August–20. November, montags, 19–20.30 Uhr

## ■ Kompaktkurs Dantian-Qigong – ein Weg zur Stressbewältigung und inneren Ruhe

Qigong steht für den aktiven Teil der chinesischen Heilkunst. ‚Qi‘ steht für die Lebenskraft, ‚Gong‘ für die Arbeit mit der Lebenskraft durch Üben. Dantian Qigong ist in einem Kompakt-Kurs leicht zu erlernen und daher auch für Beginnende gut geeignet. Die sechs Übungen gleichen die drei großen Energiezentren aus und verbinden sie wieder harmonisch miteinander. Energieüberschuss im Kopf (Kopfschmerzen, Grübeln) kann aufgelöst werden, die Energie fließt zur eigenen Mitte. Das Gefühl von Ruhe, Zentriertheit und Ganzheit stellt sich wieder ein. Der gesamte Organismus wird gestärkt.

Ingeborg Schub

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 50 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81/6 1348

■ **Kurs-Nr. 187** Samstag, 18. November, 10–17 Uhr

## ■ Akupressur – durch Reizpunkte Lebensenergie ausgleichen

Mit der Stimulierung von Energiepunkten, die mit den Organen verbunden sind, können Beschwerden sogenannter Zivilisationskrankheiten bekämpft werden. Die Selbstmassage (Akupressur) von Energiezentren löst Blockaden, aktiviert das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte. Schmerzen werden gelindert. Der Kurs gibt praktische Anleitungen zur Eigenbehandlung, die zuhause geübt werden können.

Ingeborg Schub

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 30 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81/6 1348

■ **Kurs-Nr. 188** Freitag, 20. Oktober, 15–18 Uhr

## ■ Qigong Yangsheng – Weg zur Stressbewältigung 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 gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen den Kurs.

Cäcilia Koch-Franosch, Qigong-Lehrerin, Hebamme

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 120 Euro für 10 Termine

Anmeldung: ☎ 0681/61348 oder bei der

Kursleiterin ☎ 06897/71128

Infos: 🖱 [www.qigong-mit-freude.de](http://www.qigong-mit-freude.de)

■ **Kurs-Nr. 189** 11. Oktober–20. Dezember,  
mittwochs, 18.15–19.45 Uhr

## ■ Qigong Yangsheng Kurs

Für Mitglieder der Allgemeinen Ortskrankenkasse Saarbrücken und Interessierte

Cäcilia Koch-Franosch, Qigong-Kursleiterin

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten auf Anfrage, 8 Termine

Anmeldung: AOK Saarbrücken, ☎ 0681/96778824

oder C. Koch-Franosch, ☎ 06897/71128

■ **Kurs-Nr. 190** 16. Oktober–11. Dezember,  
montags, 10–11.30 Uhr

## ■ Qigong Yangsheng – zum Kennenlernen

Qigong Yangsheng – zum Kennenlernen mit ausgesuchten Übungen aus dem Lehrsystem von Prof. J. Guorui. Gelehrt werden u.a. die 15 Ausdrucksformen, die 8 Brokate, die 6 Laute-Methode und Sitzen in Stille. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Cäcilia Koch-Franosch, Qigong-Lehrerin, Hebamme

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 35 Euro (einschließlich Tee / Kaffeepause)

Anmeldung: ☎ 0681/61348 oder bei der

Kursleiterin ☎ 06897/71128

Infos: 🖱 [www.qigong-mit-freude.de](http://www.qigong-mit-freude.de)

■ **Kurs-Nr. 191** Samstag, 2. Dezember, 15–18.45 Uhr

## ■ Workshop Yoga fürs Büro

Der Workshop richtet sich an Menschen, die effektive Bewegungsabläufe aus dem Yoga in ihren Büroalltag integrieren möchten. Dabei werden Bewegungsabläufe erlernt, die am Schreibtisch ausgeführt werden können, um einen körperlichen Ausgleich zu fördern, gelassener die Belastungen des Arbeitsalltages zu bewältigen sowie Spannungen und Blockaden zu vermeiden. Die Übungen werden im Sitzen und im Stehen ausgeführt.

