

unser**e**ZEIT **3B**

bilden. erholen. aktiv bleiben.



unser! Programm 2024

Mehr als eine Mahlzeit: Der 3B-Mittagstisch

"Leckere Küche ohne ‚Gedöns‘ in hoher Qualität"

Das sagt unser Küchenchef zu dem, was er und seine Mitarbeiter*innen von Montag bis Freitag in der Küche des Oswald-Von-Nell-Breuning-Hauses mit viel Liebe zubereiten.

Gekocht wird hier für die Gäste, die täglich zum Mittagstisch in die Cafeteria kommen.

Gegessen wird in Gemeinschaft: Gutes Essen und gute Gespräche.

Eben mehr als Schnellimbiss.

Neugierig? Kommen Sie doch mal vorbei. Unser Küchenteam freut sich auf Sie.

Wir bitten zum Mittagstisch um eine Anmeldung: Telefon 06831-7602-350



**BEGLEITEN
BILDEN
BEGEGNEN**



VORWORT

**Liebe Leser*innen,
liebe Teilnehmer*innen,**

mehr oder weniger scherzhaft wird die Zeit nach der Berufstätigkeit mitunter als "Unruhestand" bezeichnet. Tatsächlich sind viele Menschen in ihren späteren Jahren besonders aktiv, interessiert und offen für neue Erfahrungen und Begegnungen. Das ist gut für jede*n einzelne*n und für unsere Gesellschaft.

Mit **Unsere Zeit** bieten wir Menschen 60+ ein tolles Spektrum an Bildungsangeboten. Sie möchten Ihren Wissenshunger stillen, Ihre Kreativität ausleben, neue Aktivitäten ausprobieren?
Herzlich willkommen, hier sind Sie richtig!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern. Wir freuen uns darauf, Sie bald als Teilnehmer*in begrüßen zu dürfen.

**Herzliche Grüße
Ihr 3B-Bildungsteam**

Gefördert vom
Ministerium für Bildung und Kultur

Ministerium für
Bildung und Kultur

SAARLAND



INHALT

Tagesfahrten

Gedenkstätte Natzweiler-Struthof	4
Metz: Flanieren durch Architektur und Geschichte	4
Clervaux und Luxemburgische Riviera	5
Bietigheim-Bissingen, Bönningheim, Besigheim	5
“Weltkultur und Rheinromantik”	6
Michelstadt und Erbach	6
Frankfurt, überraschende Weltstadt am Main	7
Auf den Spuren der Hildegard von Bingen	7

Exkursionen

Nobilia-Werk Lisdorf	8
Nemak-Gießerei Dillingen	8
Landschaft genießen mit dem Motorroller	9
Straßburg: Europäisches Parlaent & Stadttour	9

Natur erkennen und erleben

Wohlfühlwandern mit Kräuterkunde	10
Waldsurvival für Omas, Opas und andere	10
Geführte Pilzexkursionen	10
Kräuterspaziergang mit Yasemin Bier	11

Energiewende und Nachhaltigkeit

Wie funktioniert ein Balkonkraftwerk?	11
Wärmepumpe im Altbau	11
Elektromobilität im ländlichen Raum	12
Heizsysteme & Klimaschutzziele	12
Dämmen - aber richtig!	12

Bewegung, Fitness, Gemeinschaft

Treff für Autogenes Training	12
------------------------------	----

Kundalini-Yoga	13
Ashtanga-Yoga	13
Yoga-Treff 60+	13
Lu Jong - tibetanisches Heilyoga	14
Starke Mitte durch starken Beckenboden	14
Treff für Qi Gong	14
Fünf Tibeter	15
Gelassenheit und Lebenskraft stärken	15
Rock'n'Roll tanzen	15
Tango Argentino	16

Gesundheit für Körper, Geist und Seele

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit	16
Tipps für ein gesundes Herz	17
Gesundheitstipps für den Alltag	17
Gesundheitsprobleme bei großer Hitze	17
Hilfen bei Schlafproblemen	18
Umbrüche im Leben annehmen und gestalten	18
Verbesserung der Hirnleistung durch Bewegung	18
Darm-Hirnachse: ihre Rolle für die Gesundheit	18
Was hat mein Leben geprägt?	19
Was mich krank macht und was mich heilt	19
Säure-Basen-Balance	19
Histamin-Unverträglichkeit	19
Entspannungsübungen am Abend	20
Pflanzenheilkunde	20
Ruhe, Gelassenheit und Stabilität für Senioren	20
Das Selbsthilfekzept “KOMPASS” (Vortrag)	21
Das Selbsthilfekzept “KOMPASS” (Workshop)	21

Fremdsprachen neu lernen und trainieren

Crashkurs: Französisch für den Urlaub	22
Einfach besser Französisch sprechen	22
Endlich Zeit für Französisch	22

Französische Gesprächsrunde	23
Spanische Gesprächsrunde	23
Englische Gesprächsrunde	23
Englische Online-Gesprächsrunde	23

Kreativ sein

Experimentelle Radierung	24
Singen mit Liedermacher Frank Friedrichs	24
Trommelkurs: Afrikanische Rhythmen	25
Rhythmus für Menschen ab 65 Jahren	25
Hausmusik bei Ute Mertes	26
Workshop für Kalligrafie	26
Treff für Nähen	26
Nähen am Mittwoch	27
Nähen mit der Overlock-Maschine	27
Offener Treff für Handarbeiten	28
Malen im Atelier von Lioba Amann	28
Wie fertige ich ein Stuhlgeflecht?	28
Strick-Stammtisch mit Imbiss	29
Stricken und mehr mit Kaffee und Kuchen	29
Workshop: Makramee	29
Workshop: Natürliches für Haut und Haar	30

