



Diakonie 
Saar

**Evangelische
Familienbildungsstätte**

**PROGRAMM
2021**



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

Vorworte10

1 Rund um die Geburt

Kugelrund – Schwangerentreff und
Geburtsvorbereitung..... 14

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

Babymassage (NEU!)..... 15

Stoffwindel-Workshop (NEU!)..... 16

Trageberatung (NEU!)..... 16

Babyclubs im Rahmen der Frühen Hilfen..... 17

2 Eltern und Kinder

PEKiP: Prager Eltern-Kind-Programm 20

Workshop: Babyzeichensprache:
„Mit Babys auf dem Weg zur Sprache“ 22

Homöopathie für Ihr Kind 23

Eltern-Kind-Gruppe in Kooperation mit der
Evangelischen Kirchengemeinde Völklingen 24

Spielkreis für Eltern und Kinder von
1 bis 3 Jahren (NEU!)..... 25

Musikgarten für Kinder bis 2 Jahre
mit Elternbegleitung 26

nappydancers® für Kinder von
2 bis 4 Jahren mit Elternbegleitung 28

Kindertanz für Kinder von 3 bis 6 Jahren 29

Märchenzauber – Zaubermärchen 29

Digitale Elternbildung für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren	30
„Wehr dich!“ – Gewaltprävention für Kinder	30
Nähen leichtgemacht: Nähkurs für Eltern und Kinder ab 8 Jahre	31
Projekt Elternschule: „Erziehen und Lernen fördern“ ..	32

ELTERNSCHULE DIGITAL UND VOR ORT (NEU!)

Kinder in Trennungs- und Scheidungssituationen ...	34
Kommunikation und Bindung bei der Sauberkeitserziehung	35
Stress- und Krisenprophylaxe bei akutem Notfall am Kind	35
Wie gelingt „gute“ Erziehung?! (NEU!)	36

ELTERNSCHULE IN DER FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Kinderkurs: „Ich denk mich schlau“ für Kinder im Grundschulalter (NEU!)	37
Resilienz – Chancen aus der Krise (NEU!)	38
Mitmischen statt Einmischen – Großelternsein heute	38
Mit Kindern zur Ruhe kommen – Ideen für Auszeiten (NEU!)	39

ELTERNBILDUNG IM KINDERHAUS MALSTATT (NEU!)

Kinder brauchen Grenzen	40
Wie mache ich mein Kind stark?	40
Doktorspiele und kindliche Sexualität	41

ANGEBOTE FÜR ELTERN UND KINDER IM STADTTEIL

Veranstaltungen der Gemeinwesen- arbeit (GWA) Saarbrücken-Dudweiler	41
Veranstaltungen des Kinderbildungs- zentrums Malstatt (KIBIZ)	43

ANGEBOTE DES VERBANDES ALLEINERZIEHENDER MÜTTER UND VÄTER

Elterncafé mit Kinderbetreuung	44
Sonntagstreff	44

3 Medienkompetent im Alltag

Einstiegskurs: Mein Smartphone und ich – einfach und sicher	46
Kompaktkurs Smartphone	47
Einstiegskurs: Mein Tablet und ich – einfach und sicher	47
Facebook und Instagram – Die Welt der Sozialen Netzwerke (NEU!)	48
Aufbaukurse für Smartphone und Tablet	49
Einzelberatung: Rat und Tat für PC, Smartphone und Tablet	49
Digitaler Stammtisch (NEU!)	50
Kaffee-Kuchen-Tablet	51
Kommunikation mit Tablets	52
Sprechstunde Tablet, Handy & Co.	52
Virtuelles Mehrgenerationenhaus	54

4 Lebensphasen, Gesellschaft, Theologie

Englischkurse	56
Erleben und Lernen in der Lebensmitte – KREATIV und AKTIV	56
Klang-Meditation (NEU!)	57
Fähigkeiten und Vielfalt – hochsensibel, hochsensitiv	58
Gesprächskreis „Frauen reden mit Frauen“	58
Einführung in die wertschätzende und gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg	59
Jahreskurs 2021: Wo fängt Frieden an?	60
Empathie! Aber wie? (NEU!)	60
Hören und gehört werden (NEU!)	61
Kochkurs: Köstlichkeiten aus der türkischen Küche ...	61
Ganzheitliches Gedächtnistraining	62
Gemeinsam kochen mit allen Sinnen (geschlossene Gruppe)	62
Gesprächskreis von Frauen für Frauen	63
Online-Seminar: Wer hilft mir, wenn ich pflegebedürftig werde?	63
Infoveranstaltung „Demenzpartnerin und Demenzpartner werden!“	64
Online-Seminar: Patientenverfügung – Muss ich das haben?	65
„Wir möchten Sie FAIR.führen und FAIR.wöhnen!“	65
Online-Seminar: „Zuhause leben bis zuletzt“	66
Informationsabend „Hospiz, was ist das?“ – Hospiz als Lebensort	67
Vorsorgevollmacht – Vorstellung verschiedener Vorsorgemöglichkeiten	67
Demenzfreundlicher Gottesdienst	68

Gesprächskreis für Trauernde	69
Integrations Sprachkurse gemäß Zuwanderungsgesetz	69

SENIORENBERATUNG ESCHBERG

Erzählcafé	70
Seniorenberatung	70

5 Gesundheit, Bewegung & Entspannung

Beckenbodentraining und Haltungsschule: die eigene Mitte finden (NEU!)	72
Qigong Yangsheng – Weg zur Stressbewältigung und zur inneren Ruhe	73
Sommerkurs Qigong Yangsheng	74
Rücken in Balance (NEU!)	74
Progressive Muskelentspannung (NEU!)	75
Genusswandern nicht nur für Singles	75
Kräuter in der Natur entdecken	76
Auf Spürwegen in den Feierabend (NEU!)	78
Spürwege erwandern im Frühsommer (NEU!)	78
Vitametik – Die manuelle Methode bei Stress, Verspannungen und Schmerzen	79
Gesunde Wege aus der Hormonkrise	79
Workshops zu Gesundheit, Ernährung, Gesundheitssport	80
Die Woche der Stille im Saarland im November	80

6 Kreativität

Mein Herzenswunsch – Kurs über die Magie des Stickens	82
Workshop: Naturkosmetik selbst herstellen (NEU!)	83
Nähkurse für Anfangende und Fortgeschrittene.....	84

7 Fortbildung und Ehrenamt

FORTBILDUNGEN FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

AK8 Gewaltprävention: Wertschätzende, verbale und körperliche Intervention für pädagogische Fachkräfte (NEU!)	88
Vortrag und Diskurs: Jugendkriminalität.....	89
Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) in der pädagogischen Arbeit – ZRM® Grundkurs mit Praxistag	90
Klartext reden ohne zu verletzen und verletzt zu werden – Wertschätzende Kommunikation in der pädagogischen Arbeit (NEU!).....	91
Ausbildungskurs zur Kursleiterin/zum Kursleiter „Starke Kinder haben Mut!“	92

FORTBILDUNGEN FÜR TAGESMÜTTER UND -VÄTER

Treff für Tagesmütter und -väter	93
----------------------------------------	----

FORTBILDUNGEN FÜR KINDERTAGESPFLEGE- PERSONEN DER SERVICESTELLE 94 |

FORTBILDUNGEN FÜR MITARBEITENDE IN EV. KINDERTAGESEINRICHTUNGEN 94 |

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

Patientenverfügung kurz erklärt – Online	95
Vorsorgevollmacht – Vorstellung verschiedener Vorsorgemöglichkeiten	96
Einführung in die rechtliche Betreuung	96
Vorsorgevollmacht kurz erklärt – Online.....	97
Workshop zum Thema: „Freier Wille und Wünsche des Betreuten“	97
Fragen an den Pflegebeauftragten	97
Rechnungslegung in der rechtlichen Betreuung	98

ANGEBOTE FÜR EHRENAMTLICHE DER KIRCHENGEMEINDEN

Arbeitskreis offene kirchliche Altenarbeit im Kirchenkreis Saar-West.....	98
Arbeitskreis „Senioren und Demenz“ im Kirchenkreis Saar-Ost	99
Austauschrunde für Ehrenamtliche im Kirchenkreis Saar-Ost	99
Fortbildungen zur Unterstützung geflüchteter Menschen	100
Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizhelferin oder zum Hospizhelfer	101
Schulung zur Stadtteilhelferin und zum Stadtteilhelfer (NEU!)	102

FORTBILDUNGEN DER LAG EV. ERWACHSENENBILDUNG IM SAARLAND..... 103 |

8 Anhang

Das Team der Familienbildungsstätte	104
Unsere Referentinnen und Referenten.....	105
Kontakt, Anmeldung und Datenschutz	112



Zu diesem Programm

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr 2020 hat uns alle vor Herausforderungen gestellt. Kurzarbeit, Homeoffice und Kontaktbeschränkungen waren und sind insbesondere für Familien große Belastungsproben. Gewohnte Abläufe mussten über den Haufen geworfen werden und mit viel Improvisation und Kreativität mussten Berufs- und Familienalltag komplett neu organisiert werden.

Jedoch hat uns Corona auch gezeigt, dass so viele Dinge, die uns vorher wichtig erschienen, zweitrangig geworden sind. Was wirklich zählt im Leben sind Familie, Freunde und Gesundheit.

Und genau hier setzt unser neues Jahresprogramm an: an der Stärkung Ihrer familiären, sozialen und gesundheitlichen Kompetenzen. Aber auch Ihre berufliche Weiterentwicklung soll nicht zu kurz kommen. Hier haben wir einige neue interessante Angebote für Sie entwickelt. Schauen Sie doch einfach mal rein. Sicher ist bei unseren vielfältigen Kursangeboten auch etwas Passendes für Sie dabei.

Gerne sind wir Ihnen auch bei der Suche nach Ihrem Wunschkurs behilflich. Sprechen Sie uns für weitere Informationen oder Anregungen gerne an oder besuchen Sie unsere Homepage: www.familienbildung-saar.de oder unsere Facebookseite: www.facebook.com/FamilienbildungSaar

Ihre

Anke Jung – Leiterin der Familienbildungsstätte



Grußwort

der Ministerin für
Bildung und Kultur,
Christine Streichert-Clivot

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir leben in einer ungewohnten Zeit mit teilweise großen Einschränkungen im Alltag und besonderen Herausforderungen. Andererseits bilden diese aber auch Anlass zu einer Welle innovativer Alternativen. Mit viel Kreativität wurden digitale Kursformate entwickelt, vom digitalen Kunstkurs bis zum „hybriden“ Lernzimmer, einer Kombination von Präsenzkurs und Lernen von zuhause aus. Die Weiterbildung erweist sich einmal mehr als verlässlicher Partner der Bildungsarbeit, die auch in einer Krisensituation, wie wir sie lange nicht erlebt haben, Lernangebote fortentwickelt und der Situation anpasst. Sie macht so aus der Not eine Tugend und tritt in das digitale Lernzeitalter ein, ohne dabei das Bedürfnis der Menschen nach Begegnung zu vernachlässigen. Denn gerade die Bedeutung des sozialen und kulturellen Miteinanders wurde uns durch die Pandemie nachdrücklich aufgezeigt. Gemeinsam leben und gemeinsam bilden stehen im Zentrum des Programms der Evangelischen Familienbildungsstätte. Mit Ihrer Beteiligung tragen Sie dazu bei, den Bestand dieses Angebotes zu sichern und erfahren neben neuem Wissen auch den belebenden Austausch untereinander.