Der Workshop richtet sich an alle Yogainteressierte. Vorkenntnisse und Erfahrungen im Yoga sind nicht notwendig.

Kirstin Landmann, Yogalehrerin BDY/EYU

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 17,50 Euro

Anmeldung: ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 192** Samstag, 16. September, 15–17 Uhr



## ■ Progressive Muskelentspannung nach E. Jakobson

Progressive Muskelentspannung (PME) bietet die Möglichkeit, durch willentliches und ganz bewusstes An- und Entspannen von Muskeln einen Zustand tiefer Entspannung des gesamten Körpers zu erreichen. Ziel der Übungen ist eine Senkung der Muskelspannung aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Unruhe, Herzklopfen, Bluthochdruck, Schlafstörungen und Stress können durch die Anwendung von PME positiv beeinflusst werden.

Michael Janke, Systemischer Therapeut und Berater (SGST), Heilpraktiker

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 56 Euro für 10 Termine

Anmeldung: ☎ 06 81/6 1348

■ **Kurs-Nr. 193** 14. September–7. Dezember, donnerstags, 17.30–18.30 Uhr

## ■ Yoga – Ein ausgewogenes und gleichzeitig 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 ausgerichtetes Yogasystem, das den Erkenntnissen der Biomechanik Rechnung trägt. Eine Entspannungsübung rundet die Stunden ab. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Shilpa Wendland, zertifizierte Yoga-Lehrerin und Yoga-Therapist

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 120 Euro für 10 Termine

Anmeldung: ☎ 06 81/6 1348

■ **Kurs-Nr. 194** 29. August–5. Dezember, dienstags, 19.30–21 Uhr

## ■ Golden Yoga am Vormittag

Golden Yoga ist ein Angebot für Frauen und Männer ab 50 Jahren. Dieser Kurs bietet sanfte Yoga-Übungen, die auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst sind.

Yoga verbessert das Körpergefühl, kräftigt Gelenke und Muskeln, stärkt die Konzentration und den Gleichgewichtssinn und kann sogar Krankheiten vorbeugen. Stärkere Beine und Gelenke vermindern zudem die Gefahr vor Stürzen. Durch gezielte Atemübungen entspannen sich Körper und Geist, die Durchblutung und der Lymphfluss werden gestärkt.

Shilpa Wendland, zertifizierte Yoga-Lehrerin und Yoga-Therapist

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 60 Euro für 5 Termine

Anmeldung: ☎ 06 81/6 1348

■ **Kurs-Nr. 195** 3. November–8. Dezember, freitags, 10.45–12.15 Uhr

## ■ Meditatives Tanzen

Meditativ tanzend wollen wir uns auf den Herbst einschwingen, uns auf den Weg in die dunkle Zeit machen. Mit ruhigen Tänzen gehen wir nach innen und schauen in unsere Herzen, mit lebhaften Tänzen kommen wir in Schwung und erfreuen uns an der gemeinsamen Tanzerfahrung.

Petra Murmann, Dipl. Sozialpädagogin, Tanzleiterin

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 16 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81/6 1348

■ **Kurs-Nr. 196** Freitag, 3. November, 19–21.15 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.

Heike Benekam, Erzieherin und systemische Beraterin

Kosten: keine

Anmeldung erbeten

Weitere Information unter ☎ 06893/9878777

■ **Kurs-Nr. 197** Sonntags, 12–15 Uhr

## ■ Kräuter in der Natur entdecken – herbstliche Kräuterschätze

In der Biosphäre Bliesgau können die Teilnehmenden Kräuter erkunden. Die Kräuterexpertin Gabriele Geiger informiert über Anwendung in Heilkunde und Küche und erzählt Geschichten und Mythen zu den Pflanzen.