Kochen und Backen

Kochen wie Fitgreenmind: Veganuary	30
Hefegebäcke: Zimtschnecken & Co.	30
Kochen wie Fitgreenmind: Lieblingsrezepte	30
Backkurs: Brot, Brötchen und Baguette	31
Falafel, Hummus und mehr ...	31
Backkurs für Körnerbrote, Laugengebäck ...	31
Kochen wie Fitgreenmind: Tofu - aber lecker	32
Blitzgerichte für den Alltag	32
Weihnachtsmenü gesund und klimabewusst	32

Wissen, Selberdenken, im Gespräch sein

Was wissen wir vom historischen Jesus?	32
Naturwissenschaft und Religion im Dialog	33
Cannabis: Natürlich, harmlos und auch legal?	33
Treff für saarländische Regionalgeschichte	34
Gesprächskreis über aktuelle Themen	34
Philosophiekurs: Erkenntnistheorie	34
Philosophischer Sommertag in Tholey	35

Literatur und Selberschreiben

„Elise und ihr Mutausbruch“	35
Goethe und die Frauen	36
Wer war Christiane Vulpius?	36
Freundschaft: Goethe und Schiller	37
Goethe an der Saar	37
Die Bücher meines Lebens	37
Literarischer Frühlingsabend	38
Poesie zur „Blauen Stunde“	38
Bob Dylan gestern und heute	38
Lou Andreas-Salomé	39
Kreative Schreibwerkstatt	39

Mehrwert - Nützliches für den Alltag

Rechtschreibung verbessern	40
Besser Lesen und Schreiben	40
Niederschwelliger Deutschkurs	40
Excel hilft: Auskommen mit der Rente	41
Schimmel in der Wohnung: Abhilfe	41
Steuern bei Erben, Vererben und Schenken	41

Dozent*innen	44
---------------------	----

Lust auf mehrtägige Bildungsreisen nach Weimar, Bamberg ...?

Mehrtägige Bildungsreisen (z. B. Fr-So) bieten genug Zeit für gemeinsame Unternehmungen und Erkundungen auf eigene Faust. Welche Orte würden Sie gerne besuchen? Bitte verraten Sie uns Ihre Bildungsreise-Wünsche unter <https://www.3b-verbund.de/5803/> oder 06831-7602 410.



Die Teilnahme an der Umfrage ist ganz unverbindlich. Bei genügend Interesse bieten wir in Zusammenarbeit mit einem Reiseveranstalter bald mehrtägige Bildungsreisen an.

Wir bieten Ihnen entspannte und interessante Bildungsfahrten mit gut vorbereiteten Programmen und Zeit zur freien Verfügung.

Gedenkstätte des ehemaligen KZ Natzweiler-Struthof

Das ehemalige KZ Natzweiler-Struthof war ein Konzentrationslager auf französischem Boden. Von 1941 bis 1945 wurden etwa 52.000 Deportierte in das Konzentrationslager und in seine Außenlager verschleppt. 20.000 Menschen überlebten Struthof nicht. Die Tagesfahrt will die Funktionsweise des

Lagers, den Lageralltag, Opfer- und Täterperspektive beleuchten. Neben der Besichtigung des eigentlichen Konzentrationslagers steht auch ein Besuch im Europäischen Zentrum des deportierten Widerstandskämpfers auf dem Plan.

Dozent*innen	Referent*in des Kooperationspartners Netzwerk für Demokratie und Courage Saar e. V. (NDC Saar)
Termin	Samstag, 16. März, 9 bis ca. 19 Uhr
Kosten	55 Euro. 34 Euro für Teilnehmende zwischen 16 und 27 Jahren (gefördert über NDC Saar)
Anmeldefrist	4. März
Ort	Abfahrt bei 3B am Oswald-von-Nell-Breuning-Haus Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Metz: Flanieren durch Architektur und Geschichte

Die turbulente und spannungsreiche Vergangenheit von Metz offenbart sich heute in der abwechslungsreichen Architektur und dem reichen Kulturerbe der Stadt. So gehörte bis zur Neuzeit die von Patriziern regierte Stadt Metz zum Heiligen Römischen Reich Deutscher Nation, danach zum französischen Königreich bzw. den Nachfolgestaaten und in der Zeit zwischen 1871 und 1918 zum Staatsgebiet des Deutschen Kaiserreichs. Metz ist reich an wunderbar erhaltenen Bauten aus allen Epochen. Erleben Sie die pulsierende lothringische Metropole! Sie erhal-

ten schon während der Fahrt ausführliche Informationen, bevor Sie die historischen Zeugnisse selbst in Augenschein nehmen und Sie das Flair der Stadt auf unserem Rundgang erleben.