Ich bin sicher, dass in diesem Programm etwas für Sie dabei ist.

Ihre

Christine Streichert-Clivot – Ministerin für Bildung und Kultur

Wir bieten Bildung – trotz Corona!

Die Corona-Pandemie hat auch die Arbeit der Evangelischen Familienbildungsstätte verändert: Kursgruppen werden kleiner, eine Reihe Veranstaltungen bieten wir jetzt online an und natürlich gelten in unseren Räumen die AHA-Regeln: Abstand, Hygiene, Alltagsmasken – und natürlich auch Lüften! Sie sollen sich hier sicher fühlen, wenn Sie einen Kurs bei uns besuchen.

Das ist uns wichtig!



Wir gehen davon aus, dass wir zumindest im 1. Halbjahr 2021 die Corona-Ansteckungsgefahr noch sehr ernst nehmen müssen. Deshalb ist unser Programm in der ersten Jahreshälfte noch voll nach „Corona-Bedingungen“ geplant. Denn wir wollen, dass Sie gesund bleiben!

Herzliche Grüße sendet das Team der Evangelischen Familienbildungsstätte.

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.

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**

🏠 Haus der Beratung, Johannisstraße 6, Saarbrücken
In Kooperation mit der Ev. Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Familienplanung und Sexualpädagogik und mit Unterstützung des Regionalverbandes.

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681 65743

- **Kurs-Nr. 1** mittwochs, 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.

👤 **Ulrike Stitz, Hebamme**

Kosten: 20 Euro pro Paar / Einzelperson

Anmeldung: ☎ 0681 61348

oder bei Ulrike Stitz, ☎ 0170 1898046

- **Kurs-Nr. 2** montags, 11. und 18. Januar,
18.30–20.45 Uhr und 25. Januar
und 1. Februar, 18.30–20 Uhr
- **Kurs-Nr. 3** montags, 26. April und 3. Mai,
18.30–20.45 Uhr und 10. und
17. Mai, 18.30–20 Uhr

■ Babymassage (Neu!)

Liebevolle Berührung durch Eltern ist eine der wichtigsten Zuwendungen, die ein Kind braucht, damit die Entwicklung gefördert wird. Insbesondere die sanfte Babymassage trägt dazu bei, dass ein Kind im ersten Lebensjahr das Urvertrauen zu seinen Eltern aufbauen kann. Die Berührungen, das Streicheln und die Umarmungen, die ein Mensch in früher Kindheit erfährt, helfen ihm, ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen.

Bitte ein Handtuch mitbringen.

👤 **Laura Kühn**

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 70 Euro für 6 Termine inkl. Babyöl

Anmeldung: ☎ 0681 61348

- **Kurs-Nr. 4** freitags, 29. Januar–12. März,
10.30–11.30 Uhr
- **Kurs-Nr. 5** freitags, 16. April–21. Mai,
10.30–11.30 Uhr
- **Kurs-Nr. 6** donnerstags, 10. Juni–15. Juli,
11.45–12.45 Uhr
- **Kurs-Nr. 7** donnerstags, 30. September–
18. November, 11.45–12.45 Uhr

■ Stoffwindel-Workshop (NEU!)

Die Stoffwindeln heutzutage sind nicht nur bunt und schön anzuschauen, sie sind auch hautfreundlicher als Wegwerfwindeln. Außerdem schonen sie die Umwelt und den Geldbeutel. Von den klassischen Mullwindeln bis hin zu All-In-One-Windeln – es gibt für jeden die passende Lösung.

In dem Kurs bekommen Sie einen guten Einstieg in die bunte Welt der Stoffwindeln. Wir sprechen über die vielen Vorteile von Stoffwindeln und darüber, wie sich ein Stoffwindelalltag gestaltet. Die Beratungen sind dabei immer Herstellerunabhängig.

👤 **Laura Kühn**

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 30 Euro (Partnerbetrag 15 Euro)

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 8** Freitag, 16. April, 12–14 Uhr

■ **Kurs-Nr. 9** Donnerstag, 7. Oktober, 13–15 Uhr

■ Trageberatung (NEU!)

Im vielfältigen Urwald der Tragemöglichkeiten finden wir in diesem Kurs das perfekte Tuch oder die passende Tragehilfe. Sie lernen, wie Sie Ihr Baby gesund und bequem tragen können.

👤 **Laura Kühn**

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 30 Euro (Partnerbetrag 15 Euro)

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 10** Donnerstag, 10. Juni, 13–15 Uhr

■ **Kurs-Nr. 11** Donnerstag, 4. November, 13–15 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 Gemeinwesenseinrichtungen Brebach, Malstatt, Völklingen, Dudweiler, Burbach und dem Theresienheim Burbach.

Kosten: keine

Die Babyclubs finden an folgenden Standorten statt:

Brebacher Babyclub

👤 **Doris Beckbissinger**

🏠 Kinderhaus, Riesenstraße 7

Anmeldung: ☎ 0681 9508327

■ **Kurs-Nr. 12** montags, 9.30–11 Uhr

Altersgruppe 0 bis 12 Monate

Malstatter Babyclub

👤 **Cornelia Palermo**

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

Anmeldung: ☎ 0681 4163000

■ **Kurs-Nr. 13** dienstags, 10–11.30 Uhr

Altersgruppe 0 bis 12 Monate

2 ELTERN UND KINDER

Völklinger Babyclub

- 👤 Claudia Wollscheidt und Sabine Mertel
- 🏠 Gemeinwesenarbeit & Kinderhaus, Marktstraße 15
- Anmeldung: ☎ 06898 3090914
- **Kurs-Nr. 14** donnerstags, 10–11.30 Uhr
Altersgruppe 0 bis 12 Monate

Dudweiler Babyclub

- 👤 Hildegard Eisenla
- 🏠 Gemeinwesenarbeit Dudweiler, Am Markt 115
- Anmeldung: ☎ 06897 7780130
- **Kurs-Nr. 15** freitags, 9.30–11 Uhr
Altersgruppe 0 bis 12 Monate

Burbacher Babyclubs

- 👤 Petra Paul
- 🏠 Theresienheim, Luisenthaler Straße 7
- Anmeldung: ☎ 0681 761950
- **Kurs-Nr. 16** montags, 9.30–11 Uhr
Altersgruppe 6 bis 12 Monate

- 👤 Nicole Petry
- 🏠 Stadtteiltreff „Haltestelle“, Bergstraße 6, 1. Etage
- **Kurs-Nr. 17** mittwochs, 11–12.30 Uhr
Altersgruppe 0 bis 12 Monate





■ PEKiP: Prager Eltern-Kind-Programm

Die Gruppenarbeit ist eine spezielle Form der Entwicklungsförderung und -begleitung im ersten Lebensjahr der Kinder. 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 beide Elternteile einbezieht.

 **Doris Beckbissinger**
 Familienbildungsstätte
 Kosten: 95 Euro
 Anmeldung: ☎ 0681 61348

- **Kurs-Nr. 18** dienstags, ab 19. Januar, 9.15–10.45 Uhr
Altersgruppe: im März, April, Mai, Juni 2020 geborene Kinder
- **Kurs-Nr. 19** dienstags, ab 19. Januar, 11.15–12.45 Uhr
Altersgruppe: im Juni, Juli, August, September 2020 geborene Kinder
- **Kurs-Nr. 20** dienstags, ab 4. Mai, 11.15–12.45 Uhr
Altersgruppe: im Juni, Juli, August, September 2020 geborene Kinder

- **Kurs-Nr. 21** dienstags, ab 4. Mai, 9.15–10.45 Uhr
Altersgruppe: im Oktober, November, Dezember 2020 geborene Kinder
- **Kurs-Nr. 22** dienstags, ab 14. September, 9.15–10.45 Uhr
Altersgruppe: im Oktober, November, Dezember 2020 geborene Kinder
- **Kurs-Nr. 23** dienstags, ab 14. September, 11.15–12.45 Uhr
Altersgruppe: im Januar, Februar, März 2021 geborene Kinder
- **Kurs-Nr. 24** mittwochs, ab 15. September, 9.15–10.45 Uhr
Altersgruppe: im April, Mai, Juni 2021 geborene Kinder
- **Kurs-Nr. 25** mittwochs, ab 3. November, 11.15–12.45 Uhr
Altersgruppe: im Juli, August, September 2021 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.

1
2
3
4
5
6
7
8

■ Workshop: Babyzeichensprache: „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

Kosten: 40 Euro (Partnerbetrag 25 Euro)

Anmeldung: ☎ 0681 61348 oder bei

Patricia Steimer, ☎ 0152 53677429,

✉ Patricia.Steimer@babyzeichensprache.com

■ **Kurs-Nr. 26** Samstag, 19. Juni, 10–14.30 Uhr

■ **Kurs-Nr. 27** Samstag, 6. November, 10–14.30 Uhr

■ 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

Infos: 🖱 www.praxis-andrea-wagner.de

■ **Kurs-Nr. 28** donnerstags, 24. Juni und 1. Juli,
18.30–20.45 Uhr

**Verschenken Sie doch mal
einen Kurs**

der Evangelischen Familienbildungsstätte!
Informationen unter ☎ 0681 61348.

■ 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

Kosten: 30 Euro für 5 Termine, 36 Euro für 6 Termine,
42 Euro für 7 Termine

Anmeldung: ☎ 06898 9007222 oder bei
Gabriele Scheren-Leutheußer, ☎ 0162 8527616

- **Kurs-Nr. 29** donnerstags, 7. Januar–11. Februar,
9.30–11 Uhr (6 Termine)
- **Kurs-Nr. 30** donnerstags, 25. Februar–25. März,
9.30–11 Uhr (5 Termine)
- **Kurs-Nr. 31** donnerstags, 15. April–20. Mai,
9.30–11 Uhr (5 Termine)
- **Kurs-Nr. 32** donnerstags, 10. Juni–15. Juli,
9.30–11 Uhr (6 Termine)
- **Kurs-Nr. 33** donnerstags, 2. September–
14. Oktober, 9.30–11 Uhr
(7 Termine)
- **Kurs-Nr. 34** donnerstags, 4. November–
16. Dezember, 9.30–11 Uhr
(7 Termine)

■ Spielkreis für Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren (NEU!)