Gabriele Geiger, Heilpraktikerin

🏠 Blieskastel-Mimbach, Wanderparkplatz Morchestal-Grünbachtal

Kosten: 15 Euro

Anmeldung: ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 198** Donnerstag, 28. September,  
17.30–19.45 Uhr

## ■ Workshop: Was ernährt meine Haut?

Auch die die Haut möchte gesund ernährt werden. Als Entgiftungsorgan übernimmt sie eine wichtige Funktion für den menschlichen Körper. An diesem Abend lernen Sie Lebensmittel und Getränke kennen, die unsere Haut mit wichtigen Nährstoffen versorgt, wie zum Beispiel Aloe Vera oder Hirse oder auch Heilwasser. Sie versorgen die Haut bestens und sind gute Anti-Aging Lieferanten.

Petra Schöneberg, Ernährungsberaterin, lizenzierte  
Übungsleiterin für Gesundheitssport

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 17 Euro, zuzüglich 5 Euro Lebensmittelumlage

Anmeldung: ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 199** Freitag, 8. September, 18–20.15 Uhr

## ■ Workshop: Bitterkräuter und ihr positiver Einfluss auf die Gesundheit

Bitterkräuter sind sanfte Energiespender. Enzian, Tausendgüldenkraut, Grapefruit oder Chorizosalat sanieren auf sanfte Weise den Verdauungstrakt und stärken die Abwehrkräfte. An diesem Abend lernen wir die Vielseitigkeit der Pflanzen bzw. Kräuter kennen und entdecken ihren positiven Einfluss auf die Gesundheit.

Petra Schöneberg, Ernährungsberaterin, lizenzierte  
Übungsleiterin für Gesundheitssport

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 17 Euro, zuzüglich 5 Euro Lebensmittelumlage

Anmeldung: ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 200** Donnerstag, 28. September,  
18–20.15 Uhr

## ■ Kochkurs: Amaranth, Quinoa, Hirse & Co

Lernen Sie Quinoa, Amaranth und Co. in Theorie und Praxis kennen. Sei es ein leckerer Amaranthauflauf oder Quinoasalat mit Tomaten und Avocado, also ein richtiger Powersalat. Diese Rezepte bringen Abwechslung in die Küche. Sie entdecken neue pflanzliche Kohlenhydratquellen mit hohem Gehalt an Mineralstoffen für Ihre tägliche Küche.

Petra Schöneberg, Ernährungsberaterin, lizenzierte Übungsleiterin für Gesundheitssport

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 17 Euro, zuzüglich 5 Euro Lebensmittelumlage

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 201** Donnerstag, 5. Oktober,  
18–20.15 Uhr

## ■ Stark und Gesund durch den Tag

Ein Kurs zur Auseinandersetzung mit den Themen Gesundheit und Gesundheitsförderung. Gut ausgebildete Gesundheitsressourcen versetzen uns in die Lage mit Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit das aktuelle Befinden selbst positiv zu regulieren. Wir lernen Gesundheitswirkungen und Gesundheitsverhalten zielgerichtet für uns einzusetzen. So können wir die eigene Stärke durch Kernziele wie körperliche Gesundheit und Vermeidung von Risikofaktoren kennenlernen und einsetzen.

Petra Schöneberg, Ernährungsberaterin, lizenzierte Übungsleiterin für Gesundheitssport

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 45 Euro für 4 Kursabende, zuzüglich von 5 Euro pro Kursabend Lebensmittelumlage

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 202** 9., 16., 23. und 30. November,  
donnerstags, 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 Stadt Krankenhaus 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

## ■ Kochkurs: Veganes Kochen – leicht gemacht

Hier erfahren Sie, wie Sie mit einfachen und gesunden Produkten leckere vegane Gerichte zaubern können und entdecken vegane Alternativen für Ihren Speiseplan.

