Diakonie Saar

Evangelische Familienbildungsstätte

PROGRAMM 2020

Evangelische Familienbildungsstätte der Diakonie Saar

Mainzer Str. 269 | 66121 Saarbrücken
0681/61348 | 0681/61340
fambild-sb@dwsaar.de
www.familienbildung-saar.de
Facebook: www.facebook.com/FamilienbildungSaar/
Bürozeiten: Montag bis Freitag, 9–12 Uhr

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

Programmübersicht

Vorworte 10

1 Rund um die Geburt

Kugelrund – Schwangerentreff und Geburtsvorbereitung 14

Elternkurs „Das Baby verstehen“ für werdende oder neue Mütter und Väter 14

Babyclubs im Rahmen der Frühen Hilfen 15

2 Eltern und Kinder

PEKiP: Prager Eltern-Kind-Programm 18

Workshop: „Mit Babys auf dem Weg zur Sprache“ 20

Homöopathie für Ihr Kind 21

Eltern-Kind-Gruppe in Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Völklingen 22

Musikgarten für Babys 23

Musikgarten für Kinder ab 18 Monate bis 3 Jahre 24

nappydancers® – Der neue deutschlandweite Kindertanz-Trend (NEU!) 25

Kindertanz für Kinder von 3 bis 6 Jahren 26

Märchenzauber – Zaubermärchen 27

„Wehr dich!“ – Gewaltprävention für Kinder von 6 – 12 Jahren 28

Nähen leicht gemacht: Nähkurs für Eltern und Kinder ab 8 Jahre (NEU!) 28

Projekt Elternschule: „Erziehen und Lernen fördern“ 29

ELTERNSCHULE IN DER FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Kinder in Trennungs- und Scheidungssituationen 30

Mitmischen statt Einmischen – Großelternsein heute 31

Stress- und Krisenprophylaxe bei akutem Notfall am Kind 31

Kommunikation und Bindung bei der Sauberkeitserziehung 32

Gut gerüstet ins Elterngespräch (NEU!) 32

Starke Kinder haben Mut! – Kurs für Eltern und Kinder 33

ELTERNBILDUNG IM KINDERHAUS MALSTATT (NEU!)

Kinder brauchen Grenzen 34

Wie mache ich mein Kind stark? 34

Doktorspiele und kindliche Sexualität 34

ANGEBOTE FÜR ELTERN UND KINDER IM STADTTEIL (NEU!)

Spielkreis 35

Offener Treff 35

nappydancers® 35

Eltern-Kind-Nähen 36

Musikgarten 36

Angebote des Verbandes Alleinerziehender Mütter und Väter

Elterncafé mit Kinderbetreuung 36

Sonntagstreff 36

3 Medienkompetent im Alltag

Einstiegskurs: Mein Smartphone und ich – einfach und sicher 38

Kompaktkurs Smartphone 39

Einstiegskurs: Mein Tablet und ich – einfach und sicher 39

Aufbaukurse für Smartphone und Tablet 40

Einzelberatung: Rat und Tat für PC, Smartphone und Tablet 40

Digitaler Stammtisch (NEU!) 41

Kaffee-Kuchen-Tablet 42

Kommunikation mit Tablets 43

Sicheres Einkaufen und Bezahlen mit Tablets 43

Kultur & Reisen per App 44

Sprechstunde Tablet, Handy & Co. 44

Virtuelles Mehrgenerationenhaus 46

4 Lebensphasen, Gesellschaft, Theologie

Englischkurse 48

Erleben und Lernen in der Lebensmitte – KREATIV und AKTIV 49

Klang-Begegnungen – Freies Tönen mit der Singstimme 49

Fähigkeiten und Vielfalt – hochsensibel, hochsensitiv 50

Integrationssprachkurse gemäß Zuwanderungsgesetz 50

Gesprächskreis „Frauen reden mit Frauen“ 52

Einführung in die wertschätzende und gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg 52

Jahreskurs 2020: Wo fängt Frieden an? 53

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Übungstage 53

Gesprächskreis – Meine innere Mitte finden..... 54

Kochkurs: Köstlichkeiten aus der türkischen Küche 54

Gemeinsam kochen mit allen Sinnen 55

Gesprächskreis von Frauen für Frauen 55

Hilfe – ich trenne mich (NEU!) 56

Informationsabend „Hospiz, was ist das?“ –
Hospiz als Lebensort 56

Infoveranstaltung „Demenzpartnerin
und Demenzpartner werden!“ 57

Patientenverfügung – Muss ich das haben? 58

Demenzfreundliche Gottesdienste (NEU!)..... 58

„Wir möchten Sie FAIR.führen und FAIR.wöhnen!“ 60

Wer hilft mir, wenn ich pflegebedürftig werde? –
Der Pflegestützpunkt informiert. 60

Vorsorgevollmacht – Vorstellung
verschiedener Vorsorgemöglichkeiten 61

Vortrags- und Gesprächsabend:
„Zuhause leben bis zuletzt“..... 61

SENIORENBERATUNG ESCHBERG

Erzählcafé 62

Kaffee – Kuchen – Tablet..... 62

Kommunikation mit Tablets 62

Sicher einkaufen und bezahlen mit dem Tablet 62

Kultur und Reisen per App 63

Sprechstunde „Tablet, Handy & Co.“ 63

Ganzheitliches Gedächtnistraining 63

Malkurs 63

Qigong Yangsheng „Auf festem Fuß ins hohe Alter“..... 64

5 Gesundheit, Bewegung & Entspannung

Beckenbodentraining und Haltungsschule:
die eigene Mitte finden (NEU!)..... 66

Qigong Yangsheng – Weg zur Stressbewältigung
und zur inneren Ruhe 67

Sommerkurs Qigong Yangsheng 68

Wochenend-Kurs Qigong Yangsheng
im Exerzitienhaus St. Thomas 68

Neue Wege zur ganzheitlichen Gesundheit (NEU!)..... 69

Rücken – Braining:
Endlich wieder schmerz – frei! (NEU!) 70

Yoga – Ein ausgewogenes, lockeres
und freudvolles Abendprogramm 71

Genusswandern nicht nur für Singles 72

Kräuter in der Natur entdecken 73

Vitametik – Die manuelle Methode bei Stress,
Verspannungen und Schmerzen..... 74

Gesunde Wege aus der Hormonkrise 74

Workshops zu Gesundheit, Ernährung,
Gesundheitssport (NEU!)..... 75

Die Woche der Stille im Saarland im November 75

Meditation und Malen – Ein Entspannungsnachmittag .. 76

6 Kreativität

Mein Herzenswunsch –
Kurs über die Magie des Stickens 78

Kreatives Schreiben 79

Pouring..... 79

Nachhaltiger leben – weniger Plastik (NEU!)..... 80

Nähkurse für Anfangende und Fortgeschrittene 82

Unterwegs mit Glück in der Tasche –
Stickworkshop zum Thema Glück 84

Weihnachtliches Filzen 84

7 Fortbildung und Ehrenamt

Vortrag und Diskurs: Jugendkriminalität (NEU!) 86

Anerkannter ZRM® Grundkurs
(Zürcher Ressourcen Modell) 87

ZRM® Aufbaukurs 1 –
vom Schatten zur Ressource (NEU!)..... 88

Ausbildungskurs zur Kursleiterin / zum Kursleiter
„Starke Kinder haben Mut!“ 89

FORTBILDUNGEN FÜR TAGESMÜTTER UND -VÄTER

Treff für Tagesmütter und -väter..... 90

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

Müssen Bettgitter wirklich sein? 92

Vorsorgevollmacht – Vorstellung verschiedener
Vorsorgemöglichkeiten 92

Einführungsseminar in das Betreuungsrecht..... 93

Workshop zum Thema: „Freier Wille
und Wünsche des Betreuten“ 93

Fragen an den Pflegebeauftragten 94

Patientenverfügung – Muss ich das haben? 94

ANGEBOTE FÜR EHRENAMTLICHE DER KIRCHENGEMEINDEN

Arbeitskreis offene kirchliche Altenarbeit
im Kirchenkreis Saar-West 95

Arbeitskreis „Senioren und Demenz“
im Kirchenkreis Saar-Ost..... 96

Austauschrunde für Ehrenamtliche
im Kirchenkreis Saar-Ost..... 96

Fortbildungen für Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe. 97

Ausbildung zur ehrenamtlichen
Hospizhelferin oder zum Hospizhelfer 98

FORTBILDUNGEN DER LAG EV. ERWACHSENENBILDUNG IM SAARLAND

..... 99

8 Anhang

Das Team der Familienbildungsstätte 100

Unsere Referentinnen und Referenten..... 101

Kontakt, Anmeldung und Datenschutz 108

Zu diesem Programm

Liebe Leserinnen und Leser,

starke und gesunde Familien sind die Grundlage einer zukunftsfähigen Gesellschaft und jeder Form von Gemeinschaft. Der Alltag mit Familie und im Beruf ist jedoch auch anstrengend. Denn es gibt viele verschiedene Anforderungen, denen es gerecht zu werden gilt.
Nicht selten können sich diese Anforderungen auch auf das gesundheitliche Wohlbefinden auswirken. Um das richtige Fundament für die Zukunft Ihrer Kinder, einen gesunden und entspannten Alltag bis hin zum Leben im Alter legen zu können, ist es wichtig, einen entsprechenden Ausgleich zu schaffen. Dafür benötigen Sie in erster Linie Zeit: Zeit für kleine Auszeiten für sich selbst, Zeit mit den Liebsten oder Zeit, die man anderen schenkt.
Mit unseren vielfältigen Angeboten möchten wir Sie ermutigen, sich diese Zeit zu nehmen und dabei ganz nebenbei Ihre familiären, sozialen und beruflichen Kompetenzen zu festigen, um den Herausforderungen des Alltags gestärkt und gesund begegnen zu können. Damit Sie bei der Auswahl der Aktivitäten nicht in Zeitdruck geraten, haben wir zum ersten Mal unsere Angebote für ein ganzes Jahr im Voraus geplant. Wir freuen uns, Ihnen unser Jahresprogramm 2020 vorstellen zu dürfen und wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern.
Sprechen Sie uns für weitere Informationen oder Anregungen gerne an oder besuchen Sie uns im Internet:

www.familienbildung-saar.de
www.facebook.com/FamilienbildungSaar

Ihre

Anke Schröder – Leiterin der Familienbildungsstätte

Grußwort

der Ministerin für
Bildung und Kultur,
Christine Streichert-Clivot

Liebe Leserin, lieber Leser,

bei Kindern – so sagt die Wissenschaft – ist Bewegung ein Ausdruck von Lebensfreude und bildet Grundlage des Lernens. Kinder brauchen Bewegung. Sie lernen in und durch Bewegung; Spiel und Sport stehen in einem untrennbaren Zusammenhang zur Entwicklung von grundlegenden individuellen Handlungskompetenzen und damit zur Selbstständigkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen; nur von Kindern und Jugendlichen?
Im Grunde gilt diese Erkenntnis doch für uns alle. Auch Erwachsene lernen mit und durch Bewegung und drücken damit Lebensfreude aus – und das zusammen ist vor allem eines, nämlich gesund.
Neben den zahlreichen Sportvereinen bilden bei den Weiterbildungseinrichtungen Bewegungskurse mittlerweile einen wachsenden Anteil des Angebotes, seien es Tanz, Yoga oder Tai Chi. Besonders die chinesischen Bewegungsformen liegen im Trend und machen ein Weiteres deutlich: Jede Bewegung wird erklärt: was sie bewirkt und wozu sie gut ist. Bewegung, Bildung und Gesundheit bilden so eine Einheit. Kein Wunder, dass die landesweite Initiative „Das Saarland lebt gesund“ von einer Weiterbildungseinrichtung ins Leben gerufen wurde. Sie wird mittlerweile flächendeckend umgesetzt. In der Evangelischen Familienbildungsstätte können Sie Bildung und Bewegung gemeinsam mit anderen erleben und dabei etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun.
Ich bin sicher, dass in diesem Programm etwas für Sie dabei ist.

Ihre

Christine Streichert-Clivot – Ministerin für Bildung und Kultur

Lassen Sie sich FAIR.führen und FAIR.wöhnen!

Seit Sommer 2019 ist die Evangelische Familienbildungsstätte der Diakonie Saar Teil der Initiative „Faires Saarbrücken“. Bei unseren Veranstaltungen FAIR.wöhnen wir Sie, wo immer möglich, mit Produkten aus dem fairen Handel. Das bedeutet unter anderem: faire Preise für die Produzentinnen und Produzenten in den Ländern des Südens, Unterstützung von Genossenschaften und biologischer Landwirtschaft, Verbot von Kinderarbeit.

FAIRTRADE

Newsletter der Evangelischen Familienbildungsstätte

Mit unserem kostenlosen E-Mail-Newsletter informieren wir Sie über die aktuellen Kursangebote der Evangelischen Familienbildungsstätte und vieles mehr.

Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Sie können den Newsletter auf unserer Homepage

www.familienbildung-saar.de

bestellen. Oder Sie schicken uns eine E-Mail oder sagen im Sekretariat Bescheid, dass Sie den Newsletter erhalten möchten. Dann kümmern wir uns darum.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.familienbildung-saar.de

1 RUND UM DIE GEBURT

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.

Denise Ostwaldt
Familienbildungsstätte
In Kooperation mit der Evangelischen Schwangerschaftsberatungsstelle und mit finanzieller Unterstützung des Regionalverbandes Saarbrücken.
Kosten: keine
Anmeldung: 0681/65743

Kurs-Nr. 1 freitags, 9.30 – 11 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.