Kinder und ihre Eltern treffen sich wöchentlich im Spielkreis zum Spielen, Singen und Basteln. Die Kinder haben die Möglichkeit untereinander in Kontakt zu treten und sich im Miteinander und Nebeneinander auszuprobieren. Es finden altersentsprechende Bewegungsanreize und Sinneserfahrungen statt. Die Angebote orientieren sich an den Jahreszeiten mit den dazugehörigen Feiertagen.

👤 [Rebecca Wilhelm](#)

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 30 Euro für 5 Termine, 36 Euro für 6 Termine,
48 Euro für 8 Termine

Anmeldung: ☎ 0681 61348

- **Kurs-Nr. 35** donnerstags, 21. Januar–25. März,
15.30–17 Uhr (8 Termine)
- **Kurs-Nr. 36** donnerstags, 22. April–27. Mai,
15.30–17 Uhr (5 Termine)
- **Kurs-Nr. 37** donnerstags, 10. Juni–15. Juli,
15.30–17 Uhr (6 Termine)
- **Kurs-Nr. 38** donnerstags, 23. September–
25. November, 15.30–17 Uhr
(8 Termine)



■ Musikgarten für Kinder bis 2 Jahre mit Elternbegleitung

Der Kurs richtet sich an Kinder ab 2 Monaten und ihre erwachsene Bezugsperson. Er lädt zum gemeinsamen musikalischen Spiel ein. Musikgarten bietet: altershomogene Gruppen, Singen und rhythmisches Sprechen, Einsatz des ganzen Körpers als Instrument, altersgemäße einfache Instrumente und Materialien, altersgemäße musikalische Spiele und Aktivitäten, Bewegung und Tanz – das alles in einer schönen Atmosphäre, in der Eltern und Kinder auf eine musikalische und tänzerische gemeinsame Reise gehen und eine intensive Zeit miteinander verbringen.

👤 Korinna Benthien

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 40 Euro für 6 Termine, 64 Euro für 10 Termine, jeweils inklusive Klanghölzer

Anmeldung: ☎ 0681 61348 oder bei

Korinna Benthien, 📠 0157 51518933,

✉ korinna0610@gmail.com

- **Kurs-Nr. 39** montags, 1. Februar–22. März, 10–10.45 Uhr (6 Termine)
- **Kurs-Nr. 40** montags, 1. Februar–22. März, 11.30–12.15 Uhr (6 Termine)
- **Kurs-Nr. 41** montags, 1. Februar–22. März, 15.15–16 Uhr (6 Termine)
- **Kurs-Nr. 42** montags, 19. April–7. Juni, 10–10.45 Uhr (6 Termine)
- **Kurs-Nr. 43** montags, 19. April–7. Juni, 11.30–12.15 Uhr (6 Termine)

- **Kurs-Nr. 44** montags, 19. April–7. Juni, 15.15–16 Uhr (6 Termine)
- **Kurs-Nr. 45** montags, 13. September–6. Dezember, 10–10.45 Uhr (10 Termine)
- **Kurs-Nr. 46** montags, 13. September–6. Dezember, 11.30–12.15 Uhr (10 Termine)
- **Kurs-Nr. 47** montags, 13. September–6. Dezember, 15.15–16 Uhr (10 Termine)

1
2
3
4
5
6
7
8

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

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

R. MEYER -VORTEILE

15.000 m² Gesamtbetriebsfläche • 7.000 m² bebaute Fläche

Über 230 Mitarbeiter bieten Ihnen in 3 Häusern:

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

BERATUNG, SERVICE großgeschrieben ...

... und trotzdem günstige Preise!

**Heusweiler • Saarbrücken • Altenkessel
Rockershausen**



■ nappydancers® für Kinder von 2 bis 4 Jahren mit Elternbegleitung

Je mehr die motorische Entwicklung der Kinder fortschreitet, desto mehr wollen sie ihre neue Fähigkeit ausleben. Daher laden wir mit nappydancers® schon die Kleinsten zum Tanzen ein, immer zusammen mit Mama oder Papa, die aktiv ins Tanzen mit einbezogen werden. nappydancers® macht nicht nur riesen Spaß, sondern fördert auch: Musikalität und Rhythmus, Grob- und Feinmotorik, Koordination von Bewegung, Körperwahrnehmung, Bindung zwischen den Tanzpartnern (Eltern-Kind), Selbstbewusstsein und das Sozialverhalten in der Gruppe.

👤 **Korinna Benthien**

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 47 Euro für 6 Termine, 73 Euro für 10 Termine, jeweils inklusive Kinder-Tanzsocken

Anmeldung: ☎ 0681 61348

- **Kurs-Nr. 48** dienstags, 2. Februar–23. März, 15.30–16.15 Uhr (6 Termine)
- **Kurs-Nr. 49** dienstags, 20. April–8. Juni, 15.30–16.15 Uhr (6 Termine)
- **Kurs-Nr. 50** dienstags, 14. September–7. Dezember, 15.30–16.15 Uhr (10 Termine)

■ Kindertanz für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Der Kindertanz greift die kindliche Freude an der Bewegung auf, um auf spielerische Weise Musikalität und Rhythmusgefühl zu fördern. Inhalte des Kindertanzkurses sind u.a.: Bewegungsspiele mit unterschiedlichen Materialien, kindgerechte Choreographien, kreatives Tanzen und Stoppspiele, Singen, Rhythmisieren und Improvisieren, Bewegungen und Tänze zur Förderung der Koordination und Haltung, Bewegungen auf der Raumdiagonalen, Kreistänze und Tänze in Linienaufstellung. Der Kurs findet ohne Eltern statt. Die Kinder sollten bequeme Kleidung tragen und Turnschlappchen oder Socken mitbringen.

👤 **Korinna Benthien**

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 70 Euro für 10 Termine

Anmeldung: ☎ 0681 61348

- **Kurs-Nr. 51** montags, 13. September–6. Dezember, 16.30–17.30 Uhr (10 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. Nach dem Erzählen besteht das Angebot, das Gehörte in pädagogischem Rollenspiel zu vertiefen. Ein reichhaltiger Verkleidungs- und Requisitenkoffer steht bereit.

👤 **Hella Brust**

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: Erwachsene 12 Euro, 8 Euro für das erste Kind, 4 Euro für jedes weitere Kind, inklusive Tee und Gebäck

Anmeldung: ☎ 0681 61348

- **Kurs-Nr. 52** Samstag, 11. Dezember, 15–17.15 Uhr

1
2
3
4
5
6
7
8

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 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

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. Es werden Zusammenhänge zwischen Körpersprache, Auftreten und der damit verbundenen Wirkung auf andere veranschaulicht. 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. 53** Samstag, 17. April, 10–14 Uhr
(für Kinder von 6 bis 8 Jahren)
- **Kurs-Nr. 54** Samstag, 24. April, 10–14 Uhr
(für Kinder von 9 bis 12 Jahren)

■ Nähen leichtgemacht: Nähkurs für Eltern und Kinder ab 8 Jahre

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. 55** donnerstags, 25. Februar–25. März,
16.45–18.15 Uhr
- **Kurs-Nr. 56** donnerstags, 16. September–
14. Oktober, 16.45–18.15 Uhr

1

2

3

4

5

6

7

8

■ 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
- Kinderkurs: „Ich denk mich schlau“ für Kinder im Grundschulalter

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. 57

ANDERE KÖNNEN NUR STROM & GAS ...

Wir können auch ausgezeichneten Service –
persönlich und online.

MEHR
für SIE




Energie fürs Leben.

Energie *SaarLorLux*

ELTERNSCHULE DIGITAL UND VOR ORT (NEU!)

■ 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**

🏠 Online (Nach der Anmeldung erhalten Sie per E-Mail weitere Infos zum Ablauf)

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 58** Donnerstag, 15. April, 19–21 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 Sauberkeitserziehung 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 oder online

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 59** Dienstag, 4. Mai, 18–20 Uhr (online)

■ **Kurs-Nr. 60** Dienstag, 28. September, 18–20 Uhr
(in der Familienbildungsstätte)

■ 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**

🏠 Online (Nach der Anmeldung erhalten Sie per E-Mail weitere Infos zum Ablauf)

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 61** Donnerstag, 6. Mai, 18–20 Uhr

■ **Kurs-Nr. 62** Donnerstag, 18. November, 18–20 Uhr

1

2

3

4

5

6

7

8

■ Wie gelingt „gute“ Erziehung?! (NEU!)

Manchmal ist Erziehung ganz einfach: die Kinder verhalten sich kooperativ und verständnisvoll. Manchmal aber machen sie nicht mit: verweigern sich, toben oder schreien und gehen über alle Grenzen. Eltern wünschen sich, in allen Erziehungssituationen souverän und gelassen bleiben zu können. Wie kann das gelingen? Was sind wichtige Grundlagen, die den Boden für eine gute Erziehung bereiten und so ein Wohlfühlklima in der Familie schaffen? Der Themenabend nimmt den Blick weg von Erziehungstechniken und richtet ihn mehr auf grundlegende Prinzipien einer zeitgemäßen Erziehung.

👤 [Nicole Burkert-Arbogast](#)

🏠 Online (Nach der Anmeldung erhalten Sie per E-Mail weitere Infos zum Ablauf.)

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 63** Donnerstag, 7. Oktober, 19–21 Uhr

ELTERNSCHULE IN DER FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

■ Kinderkurs: „Ich denk mich schlau“ für Kinder im Grundschulalter (NEU!)

In diesem Kurs helfen gezielte Übungen dabei, rechte und linke Gehirnhälfte besser zu verknüpfen. Damit können Konzentration wie auch Aufnahmefähigkeit gesteigert und somit die Lust am Lernen gefördert werden. Gleichzeitig lernen die Kinder abzuschalten und innere Ruhe zu genießen, beispielsweise über Qi Gong oder Achtsamkeitsübungen. Die Kinder erhalten Lesezeichen, durch die sie Übungen immer wieder abrufen können. Für die Eltern gibt es ein kleines Handout.

👤 [Désirée Huyras-Zapp](#)

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 10 Euro für 5 Termine

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 64** freitags, 26. Februar–26. März,
16–17.30 Uhr

1

2

3

4

5

6

7

8

■ Resilienz – Chancen aus der Krise (NEU!)