Hildegard Eisenla, Kursleiterin für veganes Kochen

📍 BürgerInnenZentrum Brebach, Saarbrücker Str. 62, 66130 Saarbrücken

Kosten: 14 Euro pro Kursabend, zzgl. Lebensmittelumlage von 5 Euro

Anmeldung: ☎ 0681/61348

### Leckere Gerichte aus den Früchten des Herbstes herstellen

■ **Kurs-Nr. 203** Mittwoch, 27. September, 17.30–20 Uhr

### Wintergemüse kreativ zubereitet

■ **Kurs-Nr. 204** Mittwoch, 25. Oktober, 17.30–20 Uhr

### Vegane Ergänzungen zum Weihnachtsmenü

■ **Kurs-Nr. 205** Mittwoch, 29. November, 17.30–20 Uhr



# KREATIVITÄT

## ■ Kreativwerkstatt – Kreatives Gestalten

Kerstin Kuppig, Leiterin KreativRaum Saarbrücken

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 22,50 Euro pro Kurs einschließlich

Materialumlage

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

### **Kreativwerkstatt: Wellness für die Seele**

Beim Herstellen von Badebomben, Peelings und dem Schnitzen von Seifen kann die Seele baumeln gelassen werden. Zuhause können Sie sich dann mit den eigenen Produkten verwöhnen.

■ **Kurs-Nr. 206** Sonntag, 10. September, 10–12 Uhr

### **Kreativwerkstatt: Marmorieren**

Mit zwei unterschiedlichen Techniken marmorieren wir verschiedene Materialien wie Papier, Glas und Kerzenhüllen. Anschließend werden die marmorierten Produkte weiterverarbeitet zu Karten, Glückslichtern oder Vasen etc.

■ **Kurs-Nr. 207** Sonntag, 22. Oktober, 10–12 Uhr

### **Kreativwerkstatt: Kleine Geschenke herstellen und kreativ verpacken**

Es ist so leicht, jemand anderem oder sich selbst eine Freude zu machen – mit selbsthergestellten Kleinigkeiten.

■ **Kurs-Nr. 208** Samstag, 18. November, 14 – 16 Uhr

### **Kreativwerkstatt: Weihnachtsdekoration gestalten**

Wir gestalten Weihnachtliches für die Wohnung, den Kaffeetisch oder das Fenster. Auch zum Verschenken werden unsere Werke gut geeignet sein.

■ **Kurs-Nr. 209** Freitag, 1. Dezember, 17–19 Uhr

## ■ Nadelspiel – Stricken und Häkeln

Sind Sie auch fasziniert davon, wie aus einem langen Wollfaden und zwei Stricknadeln ein Kleidungsstück oder eine Figur entsteht? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In einer gemütlichen Runde wollen wir gemeinsam häkeln und stricken. Die drei Abende sind sowohl für Anfänger/innen gedacht, die das Stricken oder Häkeln erlernen möchten, als auch für Fortgeschrittene, die eine Arbeit planen oder beenden wollen. Wenn Sie schon eine Strick- oder Häkelidee haben, bitte Wolle und Nadeln mitbringen, ansonsten sind Materialien zum Ausprobieren vor Ort vorhanden.

Petra Murmann, Kursleiterin Strick- und Häkelkurse

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 32,50 Euro

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 210** 2., 9. und 16. November,  
donnerstags, 19–20.30 Uhr

## ■ Weihnachtliches Filzen

Im Rahmen des Kurses erhalten Sie Einblick in die alte Technik des Filzens. Filzen ist leicht zu erlernen. Aus ungesponnener Wolle können mit Filznadeln weihnachtliche Dekorationen gestaltet werden. Die weiche Wolle in den verschiedenen Farben erfreut das Auge und den Tastsinn und lädt zum kreativen Entfalten ein. Wolle und Filznadeln stehen vor Ort zur Verfügung. Wenn möglich bitte eine Styropor- oder Schaumstoffunterlage mitbringen.

Petra Murmann, Kursleiterin Filzkurse

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 18 Euro zzgl. 3 Euro Materialumlage

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 211** 24. November, 17.30–20.30 Uhr

## ■ Anfänger-Nähkurs

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die noch nie mit der Nähmaschine gearbeitet haben. Hier wird bei Null angefangen und trotzdem das erste eigene Projekt genäht. Sie lernen die Bedienung der Nähmaschine und die wichtigsten Sticharten kennen. Je nach Wunsch nähen Sie dann ein Utensilo, ein Täschchen, einen Beutel oder einen Kissenbezug. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Nähmaschinen sind vorhanden, aber es kann auch eine eigene Maschine mitgebracht werden. Beim ersten Treffen bitte mitbringen: Stoffrest bzw. Stoff und Nähutensilien (Schere, Nähgarn, Stecknadeln).