Dozent	Hans Rosenberger
Termin	Samstag, 13. April, 8 bis ca. 20 Uhr
Kosten	49 Euro
Anmeldefrist	2. April
Ort	Abfahrt bei 3B am Oswald-von-Nell-Breuning-Haus Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

"Wälder, Wein und Weltgedächtnis" - Auf Entdeckungstour zwischen Clervaux und der Luxemburgischen Riviera

Luxemburg besticht auf kleinstem Raum durch vielfältige und abwechslungsreiche Kulturlandschaften. Einen Eindruck davon vermittelt diese Tagesfahrt. Dabei besteht unter anderem Gelegenheit, im Schloss von Clerf/Clervaux die legendäre, im UNESCO Memory of the World gelistete Fotoausstellung The Family of Man des Künstlers und Kurators Edward Steichen (Museum of Modern Art in New York City) zu besuchen. Wahlweise erfährt man im benachbarten Museum der Ardennenoffensive mehr über ein dunkles, aber entscheidendes Kapitel des Zweiten Weltkriegs im Saar-Lor-Lux-Raum. Über Vianden geht es dann an die Mosel und damit an die

sogenannte Luxemburgische Riviera. Dort kann man entlang der Waïstrooss zwischen Grevenmacher und Schengen die heitere Seite des Großherzogtums und ausgewählte Kulturorte kennenlernen, durch idyllische Winzerdörfer spazieren und die Erzeugnisse einer ebenso interessanten wie eher unbekannteren Weinbauregion kennenlernen.

Dozent	Klaus Friedrich
Termin	Samstag, 20. April, 8 bis ca. 20 Uhr
Kosten	49 Euro
Anmeldefrist	5. April
Ort	Abfahrt bei 3B am Oswald-von-Nell-Breuning-Haus Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

"Unterwegs im 3B-Land" - auf Entdeckungsfahrt zwischen Bietigheim-Bissingen, Bönningheim und Besigheim

Das "3B-Land": Dahinter verbergen sich mit Bietigheim-Bissingen, Bönningheim und Besigheim drei ganz unterschiedliche und überaus sehenswerte Orte zwischen Heilbronn und Stuttgart. Allen gemeinsam ist, dass sie das Siegel "Weinsüden Weinort" des Landes Baden-Württemberg tragen - und damit viel kultivierte Lebensart versprechen. Während das hübsche Bönningheim untrennbar mit der Schriftstellerin Sophie von La Roche verbunden ist, lockt Bietigheim-Bissingen mit einer von prachtvollen Fachwerkhäusern gesäumten Altstadt sowie

hochkarätigen Museen und Galerien. Das eindrucksvoll über Neckar und Enz gelegene Besigheim weist eines der am besten erhaltenen mittelalterlichen Stadtbilder in Süddeutschland auf und kann sich mit dem Ehrentitel "Deutschlands schönster Weinort" schmücken.

Dozent	Klaus Friedrich
Termin	Samstag, 27. Juli, 7 bis ca. 20 Uhr
Kosten	49 Euro
Anmeldefrist	12. Juli
Ort	Abfahrt bei 3B am Oswald-von-Nell-Breuning-Haus Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

"Weltkultur und Rheinromantik" - unterwegs zwischen Koblenz, Sayn und Bad Ems

Rund um Koblenz gibt es zwischen Deutschem Eck, Westerwald und Lahn viel zu entdecken. Unsere sommerliche Entdeckungsfahrt erschließt mit Koblenz, Sayn und Bad Ems drei nah beieinanderliegende und doch ganz verschiedene Orte. Dabei präsentiert sich das geschichtsträchtige, am Zusammenfluss von Mosel und Rhein gelegene Koblenz stolz als Tor zum UNESCO-Welterbe Oberes Mittelrheintal, während Bad Ems mit seiner berühmten Promenade zum UNESCO-Welterbe der "Great Spas of Europe" zählt. Mit dem abseits der üblichen Touristenrouten gelegenen Sayn erwartet uns ein echter Geheimtipp, der rund um das Schloss der

fürstlichen Familie Sayn-Wittgenstein-Sayn mit einer ganzen Fülle von herausragenden Sehenswürdigkeiten aufwarten kann.

Dozent	Klaus Friedrich
Termin	Samstag, 3. August, 7 bis ca. 20 Uhr
Kosten	49 Euro
Anmeldefrist	19. Juli
Ort	Abfahrt bei 3B am Oswald-von-Nell-Breuning-Haus Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

"Schatzkammer Odenwald" - Michelstadt und Erbach

Sagenumwoben, mystisch, voller reizvoller Orte: Der Odenwald ist eine Reise wert - Michelstadt und das benachbarte Erbach allemal. In Michelstadt lädt die schöne Altstadt mit einem der bekanntesten Fachwerk-Rathäuser Deutschlands und mit der Einhardsbasilika, einem der bedeutendsten Bauwerke der Karolingerzeit, zu eindrucksvollen Entdeckungen ein. In Erbach präsentiert sich das inmitten des hübschen Städtchens gelegene Schloss als eine einzigartige begehbare Wunderkammer, zudem Sitz des Deutschen Elfenbeinmuseums. Während ein Besuch der seit rund 200 Jahren unveränderten Gräflichen Sammlungen einer faszinierenden Zeitreise ins 18. Jahrhundert gleichkommt, versetzen die im Elfenbeinmuseum gezeigten filigranen Preziosen aus dem sogenannten "weißem Gold" in Staunen. Die Rückfahrt erfolgt über Beerfelden, wo

sich Deutschlands letzter und größter Galgen erhalten hat, und entlang des Neckars.

Dozent	Klaus Friedrich
Termin	Samstag, 17. August, 7 bis ca. 20 Uhr
Kosten	49 Euro
Anmeldefrist	2. August
Ort	Abfahrt bei 3B am Oswald-von-Nell-Breuning-Haus Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

"Ei Gude und Welcome" - Frankfurt, die überraschende Weltstadt am Main

International und voller spannender Geschichte(n), so präsentiert sich die stolze Handels-, Kaiser- und Bankenstadt Frankfurt am Main mit ihrer ganz besonderen Atmosphäre und ihrer deutschlandweit einzigartigen Skyline. 2024 jährt sich der 275. Geburtstag ihres größten Sohnes, Johann Wolfgang von Goethes, und somit bietet sich die beste Gelegenheit zu einem Besuch in der Heimatstadt des Dichterfürsten. Dabei locken neben seinem Geburtshaus mit dem angeschlossenen Deutschen Romantik-Museum auch die "Neue Altstadt" zwischen geschichtsträchtigen Römerberg und Kaiserdom, die Paulskirche sowie Sachsenhausen und das berühmte Museumsufer, während die Zeil und die Berger Straße zum Flanieren, Shoppen und Genießen sowie zum Einkehren in urigen Ebbelwoi-Schenken einladen.