Die Coronapandemie hat das Alltagsleben aller auf den Kopf gestellt. Selbstverständliche Abläufe im Familienleben wurden zu Herausforderungen. Die Bewältigung einer Krise eröffnet jedoch auch Entwicklungschancen. Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu meistern und als Anlass für die weitere Entwicklung zu nutzen. Resilienz ist sozusagen die Immunabwehr der Seele. Sie ist nicht angeboren, sondern wird vor allem in der Kindheit und Jugendzeit erworben. Wir erarbeiten Fördermöglichkeiten in der Erziehung am Beispiel des 7-Säulen-Modells der Resilienz und überlegen, welche Strategien der Stärkung Eltern für sich nutzen können.

👤 Nicole Burkert-Arbogast
 🏠 Familienbildungsstätte
 Kosten: keine
 Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 65** Donnerstag, 17. Juni, 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: ☎ 0681 61348 oder bei
 PrakSys, ☎ 0681 96816581

■ **Kurs-Nr. 66** Donnerstag, 23. September,
 16–18 Uhr

■ Mit Kindern zur Ruhe kommen – Ideen für Auszeiten (NEU!)

Ein anstrengender Alltag führt bei Erwachsenen und Kindern oft zu Ruhelosigkeit, Unkonzentriertheit und Erschöpfung. Eltern und Kinder fühlen sich gestresst. Es wird schwierig, auf eigene Körperempfindungen zu achten und sie eigenständig zu regulieren. Für Eltern ist es wichtig, bei ihren Kindern genau hinzuschauen und rechtzeitig einzugreifen, um völlige Erschöpfung oder sogar aggressives Verhalten zu verhindern. Wir entwickeln Ideen für kleine und große Auszeiten und sammeln Spiele, Geschichten und Übungen, die Kindern helfen zur Ruhe zu kommen.

👤 Susanne Wilhelm
 🏠 Familienbildungsstätte
 Kosten: keine
 Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 67** Donnerstag, 4. November, 19–21 Uhr

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

ELTERNBILDUNG IM KINDERHAUS MALSTATT

In entspannter Atmosphäre werden jeweils an einem Vormittag verschiedene Erziehungsthemen erläutert und diskutiert. Es können Erfahrungen ausgetauscht, Fragen geklärt und Kontakte geknüpft werden. Alle Termine finden wiederholt statt, Inhalte werden jedoch immer an die aktuellen Gegebenheiten angepasst. Bei Bedarf werden weitere Termine angeboten.

👤 Carsten Freels

🏠 Kinderhaus Malstatt, Neustraße 22

Kosten: 3 Euro pro Termin (auch einzeln buchbar)

Anmeldung: ☎ 0681 61348 oder beim Kinderhaus Malstatt, ☎ 0681 9471342

■ Kinder brauchen Grenzen

Das Thema Grenzen setzen und Grenzen einhalten ist in vielen Familien oftmals mit andauernden Konflikten verbunden.

In diesem Kurs werden Sie ganz praktisch erfahren, wie das mit den Grenzen am besten funktionieren kann.

■ **Kurs-Nr. 68** donnerstags, 28. Januar, 25. März, 17. Juni und 14. Oktober, 9–11 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. 69** donnerstags, 11. Februar, 15. April, 15. Juli und 18. November, 9–11 Uhr

■ Doktorspiele und kindliche Sexualität

Kinder haben im Laufe ihrer Entwicklung immer wieder Phasen, in denen die Erkundung kindlicher Sexualität eine Rolle spielt. Körperliche Berührungen und eigene Körpererfahrungen sind zudem für die Entwicklung sehr wichtig.

Doch wie gehen wir damit um? Wie verhalten wir uns richtig und können die Kinder unterstützen, ein gesundes Körperempfinden zu entwickeln?

■ **Kurs-Nr. 70** donnerstags, 4. März, 6. Mai, 23. September und 9. Dezember, 9–11 Uhr

ANGEBOTE FÜR ELTERN UND KINDER IM STADTTEIL

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. 71** jeden 3. Mittwoch im Monat, 15–17 Uhr

Spielkreis

Für Kinder von 1 bis 3 Jahre

👤 Tina Krauss

■ **Kurs-Nr. 72** donnerstags, 10–11.30 Uhr

1
2
3
4
5
6
7
8

Sportmäuse

Für Kinder ab 18 Monate bis 3 Jahre

👤 Tina Krauss

🏠 Turnhalle Dudweiler-Jägersfreude

■ **Kurs-Nr. 73** montags, 15–16 Uhr

Musikgarten

Für Kinder ab 18 Monaten bis 3 Jahre

👤 Korinna Benthien, ☎ 0157 51518933

■ **Kurs-Nr. 74** freitags, 16–17 Uhr

nappydancers®

Der 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. 75** mittwochs, 15–15.45 Uhr

Online Eltern-Kind-Tanzen

für Kinder im Alter von 20 bis 40 Monaten

👤 Korinna Benthien

■ **Kurs-Nr. 76** donnerstags, 16–16.30 Uhr

Eltern-Kind-Nähen

Für Kinder ab 7 Jahre

👤 Elisabeth Feil

■ **Kurs-Nr. 77** donnerstags, 14-tägig, 15–17 Uhr

Veranstaltungen des Kinderbildungszentrums Malstatt (KIBIZ)

🏠 KIBIZ Malstatt, St. Josef-Str. 11

Infos und Anmeldung: ☎ 0681 4163000

Eltern-Kind-Turnen

Für Kinder von 1 bis 3 Jahren mit ihren Eltern

👤 Gudrun Berberich

■ **Kurs-Nr. 78** dienstags, 17–18 Uhr

Krabbelgruppe

Spielkreis für Kinder von 1 bis 3 Jahren und ihre Eltern

👤 Verena Priesnitz

■ **Kurs-Nr. 79** donnerstags 10–11:30 Uhr

Kinderturnen

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

👤 Gudrun Berberich

🏠 Turnhalle Kirchberg

■ **Kurs-Nr. 80** dienstags 15.45–16.45 Uhr

1

2

3

4

5

6

7

8

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: ☎ 0681 33446

■ Elterncafé mit Kinderbetreuung

Erfahrungsaustausch und Zeit zum Abschalten, erstes Kennenlernen und die Möglichkeit, Informationen zu sammeln.

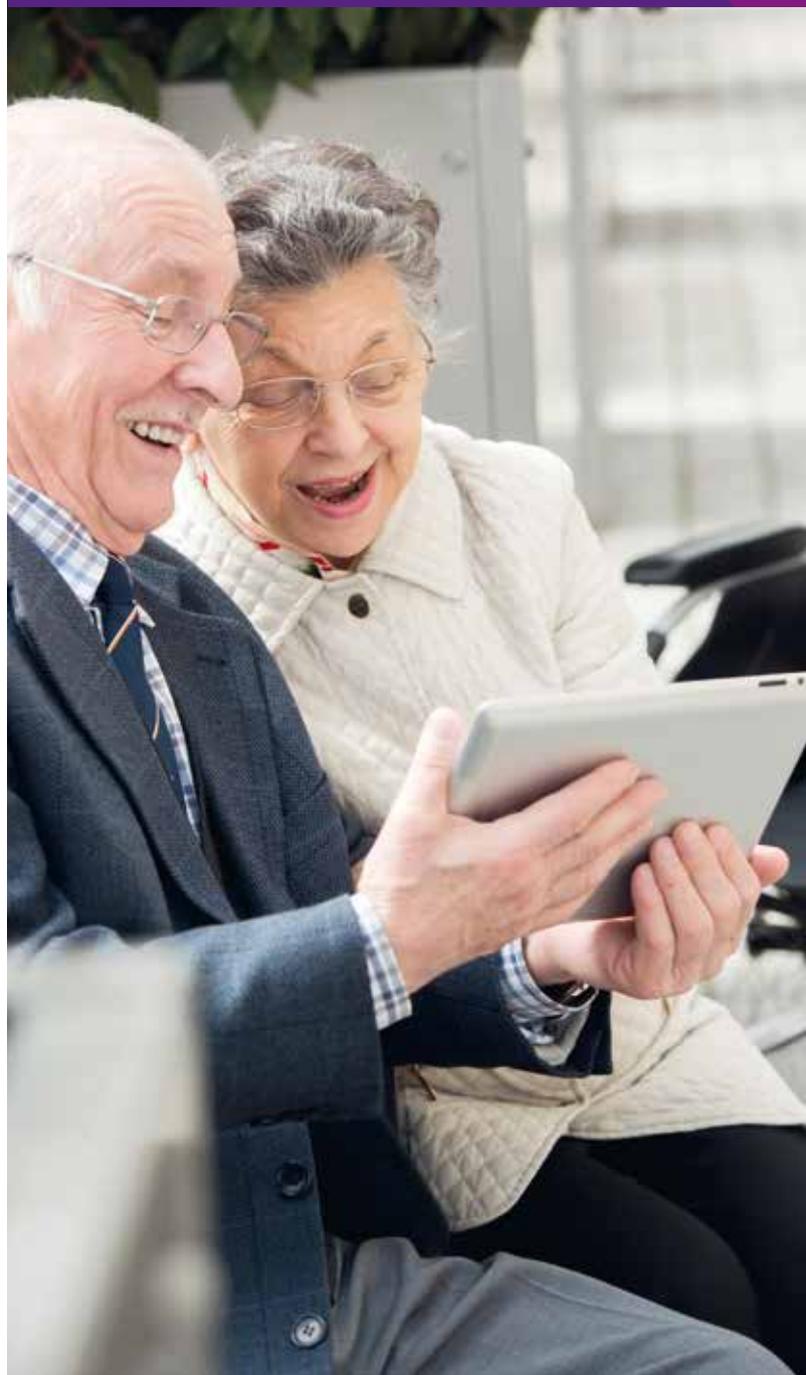
■ **Kurs-Nr. 81** mittwochs, 16–18 Uhr

■ Sonntagstreff

Gemeinsames Frühstück im Elterncafé mit anschließendem Freizeit-Spaß nach Absprache.

■ **Kurs-Nr. 82** jeden 1. und 3. Sonntag, ab 11 Uhr

3 MEDIENKOMPETENT IM ALLTAG



■ Einstiegskurs: Mein Smartphone und ich – einfach und sicher

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

🏠 Familienbildungsstätte

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

Anmeldung: ☎ 0681 61348

👤 Wolf-Dieter Scheid

■ **Kurs-Nr. 83** mittwochs, 27. Januar und 3. Februar, 9.30–11.45 Uhr

■ **Kurs-Nr. 84** mittwochs, 15. und 22. September, 9.30–11.45 Uhr

👤 Korinna Benthien

■ **Kurs-Nr. 85** freitags, 26. Februar und 5. März, 10–12.15 Uhr

■ **Kurs-Nr. 86** freitags, 11. und 18. Juni, 10–12.15 Uhr

■ **Kurs-Nr. 87** freitags, 26. November und 3. Dezember, 10–12.15 Uhr

■ Kompaktkurs Smartphone

Lernen Sie in nur drei Stunden den grundlegenden Umgang mit dem Smartphone und gängigen Apps. Sie arbeiten mit ihrem Smartphone, so dass Sie ihr Gerät besser kennen und benutzen lernen. Der Kurs richtet sich an Menschen, die wenig oder keine Vorkenntnisse besitzen und in kompakter Form lernen möchten. Schwerpunktmäßig werden Smartphones mit dem Betriebssystem Android behandelt. Bitte Handy und Ladekabel mitbringen.