Doris Beckbissinger und Korinna Benthien
Familienbildungsstätte
Kosten: 20 Euro pro Paar / Einzelperson
Anmeldung: 0681/61348

Kurs-Nr. 2 Freitag, 22. und 29. Mai,
17.30 – 19.45 Uhr und Freitag,
5. und 12. Juni, 17.30 – 19 Uhr

Kurs-Nr. 3 Freitag, 6. und 13. November,
17.30 – 19.45 Uhr und Freitag,
20. und 27. November, 17.30 – 19 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.
Außerdem wird an allen Standorten regelmäßig eine kostenlose gesundheitliche Elternberatung angeboten:

- Unterstützung in Fragen zu Pflege, Ernährung und Entwicklung
- Beratung zu Gesundheit und Krankheit des Kindes
- Wiegen und Messen des Kindes
- Körperliche Untersuchung.

Die jeweils aktuellen Termine können Sie vor Ort erfragen oder über: fruehehilfen@rvsbr.de

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

Kosten: keine

Die Babyclubs finden an folgenden Standorten statt:

Burbacher Babyclubs
Anmeldung: 0681/761950
Theresienheim, Luisenthaler Straße 7

Kurs-Nr. 4 montags, 9.30 – 11 Uhr
Altersgruppe 6 bis 12 Monate
Nicole Petry

Haltestelle, Bergstraße 6, 1. Etage

Kurs-Nr. 5 mittwochs, 11 – 12.30 Uhr
Altersgruppe 0 bis 12 Monate
Petra Paul

Brebacher Babyclub
Kinderhaus, Riesenstraße 7
Anmeldung: 0681/9508327
Kurs-Nr. 6 montags, 9.30 – 11 Uhr
Altersgruppe 0 bis 12 Monate
Doris Beckbissinger

Malstatter Babyclub
Kinderbildungszentrum KIBIZ, St.-Josef-Str. 11
Anmeldung: 0681/4163000
Kurs-Nr. 7 dienstags, 10 – 11.30 Uhr
Altersgruppe 0 bis 12 Monate
Cornelia Palermo

Völklinger Babyclub
Gemeinwesenarbeit & Kinderhaus, Marktstraße 15
Anmeldung: 06898/3090914
Kurs-Nr. 8 donnerstags, 9.30 – 11 Uhr
Altersgruppe 0 bis 12 Monate
Claudia Wollscheidt und Sabine Mertel

Dudweiler Babyclub
Gemeinwesenarbeit Dudweiler, Am Markt 115
Anmeldung: 06897/7780130
Kurs-Nr. 9 dienstags, 13.30 – 15 Uhr
Altersgruppe 0 bis 12 Monate
Hildegard Eisenla

2 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
Familienbildungsstätte
Kosten: 95 Euro
Anmeldung: 06 81 / 6 13 48 oder bei
Doris Beckbissinger, 06 806 / 3 08 76 31

- **Kurs-Nr. 10** dienstags, ab 21. Januar, 9.15 – 10.45 Uhr
  Altersgruppe: im April, Mai, Juni 2019 geborene Kinder
- **Kurs-Nr. 11** dienstags, ab 21. Januar, 11.15 – 12.45 Uhr
  Altersgruppe: im Juli, August, September 2019 geborene Kinder
- **Kurs-Nr. 12** mittwochs, ab 6. Mai, 11.15 – 12.45 Uhr
  Altersgruppe: im Januar, Februar, März 2020 geborene Kinder

- **Kurs-Nr. 13** dienstags, ab 1. September, 9.15 – 10.45 Uhr
  Altersgruppe: im Oktober, November, Dezember 2019 geborene Kinder
- **Kurs-Nr. 14** dienstags, ab 1. September, 11.15 – 12.45 Uhr
  Altersgruppe: im Juli, August, September 2019 geborene Kinder
- **Kurs-Nr. 15** mittwochs, ab 2. September, 9.15 – 10.45 Uhr
  Altersgruppe: im April, Mai, Juni 2020 geborene Kinder
- **Kurs-Nr. 16** mittwochs, ab 2. September, 11.15 – 12.45 Uhr
  Altersgruppe: im Januar, Februar, März 2020 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
Familienbildungsstätte
Anmeldung: 0681/61348 oder bei
Patricia Steimer, 0152/53677429,
Patricia.Steimer@babyzeichensprache.com
Kosten: 40 Euro (Partnerbetrag 25 Euro)

- **Kurs-Nr. 17** Samstag, 20. Juni, 10–14.30 Uhr
- **Kurs-Nr. 18** Samstag, 21. November, 10–14.30 Uhr

Verschenken Sie doch mal einen Kurs
der Evangelischen Familienbildungsstätte!
Informationen unter 0681/61348.

Homöopathie für Ihr Kind

Ein Kursangebot für Eltern und Interessierte mit dem Ziel, bewährte Möglichkeiten homöopathischer Selbsthilfe bei häufig vorkommenden Kinderbeschwerden aufzuzeigen. Dabei werden Sie mit den Grundprinzipien dieser gut verträglichen Behandlungsmethode vertraut gemacht und erlernen den sorgfältigen Umgang mit den wichtigsten „Kindermitteln“ und ihre praktische Handhabung im Alltag.
Sie erhalten eine profunde Anleitung zur unterstützenden Begleitung bei kleineren Verletzungen, Erkältungen, Zahnungs- oder Verdauungsbeschwerden sowie anhand konkreter Praxisbeispiele einen spannenden Einblick in die klassische Homöopathie. Dabei wird mit großer Verantwortung auch auf die Grenzen der Selbstbehandlung hingewiesen, die erst nach sorgfältiger Abklärung bei einem Arzt oder Therapeuten angewendet werden sollte.
Inklusive einer ausführlichen Seminarmappe mit Anleitung zur Taschenapotheke.

Andrea Wagner
Familienbildungsstätte
Kosten: 45 Euro inkl. Seminarunterlagen
Anmeldung: 0681/61348
www.praxis-andrea-wagner.de

- **Kurs-Nr. 19** donnerstags, 7. und 14. Mai, 18–20.15 Uhr
- **Kurs-Nr. 20** donnerstags, 26. November und 3. Dezember, 18–20.15 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: 36 Euro für 6 Termine, 48 Euro für 8 Termine

- **Kurs-Nr. 21** donnerstags, 9. Januar – 13. Februar, 9.30 – 11 Uhr (6 Termine)
- **Kurs-Nr. 22** donnerstags, 27. Februar – 2. April, 9.30 – 11 Uhr (6 Termine)
- **Kurs-Nr. 23** donnerstags, 30. April – 2. Juli, 9.30 – 11 Uhr (8 Termine)
- **Kurs-Nr. 24** donnerstags, 20. August – 8. Oktober, 9.30 – 11 Uhr (8 Termine)
- **Kurs-Nr. 25** donnerstags, 29. Oktober – 17. Dezember, 9.30 – 11 Uhr (8 Termine)

Musikgarten für Babys

Der Kurs richtet sich an Kinder ab etwa sechs 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. Die Gruppen werden altershomogen zusammengesetzt.

Korinna Benthien
Familienbildungsstätte
Kosten: 58 Euro für 9 Termine, 76 Euro für 12 Termine, jeweils inklusive Klanghölzer
Anmeldung: 0681/61348 oder bei Korinna Benthien, 0157/51518933, korinna0610@gmail.com

- **Kurs-Nr. 26** montags, 20. Januar – 6. April, 9.30 – 10.30 Uhr (9 Termine)
- **Kurs-Nr. 27** montags, 20. Januar – 6. April, 10.45 – 11.45 Uhr (9 Termine)
- **Kurs-Nr. 28** montags, 27. April – 29. Juni, 9.30 – 10.30 Uhr (9 Termine)
- **Kurs-Nr. 29** montags, 27. April – 29. Juni, 10.45 – 11.45 Uhr (9 Termine)
- **Kurs-Nr. 30** montags, 7. September – 7. Dezember, 9.30 – 10.30 Uhr (12 Termine)
- **Kurs-Nr. 31** montags, 7. September – 7. Dezember, 10.45 – 11.45 Uhr (12 Termine)

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 werden altershomogen zusammengesetzt.

Korinna Benthien
Familienbildungsstätte
Kosten: 54 Euro für 9 Termine, 72 Euro für 12 Termine
Anmeldung und Info: 0681/61348 oder bei
Korinna Benthien, 0157/51518933,
korinna0610@gmail.com

- **Kurs-Nr. 32** montags, 20. Januar – 6. April, 15.30 – 16.30 Uhr (9 Termine)
- **Kurs-Nr. 33** montags, 27. April – 29. Juni, 15.30 – 16.30 Uhr (9 Termine)
- **Kurs-Nr. 34** montags, 7. September – 7. Dezember, 15.30 – 16.30 Uhr (12 Termine)

nappydancers® – Der neue deutschlandweite Kindertanz-Trend (NEU!)

Tanzen für Kinder im Alter von 20 bis 40 Monaten – immer gemeinsam mit Mama oder Papa.
Eltern kennen das: wenn Zuhause die Musik angeht, dann wippen die Beine, dann wackelt der Po. Genau darauf bauen unsere nappydancers®-Kurse auf.
Mit der auf das Alter abgestimmten nappydancers®-Musik fördern unsere Kurse die glückliche und gesunde Entwicklung von Kleinkindern. Ein Kurskonzept, das nicht nur den Kleinen, sondern auch den Eltern einen riesen Spaß macht!

Korinna Benthien
Familienbildungsstätte
Kosten: 67 Euro für 9 Termine, 86 Euro für 12 Termine, jeweils inklusive Kinder-Tanzsocken
Anmeldung: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 35** dienstags, 21. Januar – 7. April, 15.45 – 16.30 Uhr (9 Termine)
- **Kurs-Nr. 36** dienstags, 28. April – 30. Juni, 15.45 – 16.30 Uhr (9 Termine)
- **Kurs-Nr. 37** dienstags, 8 September – 8. Dezember, 15.45 – 16.30 Uhr (12 Termine)

Kindertanz für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Beim Kindertanz wird die kindliche Freude an der Bewegung aufgegriffen, um auf spielerische Weise Musikalität und Rhythmusgefühl zu fördern. Durch fantasievolle Bewegungsspiele, durch das Erlernen kindgerechter Choreografien, durch kreatives Tanzen, Singen, Rhythmisieren und Improvisieren werden die Kinder in ihrer Beweglichkeit, Koordination, Haltung, Ausdrucksfähigkeit oder Kreativität gefördert.
Und nicht zuletzt: Tanzen macht Riesenspaß!
Der Kurs richtet sich an Kinder von 3 bis 6 Jahren und findet ohne Eltern statt.
Bitte bequeme Kleidung tragen und Turnschläppchen oder Socken mitbringen.

Korinna Benthien
Familienbildungsstätte
Kosten: 54 Euro für 9 Termine, 72 Euro für 12 Termine
Anmeldung: 06 81 / 6 13 48

- **Kurs-Nr. 38** montags, 20. Januar – 6. April, 16.30 – 17.30 Uhr (9 Termine)
- **Kurs-Nr. 39** montags, 27. April – 29. Juni, 16.30 – 17.30 Uhr (9 Termine)
- **Kurs-Nr. 40** montags, 7. September – 7. Dezember, 16.30 – 17.30 Uhr (12 Termine)

Märchenzauber – Zaubermärchen

Wenn es in der Vorweihnachtszeit draußen kalt und früh dunkel wird, gibt es nichts Schöneres, als es sich mit Tee und Plätzchen im Warmen gemütlich zu machen.
An diesem Nachmittag entführt die Märchenerzählerin Kinder wie Erwachsene in die Zauberwelt der phantastischen Geschichten, in die sie sich beim Zuhören hinein träumen können.

Hella Brust
Familienbildungsstätte
Kosten: Erwachsene 8 Euro, 6 Euro für das erste Kind, 3 Euro für jedes weitere Kind, inkl. Tee und Gebäck
Anmeldung: 06 81 / 6 13 48

- **Kurs-Nr. 41** Freitag, 4. Dezember, 15.30 – 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

„Wehr dich!“ – Gewaltprävention für Kinder von 6 – 12 Jahren

In diesem Kurs lernen Kinder mit einer erwachsenen Begleitperson, wie man mögliche Gefahrensituationen erkennen und vermeiden kann. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wird gesteigert und damit das Selbstbewusstsein und die Selbstbehauptung erhöht. Einfache, den Kindern angepasste Gleichgewichts-, Koordinations- und Atemübungen sowie wirkungsvolle Selbstverteidigungs-Techniken runden das Trainingsprogramm ab.

Helmut Stieglbauer
Familienbildungsstätte
Kosten: 54 Euro
Anmeldung: 0681/61348

Kurs-Nr. 42 Samstag, 14. März, 14 – 18 Uhr

Nähen leicht gemacht: Nähkurs für Eltern und Kinder ab 8 Jahre (NEU!)

Hier können Sie gemeinsam als Team individuelle Projekte nähen. In der ersten Stunde werden die Grundkenntnisse des Nähens und die Funktionen der Nähmaschine kurz erläutert, anschließend wird praktisch geübt und schon an einem ersten kleinen Projekt gearbeitet (zum Beispiel Lesezeichen, Schlüsselanhänger oder Glücksbringer).
Die Materialkosten für das erste kleine Projekt sind im Preis inbegriffen. Bitte bringen Sie beim ersten Treffen bereits vorhandene Nähutensilien (Stoffe, Schere, Nähgarn, Stecknadeln) mit.