Dozent	Klaus Friedrich
Termin	Samstag, 24. August, 7 bis ca. 20 Uhr
Kosten	49 Euro
Anmeldefrist	9. August
Ort	Abfahrt bei 3B am Oswald-von-Nell-Breuning-Haus Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Auf den Spuren von Hildegard von Bingen zwischen Nahe und Rhein

Auch nach fast 850 Jahren zählt die Heilige Hildegard von Bingen zu den herausragenden Frauengestalten des Mittelalters. Als Kirchenlehrerin, Seherin, Benediktinerin, Äbtissin, Beraterin einflussreicher Persönlichkeiten, Komponistin, Dichterin, Natur- und Heilkundige fasziniert die Universalgelehrte die Menschen heute wie bereits zu Lebzeiten. Die Tagesfahrt führt zu Originalschauplätzen ihrer Biographie, streift ihren vermuteten Geburtsort im Hunsrück sowie die mystische Ruinenlandschaft des Klosters Disibodenberg, wo Hildegard fast die Hälfte ihres Lebens verbrachte. Eine weitere Station ist Bingen, ihre bedeutendste und letzte Wirkungsstätte. Dort besteht Gelegenheit, das auch architektonisch interessante Museum am Strom zu besuchen, dessen Hauptaugenmerk auf der "heute wohl berühmtesten Klosterfrau des Mittelalters" liegt, daneben aber auch die "Rheinromantik" und die Geschichte des Mittelrheintals erschließt. Dann lockt ein Bummel entlang der als Kultur-Ufer konzipierten

Rheinpromenade mit schönen Fernblicken, einladenden Cafés, Bistros und Weinstuben. Letzter Punkt der Tour auf den Spuren Hildegards sind die auf der anderen Rheinseite oberhalb von Rüdesheim gelegene, nach ihr benannte Abtei sowie die Wallfahrtskirche St. Hildegard und St. Johannes der Täufer, wo ihre Gebeine aufbewahrt werden.

Dozent	Klaus Friedrich
Termin	Sonntag, 15. September, 7 bis ca. 20 Uhr
Kosten	49 Euro (evtl. anfallende Eintritte extra)
Anmeldefrist	30. August
Ort	Abfahrt bei 3B am Oswald-von-Nell-Breuning-Haus Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Sie möchten mal hinter die Kulissen schauen? Dann sind unsere Exkursionen die ideale Gelegenheit für Sie. Sehen und erleben Sie besondere Orte.

Deutschlands größter Küchenhersteller: Besichtigung des Nobilia-Werks auf dem Lisdorfer Berg Saarlouis

Die Nobilia-Werke sind Deutschlands größter Küchenhersteller. Im April 2021 wurde der Produktionsstandort im Gewerbegebiet Lisdorfer Berg eröffnet. Dort produzieren über 300 Mitarbeiter*innen Küchen sowie Wohn- und Bad-Möbel. Sie sind herzlich eingeladen, diesen spannenden Pro-

duzenten und wichtigen Arbeitgeber aus der Nähe anzuschauen. Besucher*innen können am Verwaltungsgebäude parken. Bitte beachten: Es werden festes Schuhwerk und Hosen statt Röcken empfohlen, weil Fußwege auch über Laufstege mit Gitterrosten führen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und Risiko. 3B Begleiten-Bilden-Begegnen e. V. übernimmt keine Haftung für Risiken der Teilnehmer*innen.

Dozent	Gerhard Alt
Termin	Freitag, 23. Februar, 14 bis ca. 15.30 Uhr
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	15. Februar
Ort	Gewerbegebiet Lisdorfer Berg Else-Schmidt-Straße 4 66740 Saarlouis (eigene Anreise)

Besichtigung der Alu-Gießerei Nemak Dillingen GmbH

Zu einer Besichtigung der Alugießerei in Dillingen laden die Nemak GmbH und 3B Begleiten-Bilden-Begegnen e. V. ein. "Mit rund 1.200 Mitarbeitern (Stand: Januar 2018) zählt die High-Tech-Gießerei in Dillingen zu den größten Nemak Standorten weltweit. Das Unternehmen mit Hauptsitz im mexikanischen Monterrey beschäftigt insgesamt mehr als 22.000 Menschen in 38 Fertigungsstätten auf fünf Kontinenten, in denen hochkomplexe Aluminium-Komponenten für den Antrieb und die Struktur von Fahrzeugen sowie den Bereich Elektro-Mobilität hergestellt werden." (www.dillingen-saar.de/wirtschaft/-industrie/nemak/).

Treffpunkt ist am Werkseingang in der Marie-Curie-Straße, Besucherparkplätze sind vorhanden. Bitte beachten: Die Teilnehmer*innen sollten gut zu Fuß sein, da eine größere Strecke gelaufen werden wird. Außerdem wird empfohlen, nach Möglichkeit Arbeitssicherheitsschuhe zu tragen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und Risiko. 3B Begleiten-Bilden-Begegnen e. V. übernimmt keine Haftung für Risiken der Teilnehmer*innen. Es können maximal 15 Personen teilnehmen.