👤 Wolf-Dieter Scheid

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 30 Euro, max. 8 Teilnehmende

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 88** Samstag, 20. März, 9.30–12.30 Uhr

■ **Kurs-Nr. 89** Samstag, 16. Oktober, 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, bieten schnellen Zugriff auf Informationen oder nützliche Funktionen für den Alltag. Mit Tablets kann man auch 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 und Ladekabel mit.

👤 Wolf-Dieter Scheid

🏠 Familienbildungsstätte

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

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 90** mittwochs, 3. und 10. März, 9.30–11.45 Uhr

■ **Kurs-Nr. 91** mittwochs, 6. und 13. Oktober, 9.30–11.45 Uhr

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

Soziale Netzwerke wie Facebook und Instagram bieten vielfältige Möglichkeiten für den privaten Austausch miteinander. Hierbei kommt es ganz wörtlich auf die richtige Einstellung an. Welche Einstellungen sind die richtigen, so dass Privates privat bleibt? Wie kann ich etwas öffentlich kommunizieren, wenn ich es für meinen Verein mache? Wie ist es mit dem Datenschutz bestellt?

Während Sie bei Facebook Texte, Bilder und Videos veröffentlichen können, ist Instagram auf das Teilen von Bildern und Videos ausgerichtet.

Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse im Umgang mit Smartphone, Tablet oder PC. Wir bieten Einstiegskurse zu diesen Themen an. Bringen Sie eigene Geräte mit oder arbeiten Sie mit unseren Laptops.

 [Wolf-Dieter Scheid](#)

 Familienbildungsstätte

Kosten: 15 Euro, max. 8 Teilnehmende

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 92** Mittwoch, 21. April, 9.30–11.45 Uhr

■ **Kurs-Nr. 93** Mittwoch, 10. 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: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 94**

■ 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: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 95** dienstags, nach Vereinbarung,
17–20 Uhr



■ 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: ☎ 0681 61348 oder bei Wolf-Dieter Scheid ☎ 0681 68570176

- **Kurs-Nr. 96** mittwochs, 24. Februar, 24. März, 26. Mai und 16. Juni, 9.30–11.45 Uhr
- **Kurs-Nr. 97** mittwochs, 20. und 27. Oktober, 24. November, 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. 98** Dienstag, 9. März, 9–12 Uhr
- **Kurs-Nr. 99** Dienstag, 14. September, 9–12 Uhr

1

2

3

4

5

6

7

8

■ 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. 100** Dienstag, 13. April, 9–12 Uhr
- **Kurs-Nr. 101** Dienstag, 5. Oktober, 9–12 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. 102** Dienstag, 4. Mai, 9–11 Uhr
- **Kurs-Nr. 103** Dienstag, 9. November, 9–11 Uhr



Wir sind Zukunftsgestalter.

Wir sind Stiftung kreuznacher diakonie.

Die neue Pflegeausbildung

Mit der Ausbildung zur / zum Pflegefachfrau / Pflegefachmann lernst du **drei Berufe** gleichzeitig:

- **Altenpflege**
- **Krankenpflege**
- **Kinderkrankenpflege**

Du hast die Wahl: Werde Pflegegeneralist oder spezialisiere dich auf einen Schwerpunkt.

Ausbildungsstandorte:

Neunkirchen, Saarbrücken
und Schwalbach.



Bewirb dich jetzt unter:

www.kreuznacherdiakonie.de/Karriere

■ 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 auch im Jahr 2021 einmal 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 Projektes 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

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 104** montags, 22. Februar–10. Mai,
15.30–17 Uhr

■ **Kurs-Nr. 105** montags, 13. September–
15. November, 15.30–17 Uhr

■ 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. 106** donnerstags, 21. Januar–
11. Februar, 10.30–11.45 Uhr

■ **Kurs-Nr. 107** donnerstags, 16. September–
7. Oktober, 10.30–11.45 Uhr

■ Klang-Meditation (Neu!)

Dies ist ein Angebot, um in spielerischer Art und Weise Vibration und Resonanz in sich zu entdecken. Über die Atmung und mit leichten Summ-Übungen erfahren wir die wohltuende Wirkung der Klänge in uns und im liebevollen Austausch mit anderen. Bei einer Klangreise mit dem Instrument „Monochord“ eröffnen sich weitere Wege.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

👤 **Ingrid Niegel**

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 40 Euro für 5 Termine, 32 Euro für 4 Termine

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 108** freitags, 26. Februar–26. März,
18.30–19.15 Uhr (5 Termine)

■ **Kurs-Nr. 109** freitags, 16. April–7. Mai,
18.30–19.15 Uhr (4 Termine)

■ **Kurs-Nr. 110** freitags, 11. Juni–2. Juli,
18.30–19.15 Uhr (4 Termine)

■ **Kurs-Nr. 111** freitags, 17. September–8. Oktober,
18.30–19.15 Uhr (4 Termine)

#Eierkuchen

Glücklich steht uns gut.

Deshalb habe ich beschlossen, dass unser Zuhause wachsen soll. Unser Garten muss bunter und die Terasse größer werden. Wir brauchen mehr Platz für noch mehr Leben. Guter Plan, gute Beratung. Genau mein Ding. Genau meine VVB.

 meine-vb.de 

■ 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: ☎ 0681 61348

- **Kurs-Nr. 112** freitags, 5.–26. November, 18.30–19.45 Uhr

■ Gesprächskreis „Frauen reden mit Frauen“

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

👤 [Inge Valentin, Erwachsenenbildnerin](#)

🏠 Ev. Gemeindehaus Püttlingen-Köllerbach, Sprenger Straße 24, Püttlingen

Kosten: keine

Anmeldung: Inge Valentin, ☎ 06898 28658

- **Kurs-Nr. 113** 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. 114** Samstag, 23. Januar und Sonntag, 24. Januar, 10–17 Uhr
- **Kurs-Nr. 115** Samstag, 13. November und Sonntag, 14. November, 10–17 Uhr

■ Jahreskurs 2021: Wo fängt Frieden an?

2021 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. 116** samstags, 6. Februar, 13. März, 10. April, 8. Mai, 12. Juni, 11. September, 16. Oktober und 6. November 2020, 10–17 Uhr

■ Empathie! Aber wie? (NEU!)

Empathie bezeichnet die Fähigkeit und Bereitschaft, Emotionen, Gedanken und Motive einer anderen Person zu erkennen, zu verstehen und nachzuempfinden. Wir sprechen auch von Einfühlungsvermögen. Bei manchen Menschen fällt es uns leicht empathisch zu sein, bei anderen gelingt es uns so gar nicht. Was hindert uns daran Verständnis für eine andere Person zu entwickeln? Wo hakt es? Wie können wir diese Fähigkeiten vergrößern? Diesen Fragen wird an konkreten Beispielen der Teilnehmenden nachgegangen und gemeinsam versucht, die Empathiefähigkeit ein Stück zu erweitern.

👤 [Christine Wanjura](#)
 🏠 Familienbildungsstätte
 Kosten: 65 Euro
 Anmeldung: ☎ 0681 61348

- **Kurs-Nr. 117** Samstag, 6. März, 10–17 Uhr
- **Kurs-Nr. 118** Samstag, 4. September, 10–17 Uhr

■ Hören und gehört werden (NEU!)

„Zuhören. Jemandem sein Ohr schenken. Konzentriert und unabgelenkt. Das ist wirklich ein Geschenk. Eins, nach dem sich fast jeder sehnt. Doch aufmerksame Zuhörer sind oft schwer zu finden.“ (Verfasser unbekannt)

Wo und wann hören wir wirklich zu? Und wo und wann werden wir wirklich gehört? Nach einer Einführung in das Zuhören werden Sie das Hören und das Gehört werden mit einfachen Beispielen üben. An kleinen Ärgernissen des Alltags, an größeren Ärgernissen in Familie und Beruf als auch mit anstehenden Entscheidungen können Sie dann vertiefend Erfahrungen sammeln, was sich verändern kann, wenn Sie mit Ihrem Anliegen „nur“ gehört werden.

👤 [Christine Wanjura](#)
 🏠 Familienbildungsstätte
 Kosten: 97 Euro für 4 Termine
 Anmeldung: ☎ 0681 61348

- **Kurs-Nr. 119** mittwochs, 9. Juni, 18–21 Uhr und 16.–30. Juni, 18–20.15 Uhr

■ 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. 120** montags, ab 18. Januar, 18–21 Uhr

■ Ganzheitliches Gedächtnistraining

Das Training aktiviert beide Gehirnhälften und steigert ohne Stress und körperliche Anstrengung die Gedächtnisleistung. Die abwechslungsreichen Übungen in der Gruppe regen nicht nur das Denken und die Fantasie an, sondern sie verbessern langfristig die Konzentration und Merkfähigkeit und machen sogar Spaß. Der Kurs umfasst 10 Termine.

👤 **Sabine Pfeiffer**, zertifizierte Gedächtnistrainerin des BVGT e.V.

🏠 BürgerInnenZentrum Brebach, Saarbrücker Straße 62, 66130 Saarbrücken-Brebach

Kosten: 30 Euro für 10 Termine

Anmeldung: ☎ 0681 9508326

■ **Kurs-Nr. 121** Jeweils mittwochs, 14.30–16 Uhr, ab März 2021

■ 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. 122** Jeden 2. Freitag im Monat, 10–13.00 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. 123** donnerstags, 14-tägig, 10–12 Uhr

■ Online-Seminar: Wer hilft mir, wenn ich pflegebedürftig werde?

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

👤 **Silke Kotterbach**, Beraterin beim Pflegestützpunkt Saarbrücken-Mitte

🏠 Online (Nach der Anmeldung erhalten Sie per E-Mail weitere Infos zum Ablauf)

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 124** Mittwoch, 24. Februar, 18–20 Uhr

1

2

3

4

5

6

7

8

■ 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. Eine Veranstaltung wird online über das Video-Portal Zoom durchgeführt, die andere in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Kirchengemeinde in Saarbrücken-Burbach.