Tatjana Tide
Familienbildungsstätte
Kosten: 45 Euro für 5 Termine
Anmeldung: 0681/61348

Kurs-Nr. 43 donnerstags, 5. März bis 2. April, 16.45 – 18.15 Uhr
Kurs-Nr. 44 donnerstags, 29. Oktober bis 26. November, 16.45 – 18.15 Uhr

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 Sauberkeitserziehung
- Gesunde Ernährung
- Stress- und Krisenprophylaxe bei akutem Notfall am Kind
- 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

Kurs-Nr. 45

ELTERNSCHULE IN DER FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Kinder in Trennungs- und Scheidungssituationen

„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
Familienbildungsstätte
Kosten: keine
Anmeldung: 06 81 / 6 13 48

Kurs-Nr. 46 Donnerstag, 26. März, 19 – 21 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
PrakSys, Preußenstraße 19, 66111 Saarbrücken
Kosten: keine
Anmeldung: 06 81 / 6 13 48 oder bei
PrakSys, 06 81 / 96 81 65 81

Kurs-Nr. 47 Donnerstag, 7. Mai, 16 – 18 Uhr

Stress- und Krisenprophylaxe bei akutem Notfall am Kind

Dieser Vortrag richtet sich an Eltern mit Kindern in allen Altersklassen. Die wichtigsten Kindernotfälle werden aufgezeigt und vermittelt, wie Sie in dieser Stresssituation reagieren können. Ziel der Veranstaltung ist es, Ängste zu minimieren und Eltern im Notfall mit dem Erlernten zu stärken. Es werden Themen wie Fieberkrampf, Gehirnerschütterung, Verschlucken, Reanimation und Beatmung vorgestellt.

Laura Kühn
Familienbildungsstätte
Kosten: keine
Anmeldung: 06 81 / 6 13 48

Kurs-Nr. 48 Freitag, 8. Mai, 10 – 12.15 Uhr
Kurs-Nr. 49 Donnerstag, 29. Oktober, 14 – 16.15 Uhr

Kommunikation und Bindung bei der Sauberkeitserziehung

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

Anna Rothenbusch
Familienbildungsstätte
Kosten: keine
Anmeldung: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 50** Dienstag, 12. Mai, 18–20 Uhr
- **Kurs-Nr. 51** Dienstag, 1. September, 18–20 Uhr

Gut gerüstet ins Elterngespräch (NEU!)

Regelmäßige Gespräche zwischen Eltern und Erzieherinnen/Erziehern oder Lehrerinnen/Lehrern sind wichtig. Ziel ist es, die individuelle Entwicklung eines Kindes in den Blick zu nehmen, gemeinsame Absprachen zu treffen und das weitere Vorgehen zu besprechen, etwa wenn es Schwierigkeiten gibt. Es gibt Situationen, da suchen Eltern ganz gezielt das Gespräch mit den Mitarbeitenden der Kindertagesstätte oder der Schule. Werden sie andererseits zum Gespräch eingeladen, kann es Verunsicherung geben. Sich auf das Gespräch vorzubereiten ist in beiden Fällen wichtig.

Nicole Burkert-Arbogast
Familienbildungsstätte
Kosten: keine
Anmeldung: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 52** Donnerstag, 17. September, 19–21 Uhr

Starke Kinder haben Mut! – Kurs für Eltern und Kinder

Ziel des Kurses ist es, das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken. In diesem Kurs entdecken Kinder ab fünf Jahren gemeinsam mit einem Elternteil ihre Stärken und Fähigkeiten. Sie beschäftigen sich mit Gefühlen, denken über Angst und Mut, Wollen und Müssen nach, treffen Entscheidungen und werden sich ihrer Verantwortung bewusst. Die Eltern unterstützen ihre Kinder, gehen gemeinsam mit ihnen auf Fantasiereise und nehmen wichtige Anregungen für den gemeinsamen Alltag mit.

Nicole Burkert-Arbogast
Familienbildungsstätte
Kosten: keine
Anmeldung: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 53** donnerstags, 5. November – 3. Dezember, 16–17.30 Uhr (5 Termine)

In Kooperation mit dem Referat Kindertageseinrichtungen der Diakonie Saar sowie der Servicestelle Kinderbetreuung und Kindertagespflege. Finanzierung: Projekt Elternschule des saarländischen Bildungsministeriums.

ELTERNBILDUNG IM KINDERHAUS MALSTATT (NEU!)

In entspannter Atmosphäre werden jeweils an einem Vormittag verschiedene Erziehungsthemen erläutert und diskutiert. Es können Erfahrungen ausgetauscht, Fragen geklärt und Kontakte geknüpft werden.

Carsten Freels
Kinderhaus Malstatt, Neustraße 22
Kosten: 3 Euro
Anmeldung: 0681/61348 oder beim
Kinderhaus Malstatt, 0681/9471342

Kinder brauchen Grenzen

Das Thema Grenzen, Grenzensetzen und Grenzeneinhalten ist in vielen Familien ein ständiges Thema und oftmals mit andauernden Konflikten verbunden.
In diesem Kurs werden Sie ganz praktisch erfahren, wie das mit den Grenzen am besten funktionieren kann.

Kurs-Nr. 54 Donnerstag, 13. Februar, 9 – 10.30 Uhr

Wie mache ich mein Kind stark?

In praktischen Übungen wird vermittelt, wie wir unsere Kinder für alle möglichen Lebenslagen stark machen können, so dass sie lernen ihre Bedürfnisse klar zu äußern und sich in Konfliktsituationen gegenüber anderen Kindern oder Erwachsenen durchzusetzen.

Kurs-Nr. 55 Donnerstag, 2. April, 9 – 10.30 Uhr

Doktorspiele und kindliche Sexualität

Kinder haben im Laufe ihrer Entwicklung immer wieder Phasen, in denen die Erkundung kindlicher Sexualität eine große Rolle spielt.
Wann ist was „normal“ in der kindlichen Sexualität, was ist grenzüberschreitend? Wo gilt es als Eltern und Erzieherinnen/Erzieher einzugreifen?

Kurs-Nr. 56 Donnerstag, 4. Juni, 9 – 10.30 Uhr

ANGEBOTE FÜR ELTERN UND KINDER IM STADTTEIL (NEU!)

Veranstaltung der Gemeinwesenarbeit (GWA) Saarbrücken-Burbach

Spielkreis

Ein Angebot für Eltern mit Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren, das alle Sinne anspricht. Wir singen gemeinsam Lieder, lernen Finger- und Kreisspiele, bewegen uns und basteln.

Nicole Petry
KiTa St. Eligius, Aachener Straße 32
Infos und Anmeldung: 0681/76195-25 oder 0681/76195-0

Kurs-Nr. 57 dienstags, 15 – 16 Uhr

Veranstaltungen der Gemeinwesenarbeit (GWA) Saarbrücken-Dudweiler

Gemeinwesenarbeit Dudweiler, Bürgerhaus, Am Markt 115
Infos und Anmeldung: 06897/7780130

Offener Treff

Hier wird an Themen gearbeitet, die Sie als Bewohnerinnen und Bewohner in Dudweiler bewegen. Es wird Raum für gute Gespräche und Begegnungen sowie bei Bedarf Unterstützung geboten.

Tina Krauss und Ginetta Jeyard

Kurs-Nr. 58 jeden 2. Mittwoch im Monat, 14.30 – 17 Uhr

nappydancers®

Der neue deutschlandweite Kindertanz-Trend für Kinder im Alter von 20 bis 40 Monaten – immer gemeinsam mit Mama oder Papa.

Korinna Benthien, 0157/51518933
Turnhalle Dudweiler-Jägersfreude

Kurs-Nr. 59 mittwochs, 15 – 15.45 Uhr

Eltern-Kind-Nähen
Für Kinder ab 7 Jahre

Elisabeth Feil
Kurs-Nr. 60 donnerstags, 15 – 17 Uhr

Musikgarten
Für Kinder ab 18 Monaten bis 3 Jahre

Korinna Benthien, 01 57 / 51 51 89 33
Kurs-Nr. 61 freitags, 16 – 17 Uhr

ANGEBOTE DES VERBANDES ALLEINERZIEHENDER MÜTTER UND VÄTER

Der Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) ist Kooperationspartner der Evangelischen Familienbildungsstätte der Diakonie Saar und versteht sich auf verschiedenen Ebenen als Informationsportal. Er ist Anlaufstelle für alleinerziehende Eltern und bietet erste Orientierung zur Alltagsbewältigung.

VAMV Landesverband Saar e.V.,
Gutenbergstraße 2 a, 66117 Saarbrücken
Kosten: keine
Infos und Anmeldung: 06 81 / 3 34 46

Elterncafé mit Kinderbetreuung
Erfahrungsaustausch und Zeit zum Abschalten, erstes Kennenlernen und die Möglichkeit, Informationen zu sammeln.
Kurs-Nr. 62 mittwochs, 16 – 18 Uhr

Sonntagstreff
Gemeinsames Frühstück im Elterncafé mit anschließendem Freizeit-Spaß nach Absprache.
Kurs-Nr. 63 jeden 1. und 3. Sonntag, ab 11 Uhr

3 MEDIENKOMPETENT IM ALLTAG

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: 0681/61348

Wolf-Dieter Scheid

- **Kurs-Nr. 64** mittwochs, 29. Januar und 5. Februar, 9.30 – 11.45 Uhr
- **Kurs-Nr. 65** mittwochs, 2. und 9. September, 9.30 – 11.45 Uhr

Korinna Benthien

- **Kurs-Nr. 66** freitags, 13. und 20. März, 9.30 – 11.45 Uhr
- **Kurs-Nr. 67** freitags, 8. und 15. Mai, 9.30 – 11.45 Uhr
- **Kurs-Nr. 68** freitags, 6. und 13. November, 9.30 – 11.45 Uhr

Kompaktkurs Smartphone

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. Schwerpunktmäßig werden Smartphones mit dem Betriebssystem Android behandelt. Der Kurs richtet sich an Menschen, die wenig oder keine Vorkenntnisse besitzen und in kompakter Form lernen möchten.

Wolf-Dieter Scheid
Familienbildungsstätte
Kosten: 30 Euro, max. 8 Teilnehmende
Anmeldung: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 69** Samstag, 14. März, 9.30 – 12.30 Uhr
- **Kurs-Nr. 70** Samstag, 21. November, 9.30 – 12.30 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. 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. 71** mittwochs, 29. April und 6. Mai, 9.30 – 11.45 Uhr
- **Kurs-Nr. 72** mittwochs, 4. und 11. November, 9.30 – 11.45 Uhr

Aufbaukurse für Smartphone und Tablet

Auf Anfrage organisiert die Familienbildungsstätte Smartphone- und Tablet-Aufbaukurse. Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse im Umgang mit dem Gerät.

Wolf-Dieter Scheid
Familienbildungsstätte
Kosten: 40 Euro für 2 Termine, max. 8 Teilnehmende
Anmeldung: 06 81 / 6 13 48

Kurs-Nr. 73

Einzelberatung: Rat und Tat für PC, Smartphone und Tablet

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.

Korinna Benthien
Familienbildungsstätte
Kosten: 35 Euro für eine Einzelberatung von 45 Minuten
Anmeldung: 06 81 / 6 13 48

Kurs-Nr. 74 7. und 28. April, 5., 12. und 26. Mai sowie 9. und 16. Juni, jeweils von 17 – 20 Uhr

Digital Kompass VOR ORT

Digitaler Stammtisch (NEU!)

Sie interessieren sich für Tablet, Smartphone, PC und die sichere Nutzung des Internets? Sie brauchen kostenfreies Material zu bestimmten Themen wie Einkaufen, E-Mail, WhatsApp und Co.? Dann kommen Sie zu unseren Stammtischen. Hier tauschen wir uns vor Ort aus und schalten bei Bedarf Experten per Videokonferenz zu. Die aktuellen Themen entnehmen Sie bitte unserem Newsletter oder rufen Sie uns an. Alle Termine können auch einzeln wahrgenommen werden.

Wolf-Dieter Scheid
Familienbildungsstätte
Kosten: keine, max. 10 Teilnehmende
Infos und Anmeldung: 06 81 / 6 13 48 oder bei Wolf-Dieter Scheid 06 81 / 68 57 01 76

Kurs-Nr. 75 mittwochs, 18. und 25. März, 3. und 10. Juni, 9.30 – 11.45 Uhr

Kurs-Nr. 76 mittwochs, 30. September und 7. Oktober, 2. und 12. Dezember, 9.30 – 11.45 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: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 77** Dienstag, 14. Januar, 9–12 Uhr
- **Kurs-Nr. 78** Dienstag, 8. September, 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: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 79** Dienstag, 4. Februar, 9–12 Uhr
- **Kurs-Nr. 80** Dienstag, 6. Oktober, 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 Tablet-kenntnisse.

Familienbildungsstätte
Kosten: keine
Anmeldung: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 81** Dienstag, 3. März, 9–11 Uhr
- **Kurs-Nr. 82** Dienstag, 3. November, 9–11 Uhr

Kultur & Reisen per App

Im zweistündigen Aufbaukurs „Kultur & Reisen per App“ können sich die Teilnehmenden über das Kulturangebot der Großregion SaarLorLux informieren und die interessantesten Kultur- und Veranstaltungs-Apps der Region entdecken. Sie erfahren, wie die Anreise (mit dem Bus, per Zug oder doch lieber mit dem Auto) zum nächsten Kulturevent in der Region oder anderswo geplant werden kann. Weitere Themen: „Wie buche ich per App meine nächste Reise? Ich informiere ich mich im Internet über Urlaubsländer? Wie buche ich Flüge online?“ Voraussetzung sind grundlegende Internet- und Tabletkenntnisse.

Familienbildungsstätte
Kosten: keine
Anmeldung: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 83** Dienstag, 7. April, 9–11 Uhr
- **Kurs-Nr. 84** Dienstag, 17. November, 9–11 Uhr

Sprechstunde Tablet, Handy & Co.