Petra Hufschmidt, Bekleidungsfertigerin

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 33,50 Euro für 5 Termine

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 212** Ab 30. August, mittwochs, 9.30–12 Uhr

■ **Kurs-Nr. 213** Ab 15. November, mittwochs, 9.30–12 Uhr

## ■ Nähkurs: Näh dir deinen Stil

In diesem Kurs nähen wir unseren eigenen Stil. Wir beginnen mit einem T-Shirt, das wir uns auf Maß nähen. Je nachdem, wie weit wir im Kurs kommen, können weitere individuelle Kleidungsstücke genäht werden. Der Kurs richtet sich an Menschen, die bereits erste Näherfahrungen haben. Nähmaschinen sind vorhanden, aber es kann auch eine eigene Maschine mitgebracht werden. Beim ersten Treffen bitte mitbringen: Stoff für das gewünschte Projekt und Nähutensilien (Schere, Nähgarn, Stecknadeln).

Petra Hufschmidt, Bekleidungsfertigerin

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 33,50 Euro für 5 Termine

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 214** Ab 30. August, mittwochs, 12.30–15 Uhr

■ **Kurs-Nr. 215** Ab 15. November, mittwochs, 12.30–15 Uhr

## ■ Nähkurs: Große Nähen für Kleine

Der Kurs richtet sich an alle, die lernen möchten für kleinere Kinder zu nähen. Unter fachlicher Anleitung können individuelle Projekte wie Schals, Mützen, Pumphosen oder Kuscheltiere genäht werden. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Personen, die schon etwas Näherfahrung haben. Beim ersten Treffen bitte mitbringen: Stoffrest bzw. Stoff und Nähutensilien (Schere, Nähgarn, Stecknadeln). Auf Wunsch kann auch eine eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 33,50 Euro für 5 Termine

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

Susanne Pitz-Lang, Nähkursleiterin

■ **Kurs-Nr. 216** Ab 31. August, donnerstags, 14.30–17 Uhr

■ **Kurs-Nr. 217** Ab 19. Oktober, donnerstags, 14.30–17 Uhr

Katrin Schütz, Nähkursleiterin

■ **Kurs-Nr. 218** Ab 28. August, montags, 9.30–12 Uhr

■ **Kurs-Nr. 219** Ab 16. Oktober, montags, 9.30–12 Uhr

## ■ Nähkurs: Patchwork neu entdeckt

In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in das alte Kunsthandwerk Patchworken. Im Verlauf des Kurses werden verschiedene Patchwork-Techniken ausprobiert und am Ende des Kurses eine eigene Patchworkdecke oder ein Wandbehang erstellt. Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse des Nähens erforderlich. Beim ersten Treffen bitte mitbringen: Stoffrest bzw. Stoff und Nähutensilien (Schere, Nähgarn, Stecknadeln). Auf Wunsch kann auch eine eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

Susanne Pitz-Lang, Nähkursleiterin

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 67 Euro für 10 Termine

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 220** Ab 31. August, donnerstags, 17.30–20 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, ggf. Musterbögen, Nähutensilien (Schere, Nähgarn, Stecknadeln).

Roswitha Kohler, Damenschneidermeisterin

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 67 Euro für 10 Termine

Anmeldung für alle Nähkurse in Saarbrücken:

☎ 06 81 / 6 13 48

■ **Kurs-Nr. 221** Ab 12. September,  
dienstags, 18–21 Uhr

### Nähkurse in Völklingen

🏠 Ev. Gemeindezentrum, Rheinstraße

Kosten: 78 Euro für 10 Termine

Anmeldung: ☎ 0 68 98 / 2 69 67

Karin Büchner, Direktrice

■ **Kurs-Nr. 222** Ab 21. August, montags,  
8.30–11.30 Uhr

■ **Kurs-Nr. 223** Ab 22. August, dienstags,  
17.30–20.30 Uhr

## FORTBILDUNG UND EHRENAMT



## FORTBILDUNGEN FÜR TAGESMÜTTER UND -VÄTER

Tagesmütter und -väter 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.