👤 **Andreas Sauder**

🏠 Online (Nach der Anmeldung erhalten Sie per E-Mail weitere Infos zum Ablauf)

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 125** Mittwoch, 17. März, 18–20 Uhr

👤 **Andreas Sauder**

🏠 Lutherhaus Burbach, Noldplatz 5,
66115 Saarbrücken-Burbach

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 126** Mittwoch, 10. November, 18–20 Uhr

■ Online-Seminar: 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**

🏠 Online (Nach der Anmeldung erhalten Sie per E-Mail weitere Infos zum Ablauf)

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 127** Mittwoch, 14. April, 18–20 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.

👤 **Peter Weichardt und Winfried Blum**

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 128** Mittwoch, 5. Mai, 18–20 Uhr

■ Online-Seminar: „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](#)

🏠 Online (Nach der Anmeldung erhalten Sie per E-Mail weitere Infos zum Ablauf)

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 129** Mittwoch, 19. Mai, 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. 130** Mittwoch, 15. September, 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.

👤 [Anja Wiesen](#)

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 131** Mittwoch, 6. Oktober, 18–20 Uhr

■ Demenzfreundlicher Gottesdienst

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 Spiesen-Elversberg

🏠 Evangelische Kirche Elversberg, Luisenstraße 6, 66583 Spiesen-Elversberg

Kontakt und Info: Pfarrerin Doris Barrois,

☎ 06821 9123933, ✉ doris.barrois@ekir.de

■ **Kurs-Nr. 132** Sonntag, 10. Oktober, 10 Uhr

Weitere Termine finden Sie auf
 ➤ www.evangelische-kirche-saar.de

■ Gesprächskreis für Trauernde

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

👤 **Britt Goedeking und Joachim Wörner**

🏠 Evangelisches Gemeindezentrum Alte Kirche, Evangelisch-Kirch-Str. 27, 66111 Saarbrücken

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681 31261 (Ev. Kirchengemeinde Saarbrücken St. Johann) oder ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 133** Jeweils donnerstags, 17–19 Uhr, 16. und 30. September, 14. Oktober, 4. und 18. November, 2. Dezember

■ 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:

☎ 0681 700705

Integrationssprachkurse in Abendform bietet das BürgerInnenZentrum Brebach an.

Anmeldung, Informationen und Start-Termine:

☎ 0681 87764

SENIORENBERATUNG ESCHBERG

📍 Mecklenburgring 53, 66121 Saarbrücken
Anmeldung für alle Angebote und Infos:
☎ 0681 8319372

■ Erzählcafé

👤 Rosemarie Wachs und Team der Seniorenberatung
Eschberg
Kosten: keine

- **Kurs-Nr. 134** Einmal monatlich, montags, 15–17 Uhr (siehe Aushang im Schaufenster der Seniorenberatungsstelle)

■ Seniorenberatung

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Seniorenberatungsstelle informieren und beraten zu Fragen rund um das Alter: Welche Unterstützungsmöglichkeiten können in Anspruch genommen werden, etwa Haushalts- und Einkaufshilfen, Pflegedienste, das Hausnotrufsystem und vieles mehr? Welche kulturellen Angebote gibt es im direkten Wohnumfeld?

- **Kurs-Nr. 135** montags, 15–17 Uhr, sowie mittwochs und freitags, 10–12 Uhr

5 GESUNDHEIT, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG



■ Beckenbodentraining und Haltungsschule: die eigene Mitte finden

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: ☎ 0681 61348

- **Kurs-Nr. 136** montags, 22. Februar–22. März,
18.30–19.30 Uhr
- **Kurs-Nr. 137** montags, 14. Juni–12. Juli,
18.30–19.30 Uhr
- **Kurs-Nr. 138** montags, 8. November–
6. Dezember, 18.30–19.30 Uhr

■ Qigong Yangsheng – Weg zur Stress- bewältigung 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: ☎ 0681 61348 oder bei

Cäcilia Koch-Franosch, ☎ 06897 71128

Infos: 🖱 www.qigong-mit-freude.de

Kurse für Anfangende und Wiedereinsteigende:

- **Kurs-Nr. 139** donnerstags, 21. Januar–25. März,
18.30–20 Uhr
- **Kurs-Nr. 140** donnerstags, 7. Oktober–
16. Dezember, 18.30–20 Uhr

Kurse für Fortgeschrittene:

- **Kurs-Nr. 141** mittwochs, 20. Januar–24. März,
18.30–20 Uhr
- **Kurs-Nr. 142** mittwochs, 6. Oktober–
15. Dezember, 18.30–20 Uhr

Sommerkurs im Freien für Anfangende und Wiedereinsteigende (NEU!):

- **Kurs-Nr. 143** donnerstags, 17. Juni–19. August,
19–20.30 Uhr

■ Sommerkurs Qigong Yangsheng

Ein kompakter 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 Anfängende und Ungeübte:

- **Kurs-Nr. 144** mittwochs, 7. Juli–25. August,
19–19.45 Uhr

■ Rücken in Balance (NEU!)

Dieser Kurs bietet ein Selbsthilfeprogramm mit den effektivsten Übungen für eine bewegliche und stabile Wirbelsäule. Sie verbessern schon nach kurzer Zeit die Haltung wie auch emotionale Prozesse, die von der aufrechten Wirbelsäule abhängig sind. Dazu gibt es noch ein dynamisches Übungsprogramm mit anschließender Stille-Meditation.

Bitte zwei Handtücher, warme Socken, und ggf. eine Decke mitbringen.

👤 **Désirée Huyras-Zapp**

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 75 Euro für 5 Termine

Anmeldung: ☎ 0681 61348

- **Kurs-Nr. 145** dienstags, 23. Februar–23. März,
17.30–19 Uhr
- **Kurs-Nr. 146** dienstags, 14. September–
12. Oktober, 17.30–19 Uhr

■ Progressive Muskelentspannung (NEU!)

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine leicht zu erlernende und fast überall anwendbare Form der Entspannung. Durch das willentliche An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen des Körpers soll nach und nach ein Zustand tiefer Entspannung beim Praktizierenden erreicht werden.

Außerdem kann sich PME positiv auf Bluthochdruck und eine erhöhte Muskelanspannung auswirken. Schmerzzustände können reduziert und Schlafproblemen sowie innerer Unruhe entgegengewirkt werden.

👤 **Stefanie Kaufmann**

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 75 Euro für 10 Termine

Anmeldung: ☎ 0681 61348

- **Kurs-Nr. 147** freitags, 26. Februar–21. Mai,
16.30–17.30 Uhr
- **Kurs-Nr. 148** donnerstags, 23. September–
9. Dezember, 10–11 Uhr

■ Genusswandern nicht nur für Singles

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

👤 **Heike Benekam**

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681 61348 oder per E-Mail bei Heike Benekam: ✉ goodnews2013@gmx.de

- **Kurs-Nr. 149** sonntags, 10.30–15 Uhr

■ Kräuter in der Natur entdecken

Bei den Kräuterkundungen in der Biosphäre Bliesgau informiert Kräuterexpertin Gabriele Geiger über Anwendung in Heilkunde und Küche und erzählt Geschichten und Mythen zu den Pflanzen. Die 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. 150** Montag, 22. März, 17.30–19.45 Uhr

Essbare Kräuterschätze

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

■ **Kurs-Nr. 151** Donnerstag, 6. 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. 152** Donnerstag, 9. September, 17.30–19.45 Uhr



Wir begleiten Menschen

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

Wir bieten Ihnen an:

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

Caroline Fliedner Haus

Thomas-Mann-Straße 12 · 66538 Neunkirchen

Tel. 06821 / 902-564

E-Mail caroline-fliedner-haus@kreuznacherdiakonie.de

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-steynhuebel@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

Ab Mai 2021 steht Ihnen in Neunkirchen auch der Wohnpark Katharina von Bora zur Verfügung.

www.kreuznacherdiakonie.de/seniorenhilfe

■ Auf Spürwegen in den Feierabend (NEU!)

Ein Arbeitstag liegt mit all seinen Anforderungen hinter uns und die Taktung des Arbeitens läuft oft im Kopf weiter. Auf unserer kurzen Wanderung auf Pfaden im Stadtwald wollen wir nochmal im Hier und Jetzt und bei uns ankommen. Mit Hilfe von kleinen Spüraufgaben öffnen wir uns für das Wohltuende im Wald und treffen uns immer wieder zum Austausch. Bitte festes Schuhwerk und Insektenschutz mitbringen.

👤 **Andrea Michel**

🏠 großer Parkplatz vom Totobad am Kieselhumes

Kosten: 16 Euro

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 153** Mittwoch, 5. Mai, 17.45–20 Uhr

■ Spürwege erwandern im Frühsommer (NEU!)

Diese Wanderung findet in einem wunderschönen Waldgebiet bei Oberwürzbach statt.

Der Weg gestaltet sich abwechslungsreich mit Wasserlauf, Teichen, Waldpfaden, Höhlen, weiten Wiesen und schattigen Waldabschnitten. Während unseres Weges werden wir an verschiedenen Punkten Spürerfahrungen zu den Elementen Wasser, Erde, Luft und Feuer sammeln, um uns nochmals tiefer mit unserer ursprünglichen Natur zu verbinden.

Wir steigen danach hoch bis zum höchsten Punkt, an dem wir zusammen ein Picknick machen. Die Wegstrecke ist ca. 8–10 km lang. Bitte Sitzgelegenheit, Wasser, Mahlzeit und festes Schuhwerk mitbringen.

👤 **Andrea Michel**

🏠 Waschhaus Oberwürzbach

Kosten: 33 Euro

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 154** Samstag, 12. Juni, 9.30–14 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. 155** Donnerstag, 11. März, 18–19 Uhr

■ **Kurs-Nr. 156** Donnerstag, 16. 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

Infos: 🐘 www.praxis-andrea-wagner.de

■ **Kurs-Nr. 157** Donnerstag, 10. Juni, 19–20.30 Uhr

■ **Kurs-Nr. 158** Donnerstag, 25. November, 19–20.30 Uhr

■ Workshops zu Gesundheit, Ernährung, Gesundheitssport

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.

Weitere Informationen finden Sie auf

➡ www.stille-im-saarland.de

Verschenken Sie doch mal einen Kurs

der Evangelischen Familienbildungsstätte!
Informationen unter ☎ 0681 61348.



■ 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 nähern 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. 159** Samstag, 27. Februar, 9.15–13 Uhr

■ Workshop: Naturkosmetik selbst herstellen (NEU!)

In diesem Workshop stellen Sie unter fachkundiger Anleitung aus hochwertigen Ölen und sonstigen Rohstoffen verschiedene Naturkosmetikprodukte her. Neben der Herstellung von Badekugeln, Tagescreme, fester Körperbutter und Co. warten noch viele wertvolle Informationen zu den kosmetischen Rohstoffen sowie Tipps und Tricks zur Herstellung der Produkte zuhause auf Sie.