Dozent	Gerhard Alt
Termin	Freitag, 26. April, 13.30 bis ca. 16 Uhr
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	11. April
Ort	Werkseingang, Marie-Curie-Straße 66763 Dillingen Besucherparkplätze sind vorhanden (eigene Anreise).

Der Weg ist das Ziel: Landschaft genießen mit dem Motorroller

Heiner Weiland organisiert und leitet in der Zweiradsaison bei trockenem Wetter jeden ersten Samstag im Monat Touren auf Motorrollern bzw. Zweirädern für die Generation 50+. Die Ziele liegen in der näheren und etwas weiteren Umgebung. Die Touren sind ausgelegt für Motorroller ab 125 cm³. Motto ist: "Der Weg ist das Ziel." Dementsprechend geht es weniger um Geschwindigkeit als um den Genuss der schönen Landschaft und der Geselligkeit mit

Gleichgesinnten. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und Risiko. 3B Begleiten-Bilden-Begegnen e. V. übernimmt keine Haftung für Risiken der Teilnehmer*innen.

Dozent	Heiner Weiland
Termin	am 1. Samstag im Monat 14 bis ca. 18 Uhr 06.04.2024 - 04.05.2024 - 01.06.2024 06.07.2024 - 03.08.2024 - 07.09.2024 05.10.2024
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	dienstags vor dem Termin
Treffpunkt	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

**Nennen Sie uns Ihren Programmvorschlag:
Mail: info@3b-verbund.de**

Straßburg: Europäisches Parlament und Stadttour

Die 3B-Besuchergruppe wird im eindrucksvollen Gebäude des EU-Parlaments eine Hausführung bekommen, eine Sitzung im Plenarsaal mit Simultanübersetzung erleben und ein Gespräch mit Abgeordneten zum Thema "Aktuelle Transformationsprozesse (im Saarland)" führen - je nach Ausgang der Europawahl im Juni 2024 (auch) mit saarländischen Abgeordneten. Im Anschluss sind geplant: eine Stadtführung in einem Bateau auf der Ill, ein kleines Mittagessen sowie Zeit zur freien Verfügung in der Stadt.

Dozent	Mathias Wolbers
Termin	Mittwoch, 9. Okt, 7.30 bis ca. 20 Uhr
Kosten	49 Euro (Bateau zzgl. 15 Euro)
Anmeldefrist	6. September
Ort	Abfahrt bei 3B am Oswald-von-Nell-Breuning-Haus Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

In kleiner Runde in der Natur: Wohlfühlwandern mit Bestimmung von Wildkräutern

Der Natur- und Landschaftspfleger (Ranger) Frank Friedrichs bietet eine vielversprechende kleine Wanderung mit Wildpflanzenkunde. Der Dozent erklärt dazu: "Es ist ein Wohlfühl-Spaziergang, bei dem Sie Ihre Verbundenheit mit der Natur spüren, zur Ruhe kommen und die eigene Mitte finden können. Vor allem können Sie Ihre Horizonte erweitern und fundiertes Wildpflanzenwissen erwerben."

Dozent	Frank Friedrichs
Termine	Pfingstmontag, 20. Mai, 10 bis 12 Uhr
Kosten	15 Euro
Anmeldefrist	montags vor dem Termin
Treffpunkt	Hessmühle Rehlingen Hessmühle 4 66780 Rehlingen-Siersburg

**Jeden Monat neu:
Unser 3B-Programmblatt per Mail.
Bestellen: info@3b-verbund.de**

Wald-Survival für Omas, Opas, Mamas, Papas & (Enkel-)Kinder und andere Anfänger*innen

Der Natur- und Landschaftspfleger (Ranger) Frank Friedrichs vermittelt, wie man sich richtig im Wald verhält (z. B. Übernachten im Wald, Orientierung). Gemeinsam wird eine Hütte aus Totholz gebaut. Das richtige Verhalten im Gewitter wird ebenso gelernt wie das Verhalten Waldtieren gegenüber. Durch anschauliche Experimente und einprägsame Übungen lernen die Teilnehmer*innen, eine tolle Zeit im Wald zu verbringen und sich auch mal selbst zu helfen.

Dozent	Frank Friedrichs
Termine	Freitag, 18. Oktober, 10 bis 12 Uhr
Kosten	15 Euro
Anmeldefrist	montags vor dem Termin
Treffpunkt	Wasserturm Dillingen

Ist der giftig oder kann ich den essen? Geführte Pilz-Exkursion mit geprüftem Natur- und Landschaftspfleger

Der Natur- und Landschaftspfleger (Ranger) Frank Friedrichs erklärt zu dieser Exkursion: "Sie lernen die wichtigsten Speise- und Giftpilze des Standortes kennen und bestimmen. Anhand einiger hervorsteckender Merkmale sollte es Ihnen nach der Exkursion möglich sein, sich mit den Pilzen so vertraut zu machen, dass Sie mit mehr Sicherheit einzelne Pilzarten bestimmen und unterscheiden können."

Dozent	Frank Friedrichs
Termine	Samstag, 28. September, 10 bis 12 Uhr ebenso: 26.10.2024 und 16.11.2024
Kosten	15 Euro
Anmeldefrist	montags vor dem Termin
Treffpunkt	Wasserturm Dillingen

Kräuterspaziergang mit Yasemin Bier

Die Heilpraktikerin Yasemin Bier leitet Kräuterspaziergänge, bei denen das artenreiche Angebot der Natur im Vordergrund steht. Während des Spaziergangs stellt Yasemin Bier Pflanzen und Kräuter unserer Landschaft vor, mit der Kraft und Energie, die sie spenden. Beim Kräuterspaziergang geht es um die Heilkraft pflanzlicher Stoffe und das Auftreten der Kräuter im Rhythmus der Jahreszeiten.