### ■ 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 1348

■ **Kurs-Nr. 224** 5. September, danach jeden ersten Dienstag im Monat, 19.30–21.45 Uhr

### ■ Musikalisches Handeln im Alltag

Jedes Kind bringt von Geburt an musikalische Fähigkeiten mit und ist musikalisch aktiv. Es nimmt Geräusche, Klänge und Töne wahr und gestaltet damit. Die Entfaltung dieser angeborenen Musikalität sowie des Bedürfnisses zum musikalischen Ausdruck gilt es im Alltag der Kinder zu unterstützen.

In der Fortbildung werden Möglichkeiten des musikalischen Handelns im Alltag thematisiert, bei denen spontanes, situationsbezogenes musikalisches Handeln der Kinder aufgegriffen und gefördert werden kann. Mit einem offenen Musikverständnis und dem Blick auf die Interessen der Kinder werden die Themenbereiche Singen, Sprechen, Bewegen und mit Instrumenten spielen sowohl mit konkreten Beispielen aufgezeigt als auch durch Anregungen zum eigenen spontanen Erfinden musikalischer Impulse unterstützt.

Prof. Ulrike Tiedemann, Hochschule für Musik Saar, in Zusammenarbeit mit: Bundesakademie für musikalische Jugendbildung Trossingen und Miriam Gehring, Katharina Gesell, Carolin Janzen, Christina Scheer, Simone Tischmacher, Jessica Weißenauer (Studierende bzw. Absolventinnen des Studiengangs Elementare Musikpädagogik der HfM Saar)

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 06 81 / 6 1348

■ **Kurs-Nr. 225** Samstag, 9. September, 9.30–13.15 Uhr



## ■ Stark durch den Tag – von der Kunst auf sich selber zu achten

Der Beruf der Tagesmutter bzw. des Tagesvaters stellt hohe Anforderungen an die Belastbarkeit der Betreuungspersonen. Die Bedürfnisse der Kinder, ihrer Eltern und die eigenen Bedürfnisse täglich unter einen Hut zu bekommen, erfordert sowohl ein hohes Maß an Konzentration auf die Situation als auch eine große Portion Gelassenheit. Eine gute Vorbereitung und Struktur kann dem Kind Sicherheit vermitteln und den Raum erschließen, um auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder einzugehen. Dies kann helfen, den Beruf erfolgreich zu meistern ohne eigene Überlastung. Im Workshop geht es darum, wie es gelingen kann, die verschiedenen Bedürfnisse in einer gesunden Balance zu halten. Weiteres Thema wird der Umgang mit eigenen Grenzen sein.

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin M.A.  
 🏠 Kinderhaus Völklingen, Marktstraße 15, 66333 Völklingen  
 Kosten: 27 Euro  
 Anmeldung: ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 226** Samstag, 30. September, 9.30–13.15 Uhr

## ■ Filzen mit Kindern

Weiche bunte Wolle sowie warmes Wasser und Seife sind für Kinder eine tolle Kombination, die Fantasie und Sinne anspricht. Auch Erwachsenen macht es Freude, gefilzte kleine Gegenstände herzustellen. Tagesmütter und -väter erlernen an diesem Vormittag die Technik des Filzens ganz praktisch und erfahren, was sie mit Kindern gemeinsam gestalten können.