Im Rahmen der Kampagne Onlinerland Saar bieten wir eine zweistündige Sprechstunde „Tablet, Handy & Co.“ 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 Gerät mitbringen.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Familienbildungsstätte
Kosten: keine, max. 8 Teilnehmende
Anmeldung: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 85** Dienstag, 5. Mai, 9–11 Uhr
- **Kurs-Nr. 86** Dienstag, 1. Dezember, 9–11 Uhr

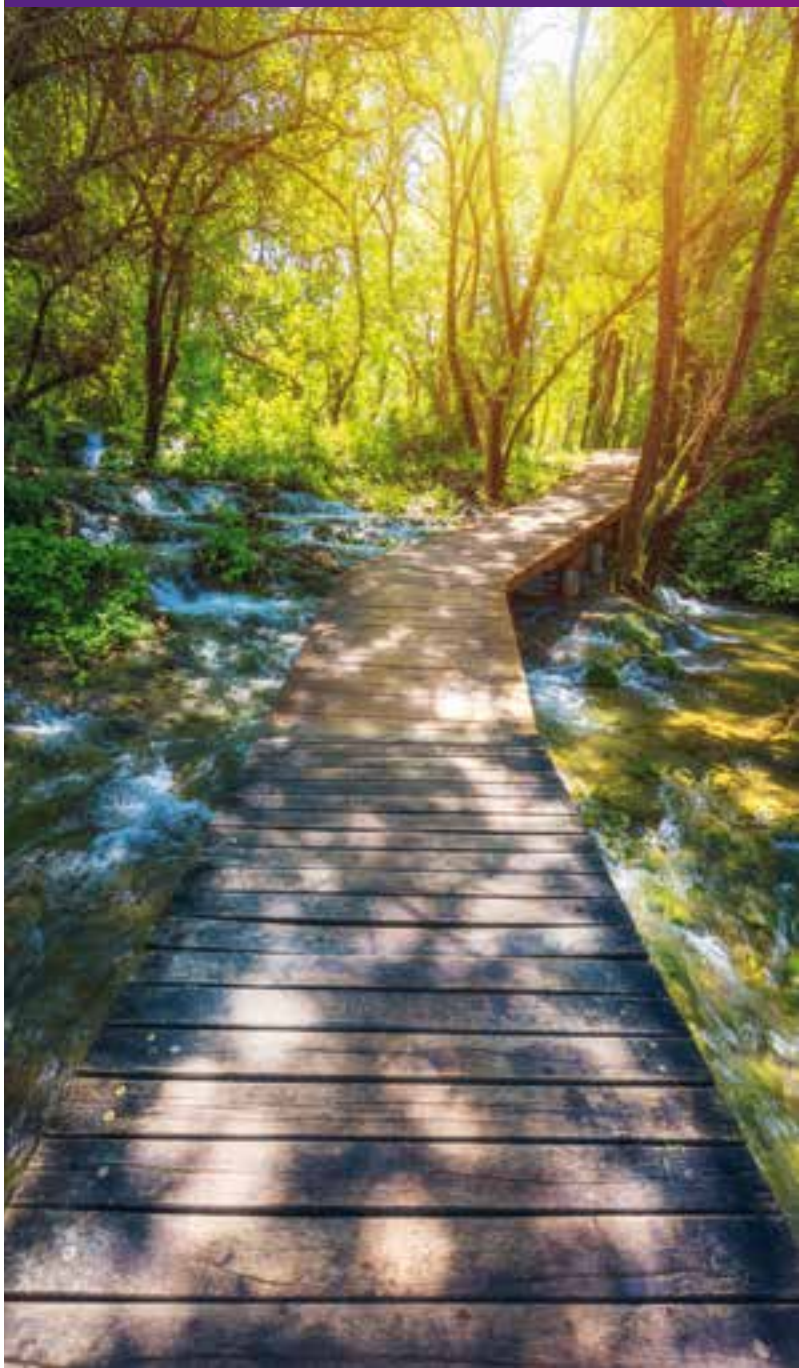
Virtuelles Mehrgenerationenhaus

Seit September 2019 ist die Evangelische Familienbildungsstätte einer von 13 Standorten für ein „Virtuelles Mehrgenerationenhaus“ der Kampagne Onlinerland Saar. Die Teilnehmenden am Projekt treffen sich ein- bis zweimal pro Monat und erproben gemeinsam in unserem Haus den Umgang mit einem Tablet. In der Zeit zwischen den Treffen schreiben sie sich Nachrichten per E-Mail oder Messenger und diskutieren Themen ihrer Wahl. Ziel des Projekts ist es, den Begegnungsraum vor Ort um interaktive Kommunikationsmöglichkeiten zu erweitern und ein ganz neues „Virtuelles Mehrgenerationenhaus“ zu errichten. Unsere jüngste Teilnehmerin ist 10 Jahre und der älteste Teilnehmer ist 80 Jahre alt.

Mehr Infos unter:
www.onlinerlandsaar.de/virtuelles-mehrgenerationenhaus/

Alle Kurse in Kooperation mit Onlinerland Saar

4 LEBENSPHASEN, GESELLSCHAFT, THEOLOGIE



Englischkurse

Die Kurse richten sich an Personen, die im Erwachsenen- oder Seniorenalter in einer kleinen Gruppe Englisch lernen möchten. Es werden alltagsrelevante Themen wie die Familie, das Zuhause, Hobbys, Essen, Gesundheit und vieles mehr behandelt. Ziel ist es, in entspannter Atmosphäre mit Spaß in einfachen Sätzen über die behandelten Themenbereiche sprechen und schreiben zu können. Sie werden auch Kultur, Bräuche und Traditionen in Englisch sprechenden Ländern kennenlernen.

Shilpa Valia-Wendland
Familienbildungsstätte
Kosten: 110 Euro für 10 Termine, 99 Euro für 9 Termine
Anmeldung: 0681/61348

Kurs für Anfangende

- **Kurs-Nr. 87** montags, 20. Januar – 6. April, 16.15 – 17.45 Uhr (10 Termine)
- **Kurs-Nr. 88** montags, 27. April – 29. Juni, 16.15 – 17.45 Uhr (9 Termine)
- **Kurs-Nr. 89** montags, 7. September – 23. November, 16.15 – 17.45 Uhr (10 Termine)

Kurs für Menschen mit ersten Grundkenntnissen

- **Kurs-Nr. 90** montags, 20. Januar – 6. April, 14.30 – 16 Uhr (10 Termine
- **Kurs-Nr. 91** montags, 27. April – 29. Juni, 14.30 – 16 Uhr (9 Termine)
- **Kurs-Nr. 92** montags, 7. September – 23. November, 14.30 – 16 Uhr (10 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
Familienbildungsstätte
Kosten: 45 Euro für 4 Termine
Anmeldung: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 93** donnerstags, 5. – 26. März, 10.45 – 12 Uhr
- **Kurs-Nr. 94** donnerstags, 3. – 24. September, 10.45 – 12 Uhr

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. Entdecken Sie Vibration, Resonanz, das Gespür der Ausdehnung und der Öffnung. Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse erforderlich.

Ingrid Niegel
Familienbildungsstätte
Kosten: 35 Euro für 4 Termine
Anmeldung: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 95** freitags, 24. Januar – 14. Februar, 17.45 – 18.45 Uhr
- **Kurs-Nr. 96** freitags, 28. Februar – 20. März, 17.45 – 18.45 Uhr
- **Kurs-Nr. 97** freitags, 4. – 25. September, 17.45 – 18.45 Uhr

Fähigkeiten und Vielfalt – hochsensibel, hochsensitiv

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
Familienbildungsstätte
Kosten: 45 Euro für 4 Termine
Anmeldung: 06 81 / 6 13 48

- **Kurs-Nr. 98** freitags, 8. Mai – 5. Juni, 18.15 – 19.30 Uhr
- **Kurs-Nr. 99** freitags, 6. – 27. November, 18 – 19.30 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

Integrationssprachkurse in Abendform bietet das BürgerInnenZentrum Brebach an.
Anmeldung, Information und Start-Termine:
06 81 / 8 77 64

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

Karl Ferdinand Haus
Unterer Markt 2 · 66538 Neunkirchen
Tel. 06821 / 903-364
E-Mail karl-ferdinand-haus@kreuznacherdiakonie.de

Haus am Steinhübel
Meißenwies 16 · 66123 Saarbrücken
Tel. 0681 / 66503-10
E-Mail haus-am-steinhübel@kreuznacherdiakonie.de

Wichernhaus
Deutschherrnstraße 12 · 66117 Saarbrücken
Tel. 0681 / 9254-105
E-Mail wichernhaus@kreuznacherdiakonie.de

Luise Deutsch Haus
Vier-Winde-Straße 41 · 66773 Schwalbach
Tel. 06834 / 90905-101
E-Mail luise-deutsch-haus@kreuznacherdiakonie.de

www.kreuznacherdiakonie.de/seniorenhilfe

Stiftung kreuznacher diakonie

19-0070

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
Ev. Gemeindehaus Püttlingen-Köllerbach,
Sprenger Straße 24, Püttlingen
Kosten: keine
Anmeldung: Inge Valentin, 06898/28658

- **Kurs-Nr. 100** Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 9.30 – 11 Uhr, fortlaufender Kurs

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 können. Ziel ist, Konflikte in Alltag und Beruf zu entschlüsseln und ihnen durch mehr Bewusstsein mit größerer Gelassenheit begegnen zu können.

Christine Wanjura
Familienbildungsstätte
Kosten: 130 Euro
Anmeldung: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 101** Samstag, 25. Januar, und Sonntag, 26. Januar 2020, 10 – 17 Uhr
- **Kurs-Nr. 102** Samstag, 7. November, und Sonntag, 8 November, 10 – 17 Uhr

Jahreskurs 2020: Wo fängt Frieden an?

2020 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: 480 Euro
Anmeldung: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 103** samstags, 8. Februar, 7. März, 4. April, 9. Mai, 6. Juni, 19. September, 31. Oktober und 28. November 2020, 10 – 17 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Übungstage

An den Übungstagen werden Themen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) wiederholt und vertieft. Sie eignen sich für Menschen, die an einem Einführungskurs teilgenommen haben und weiter dranbleiben möchten. Alle Termine können einzeln gebucht werden.

Christine Wanjura
Familienbildungsstätte
Kosten: 65 Euro für einen Samstag, 35 Euro für einen Freitagabend
Anmeldung: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 104** Freitag, 13. März, 18 – 21 Uhr
- **Kurs-Nr. 105** Samstag, 16. Mai, 10 – 17 Uhr
- **Kurs-Nr. 106** Freitag, 28. August, 18 – 21 Uhr
- **Kurs-Nr. 107** Samstag, 14. November, 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 vor Angriffen auf die eigene psychische Gesundheit.

Iris Kentner, Psychotherapeutin
Familienbildungsstätte
Kosten: 50 Euro für 5 Termine, 40 Euro für 4 Termine
Anmeldung: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 108** freitags, 7. Februar, 6. März, 3. April, 8. Mai, 5. Juni, 16–17.30 Uhr (5 Termine)
- **Kurs-Nr. 109** freitags, 4. September, 2. Oktober, 6. November, 4. Dezember, 16–17.30 Uhr (4 Termine)

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

- **Kurs-Nr. 110** montags, 3. Februar–16. März, 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
Familienbildungsstätte
Kosten: keine
In Kooperation mit den ambulanten Hilfen im Haus der Diakonie in Saarbrücken, 0681/3898321

- **Kurs-Nr. 111** Jeden 2. Freitag im Monat, 10.00–13.00 Uhr

Gesprächskreis von Frauen 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?“

Kosten: keine
Ort und Terminabsprache über Renate Miron:
06894/88387

- **Kurs-Nr. 112** donnerstags, 14-tägig, 10–12 Uhr

Hilfe – ich trenne mich (NEU!)

Familienanwältin Tatjana Roeder erklärt, was alles zu tun ist und wo man sich hinwenden kann. Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem Verband alleinerziehender Mütter und Väter – Landesverband Saar e.V. durchgeführt.

Tatjana Roeder, Familienanwältin
Familienbildungsstätte
Kosten: keine
Anmeldung: 0681/61348

Kurs-Nr. 113 Donnerstag, 2. April, 18–20 Uhr

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

Ute Seibert, Leiterin des Paul Marien Hospizes am Evangelischen Stadtkrankenhaus Saarbrücken, einer Einrichtung der Stiftung kreuznacher diakonie, 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, Hospizleiterin
Familienbildungsstätte
Kosten: keine
Anmeldung: 0681/61348

Kurs-Nr. 114 Mittwoch, 12. Februar, 18–20 Uhr

Infoveranstaltung „Demenzpartnerin und Demenzpartner werden!“

Aktuell sind im Saarland rund 21.000 Menschen an einer 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 dementiell veränderten Menschen sowie zu Entlastungsangeboten für die pflegenden Angehörigen. Zudem wird die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch geboten. Die erste Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Kirchengemeinde Burbach durchgeführt.

Andreas Sauder
Lutherhaus Burbach, Noldplatz 5,
66115 Saarbrücken-Burbach
Kosten: keine
Anmeldung: 0681/61348

Kurs-Nr. 115 Mittwoch, 11. März, 18–20 Uhr

Anke Martin
Familienbildungsstätte
Kosten: keine
Anmeldung: 0681/61348

Kurs-Nr. 116 Mittwoch, 30. September, 18–20 Uhr

Patientenverfügung – Muss ich das haben?

Eine Mitarbeiterin des Betreuungsvereins Saarbrücken und Saar e.V. im Diakonischen Werk an der Saar erklärt anhand praktischer Fälle aus der Betreuungstätigkeit die Grundlagen der Patientenverfügung: Für welche Fälle es sinnvoll ist, eine solche Verfügung zu verfassen, und wo liegen die Grenzen?

Anja Wiesen
Familienbildungsstätte
Kosten: keine
Anmeldung: 0681/61348

Kurs-Nr. 117 Mittwoch, 29. April, 18–20 Uhr

Demenzfreundliche Gottesdienste

Mehrere Kirchengemeinden im Kirchenkreis Saar-Ost haben sich vorgenommen, in unregelmäßigen Abständen zu „demenzfreundlichen Gottesdiensten“ einzuladen. Alle Interessierten sind willkommen, sich mit allen Sinnen ansprechen zu lassen. Wenn komplizierte Sätze Menschen nicht mehr erreichen, so können es vielleicht die Atmosphäre der Kirche, altvertraute Rituale und Lieder, angemessene Worte und das gemeinsame Erleben und Feiern in Gottes Namen.