Dozentin	Yasemin Bier
Termine	24.03.2024, 14 bis 17 Uhr ab Fischerberghaus 05.05.2024, 14 bis 17 Uhr ab Fischerberghaus 07.07.2024, 10 bis 13 Uhr, ab 3B 13.10.2024, 14 bis 17 Uhr ab Fischerberghaus
Kosten	15 Euro zzgl. 5 Euro für einen Kräuterimbiss
Anmeldefrist	dienstags vor dem Termin
Treffpunkt	siehe oben

Die folgenden drei Vorträge erweitern unser Grundbildungsangebot. Die Teilnahme ist kostenlos dank der Förderung von Grundbildungsangeboten durch das Ministerium für Bildung und Kultur.

Ministerium für
Bildung und Kultur

SAARLAND



Wie funktioniert ein Balkonkraftwerk in der Praxis

Dozent	Ronny Lauer
Termin	jeweils montags, 18 bis 21 Uhr am 29.01.2024 - 29.04.2024 und 30.09.2024
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Wärmepumpe im Altbau: ein Erfahrungsbericht

Dozent	Ronny Lauer
Termin	jeweils montags, 18 bis 21 Uhr am 26.02.2024 - 27.05.2024 und 28.10.2024
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Elektromobilität im ländlichen Raum: ein Erfahrungsbericht

Dozent	Ronny Lauer
Termin	jeweils montags, 18 bis 21 Uhr am 25.03.2024 - 10.06.2024 und 25.11.2024
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Heizsysteme & Klimaschutzziele: Was gibt's, was klappt?

Dr. Werner Ehl, Diplom-Physiker und Energieberater der Verbraucherzentrale, erklärt Funktionsweisen und wirtschaftliche Aspekte gängiger Heizsysteme. Er geht dabei auch der Frage nach, wie Heizsysteme zum Erreichen der Klimaschutzziele beitragen können. **In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale des Saarlandes.**

Dozent	Dr. Werner Ehl
Termin	Montag, 8. April, 18 bis 20 Uhr
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

verbraucherzentrale

Saarland

Dämmen - aber richtig!

Auf dem Weg zum Erreichen der Klimaschutzziele spielt die energetische Sanierung von Wohngebäuden eine wichtige Rolle. In Zeiten hoher Energiepreise ist das Dämmen auch finanziell interessant. Dr. Werner Ehl, Diplom-Physiker und Energieberater der Verbraucherzentrale, erklärt, wie Häuser und Wohnungen wirksam und effizient gedämmt werden können. **In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale des Saarlandes.**

Dozent	Dr. Werner Ehl
Termin	Montag, September, 18 bis 20 Uhr
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Treff für Autogenes Training

Im Treff praktizieren wir die Grundstufe des Autogenen Trainings, um uns zu entspannen. Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren, das auf der Selbstbeeinflussung basiert", erklärt die Entspannungspädagogin Anika Helmich. "Mit den Gedankenformeln der Ruhe, Schwere und Wärme wird der Körper in einen Entspannungszustand gebracht." Ein Einstieg ist zu jedem Einzeltermin möglich. Der Treff kann auch dazu genutzt werden, selbst herauszufinden, ob man Autogenes Training als angenehm und hilfreich empfindet. Bitte eine Matte und ein Kissen mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

Dozentin	Anika Helmich
Termin	freitags von 17 bis 18 Uhr am: 12.01.2024 - 19.01.2024 - 26.01.2024 09.02.2024 - 23.02.2024 - 01.03.2024 08.03.2024 - 15.03.2024 - 26.04.2024 03.05.2024 - 07.06.2024 - 14.06.2024 21.06.2024 - 28.06.2024 - 05.07.2024 30.08.2024 - 06.09.2024 - 13.09.2024 20.09.2024 - 27.09.2024 - 08.11.2024 15.11.2024 - 22.11.2024 - 29.11.2024 13.12.2024
Kosten	7 Euro
Anmeldefrist	jeweils mittwochs vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Kundalini-Yoga: Kräfte mit Harmonie erwecken

Im Kundalini-Yoga geht es darum, durch harmonische Bewegungsübungen, Konzentration und Meditation eine in jedem Menschen liegende Kraft zu aktivieren. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Yogakissen, bequeme Kleidung und Wasser.

Dozentin	Tea Dekanoidze
Termin	samstags ab 13. Januar von 16 bis 17.30 Uhr, alle 14 Tage Fragen Sie nach dem genauen Termin!
Kosten	14 Euro
Anmeldefrist	jeweils mittwochs vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Ashtanga-Yoga, Meditation, Selbsterfahrung - ein Nachmittag zum Glücklichwerden

Ashtanga-Yoga, der achtadrige Pfad, auch Königsyoga genannt, bedeutet "der Weg des Wissens". Das Streben nach Wissen wird als Hilfsmittel zur Erleuchtung angesehen. Ashtanga-Yoga bedient sich fließender Bewegungen, die gezielt auf Energiekörper wirken, um deren Energieniveau zu steigern. Dazu kommen Meditation und leichte Übungen zur Selbsterfahrung. Der Workshop ist so konzipiert, dass besonders auch ältere Teilnehmer*innen einen "Nachmittag des Glücks" erleben können.