👤 **Stefanie Kaufmann**

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 25 Euro zzgl. 15 Euro Materialumlage

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 160** Samstag, 20. März,
10.30–13.30 Uhr

■ **Kurs-Nr. 161** Samstag, 27. November,
10.30–13.30 Uhr



Ökumenische Gesellschaft für
ambulante Pflege im Saarland GmbH

Unsere Leistungen

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

Kirchliche Sozialstation Neunkirchen/Spiesen-Elversberg

Telefon 06821 920100

E-Mail info@sozialstation-neunkirchen.de

www.sozialstation-neunkirchen.de

Ökumenische Sozialstation Burbach/Alt-Saarbrücken

Telefon 0681 47800 oder 0681 52636

info@sozialstation-burbach-alt-saarbruecken.de

www.sozialstation-burbach-alt-saarbruecken.de

■ Nähkurse für Anfängende und Fortgeschrittene

Nähen als kreatives Hobby ist auch Kontakt, gegenseitige Beratung und die Entwicklung eines individuellen Stils. Alle nähren etwas Unterschiedliches – 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. 162** dienstags, ab 2. Februar, 18–21 Uhr
- **Kurs-Nr. 163** dienstags, ab 4. Mai, 18–21 Uhr
- **Kurs-Nr. 164** dienstags, ab 14. September, 18–21 Uhr

👤 **Natella Don**

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 75 Euro für 10 Termine

Anmeldung: ☎ 0681 61348

- **Kurs-Nr. 165** montags, ab 25. Januar, 17–20 Uhr
- **Kurs-Nr. 166** montags, ab 26. April, 17–20 Uhr
- **Kurs-Nr. 167** montags, ab 20. September, 17–20 Uhr

Nähkurse in Völklingen

👤 **Karin Büchner**

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

Kosten: 70 Euro für 10 Termine,

zzgl. 10 Euro Raummiete

Info und Anmeldung: Karin Büchner, ☎ 06898 26967

■ **Kurs-Nr. 168** montags, 17.30–20.30 Uhr

■ **Kurs-Nr. 169** dienstags, 8.30–11.30 Uhr

Die Kurse finden fortlaufend statt, Einstieg ist jederzeit möglich.

Nähkurse in Heusweiler

👤 **Carmela Hufschmidt, Bekleidungsfertigerin**

🏠 Kursatelier Nähräume, Saarlouiser Straße 5

Kosten: 85 Euro für 8 Termine

Info und Anmeldung: Carmela Hufschmidt,

☎ 0152 33549807

- **Kurs-Nr. 170** Kurse finden täglich, jeweils 8.30–11.30 Uhr (Montag bis Freitag), und 18–21 Uhr (Montag bis Donnerstag) statt.

■ Jetzt auch neu:

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

siehe Seite 31

1

2

3

4

5

6

7

8

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.

Verschenken Sie doch mal einen Kurs

der Evangelischen Familienbildungsstätte!
Informationen unter ☎ 0681 61348.

7 FORTBILDUNG UND EHRENAMT



FORTBILDUNGEN FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

■ AK8 Gewaltprävention: Wertschätzende, verbale und körperliche Intervention für pädagogische Fachkräfte (NEU!)

In dieser neuen Seminarreihe werden die wichtigsten Grundpfeiler für Sicherheit Hand in Hand vermittelt:

In Modul I „Gefahrenerkennung und situatives Verhaltenstraining“ werden typische Situationen aus dem Berufs- und Privatumfeld analysiert und eine Sensibilisierung der Teilnehmenden angestrebt. Außerdem werden einfache erprobte Selbstschutztechniken vermittelt.

Modul II „Wertschätzende, verbale Deeskalation“ umfasst schwerpunktmäßig deeskalative Kommunikationsstrategien und spezielle, wissenschaftlich fundierte Übungen zur Entschärfung verbaler Konfliktsituationen. Alle Szenarien werden mit einer Kamera begleitet und gemeinsam analysiert (Freiwilligkeitsprinzip). Es sind keine sportlichen Voraussetzungen erforderlich.

 **Chris Junge und Ralf Wiehn**

 Familienbildungsstätte und Akademie 8 (Taubfeld 8, 66121 Saarbrücken)

Kosten: 280 Euro je Modul (auch einzeln buchbar)

Anmeldung: ☎ 0681 61348

Modul I: Gefahrenerkennung und situatives Verhaltenstraining

■ **Kurs-Nr. 171** Donnerstag, 18. März, 9–16 Uhr (FBS) und Freitag, 19. März, 9–14 Uhr (Akademie 8), Anmeldeschluss: 18. Februar

Modul II: Verbale Deeskalation

■ **Kurs-Nr. 172** Montag, 12. April und Donnerstag, 15. April (beide FBS), 9–16 Uhr Anmeldeschluss: 15. März

■ Vortrag und Diskurs: Jugendkriminalität

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? 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. 173** Donnerstag, 20. Mai, 17–19 Uhr

■ Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) in der pädagogischen Arbeit – ZRM® Grundkurs mit Praxistag

Das Zürcher Ressourcenmodell – ZRM® ist ein Training zum Selbstmanagement und zur intrinsischen Motivation 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, der konsequent an persönlichen Ressourcen orientiert ist. Durch den Dreiklang von Verstand, Unbewusstem und Körper erreicht man nachhaltige und beeindruckende Ergebnisse.

Sie erhalten eine anerkannte Teilnahmebescheinigung, die Ihnen erlaubt an aufbauenden Ausbildungen am Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ) teilzunehmen.

Beim anschließenden Praxistag haben Sie die Möglichkeit, ZRM® im pädagogischen Kontext zu erleben und anhand von konkreten mitgebrachten Fällen aus Ihrer Arbeit die praktische Anwendung zu üben.

👤 **Klaus J. Weber**

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: Grundkurs: 590 Euro, Praxistag 112 Euro, jeweils inkl. Mittagsimbiss (auch einzeln buchbar); bei Anmeldung bis 26. März erhalten Sie 10% Frühbucherrabatt.

Anmeldung: ☎ 0681 61348

Anerkannter ZRM® Grundkurs

■ **Kurs-Nr. 174** Samstag, 17. Juli und Sonntag, 18. Juli, 9–18 Uhr

Praxistag: ZRM® im pädagogischen Kontext

■ **Kurs-Nr. 175** Samstag, 28. August, 10–17 Uhr

■ Klartext reden ohne zu verletzen und verletzt zu werden – Wertschätzende Kommunikation in der pädagogischen Arbeit (NEU!)

Für Menschen, die in Beratung, Begleitung und Betreuung arbeiten, ist die Kommunikation die Basis ihrer Arbeit. Wenn's gut läuft, braucht man sich keine Gedanken zu machen. Was aber, wenn es zu Unstimmigkeiten kommt oder sogar Konflikte entstehen? Wie können schwierige Situationen so bewältigt werden, ohne dass verletzende Worte fallen und ohne Kommunikationsabbruch?

Die wertschätzende und gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg ist eine bewährte Kommunikationstechnik, welche bei jeglicher zwischenmenschlichen Kommunikation angewendet werden kann, damit sich Menschen besser verstehen. Inhalte sind: Mitgefühl für sich und andere entwickeln, sich selbst und andere besser verstehen, sich auf nichtverletzende Weise anderen mitteilen und anderen einfühlsam zuhören.

👤 **Leitung: Christine Wanjura**

🏠 Familienbildungsstätte

Kosten: 150 Euro inkl. Mittagsimbiss

Anmeldung: ☎ 0681 61348

■ **Kurs-Nr. 176** donnerstags, 23. und 30. September, 9–16 Uhr

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

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 in 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.

Voraussetzung zur Teilnahme ist eine pädagogische oder psychologische Ausbildung oder ein entsprechendes Studium.

Weitere Informationen zum Kurs finden Sie unter

🖱 www.starkekinderhabenmut.de

👤 **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, ☎ 0681 96818399,
 ✉ info@starkekinderhabenmut.de

- **Kurs-Nr. 177** Freitag, 9. Juli, sowie samstags,
10. Juli und 16. Oktober, 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: ☎ 0681 61348

- **Kurs-Nr. 178** dienstags, 2. Februar, 2. März,
4. Mai, 1. Juni, 19.30–21.45 Uhr
- **Kurs-Nr. 179** dienstags, 6. Juli, 5. Oktober,
2. November, 7. Dezember,
19.30–21.45 Uhr

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

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, ☎ 0681 8308626,
✉ info@service-kinderbetreuung.de

FORTBILDUNGEN FÜR MITARBEITENDE IN EV. KINDERTAGESEINRICHTUNGEN

Das Jahresprogramm 2021 des Referats Kindertageseinrichtungen der Diakonie Saar kann angefordert werden unter ☎ 0681 77033 oder per E-Mail
✉ refkita@dwsaar.de.

Download: ➔ www.diakonie-saar.de/referat-kindertageseinrichtungen

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 2021 kann angefordert werden beim Betreuungsverein Saarbrücken und Saar e.V. im Haus der Diakonie.

🏠 Haus der Diakonie, Johannisstraße 6,
66111 Saarbrücken

Die Veranstaltungen des Betreuungsvereins stehen allen Interessierten offen.

Anmeldung für alle Termine:

☎ 0681 3898333 oder ☎ 0681 3898334 und

✉ betreuungsverein@dwsaar.de

■ Patientenverfügung kurz erklärt – Online

Eine Mitarbeiterin des Betreuungsvereins Saarbrücken und Saar e.V. erklärt in einer ca. einstündigen Videokonferenz die wesentlichen Voraussetzungen einer Patientenverfügung und gibt Hinweise für die Formulierung. Fragen von allgemeinem Interesse können gerne gestellt werden.

👤 Anja Wiesen

🏠 Online

■ **Kurs-Nr. 180** Freitag, 15. Januar, 12–13 Uhr

■ **Kurs-Nr. 181** Freitag, 9. Juli, 12–13 Uhr

1
2
3
4
5
6
7
8

■ Vorsorgevollmacht – Vorstellung verschiedener Vorsorgemöglichkeiten

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

👤 Anja Wiesen

🏠 Haus der Diakonie, Johannisstraße 6, 66111 SB

■ **Kurs-Nr. 182** Dienstag, 23. Februar, 19 Uhr

■ Einführung in die rechtliche Betreuung

Dreitätiges Einführungsseminar für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer über die Grundlagen des Betreuungsrechts, mit Vertiefung in die Aufgabenkreise Gesundheits- sorge, 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. 183** Montag, Mittwoch und Montag, 19., 21. und 26. April, 18–20 Uhr

👤 N.N.