Evangelische Kirchengemeinde Uchtelfangen
Evangelische Kirche, Friedrichstraße 9,
66557 Illingen-Uchtelfangen
Kontakt und Info: Pfarrer Reinhold Wawra,
06825/43215, reinhold.wawra@ekir.de

Kurs-Nr. 118 Sonntag, 12. Januar, 9.30 Uhr

Evangelische Kirchengemeinde Wiebelskirchen
Evangelischer Gemeindesaal, Martin-Luther-Str. 12,
66540 Wiebelskirchen
Kontakt und Info: Pfarrerin Dagmar Labow,
01523/1765194, dagmar.labow@ekir.de

Kurs-Nr. 119 Donnerstag, 21. Mai (Christi Himmelfahrt), 10 Uhr

„Wir möchten Sie *FAIR*.führen und *FAIR*.wöhnen!“

Seit dem Jahr 2019 ist die Evangelische Familienbildungsstätte Saarbrücken eine „faire Bildungsstätte“. An diesem Abend möchten wir Sie FAIR.führen, indem wir Ihnen gemeinsam mit Mitgliedern der Initiative „Faires Saarbrücken“ die Grundsätze des fairen Handels und Zusammenhänge zu unserem Konsum präsentieren. Damit das nicht nur Theorie bleibt, werden wir Sie dabei mit Kaffee, Tee und vielem mehr aus fairem Handel FAIR.wöhnen.

Fleurance Laroppe und Winfried Blum
Familienbildungsstätte
Kosten: keine
Anmeldung: 0681/61348

Kurs-Nr. 120 Mittwoch, 27. Mai, 18–20 Uhr

Wer hilft mir, wenn ich pflegebedürftig werde? – Der Pflegestützpunkt informiert.

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
Familienbildungsstätte
Kosten: keine
Anmeldung: 0681/61348

Kurs-Nr. 121 Mittwoch, 17. Juni, 18–20 Uhr

Vorsorgevollmacht – Vorstellung verschiedener Vorsorgemöglichkeiten

Die Mitarbeiterin des Betreuungsvereins Saarbrücken und Saar e.V. im Diakonischen Werk an der Saar stellt die verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten wie Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung vor, erklärt die Unterschiede und gibt praktische Tipps aus der Betreuungstätigkeit.

Barbara Emanuel
Familienbildungsstätte
Kosten: keine
Anmeldung: 0681/61348

Kurs-Nr. 122 Mittwoch, 28. Oktober, 18–20 Uhr

Vortrags- und Gesprächsabend: „Zuhause leben bis zuletzt“

In Umfragen wird immer wieder deutlich, dass die meisten Menschen sich wünschen, die letzte Zeit im Leben zuhause verbringen und dort auch sterben zu können. Ambulante Hospizdienste und Teams der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV) leisten hier einen wichtigen Beitrag. Sie ergänzen die Versorgung und Begleitung durch Angehörige, Hausärzte, Sozialstationen und Kirchengemeinden. Der Referent berichtet anschaulich aus der Praxis der ambulanten Hospizarbeit und der SAPV-Teams und steht für Fragen zur Verfügung.

Paul Herrlein
Familienbildungsstätte
Kosten: keine
Anmeldung: 0681/61348

Kurs-Nr. 123 Mittwoch, 25. November, 18–20 Uhr

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. 124** 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. 125** Mittwoch, 11. März, 9 – 12 Uhr
- **Kurs-Nr. 126** Mittwoch, 9. September, 9 – 12 Uhr

Kommunikation mit Tablets

In Zusammenarbeit mit der Landesmedienanstalt Saar
Kosten: keine

- **Kurs-Nr. 127** Mittwoch, 18. März, 9 – 12 Uhr
- **Kurs-Nr. 128** Mittwoch, 16. September, 9 – 12 Uhr

Sicher einkaufen und bezahlen mit dem Tablet

In Zusammenarbeit mit der Landesmedienanstalt Saar
Kosten: keine

- **Kurs-Nr. 129** Mittwoch, 25. März, 9 – 11 Uhr
- **Kurs-Nr. 130** Mittwoch, 23. September, 9 – 11 Uhr

Kultur und Reisen per App

In Zusammenarbeit mit der Landesmedienanstalt Saar
Kosten: keine

- **Kurs-Nr. 131** Mittwoch, 8. April, 9 – 11 Uhr
- **Kurs-Nr. 132** Mittwoch, 30. September, 9 – 11 Uhr

Sprechstunde „Tablet, Handy & Co.“

In Zusammenarbeit mit der Landesmedienanstalt Saar
Kosten: keine

- **Kurs-Nr. 133** Mittwoch, 15. April, 9 – 11 Uhr
- **Kurs-Nr. 134** Mittwoch, 7. Oktober, 9 – 11 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Sabine Pfeiffer, Gedächtnistrainerin
Kosten: 30 Euro für 10 Termine

- **Kurs-Nr. 135** Ab 26. Februar, mittwochs, 14.30 – 16 Uhr (10 Termine)
- **Kurs-Nr. 136** Ab 26. August, mittwochs, 14.30 – 16 Uhr (10 Termine)

Malkurs

Bea Schiff, Kunsttherapeutin
Kosten: 30 Euro für 10 Termine

„Naturstimmung und Portraits“

- **Kurs-Nr. 137** Ab 3. April, freitags, 10 – 12 Uhr (10 Termine)

„Naturstimmung und Architektur“

- **Kurs-Nr. 138** Ab 4. September, freitags, 10 – 12 Uhr (10 Termine)

Qigong Yangsheng „Auf festem Fuß ins hohe Alter“

Cäcilia Koch-Franosch, Kursleiterin für Qigong
Kosten: 30 Euro für 10 Termine

- **Kurs-Nr. 139** Ab 4. Februar, dienstags, 10 – 11 Uhr (10 Termine)
- **Kurs-Nr. 140** Ab 6. Oktober, dienstags, 10 – 11 Uhr (10 Termine

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?

Montags, 15 – 17 Uhr, sowie mittwochs
und freitags, 10 – 12 Uhr

Mecklenburgring 53, 66121 Saarbrücken
06 81 / 8 31 93 72

5 GESUNDHEIT, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Beckenbodentraining und Haltungsschule: die eigene Mitte finden (NEU!)

Ein Kräftigungstraining der Beckenbodenmuskeln schützt vor Blasenschwäche, stabilisiert die Haltung und schützt so vor Schmerzen des Bewegungsapparats. Die gesunde Haltung in unserer eigenen Mitte gibt uns das Gefühl von Leichtigkeit und Schwung, was sich positiv auf Stimmung und Wohlbefinden auswirken kann.
Dieses präventive Gesundheitstraining beinhaltet Übungen zur Körperwahrnehmung, so dass Sie lernen, Ihre Haltung zu beobachten und bei Bedarf zu korrigieren.
Wir üben auf Matten und im Sitzen, bitte bringen Sie ein großes Handtuch und rutschfeste Socken mit, ggfs. noch ein kleines Kissen.

Christine Arnold
Familienbildungsstätte
Kosten: 50 Euro für 5 Termine
Anmeldung: 06 81 / 6 13 48

- **Kurs-Nr. 141** montags, 20. Januar – 17. Februar, 19 – 20 Uhr
- **Kurs-Nr. 142** montags, 2. – 30. März, 19 – 20 Uhr
- **Kurs-Nr. 143** montags, 27. April – 25. Mai, 19 – 20 Uhr
- **Kurs-Nr. 144** montags, 2. – 30. November, 19 – 20 Uhr

Qigong Yangsheng – Weg zur Stressbewältigung und zur inneren Ruhe

Qigong Yangsheng steht für vielfältige Übungsmethoden, die in China entwickelt wurden. Qigong-Übungen umfassen Körperhaltung und Bewegung, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination. Prof. Jiao (1923-1997) hat großen Wert auf die Anpassungsmöglichkeiten einer jeden Methode an die Gegebenheiten der Übenden gelegt. So kann jede Methode in verschiedenen Körperhaltungen wie Sitzen, Stehen oder Gehen mit unterschiedlicher Betonung von Ruhe und Bewegung oder verschiedener Intensität geübt werden. Gesetzliche Krankenkassen bezuschussen diese Kurse.

Cäcilia Koch-Franosch
Familienbildungsstätte
Kosten: 120 Euro für 10 Termine
Anmeldung: 06 81 / 6 13 48 oder bei
Cäcilia Koch-Franosch, 06 89 7 / 7 11 28
Infos: www.qigong-mit-freude.de

Kurse für Anfangende und Ungeübte:

- **Kurs-Nr. 145** donnerstags, 30. Januar – 9. April, 18.30 – 20 Uhr
- **Kurs-Nr. 146** donnerstags, 8. Oktober – 10. Dezember, 18.30 – 20 Uhr

Kurse für Fortgeschrittene und Wiedereinsteigende:

- **Kurs-Nr. 147** mittwochs, 29. Januar – 8. April, 18.30 – 20 Uhr
- **Kurs-Nr. 148** mittwochs, 7. Oktober – 9. Dezember, 18.30 – 20 Uhr

Sommerkurs Qigong Yangsheng

Qigong Kurs im Freien in Saarbrücken

Cäcilia Koch-Franosch
wird nach Anmeldung bekanntgegeben
Kosten: 44 Euro für 8 Termine
Anmeldung: 0681/61348 oder
Cäcilia Koch-Franosch, 06897/71128

Kurse für Anfangende und Ungeübte:

Kurs-Nr. 149 dienstags, 14. Juli – 1. September, 19 - 19.45 Uhr

Wochenend-Kurs Qigong Yangsheng im Exerzitienhaus St. Thomas

„Man muss weggehen können und doch sein wie ein Baum: als bliebe die Wurzel im Boden, als zöge die Landschaft und wir ständen fest“ (Hilde Domin).
Unter diesem Motto steht das Wochenende im Exerzitienhaus St. Thomas in der Eifel. Mit Qigong-Übungen, Entspannung, Achtsamkeit und Stille werden wir eine freudige Zeit der inneren Einkehr verbringen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Viele gesetzliche Krankenkassen bezuschussen den Kurs.
Anmeldeschluss: 27. Januar

Cäcilia Koch-Franosch
Exerzitienhaus, Hauptstraße 23, 54655 St. Thomas
Info: www.sanktthomas.de
Kosten: Kursgebühr 130 Euro, zzgl. 105 Euro für 2 Übernachtungen mit Vollpension
Anmeldung: 0681/61348 oder
Cäcilia Koch-Franosch, 06897/71128,
www.qigong-mit-freude.de

Kurs-Nr. 150 Freitag, 3. April 2020, 18 Uhr – Sonntag, 5. April 2020, 15.30 Uhr

Neue Wege zur ganzheitlichen Gesundheit (NEU!)

Das praxisorientierte Seminar ist in zwei aufeinander aufbauende Module eingeteilt. Schritt für Schritt erlernen Sie Übungen, die Ihre Gesundheit und Lebensbalance fördern und mit Leichtigkeit in Ihren Lebensalltag integrierbar sind.
Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, warme Socken, ein Handtuch und etwas zum Schreiben mitbringen.

Désirée Huyras-Zapp
Familienbildungsstätte
Kosten: 86 Euro pro Termin, auch einzeln buchbar
Anmeldung: 0681/61348

Modul 1: Ein starker, beweglicher Rücken!
Die aufrechte, bewegliche Wirbelsäule ist ein wichtiger Bestandteil unserer Gesundheit. Durch sanfte Übungen im Sitzen (Kiefer/Nacken), im Liegen (mit dem Redondoball) und der Aktivierung von Reflexzonen erlangen Sie mehr Beweglichkeit und Stabilität. Spezielle Übungen aus dem Wirbelsäulen-Qigong ergänzen und bereichern uns an diesem Tag. Außerdem sprechen wir über das Thema: Chronische Rückenschmerzen aus dem „Rücken Braining“.

Kurs-Nr. 151 Samstag, 21. März, 10 – 16 Uhr

Modul 2: Die Mitte stärken durch Achtsamkeit, Atem und Selbstfürsorge
Achtsamkeit ist eine „Aufmerksamkeitslenkung auf den aktuellen Moment.“ Durch achtsames Atmen und Tun aktivieren Sie den inneren Beobachter. Im Rahmen der funktionellen Atemtherapie erlernen Sie durch gezielte Übungen Ihren Atem zu vertiefen. Im Stillen Qigong verbinden wir alle drei Elemente, die uns neue Blickwinkel eröffnen und eine schnellere Lösungsfindung zulassen. Entdecken Sie in sich neue Potentiale und füllen Sie das Leben aktiv mit glücklichen Momenten.

Kurs-Nr. 152 Samstag, 20. Juni, 10 – 16 Uhr

Rücken – Braining: Endlich wieder schmerz – frei! (NEU!)

Wussten Sie: Wenn Sie von „Schmerzen“ sprechen, dass das den Schmerz schon auslösen kann? Der Psychologe Wolfgang Scheiber hat ein mentales Begleitprogramm zur Physiotherapie entwickelt, um chronische Rückenschmerzen aufzulösen und allgemein Schmerzen zu reduzieren. Sie erfahren einiges über das Schmerzgedächtnis, wie es entsteht und wie es wieder aufgelöst werden kann. Gleichzeitig erlernen Sie effektive Techniken, die den Rücken beweglicher machen und stärken.
Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, warmen Socken, Handtuch und etwas zum Schreiben mitbringen.