Dozent	Yogi Swami Benajan (Amir Klein)
Termin	jeweils am letzten Samstag im Monat 13.30 bis 17.30 Uhr, am 27.01.2024 - 24.02.2024 - 30.03.2024 27.04.2023 - 25.05.2024 - 29.06.2023 27.07.2024 - 24.08.2024 - 28.09.2024 26.10.2024 - 23.11.2024
Kosten	35 Euro
Anmeldefrist	jeweils mittwochs vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Yoga-Treff 60+

Der wöchentliche Yoga-Treff für ältere Teilnehmer*innen erfreut sich größter Beliebtheit. Die meisten schätzen es sehr, keine besonders komplizier-

ten Übungen zu machen (überwiegend im Sitzen auf dem Stuhl). Gaby Dietzen-Groß leitet die Treffen; sie ist eine ausgebildete und erfahrene Yoga-Lehrerin mit viel Gespür für ihre Teilnehmer*innen. Bitte bequeme, möglichst warme Kleidung und Schuhe tragen.

Dozentin	Gaby Dietzen-Groß
Termin	jeden Dienstag von 10.30 bis 11.30 Uhr
Kosten	8 Euro
Anmeldefrist	ohne Anmeldung, aber Vorab-Information möglich
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Lu Jong - tibetisches Heilyoga

Die Bewegungsübungen des Lu Jong sind bereits mehrere tausend Jahre alt. Es handelt sich um Heilyoga aus den Klöstern Tibets. Ortrud Kleber vermittelt die sanften Bewegungen, mit denen Beweglichkeit, Balance und Bewusstheit gefördert werden können. Lu Jong ist auch als Ergänzung zu anderen Trainingsprogrammen gut geeignet.

Dozentin	Ortrud Kleber
Termin	alle 14 Tage, dienstags von 14 bis 15.30 Uhr. Fragen Sie bitte nach den genauen Terminen!
Kosten	15 Euro
Anmeldefrist	freitags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Starke Mitte durch starken Beckenboden - für Frauen ab 50

Das kleine Training zur Stärkung der inneren Muskulatur des Beckenbodens ist besonders für Frauen ab 50 Jahren sehr gut geeignet. Ortrud Kleber, Trainerin für Prävention im Sport, leitet gezielte und einfach zu erlernende Übungen an. Das Training setzt sich aus Einzelterminen zusammen. Dadurch können sich Teilnehmerinnen flexibel ihren individuellen Trainingsplan zusammenstellen.

Dozentin	Ortrud Kleber
Termin	alle 14 Tage montags von 13.30 bis 15 Uhr. Fragen Sie bitte nach den genauen Terminen!
Kosten	15 Euro pro Termin
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Treff für Qi Gong: gemeinsam Körper und Geist in Einklang bringen

Die chinesische Bewegungslehre Qi Gong beinhaltet Übungen zur Kultivierung von Körper und Geist. Dazu gehören Atem-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Diese kann man beim Qi-Gong-Treff ganz unkompliziert und gemeinsam mit anderen kennenlernen. Ortrud Kleber, Trainerin für Sport in der Prävention, leitet die Teilnehmer*innen zu den sanften Übungen an.

Dozentin	Ortrud Kleber
Termin	am 1. Donnerstag im Monat von 16 bis 17.30 Uhr, am 04.01.2024 - 01.02.2024 - 07.03.2024 04.04.2024 - 02.05.2024 - 06.06.2024 04.07.2024 - 01.08.2024 - 05.09.2024 07.11.2024 - 05.12.2024
Kosten	15 Euro pro Termin
Anmeldefrist	dienstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Fünf Tibeter: Geist und Körper stärken mit Bewegungs- und Atemübungen

Die Fünf Tibeter sind einfache Bewegungs- und Atemübungen, die helfen, den Geist anzuregen und den Körper zu kräftigen. Durch regelmäßige Anwendung können Energieblockaden aufgelöst, das Immunsystem gestärkt und Vitalität verbessert werden. Bitte lockere Kleidung tragen sowie Matte und/oder Decke und Kissen als Sitzhilfe mitbringen.

Dozentin	Ortrud Kleber
Termin	Termin immer am 3. Samstag im Monat von 14 bis 17 Uhr, am 20.01.2024 - 17.02.2024 - 16.03.2024 20.04.2024 - 18.05.2024 - 15.06.2024 20.07.2024 - 17.08.2024 - 21.09.2024 19.10.2024 - 16.11.2024 - 21.12.2024
Kosten	24 Euro pro Termin
Anmeldefrist	mittwochs vor dem Termin

Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar
------------	---

Gelassenheit und Lebenskraft stärken

Mit Gelassenheit und Neugier Altes los- und Neues zulassen lernen: Gezielte Übungen der Körperarbeit, Visualisierung und Meditation bringen die Teilnehmer*innen wieder in Kontakt mit ihrer eigenen Mitte. Körpergefühl, Beweglichkeit und Koordination werden gestärkt. Innere Stimmungen und äußere Haltungen werden ins Gleichgewicht gebracht. Lebenskraft und Vitalität werden gesteigert.

Dozentin	Ingeborg Weiland
Termine	4 Montage ab 10. Juni 15 bis 16.30 Uhr ebenso ab 7. Oktober
Kosten	40 Euro
Anmeldefrist	freitags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Rock'n'Roll tanzen - auch für Anfänger*innen

Seit rund zehn Jahren leitet Tanja Gelz jede Woche mittwochs einen Tanzabend für Rock'n'Roll für junge und ältere, für angehende und erfahrene Tänzer*innen. Immer wieder kommen neue Teilnehmer*innen hinzu, um die besondere Atmosphäre

dieser Treffs kennenzulernen. Hier geht es nicht um sportliche Akrobatik, sondern darum, Schrittfolgen einzuüben, um sich mit Freude zu flotter Musik zu bewegen und nette Leute zu treffen.