🏠 VHS Völklingen

■ **Kurs-Nr. 184** Donnerstag, 4., 11. und 18. November, 18–20 Uhr

■ Vorsorgevollmacht kurz erklärt – Online

Eine Mitarbeiterin des Betreuungsvereins Saarbrücken und Saar e.V. erklärt in einer ca. einstündigen Videokonferenz die wesentlichen Voraussetzungen einer Vorsorgevollmacht und gibt Hinweise für die Formulierung. Fragen von allgemeinem Interesse können gerne gestellt werden.

👤 Anja Wiesen

🏠 Online

■ **Kurs-Nr. 185** Freitag, 7. Mai, 12–13 Uhr

■ **Kurs-Nr. 186** Freitag, 17. September, 12–13 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 Teilnehmerzahl ist begrenzt; Anmeldung erforderlich.

👤 N.N.

🏠 Haus der Diakonie, Johannisstraße 6, 66111 SB

■ **Kurs-Nr. 187** Montag und Mittwoch, 14. und 16. 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.

👤 Jürgen Bender

🏠 Haus der Diakonie, Johannisstraße 6, 66111 SB

■ **Kurs-Nr. 188** Mittwoch, 8. September, 19 Uhr

1

2

3

4

5

6

7

8

■ Rechnungslegung in der rechtlichen Betreuung

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

👤 Carsten Faust, Rechtspfleger am
Amtsgericht Saarbrücken

🏠 Haus der Diakonie, Johannisstraße 6, 66111 SB

■ **Kurs-Nr. 189** Donnerstag, 2. Dezember, 19 Uhr

ANGEBOTE FÜR EHRENAMTLICHE DER KIRCHENGEMEINDEN

■ Arbeitskreis offene kirchliche Altenarbeit im Kirchenkreis Saar-West

👤 Pfarrer Horst Gaevert

🏠 Versöhnungskirche Völklingen

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681 61348,

Einladungen erfolgen gesondert.

Thema: Nacht

■ **Kurs-Nr. 190** Montag, 8. Februar, 14.30–17 Uhr

Thema: Werte

■ **Kurs-Nr. 191** Montag, 10. Mai, 14.30–17 Uhr

Thema: Weg

■ **Kurs-Nr. 192** Montag, 6. September, 14.30–17 Uhr

Thema: Märchen

■ **Kurs-Nr. 193** Montag, 8. November, 14.30–17 Uhr

■ Arbeitskreis „Senioren und Demenz“ im Kirchenkreis Saar-Ost

Seit etwa zwei Jahren 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.

👤 Winfried Blum

🏠 Café Segen, Parkstraße 44, 66578 Schiffweiler

Kosten: keine

Anmeldung: ☎ 0681 61348 oder bei Winfried Blum

✉ winfried-blum@dwsaar.de

■ **Kurs-Nr. 194** Montag, 14. 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, ☎ 06821 952284,

✉ ms-neunkirchen@t-online.de, oder bei

Bärbel Hoffmann, ☎ 0171 6923636,

✉ baerbel.hoffmann@ekir.de

1

2

3

4

5

6

7

8

■ Fortbildungen zur Unterstützung geflüchteter Menschen

Für Ehrenamtliche und interessierte Menschen der Evangelischen Kirchenkreise Saar-Ost und Saar-West sowie für geflüchtete Menschen organisiert das Referat Migration und Bildung der Abteilung Bildung und Soziale Teilhabe der Diakonie Saar im Jahr 2021 verschiedene Fachinformationsveranstaltungen.

Themen, die im Zusammenhang von (ehrenamtlicher) Arbeit mit geflüchteten Menschen wichtig sind, können bearbeitet werden.

Dazu zählen u.a.:

- Übersicht / Neuerungen Asyl- und Aufenthaltsrecht
- Unterstützung bei der Arbeits- und Ausbildungsplatzsuche durch Ehrenamtliche
- Hilfen für Flüchtlinge im Alltag – Was können Ehrenamtliche leisten?
- Sprach- und Berufswissensvermittlung
- Sprachpatenschaften
- Interkulturelle Sensibilisierung

Weitere Informationen:

Diakonie Saar

Abteilung Bildung und Soziale Teilhabe

Referat Migration und Bildung

Stefan Gebhardt

Rembrandtstraße 17-19, 66540 Neunkirchen

☎ 06821 956-160/161, ✉ bst@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 6. Oktober 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

Infos und Anmeldung: ☎ 0681 3886-600

- **Kurs-Nr. 195** Mittwoch, 6. Oktober, 19–21 Uhr, danach ca. 10 Schulungsabende und 3 Intensiv-Samstage

■ Schulung zur Stadtteilhelferin und zum Stadtteihelfer (NEU!)

Im April 2021 beginnt beim BürgerInnenZentrum Brebach eine neue Schulung zur Stadtteilhelferin und zum Stadtteihelfer. Aufgabe der Stadtteilhelfenden ist insbesondere die Unterstützung älterer Menschen im Alltag. Sie können sich ehrenamtlich, gegen eine Aufwandsentschädigung, auch an Veranstaltungen und Festen im BürgerInnenZentrum beteiligen. Die Schulung bietet Teilnehmenden aus der näheren Umgebung die Möglichkeit, für sich eine berufliche Perspektive zu entwickeln. Die Schulung umfasst 15 theoretische Schulungseinheiten, die einmal in der Woche für 2 Stunden stattfinden sowie wöchentlich praktische Einsätze (ca. 2-3 Stunden) bei Angeboten und Veranstaltungen.

👤 [Elke Kranzhöfer, Dipl. Sozialpädagogin](#)
und weitere [Fachreferentinnen und -referenten](#)

🏠 BürgerInnenZentrum Brebach,
Saarbrücker Straße 62, 66130 Saarbrücken-Brebach

Kosten: keine

Anmeldung: BürgerInnenZentrum Brebach,

☎ 0681 9508326 oder ☎ 0681 87764,

✉ elke-kranzhoefer@dwsaar.de

- **Kurs-Nr. 196** Dienstag, 13. April, 18 Uhr;
danach ca. 15 Schulungsabende und
wöchentliche praktische Einsätze.

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 ☎ 0681 68570077 oder 68570176

✉ lag@dwsaar.de oder schriftlich: Mainzer Straße 269,
66121 Saarbrücken.



Anke Jung 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. 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 leitet den Treff für Tagesmütter und -väter.



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. Die erfahrene Hobbynäherin leitet Nähkurse in Saarbrücken.



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



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.



Britt Goedeking ist evangelische Pfarrerin und zuständig für Krankenhauseelsorge in den Marienhauskliniken St. Josef Kohlhof und St. Wendel



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 Gesundheitskurse und Denksport für Kinder.



Chris Junge leitet die Akademie 8 in Saarbrücken. Der Dipl. Verwaltungswirt (FH) und Gewaltschutztrainer bietet Fortbildungen im Bereich Deeskalation an.



Stefanie Kaufmann ist Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und Entspannungspädagogin.



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.



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



Andrea Michel. Die Logopädin leitet Kurse im Bereich Kreatives und Gesundheit.



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.



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 Diplom-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 Stieglbauer 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 eine Ausbildung als zertifizierte Trainerin für Kommunikation und Konfliktberatung nach M. Rosenberg.



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



Peter Weichardt ist Eine-Welt-Promotor für Fairen Handel im Saarland und seit über 10 Jahren bei der Fairtrade Initiative Saarbrücken engagiert.



Ralf Wiehn. Der Sozialpädagoge hat unter anderem Weiterbildungen als Sicherheitsbeauftragter, Kinderschutzfachkraft und Deeskalationstrainer absolviert.



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



Rebecca Wilhelm. Die Erzieherin leitet Kurse im Eltern-Kind-Bereich.



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®.



Joachim Wörner ist Pfarrer der evangelischen Kirchengemeinde St. Johann in Saarbrücken.



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

■ KONTAKT

Evangelische Familienbildungsstätte Saarbrücken
der Diakonie Saar

Mainzer Straße 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

Anke Jung, Leitung

Winfried Blum, Pädagogischer Mitarbeiter

Birgit Metzger, Verwaltung

Landesarbeitsgemeinschaft

für Evangelische Erwachsenenbildung

Mainzer Straße 269, 66121 Saarbrücken

☎ 0681 68570176 oder ☎ 0681 68570077

✉ 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 Hal-
berg (ca. 30 m Fußweg).



■ ANMELDUNG

Ihre verbindliche Anmeldung erbitten wir möglichst frühzei-
tig schriftlich, per E-Mail oder telefonisch.
Auch telefonische Anmeldungen sind verbindlich.

Bitte beachten Sie auch die Anmeldefristen bei den einzel-
nen Veranstaltungen.

Bei kostenpflichtigen Veranstaltungen wird Ihre Anmeldung
schriftlich bestätigt.

Bitte überweisen Sie den Kursbeitrag unter Angabe der Kurs-
nummer auf unser Konto bei der
Vereinigten Volksbank eG
DE72 5909 2000 3057 0100 36
(Achtung! Neue Kontonummer)
BIC GENODE51SB2

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

Nicht besuchte Kursstunden oder nicht in Anspruch genom-
mene Einzelleistungen werden nicht erstattet.

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

Bereits gezahlte Kursbeiträge werden in diesem Fall selbst-
verständlich 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 DSGVO-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 DSGVO-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.

Unsere Datenschutzbeauftragten Hasso Schneider erreichen Sie unter:

✉ datenschutz@dwsaar.de

☎ 06831 120246

Unsere Aufsichtsbehörde ist:

Der Beauftragte für den Datenschutz
der Evangelischen Kirche in Deutschland
Lange Laube 20
30159 Hannover

☎ 0511 768128-0

☎ 05 11 768128-20

✉ 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 2020

Texterfassung: Anke Jung und Winfried Blum
Redaktion: Anke Jung, Stefanie Stein und Winfried Blum
Layout und Produktion: Brunner Werbung, Saarbrücken

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

Auflage: 5000

Bildnachweis: Adobe Stock/Ramona Heim (S. 13), Adobe Stock/Drobot Dean (S. 19), Adobe Stock/auremar (S. 45), Adobe Stock/Michael Brednarck (S. 55), Adobe Stock/Alena Ozerova (S. 71), Adobe Stock/HighwayStarz (S. 81), Contrastwerkstatt, (S. 87), alle anderen: privat



**Online-Banking.
Einfach & sicher
von zu Hause.**



sparkasse-saarbruecken.de

**Erledigen Sie Ihre Finanzgeschäfte
im eigenen Wohnzimmer.
Ganz bequem mit dem übersichtlichen
Online-Banking der Sparkasse.**

Wenn's um Geld geht



**Sparkasse
Saarbrücken**