Désirée Huyras-Zapp
Familienbildungsstätte
Kosten: 99 Euro für 6 Termine
Anmeldung: 0681/61348

Kurse für Anfangende und Ungeübte:

- **Kurs-Nr. 153** dienstags, 24. März – 12. Mai, 18 – 19.30 Uhr

Yoga – Ein ausgewogenes, lockeres und freudvolles Abendprogramm

Dieses traditionelle, an den westlichen Menschen angepasste Abendprogramm beruhigt das Nervensystem und hilft dabei, zu entspannen und Stress abzubauen. Das sind gleichzeitig die wichtigsten Voraussetzungen für einen erholsamen, tiefen Schlaf. Verschiedene Asanas (Körperstellungen) und bewusstes Atmen begleiten uns durch die Stunde. Für Anfangende und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

Shilpa Valia-Wendland
Familienbildungsstätte
Kosten: 120 Euro für 10 Termine, 108 Euro für 9 Termine
Anmeldung: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 154** montags, 20. Januar – 6. April, 18.30 – 20 Uhr (10 Termine)
- **Kurs-Nr. 155** montags, 27. April – 29. Juni, 18.30 – 20 Uhr (9 Termine)
- **Kurs-Nr. 156** montags, 7. September – 23. November, 18.30 – 20 Uhr (10 Termine)

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
Kosten: keine
Anmeldung: 0681/61348 oder per E-Mail bei Heike Benekam: goodnews2013@gmx.de

Kurs-Nr. 157 sonntags, 10.30 – 15 Uhr

Besuchen Sie uns im Internet:
www.familienbildung-saar.de

Kräuter in der Natur entdecken

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

Gabriele Geiger
Blieskastel-Mimbach, Wanderparkplatz Morchestal-Grünbachtal
Kosten: 15 Euro
Anmeldung: 0681/61348

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. 158 Donnerstag, 2. 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 Powernahrung und zusätzlich einer Übersäuerung entgegen.

Kurs-Nr. 159 Donnerstag, 28. Mai, 17.30 – 19.45 Uhr

Heilsame Kräuter und Früchte im Spätsommer entdecken

Herbstzeit – Erntezeit. Weißdorn, Schlehdorn, Himbeeren, Brombeeren, Holunderbeeren, oder Hagebutten. Der Tisch ist reich gedeckt mit Früchten, aber auch Kräutern, die uns in der Winterzeit erfreuen und bei vielen Erkrankungen helfen, wie etwa Erkältungen oder dem „Winterblues“.

Kurs-Nr. 160 Donnerstag, 3. September, 17.30 – 19.45 Uhr

Vitametik – Die manuelle Methode bei Stress, Verspannungen und Schmerzen

Das moderne Leben hat seinen Preis. Schneller, höher, weiter – verspannter! Hektik, Stress und zu wenig Bewegung führen zu Verspannungen. Die Vitametik ist eine manuelle Behandlungsmethode, die da ansetzt, wo sich Stress bei vielen Menschen zuerst niederschlägt: In einer Daueranspannung der Nacken- und Rückenmuskulatur. Angespannte Muskeln können auf Nerven drücken, sodass der Informationsfluss zwischen Gehirn und Körperzellen nicht mehr frei fließen kann.

Marion Crauser
Familienbildungsstätte
Kosten: 5 Euro
Anmeldung: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 161** Donnerstag, 12. März, 18–19 Uhr
- **Kurs-Nr. 162** Donnerstag, 10. September, 18–19 Uhr

Gesunde Wege aus der Hormonkrise

Wie beeinflussen Hormone unsere Gesundheit? Welche Folgen entstehen, wenn sie aus der Balance geraten? Häufige Beschwerden wie Zyklusstörungen, Akne, Wechseljahre, Burnout, Haarausfall, Gewichtszunahme oder unerfüllter Kinderwunsch können Ausdruck eines hormonellen Ungleichgewichts sein. Erfahren Sie im Vortrag mehr über Hormonbalance, die ganzheitliche Behandlung mit naturheilkundlichen Methoden und über die sorgfältige Anwendung bioidentischer Hormone.

Andrea Wagner
Familienbildungsstätte
Kosten: 10 Euro
Anmeldung: 0681/61348
www.praxis-andrea-wagner.de

- **Kurs-Nr. 163** Donnerstag, 2. April, 19–20.30 Uhr
- **Kurs-Nr. 164** Donnerstag, 19. November, 19–20.30 Uhr

Workshops zu Gesundheit, Ernährung, Gesundheitssport (NEU!)

Gerne erstellen wir Ihnen individuelle Bildungsangebote rund um die Themen vollwertige Ernährung, Pflanzenkunde, Rohkost, Gesundheitssport oder Biographiearbeit. Sprechen Sie uns hierzu gerne an.

Petra Schöneberg
Familienbildungsstätte oder in Ihrer Einrichtung vor Ort
Kosten: auf Anfrage
Infos und Anmeldung: 0681/61348

Die Woche der Stille im Saarland im November

Die Woche der Stille bietet mit verschiedenen Veranstaltungen die Möglichkeit, kleinere Auszeiten zu nehmen und gemeinsam zur Ruhe zu kommen. Auch wir möchten Sie wieder einladen, mit all Ihren Sinnen die Kraft der Stille zu entdecken.
Die genauen Angebote und Termine können Sie auf unserer Homepage nachlesen oder sprechen Sie uns hierzu einfach an.

Familienbildungsstätte oder in Ihrer Einrichtung vor Ort
Kosten: auf Anfrage
Weitere Informationen: 0681/61348
fambild-sb@dwsaar.de oder unter
www.familienbildung-saar.de

Meditation und Malen – Ein Entspannungsnachmittag

Ein schöner Rahmen und entspannende Übungen bieten die Möglichkeit, Kraft für den Alltag zu tanken und Ruhe und Zufriedenheit in sich selbst zu finden. Nach einer geführten Phantasiereise kommen kreative Medien, wie etwa Malen mit Farben oder Schreiben, zum Einsatz. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich darüber auszutauschen. Dabei kommt es nicht auf malerische Fähigkeit an, der Schwerpunkt liegt bei der Entspannung. Die Entspannungsübungen dienen dem Stressabbau und tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Die Übungen können leicht in den Alltag integriert werden.

Ulla Weber
Familienbildungsstätte
Kosten: 30 Euro
Anmeldung: 06 81 / 6 13 48

Kurs-Nr. 165 Samstag, 21. November, 14 – 17.45 Uhr

Verschenken Sie doch mal einen Kurs
der Evangelischen Familienbildungsstätte!
Informationen unter 06 81 / 6 13 48.

6 KREATIVITÄT

Mein Herzenswunsch – Kurs über die Magie des Stickens

In einer Zeit, in der das Wünschen noch half…
Wir wollen uns während des Kurses dieser Zeit wieder annähern und uns mit unseren Herzenswünschen beschäftigen. Gerade zu Beginn des Jahres ist ein guter Zeitpunkt, Wünsche aufzuspüren und diesen einen besonderen Platz während des Jahres einzuräumen, damit sie sich erfüllen können. Kurze Austauschrunden zwischendurch helfen uns, unsere Wünsche klarer zu erkennen und geben Inspirationen für unsere Arbeit.
In Erinnerung an die Spinnstuben vergangener Tage werden wir gemeinsam sticken und so unserem Herzenswunsch eine Gestalt geben, die uns übers Jahr begleiten kann.
Bitte bringen Sie eine Sticknadel mit Spitze, eine Schere und Wunschmaterialien (Kräuter, Edelsteine, kleine Muscheln, Bilder, Steine, Perlen, Knöpfe, Bänder…) mit.

Andrea Michel
Familienbildungsstätte
Kosten: 35 Euro, zzgl. 2,50 Euro Materialumlage
Anmeldung: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 166** Samstag, 1. Februar, 9.15 – 13 Uhr

Kreatives Schreiben

Mittels vielfältiger Schreibspiele, Schreibübungen und Schreibanregungen 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
Familienbildungsstätte
Kosten: 15 Euro
Anmeldung: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 167** Donnerstag, 6 Februar, 18 – 20.15 Uhr
- **Kurs-Nr. 168** Donnerstag, 10. September, 18 – 20.15 Uhr

Pouring

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
Familienbildungsstätte
Kosten: 10 Euro zzgl. Materialumlage (je nach Größe des Untergrundes bis zu 10 Euro)
Anmeldung: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 169** Donnerstag, 19. März, 18 – 19.30 Uhr
- **Kurs-Nr. 170** Donnerstag, 12. November, 18 – 19.30 Uhr

Nachhaltiger leben – weniger Plastik (NEU!)

Durch den Klimawandel ist nachhaltiges Leben ein wichtiges Thema geworden. Weniger Plastik zu benutzen ist ein konkreter Schritt, um Ressourcen zu schonen und Abfall zu vermeiden. Möchten auch Sie der Umwelt Gutes tun und suchen Anregungen und praktische Tipps für den Alltag?
An diesem Abend geht es darum, wie Sie einige einfache und leicht umzusetzende Ideen in Ihr Leben einbauen können, etwa wie aus einem Halstuch eine Tasche oder Geschenkverpackungen entstehen können. Ein Bienenwachstuch wollen wir selbst herstellen als Ersatz für Plastikfolie. Auch wird es Zeit geben für einen Austausch über weitere Möglichkeiten und Erfahrungen, die Umwelt zu schützen.
Bitte bringen Sie ein Viereckcktuch mit. sowie 2 Euro Materialkosten

Petra Murmann
Familienbildungsstätte
Kosten: 19 Euro, zzgl. 2 Euro Materialumlage
Anmeldung: 06 81/61 348

- **Kurs-Nr. 171** Donnerstag, 26. März, 18–20.15 Uhr
- **Kurs-Nr. 172** Donnerstag, 24. September, 18–20.15 Uhr

Keine Kompromisse mehr

Die neue Pflegefachausbildung

Ab Oktober 2020 führen die Fachschulen der Stiftung kreuznacher diakonie die **generalistische Ausbildung** ein. Bewerben kann man sich ab sofort.

Dieser neue Ausbildungsansatz integriert die Abschlüsse **Kranken-, Alten-, und Kinderkrankenpflege in einem Ausbildungsgang**. Die zukünftige Bezeichnung für alle drei Berufe lautet dann **Pflegefachfrau bzw. Pflegefachmann.**

Ausbildungsstandorte

Der theoretische Teil findet an der Pflegefachschule am Diakonie Klinikum Neunkirchen statt. Die praktische Ausbildung absolvieren die Auszubildenden in unseren Kliniken und in Seniorenhilfeeinrichtungen in Neunkirchen, Saarbrücken oder Schwalbach.

Was spricht für diese Ausbildung?

- Sie bietet einen europaweit anerkannten Berufsabschluss mit sicheren Berufsperspektiven
- Sie verspricht eine attraktive Vergütung nach Tarif AVR DD
- Nach der Ausbildung bieten sich vielfältige Tätigkeiten, Weiterbildungsmöglichkeiten und ein weiterführendes Studium

Wir freuen uns auf deine Bewerbung unter

www.kreuznacherdiakonie.de

19-0134

Stiftung kreuznacher diakonie

Nähkurse für Anfangende und Fortgeschrittene

Nähen als kreatives Hobby ist auch Kontakt, gegenseitige Beratung und die Entwicklung eines individuellen Stils. Alle nähen 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: 75 Euro für 10 Termine
Anmeldung: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 173** dienstags, ab 21. Januar, 18–21 Uhr
- **Kurs-Nr. 174** dienstags, ab 28. April, 18–21 Uhr
- **Kurs-Nr. 175** dienstags, ab 15. September, 18–21 Uhr

Natella Don
Familienbildungsstätte
Kosten: 75 Euro für 10 Termine
Anmeldung: 0681/61348

- **Kurs-Nr. 176** montags, ab 20. Januar, 17–20 Uhr
- **Kurs-Nr. 177** mittwochs, ab 22. Januar, 17–20 Uhr
- **Kurs-Nr. 178** montags, ab 27. April, 17–20 Uhr
- **Kurs-Nr. 179** mittwochs, ab 29. April, 17–20 Uhr
- **Kurs-Nr. 180** montags, ab 14. September, 17–20 Uhr
- **Kurs-Nr. 181** mittwochs, ab 16. September, 17–20 Uhr

Nähkurse in Völklingen

Karin Büchner
Kanu-Club Völklingen, Karolinger Straße 11 (Alter Brühl)
Kosten: 70 Euro, zzgl. 10 Euro Raummiete für 10 Termine, 56 Euro, zzgl. 8 Euro Raummiete für 8 Termine
Anmeldung und Info: Karin Büchner, 06898/26967

- **Kurs-Nr. 182** montags, ab 6. Januar, 17.30–20.30 Uhr (10 Termine)
- **Kurs-Nr. 183** dienstags, ab 7. Januar, 8.30–11.30 Uhr (10 Termine)
- **Kurs-Nr. 184** montags, ab 27. April, 17.30–20.30 Uhr (8 Termine)
- **Kurs-Nr. 185** dienstags, ab 28. April, 8.30–11.30 Uhr (8 Termine)
- **Kurs-Nr. 186** montags, ab 17. August, 17.30–20.30 Uhr (10 Termine)
- **Kurs-Nr. 187** dienstags, ab 18. August, 8.30–11.30 Uhr (10 Termine)

Nähkurse in Heusweiler

Carmela Hufschmidt, Bekleidungsfertigerin
Kursatelier Nähträume, Saarlouiser Straße 5
Kosten: 80 Euro für 8 Termine
Anmeldung und Info: Carmela Hufschmidt, 0152/33549807

- **Kurs-Nr. 188** Kurse finden täglich, jeweils 8.30–11.30 Uhr (Montag bis Freitag), und 18–21 Uhr (Montag bis Donnerstag) statt.

NEU: Nähen leicht gemacht: Nähkurs für Eltern und Kinder ab 8 Jahre

siehe Seite 28

Unterwegs mit Glück in der Tasche – Stickworkshop zum Thema Glück

Das Glück erscheint uns oft so flüchtig. Kaum ist es da, ist es schon wieder verflogen und oft auch vergessen. Oder wir sind so an unser Glück gewöhnt, dass wir es gar nicht mehr wahrnehmen.
In diesem Workshop nähern wir uns unseren Glücksvorstellungen über geführte Meditation, Symbolkarten und Partnerübungen. Im Wechsel dazu werden wir aus Walkstoff Täschchen herstellen und besticken, worin wir unsere Glücksmomente aufheben können.
Bitte eine Sticknadel mit Spitze und Freude an der Arbeit mit den Händen mitbringen.