Petra Murmann, Dipl. Sozialpädagogin  
 🏠 Familienbildungsstätte  
 Kosten: 27 Euro  
 Anmeldung: ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 228** Samstag, 11. November, 9.30–13.15 Uhr

## ■ Trauer von Kindern

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Kindertagespflege begleiten Kinder in vielfältigen Lebenssituationen. Insbesondere der Umgang mit Tod und Sterben, Trauer innerhalb der Familie oder im Freundeskreis stellt für Kinder eine besondere Situation dar, die bewältigt werden muss. Krankheit und Tod eines Haustieres ist für viele Kinder die erste Begegnung mit diesem Thema. Für die Betreuungspersonen können in der Begegnung mit den Kindern viele Unsicherheiten und Fragen entstehen.

Ziel der Fortbildung ist es, mit den Teilnehmenden Möglichkeiten des Umgangs mit der Trauer von Kindern zu finden. Folgende Themen werden angesprochen: Trauer in verschiedenen Alters- und Entwicklungsstufen, Trauerphasen oder kindgerechter Umgang mit Tod.

Nicole Burkert-Arbogast, Erziehungswissenschaftlerin M.A.  
 🏠 Kinderhaus Völklingen, Marktstraße 15, 66333 Völklingen  
 Kosten: 27 Euro  
 Anmeldung: ☎ 0681/61348

■ **Kurs-Nr. 227** Samstag, 4. November, 9.30–13.15 Uhr

## FORTBILDUNGEN FÜR MITARBEITENDE IN EV. TAGESEINRICHTUNGEN FÜR KINDER

Das Jahresprogramm 2017 des Referats Kindertageseinrichtungen im Diakonischen Werk an der Saar kann angefordert werden unter ☎ 0681 / 77033 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 2017 kann angefordert werden beim Betreuungsverein Saarbrücken und Saar e.V. im Diakonischen Werk an der Saar, Johannisstraße 4, 66111 Saarbrücken.

🏠 Familienbildungsstätte, Mainzer Straße 269, wenn nicht ausdrücklich anders benannt. Die Veranstaltungen des Betreuungsvereins stehen allen Interessierten offen. Anmeldung für alle Termine:

☎ 06 81/3 89 83 33 oder ☎ 06 81/3 89 83 34 und

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

### Informationsstand zum Betreuungsrecht

Veranstaltung im Rahmen der Woche der Betreuung in Zusammenarbeit mit der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes Saarbrücken und dem Verein Pro Mensch

🏠 Saarbrücken, Bahnhofstraße gegenüber Karstadt

■ **Kurs-Nr. 229** Montag, 4. September, 11–15 Uhr

### Film „Still Alice – Mein Leben ohne gestern“

Mit Julianne Moore, Alec Baldwin und Kirsten Stewart. Im Rahmen der Wochen der Betreuung. Anschließend Gesprächsrunde mit Johannes Schmidt-Drewniok, Direktor des Amtsgerichts Neunkirchen und Betreuungsrichter, und Marco Haas, ehrenamtlicher Betreuer.

🏠 Filmhaus Saarbrücken, Mainzer Str. 8

■ **Kurs-Nr. 230** Dienstag, 5. September, 19 Uhr

### Grundsicherung – Grundlagen und aktuelle Probleme rund um die Beantragung

Referent/in: Mitarbeiter/in des Regionalverbandes Saarbrücken

■ **Kurs-Nr. 231** Dienstag, 19. September, 19 Uhr

# Große Wünsche kleine Raten ... meine VVB!



www.fbo.de

Mit unserer individuellen Baufinanzierung steht Ihr Vorhaben von Anfang an auf sicheren Beinen. Von der Erstfinanzierung über die Anschlussfinanzierung bis zur Modernisierung begleiten wir Sie in die eigenen vier Wände.