Andrea Michel
Familienbildungsstätte
Kosten: 35 Euro, zzgl. 2,50 Euro Materialumlage
Anmeldung: 0681/61348

Kurs-Nr. 189 Samstag, 7. November, 9.15 – 13 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
Familienbildungsstätte
Kosten: 21 Euro, zzgl. 3 Euro Materialumlage
Anmeldung: 0681/61348

Kurs-Nr. 190 Freitag, 27. November, 17 – 20 Uhr

7 FORTBILDUNG UND EHRENAMT

Vortrag und Diskurs: Jugendkriminalität (NEU!)

Wird die Jugend heute wirklich immer schlimmer? Dieser Vortrag setzt sich mit dem spannenden und nicht zu verachtenden Thema der Jugendkriminalität auseinander und bietet zudem interessante Informationen zum deutschen Jugendstrafrecht.
Was passiert, wenn Jugendliche straffällig werden und bringt das überhaupt was? Wie geht man am besten mit ihnen um? Kann man helfen oder sie unterstützen? Diese und weitere Fragen gilt es an diesem Abend zu beantworten. Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Möglichkeit, weitere Fragen zu stellen, sowie an einem professionellen und informellen Austausch teilzunehmen.

Jana Winter
Familienbildungsstätte
Kosten: keine
Anmeldung: 0681/61348

Kurs-Nr. 191 Donnerstag, 5. März, 17–19 Uhr

Anerkannter ZRM® Grundkurs (Zürcher Ressourcen Modell)

Das Zürcher Ressourcen Modell – ZRM® ist ein Training zur Selbststeuerung, zum Selbstmanagement und wurde von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch an der Universität Zürich entwickelt. Das ZRM® ist die wissenschaftlich fundierte und vielfach erprobte Methode zur gezielten Entwicklung von Handlungspotentialen. Dies geschieht in einem lustvollen und spielerischen Prozess – dem Rubikon-Prozess. Dieser ist konsequent an persönlichen Ressourcen orientiert, um diese zu bergen und zu nutzen. Durch den Dreiklang von Verstand, Unbewusstem und Körper erreicht man nachhaltige und beeindruckende Ergebnisse. Der Prozess kann in ganz unterschiedlichen Bereichen eingesetzt werden: Selbstmanagement, Burnout-Prophylaxe, Führungskräfteentwicklung, Paarberatung, Teams und Projekte, Coaching, Beratung und Therapie, Orientierung für Jugendliche und vielem mehr.
Sie erhalten ein Teilnahmezertifikat, welches Ihnen erlaubt an aufbauenden Ausbildungen am Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ) teilzunehmen.

Klaus J. Weber
Nußbergstraße 2, 66119 Saarbrücken
Kosten: mit Teilnahmezertifikat 590 €, ohne Teilnahmezertifikat 490 €
Anmeldung: Klaus J. Weber, 0681/9406 4905,
info@SiewissenESselbst.de

Kurs-Nr. 192 Samstag, 18. Januar, und Sonntag, 19. Januar, 9–18 Uhr
Kurs-Nr. 193 Samstag, 26. September, und Sonntag, 27. September, 9–18 Uhr

ZRM® Aufbaukurs 1 – vom Schatten zur Ressource (NEU!)

Für alle die bereits ein Motto-Ziel haben und damit tiefer gehen wollen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit ungeliebten Persönlichkeitsanteilen, sogenannten Schatten (C.G. Jung). In aller Regel wollen wir uns von unserer besten Seite zeigen. Meist dort, wo wir uns schnell aufregen, genervt sind oder ärgern, sind „Schatten“ am Werk. Wie immer in ZRM® werden in einem lustvollen und spielerischen Prozess aus diesen Schatten Ressourcen gewonnen. Der ZRM®-AK1 beinhaltet 16 Arbeitsstunden mit maximal 10 Teilnehmenden.
Voraussetzung für die Teilnahme ist ein anerkannter Grundkurs.

Klaus J. Weber
Nußbergstraße 2, 66119 Saarbrücken
Kosten: mit Teilnahmezertifikat 590 €, ohne Teilnahmezertifikat 490 €
Anmeldung: Klaus J. Weber, 06 81 / 94 06 49 05,
info@SiewissenESselbst.de

Kurs-Nr. 194 Samstag, 4. April, und Sonntag, 5. April, 9 – 18 Uhr

Ausbildungskurs zur Kursleiterin / zum Kursleiter „Starke Kinder haben Mut!“ (NEU!)

Kinder und Jugendliche erleben häufig, dass sie so, wie sie sind, nicht in Ordnung sind. Der Kurs „Starke Kinder haben Mut!“ hat zum Ziel, das Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein von Kindern und Jugendlichen zu stärken.
Die Grundlagen des Kursangebotes sind zum einen individualpsychologische Aspekte mit dem Konzept der Ermutigung und zum anderen die Grundgedanken der systemischen Theorie wie Ressourcenorientierung und Wertschätzung.
In den ersten beiden Tagen lernen Sie die sechs Einheiten des Basiskurses kennen und können den Kurs für Kinder im Vorschulalter und Kinder der Grundschule 1. bis 4. Klasse umsetzen. Nach drei Monaten findet ein Tag zur Reflexion und Supervision statt. Hier können erste Erfahrungen in der Durchführung des Kurses und offene Fragen besprochen werden. Sie erhalten ein Handbuch mit Ablaufplänen zu den einzelnen Einheiten, Kopiervorlagen zu den Arbeitsblättern und Bastelvorlagen sowie viele Ideen zu Geschichten und Spielen.

Weitere Informationen zum Kurs finden Sie unter
www.starkekinderhabenmut.de
Voraussetzung zur Teilnahme ist eine pädagogische oder psychologische Ausbildung oder ein entsprechendes Studium.

Nicole Burkert-Arbogast und Susanne Wilhelm
PrakSys, Raum für Entwicklung, Preußenstr. 19, 66111 Saarbrücken
Kosten: 280 Euro zzgl. 60 Euro für das Handbuch
Info und Anmeldung: PrakSys, 06 81 / 96 81 83 99,
info@starkekinderhabenmut.de

Kurs-Nr. 195 Freitag, 28. August sowie samstags, 29. August und 21. November, 9 – 17 Uhr

FORTBILDUNGEN FÜR TAGESMÜTTER UND -VÄTER

Kindertagespflegepersonen tragen entscheidend zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf bei. Sie bieten Kindern einen Ort, an dem ihre Entwicklung familienähnlich gefördert wird. Für diese Tätigkeit organisiert die Familienbildungsstätte auf Anfrage Fortbildungen zu unterschiedlichen Themenbereichen, abgestimmt auf die jeweiligen Bedarfe der Teilnehmenden.

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.

Annemarie Botzet-Infantino
Familienbildungsstätte
Kosten: 5 Euro pro Termin
Anmeldung: 06 81 / 6 13 48

- **Kurs-Nr. 196** dienstags, 4. Februar, 3. März, 7. April, 5. Mai, 2. Juni, 19.30 – 21.45 Uhr
- **Kurs-Nr. 197** dienstags, 1. September, 6. Oktober, 3. November, 1. Dezember, 19.30 – 21.45 Uhr

FORTBILDUNGEN FÜR KINDERTAGESPFLEGEPERSONEN DER SERVICESTELLE KINDERBETREUUNG & KINDERTAGESPFLEGE

Die Servicestelle Kinderbetreuung & Kindertagespflege bietet gemeinsam mit der Evangelischen Familienbildungsstätte allen qualifizierten Tagesmüttern und -vätern ein breites Spektrum an Fortbildungen an.

Die jeweils aktuellen Termine finden Sie auf der Homepage der Servicestelle Kinderbetreuung & Kindertagespflege:
www.service-kinderbetreuung.de

Info und Anmeldung: Servicestelle Kinderbetreuung & Kindertagespflege, 06 81 / 8 30 86 26,
info@service-kinderbetreuung.de

FORTBILDUNGEN FÜR MITARBEITENDE IN EV. TAGESEINRICHTUNGEN FÜR KINDER

Das Jahresprogramm 2020 des Referats Kindertageseinrichtungen der Diakonie Saar kann angefordert werden unter 0681 / 7 70 33 oder per E-Mail 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 2020 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:
06 81 / 3 89 83 33 oder 06 81 / 3 89 83 34 und
betreuungsverein@dwsaar.de

Müssen Bettgitter wirklich sein?

Frau Georg ist seit vielen Jahren als Pflegefachkraft in einem Pflegeheim tätig. Sie berichtet von ihrer Tätigkeit und beantwortet Fragen rund um die Pflege und unterbringungsähnliche Maßnahmen in Pflegeheimen, wie z.B. Bettgitter, aus Sicht einer Pflegefachkraft.

Andrea Georg, Pflegefachkraft

Kurs-Nr. 198 Dienstag, 21. Januar, 19 Uhr

Vorsorgevollmacht – Vorstellung verschiedener Vorsorgemöglichkeiten

Die verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten wie Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Praktische Tipps aus der Betreuungstätigkeit.

Barbara Emanuel

Kurs-Nr. 199 Dienstag, 11. Februar, 19 Uhr

Einführungsseminar in das Betreuungsrecht

Dreitätiges Einführungsseminar für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer über die Grundlagen des Betreuungsrechts, mit Vertiefung in die Aufgabenkreise Gesundheitssorge, Aufenthaltsbestimmungsrecht sowie Vermögenssorge in Zusammenarbeit mit der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes Saarbrücken sowie den anderen örtlichen Betreuungsvereinen. Anmeldung erforderlich.

N.N.
kleiner Saal, Schloss Saarbrücken

Kurs-Nr. 200 Montag, Donnerstag und Dienstag, 23., 26. und 31. März, 18 – 20 Uhr

Workshop zum Thema: „Freier Wille und Wünsche des Betreuten“

Anhand von Praxisbeispielen werden relevante Aspekte zur Frage des Selbstbestimmungsrechts erarbeitet und Fragen zu eigenen Fällen aufgegriffen. Die Teilnahmezahl ist begrenzt; Anmeldung erforderlich.

N.N.
Konferenzraum des Betreuungsvereins, Johannisstraße 4, 66111 Saarbrücken

Kurs-Nr. 201 Montag und Mittwoch, 22. und 24. Juni, 18 – 20 Uhr

Fragen an den Pflegebeauftragten

Der Pflegebeauftragte befasst sich mit Einzelfragen von pflegebedürftigen Menschen und ist insbesondere beauftragt, den Kontakt zu den auf dem Gebiet der Pflege tätigen Einrichtungen und Organisationen zu knüpfen und zu pflegen.

Ein Gespräch mit dem saarländischen Pflegebeauftragten Jürgen Bender.

- **Kurs-Nr. 202** Dienstag, 8. September, 19 Uhr

Patientenverfügung – Muss ich das haben?

Die Grundlagen der Patientenverfügung: Für welche Fälle ist es sinnvoll, eine solche Verfügung zu verfassen und wo liegen die Grenzen?

Anja Wiesen

- **Kurs-Nr. 203** Mittwoch, 17. November, 19 Uhr

ANGEBOTE FÜR EHRENAMTLICHE DER KIRCHENGEMEINDEN

Arbeitskreis offene kirchliche Altenarbeit im Kirchenkreis Saar-West

Pfarrer Horst Gaevert und Winfried Blum
Versöhnungskirche Völklingen
Kosten: keine
Anmeldung: 06 81 / 6 13 48,
Einladungen erfolgen gesondert.

Thema: Symbole
- **Kurs-Nr. 204** Montag, 3. Februar, 14.30 – 17 Uhr

Thema: Mütter und Väter in der Bibel
- **Kurs-Nr. 205** Montag, 11. Mai, 14.30 – 17 Uhr

Thema: Werte
- **Kurs-Nr. 206** Montag, 17. August, 14.30 – 17 Uhr

Thema: Märchen
- **Kurs-Nr. 207** Montag, 16. November, 14.30 – 17 Uhr

Arbeitskreis „Senioren und Demenz“ im Kirchenkreis Saar-Ost

Seit Ende 2018 treffen sich Haupt- und Ehrenamtliche im Kirchenkreis Saar-Ost, um sich zum Thema „Senioren und Demenz“ auszutauschen. Themen sind unter anderem die Vorbereitung von Fortbildungen für Ehrenamtliche sowie die Gestaltung von demenzfreundlichen Gottesdiensten.

Kosten: keine
Infos: Winfried Blum, 06 81 / 6 13 48,
winfried-blum@dwsaar.de

Arbeitskreistreffen März
Evangelisches Gemeindezentrum,
Martin-Luther-Straße 12, 66540 Wiebelskirchen
Kurs-Nr. 208 Montag, 9. März, 18.30 – 20.30 Uhr

Arbeitskreistreffen Juni
Café Segen, Parkstraße 44, 66578 Schiffweiler
Kurs-Nr. 209 Montag, 22. Juni, 18.30 – 20.30 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, 06 82 1 / 95 22 84,
ms-neunkirchen@t-online.de, oder bei
Bärbel Hoffmann, 01 71 / 6 92 36 36,
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 das Referat Migration und Bildung der Diakonie Saar auf Anfrage im ersten Halbjahr 2020 verschiedene Fachinformationsveranstaltungen und Begegnungsmöglichkeiten.

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

- Übersicht / Neuerungen Asyl- und Aufenthaltsrecht
- 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?
- Trauma
- Sprach- und Berufswissensvermittlung
- Sprachpatenschaften – Was bedeutet das?
- Interkulturelle Sensibilisierung

Weitere Informationen:
Fachreferat Migration & Bildung der Diakonie Saar
Stefan Gebhardt
Rembrandtstraße 17-19, 66540 Neunkirchen
06 82 1 / 956-272, stefan-gebhardt@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 11. März mit einem Infoabend. Die Schulung umfasst 60 Stunden und ein Praktikum von 20 Stunden.