Weitere Infos unter: [www.meine-vvb.de](http://www.meine-vvb.de)



[meine-vvb.de](http://meine-vvb.de)



[fb.com/meinevvb](https://fb.com/meinevvb)



Vereinigte  
Volksbank eG

... meine VVB

### Einführungsseminar in das Betreuungsrecht

Dreitägiges Einführungsseminar in das Betreuungsrecht für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer des Betreuungsvereins

📍 Kleiner Saal des Saarbrücker Schlosses

- **Kurs-Nr. 232** Am 17., 23. und 25. Oktober, jeweils ab 18.30 Uhr

### Vorsorgevollmacht

Referent: Dr. Gero Bieg, Richter am Amtsgericht Saarbrücken, Betreuungsrichter

- **Kurs-Nr. 233** Dienstag, 21. November, 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

📍 Ev. Versöhnungskirche Völklingen

Kosten: keine

Infos: ☎ 06 81/6 13 48, Einladungen erfolgen gesondert

### Zu Hause

- **Kurs-Nr. 234** Donnerstag, 24. August, 14.30–17 Uhr

### Zanken und versöhnen

- **Kurs-Nr. 235** Donnerstag, 16. November, 14.30–17 Uhr

### ■ Fortbildungsangebote für Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe

Für ehrenamtliche Helferinnen und Helfer in der Flüchtlingsarbeit der Evangelischen Kirchenkreise Saar-Ost und Saar-West sowie für Flüchtlinge organisiert die Projektstelle „Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit“ der Diakonie Saar im 2. Halbjahr 2017 verschiedene Kurse und Begegnungsmöglichkeiten.

Themen, die im Kontext von ehrenamtlicher Arbeit mit Flüchtlingen relevant sind, werden bearbeitet wie: Übersichtseinführungen zu Asyl- und Aufenthaltsrecht für Ehrenamtliche | Sprachpatenschaften – was bedeutet das? | Hilfen für Flüchtlinge im Alltag – Was können Ehrenamtliche leisten? | Wo kann ich meine Fähigkeiten und Neigungen als Ehrenamtlicher einbringen?

Weitere Informationen und Terminabsprachen:

Projekt Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit

Talstraße 44, 66119 Saarbrücken

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

### ■ 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, soweit freie Plätze vorhanden sind.

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  
Infos unter ☎ 06 81 / 68 57 00 77 ✉ [lag@dwsaar.de](mailto:lag@dwsaar.de)  
oder schriftlich: Mainzer Str. 269, 66121 Saarbrücken

## ■ ADRESSEN UND ANMELDUNG

Evangelische Familienbildungsstätte Saarbrücken  
des DIAKONISCHEN WERKES AN DER SAAR gGmbH

Mainzer Straße. 269

66121 Saarbrücken

☎ 0681/6 13 48

☎ 0681/6 13 40

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

Bürozeiten: Montag bis Donnerstag

9–12.30 Uhr

Freitag 9–12 Uhr

Swantje Bohn, Leitung

Winfried Blum, Pädagogischer Mitarbeiter

Birgit Metzger, Verwaltung

Gernot Drießler, Hauswirtschaft

Landesarbeitsgemeinschaft

für Evangelische Erwachsenenbildung

Mainzer Straße 269

66121 Saarbrücken

☎ 0681 / 68570176

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

Wolf-Dieter Scheid, MA Neuere deutsche Literatur  
und Medien

☎ 0681/68570176

Bürozeiten: Montag, Mittwoch und Donnerstag

9–12 Uhr

Birgit Metzger, Sekretariat, Anmeldung

☎ 0681/68570077

## ■ 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. Mit der Bestätigung erhalten Sie einen Überweisungsträger.

Bitte überweisen Sie den Kursbeitrag auf unser Konto bei der

Vereinigten Volksbank eG

IBAN DE47 5909 2000 3057 0100 01

BIC GENODE51SB2

Bei Abmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn ist die Hälfte der Kursgebühr, bei Nichterscheinen ist die gesamte Kursgebühr zu entrichten, es sei denn, Sie benennen eine/n Ersatzteilnehmer/in.

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

Die Teilnehmendenliste wird bei einigen Veranstaltungen den Teilnehmenden zugänglich gemacht.

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

Bereits gezahlte Kursbeiträge werden selbstverständlich zurückerstattet.



# Verstehen ist einfach.



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

**Wenn man einen Finanzpartner hat,  
der die Region und ihre Menschen  
kennt.**

**Sprechen Sie mit uns.**

Wenn's um Geld geht



**Sparkasse  
Saarbrücken**