Ute Seibert, Hospizleiterin
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. 210 Mittwoch, 11. 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 oder schriftlich: Mainzer Straße 269, 66121 Saarbrücken.

Anke Schröder ist seit Ende 2017 Leiterin der Evangelischen Familienbildungsstätte. Schwerpunktmäßig bearbeitet sie die Bereiche Eltern und Kinder, Gesundheit, Kreativität und Kommunikation. Die Dipl. Sozialpädagogin mit Master im Management von Gesundheits- und Sozialeinrichtungen arbeitet seit 2007 bei der Diakonie Saar.

Winfried Blum ist als pädagogischer Mitarbeiter schwerpunktmäßig für die Bereiche Seniorenbildung, Schulung von Ehrenamtlichen in Evangelischen Kirchengemeinden sowie Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Der Dipl. Pädagoge arbeitet seit 2004 bei der Diakonie Saar.

Birgit Metzger ist im Sekretariat als Verwaltungsangestellte die gute Seele des Hauses und steht Kursteilnehmenden und Interessierten mit Rat und Tat zur Seite. Seit 1993 arbeitet die gelernte Kauffrau im Einzelhandel bei der Diakonie Saar.

Gernot Drießler packt als Hauswirtschaftskraft tatkräftig mit an und sorgt dafür, dass sich Kursteilnehmende und Gäste in den Räumlichkeiten der Familienbildungsstätte wohlfühlen können. Seit 2013 ist er Mitarbeiter der Diakonie Saar.

Christine Arnold ist Referentin für Beckenbodentraining und Haltungsschule. Die Hebamme hat auch eine Ausbildung als Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen absolviert.

Doris Beckbissinger ist Referentin für das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) und leitet Babyclubs und Kurse „Das Baby verstehen“. Die Dipl. Sozialwirtin hat eine Zusatzausbildung als Familienpädagogin.

Heike Benekam ist Leiterin des Evangelischen Kindergartens in Saarbrücken-Fechingen. Die Erzieherin hat eine Ausbildung als systemische Beraterin abgeschlossen.

Korinna Benthien ist lizenzierte Musikgarten-Lehrkraft, Referentin für „Das Baby verstehen“, „Baby-Bauch-Töne“, Kindertanz und Nappydancers®. Außerdem bietet sie EDV- und Smartphone-Kurse an.

Annemarie Botzet-Infantino ist langjährige Tagesmutter. Sie bietet den Treff für Tagesmütter und -väter an.

Hella Brust ist Erwachsenenbildnerin und Referentin für Familie und Lebensgestaltung sowie Märchenerzählerin.

Karin Büchner ist Referentin im Bereich der Nähkurse. Als Damenoberbekleidungstechnikerin war sie Direktrice in der Modebranche.

Nicole Burkert-Arbogast hat Erziehungswissenschaft studiert und eine Zusatzausbildung als systemische Therapeutin und Beraterin (SGST).

Marion Crauser ist Vitametikerin. Die Behandlungsmethode unterstützt drei organische Funktionalelemente: Muskulatur, Nervensystem und Wirbelsäule.

Natella Don leitet Nähkurse. Sie hat Maskenbildnerin und Friseurin gelernt.

Hildegard Eisenla. Die Erzieherin leitet Babyclubs, Kurse „Das Baby verstehen“ und Babymassage.

Barbara Emanuel. Die Juristin ist Mitarbeiterin des Betreuungsvereins Saarbrücken und Umgebung im Diakonischen Werk an der Saar.

Carsten Freels hat Erziehungswissenschaften, Psychologie und Soziologie studiert. Der Mitarbeiter des Kinderhauses Malstatt hat sich unter anderem in den Bereichen Resilienz, kindliche Traumata und Kreativitätsförderung bei Kindern fortgebildet.

Horst Gaevert ist Pfarrer der Evangelischen Kirchengemeinde Völklingen-Warndt und Synodalbeauftragter für Altenarbeit im Kirchenkreis Saar-West.

Gabriele Geiger ist Heilpraktikerin und Kräuterexpertin.

Paul Herrlein, M.A., ist Geschäftsführer der St. Jakobus Hospiz gemeinnützige GmbH.

Carmela Hufschmidt leitet Nähkurse in Heusweiler. Sie hat Bekleidungsfertigerin gelernt.

Désirée Huyras-Zapp ist Gesundheitspädagogin, Sportphysiotherapeutin und Qigong Lehrerin. Sie lehrt „Rücken – Braining“.

Cäcilia Koch-Franosch ist Hebamme und Qigong-Lehrerin der Med. Gesellschaft für Qigong-Yangsheng.

Laura Kühn. Die Fachkinderkrankenschwester für Intensiv- und Anästhesiepflege ist auf der pädiatrischen Kinderintensiv-Station in Homburg tätig.

Kerstin Kuppig. Die Lehrerin berät an Schulen und Kitas Eltern und ist Leiterin des Kreativ-Raum Saarbrücken.

Fleurance Laroppe ist Mitarbeiterin der Initiative „Faires Saarbrücken“.

Anke Martin hat den Masterstudiengang Alternde Gesellschaften absolviert und arbeitet bei der Landesfachstelle Demenz.

Sabine Mertel ist Familienkinderkrankenschwester und Familienbegleiterin. Sie leitet Babyclubs in Völklingen.

Andrea Michel. Die Logopädin leitet Kurse im Bereich Kreatives.

Petra Murmann ist Diplom Sozialpädagogin und Kommunikationstrainerin.

Ingrid Niegel hat Gesangs- und Klavierpädagogik studiert. Sie ist als Sängerin, Musiktherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Atempädagogin nach Dr. med. Parow tätig.

Denise Ostwaldt. Die Dipl. Sozialpädagogin arbeitet in der der Evangelischen Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte Familienplanung und Sexualpädagogik der Diakonie Saar.

Cornelia Palermo leitet Baby-Clubs in Saarbrücken-Malstatt. Sie ist Kinderkrankenschwester und Familienpädagogin.

Petra Paul. Die Kinderkrankenschwester leitet Baby-Clubs in Saarbrücken-Burbach und hat eine Ausbildung für den Kurs „Das Baby verstehen“.

Nicole Petry. Die Erzieherin leitet Babyclubs in Saarbrücken-Burbach und ist Gruppenleiterin für das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP).

Anna Rothenbusch ist Erzieherin, Fachkraft für Krippenpädagogik und Fachwirtin im Sozial- und Bildungswesen. Sie hat eine Weiterbildung als Windelfrei-Coach.

Andreas Sauder. Der Dipl.-Sozialpädagoge leitet die Landesfachstelle Demenz Saarland.

Wolf-Dieter Scheidt hat Neuere deutsche Literatur und Medien studiert. Er ist pädagogischer Mitarbeiter der LAG Evangelische Erwachsenenbildung und Dozent für Film und Medien.

Petra Schöneberg. Die Hauswirtschaftsmeisterin hat eine Zusatzausbildung als Ganzheitliche Ernährungsberaterin und ist lizenzierte Übungsleiterin für Gesundheitssport.

Ute Stappert. Die Diplom-Sozialpädagogin arbeitet bei den Ambulanten Hilfen der Diakonie Saar in Saarbrücken.

Patricia Steimer ist Diplom individualpsychologische Beraterin (ASI) und zertifizierte Kursleiterin Babyzeichensprache.

Helmut Stiegelbauer ist Gewaltschutztrainer und Senioren-Sicherheits-Berater.

Tatjana Tide ist Verfahrenstechnikerin in der Nähproduktion.

Shilpa Valia-Wendland ist Dozentin für Englisch und Yoga Therapy Teacher.

Andrea Wagner. Die Augenoptikerin und Heilpraktikerin ist Hormoncoach und zertifizierte Homöopathin.

Christine Wanjura hat Geographie studiert und hat eine Ausbildung als zertifizierte Trainerin für Kommunikation und Konfliktberatung nach M. Rosenberg.

Ulla Weber ist Meditationslehrerin und Entspannungspädagogin.

Klaus Weber hat Elektrotechnik und Physik studiert. Er arbeitet heute freiberuflich als Coach und Trainer für das Zürcher-Ressourcen-Modell (ZRM®).

Anja Wiesen. Die Rechtsanwältin ist Mitarbeiterin des Betreuungsvereins Saarbrücken und Umgebung im Diakonischen Werk an der Saar.

Susanne Wilhelm. Die Erziehungswissenschaftlerin (M.A.) hat eine Ausbildung als systemische Therapeutin und Beraterin (SGST).

Jana Winter. Die Erziehungswissenschaftlerin (M.A.) hat Kriminologie studiert und ist Anti-Aggressivitäts-Trainerin®.

Claudia Wollscheidt. Die Familienhebamme leitet Baby-Clubs in Völklingen.

KONTAKT

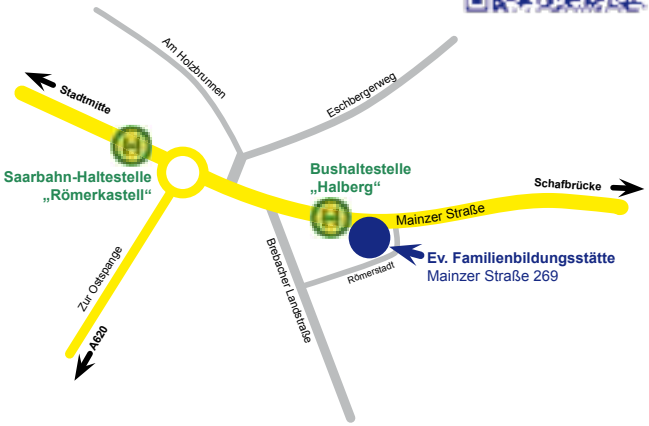
Evangelische Familienbildungsstätte Saarbrücken
der Diakonie Saar
Mainzer Straße 269 | 66121 Saarbrücken
06 81 / 6 13 48
06 81 / 6 13 40
fambild-sb@dwsaar.de
www.familienbildung-saar.de
Facebook: www.facebook.com/FamilienbildungSaar/
Bürozeiten: Montag bis Freitag, 9 – 12 Uhr

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

Wolf-Dieter Scheid
Birgit Metzger, Sekretariat, Anmeldung

ANFAHRT

Sie erreichen uns mit der Saarbahn – Haltestelle Römerkastell (ca. 400 m Fußweg) und mit den Buslinien 105, 122, 135, 137, 138 – Haltestelle Halberg (ca. 30 m Fußweg).



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.

Bei kostenpflichtigen Veranstaltungen wird Ihre Anmeldung schriftlich bestätigt.

Bitte überweisen Sie den Kursbeitrag unter Angabe der Kursnummer 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.

INFORMATIONEN ZUR DATENERHEBUNG

Die Evangelische Familienbildungsstätte Saarbrücken ist eine Einrichtung der Diakonie Saar, Rembrandtstraße 17-19, 66540 Neunkirchen. Wir informieren Sie hier nach § 16 DSG-EKD Datenschutzgesetz der Evangelischen Kirche Deutschlands über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten.
Wir nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst. Wir behandeln Ihre personenbezogenen Daten vertraulich entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften.
Die Daten, die wir von Ihnen erheben, benötigen wir

- für den Kontakt mit Ihnen,
- zur Durchführung der Kurse und Veranstaltungen, an denen Sie teilnehmen,
- zur Erstellung von Berichten und Verwendungsnachweisen und
- zur Offenlegung an die Geldgeber wie zum Beispiel das Ministerium für Bildung und Kultur und der Regionalverband Saarbrücken.

Wir verarbeiten Ihre Daten nur so lange, wie sie zur Durchführung der Maßnahme oder zur Erfüllung geltender Rechtsvorschriften erforderlich sind.
Nach dem DSG-EKD haben Sie das Recht auf:

- Auskunft über die Verarbeitung Ihrer Daten
- Berichtigung oder Löschung Ihrer Daten
- Einschränkung der Verarbeitung (nur noch Speicherung möglich)
- Widerspruch gegen die Verarbeitung
- Datenübertragbarkeit
- Beschwerde bei der Datenschutz-Aufsichtsbehörde.

Unseren Datenschutzbeauftragten Hasso Schneider erreichen Sie unter:

datenschutz@dwsaar.de
0 68 31 / 12 02 46

Unsere Aufsichtsbehörde ist:

Der Beauftragte für den Datenschutz
der Evangelischen Kirche in Deutschland
Lange Laube 20
30159 Hannover
05 11 / 76 81 28-0
05 11 / 76 81 28-20
info@datenschutz.ekd.de.

Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Familienbildungsstätte

Auf Wunsch nehmen wir Sie gerne in unseren Versandverteiler für unser Programmheft und weitere Veranstaltungshinweise auf. Mit der Angabe Ihrer Kontaktdaten zu diesem Zwecke erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre personenbezogenen Daten für die Zusendung von Veranstaltungshinweisen und Informationen bis auf Widerruf genutzt werden dürfen. Das Einverständnis kann jederzeit schriftlich und unentgeltlich mit Wirkung für die Zukunft bei der Familienbildungsstätte widerrufen werden.

Impressum

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

Saarbrücken 2019

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

Das Programmheft ist auf einem *FSC Mix Credit*-Papier klimaneutral gedruckt.
Auflage: 5000

Bildnachweis: Family Feldmann, S.13, Sergey Borisov, S. 17, C. Zinkevych - stock.adobe.com, s. 37, 2018 Lubomir Paut. All right reserved S. 47, Zsolnai gergely - stock.adobe.com S. 65, Eugenio Marongin, S. 79, Contrastwerkstatt, S. 85. Alle anderen: privat.

sparkasse-saarbruecken.de

**Weil die Sparkasse nah ist
und auf Geldfragen
die richtigen Antworten hat.**

Wenn's um Geld geht

Sparkasse
Saarbrücken