Dozentin	Tanja Gelz
Termin	jeden Mittwoch 20.15 bis 21.45 Uhr
Kosten	8 Euro
Anmeldefrist	ohne Anmeldung
	Vorab-Information möglich
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Tango Argentino - auch für Anfänger*innen

Der Tango gehört seit 2009 zum immateriellen Weltkulturerbe der UNESCO. Andreas Ernst, professioneller Lehrer für Tango Argentino, erklärt: "Tango ist Kommunikation ohne Worte, Verständnis ohne Grenzen. Tango ist vor allem auch ein sozialer Moment und Ausdruck der Freiheit, die wir im Alltag oft schmerzlich vermissen. Tango besteht nicht aus festgelegten, auswendig gelernten Schrittfolgen; die Interpretation der Musik bleibt den Tänzer*innen überlassen. Als Tanzpartner*innen gemeinsam zu schwingen, ist das große Ziel von Tango."

Dozent	Andreas Ernst
Termin	alle zwei Monate am 1. Samstag von 16.15 bis 17.45 Uhr, am 03.02.2024 - 06.04.2024 - 01.06.2024 03.08.2024 - 05.10.2024 - 07.12.2024
Kosten	28 Euro
Anmeldefrist	mittwochs vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

Dieser Achtsamkeitskurs besteht aus 9 Kursterminen. Acht Termine finden jeweils an einem Samstag und 1 Kurstermin an einem Sonntag statt. Inhalte sind (1) Übungen zur Körperwahrnehmung, (2) Body-Scans, (3) einfache Yoga-Übungen, (4) Übungen zur Wahrnehmung von Gefühlen und Gedankenmustern, (5) Sitz- und Gehmeditationen, (6) Übungen zur Schulung der Achtsamkeit im Alltag, (7) Erfahrungsaustausch in der Gruppe und im Einzelgespräch. Ein Kurshandbuch und CD-Empfehlungen unterstützen die Teilnehmer*innen bei ihren Übungen zu Hause. Bitte mitbringen: Yoga-Matte o. ä., bequeme Kleidung, eigenes Getränk.

Informieren Sie sich zu den Angeboten des 3B-Verbundes jederzeit im Netz:

www.3b-verbund.de

Dozentin	Claudia Altmayer
Termin	8 Termine samstags 9 bis 11.30 Uhr von 6. Januar bis 24. Februar, plus "Tag der Achtsamkeit" am Sonntag, 11. Februar, 9.30 bis 12.30 Uhr. Ebenso: von 13.04.2024 bis 01.06.2024, plus "Tag der Achtsamkeit" am 19.05.2024
Kosten	230 Euro
Anmeldefrist	mittwochs vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Tipps für ein gesundes Herz

In dem Vortrag wird vermittelt, welche wichtige Rolle das Herz für unseren Körper spielt und welche Risikofaktoren seine Funktionsweise stören und zu schwerwiegenden Erkrankungen führen können. Neben dem Vermeiden von Risikofaktoren kommt es auch auf eine gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung und Eigenverantwortung an, um eine dauerhafte Herz-Gesundheit zu erhalten und dem Herzinfarkt und anderen Krankheiten vorzubeugen.

Dozent	Dr. med. Rainer Häge
Termin	Dienstag, 20. Februar 18 bis 19.30 Uhr
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	freitags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Wie bleibe ich lange gesund und fit? - Tipps für den Alltag

In dem Vortrag wird vermittelt, wie sich Gesundheit und Fitness fördern und bis ins hohe Alter erhalten lassen. Dazu werden medizinische Erkenntnisse, bewährte Verfahren und neue Forschungsergebnisse leicht verständlich vorgestellt.

Dozent	Dr. med. Rainer Häge
Termin	Dienstag, 23. April, 18 bis 19.30 Uhr
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	freitags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Gesundheitsprobleme bei großer Hitze: Klimawandel aus medizinischer Sicht

Der Vortrag geht der Frage nach, wie extrem heißes Wetter und Klimawandel aus medizinischer Sicht zu beurteilen sind. Dazu werden praktische Tipps für das Verhalten im Alltag bei einer Hitzewelle vermittelt und Erste-Hilfe-Maßnahmen bei bedrohlichen Hitzeschäden vorgestellt.

Dozent	Dr. med. Rainer Häge
Termin	Dienstag, 23. Juli, 18 bis 19.30 Uhr
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	freitags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Hilfen bei Einschlaf- und Durchschlafproblemen

In dem Vortrag werden fundierte Erkenntnisse über Schlafprobleme sowie bewährte Methoden zum Umgang damit vorgestellt. Es gibt auch Raum, um Erfahrungen zu teilen. Es werden kleine Hilfen durchgeführt und eingeübt. Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Matte und ein Getränk mitbringen.

Dozentin	Ingeborg Weiland
Termin	Dienstag, 16. Januar, 16 bis 17.30 Uhr
Kosten	15 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Umbrüche im Leben. Herausforderungen annehmen und gestalten

Umbrüche und Krisen sind Erfahrungen jedes Menschen. Dann kommt es ganz besonders auf die eigene Haltung an. Denn die hat einen starken Einfluss auf die Bewältigung von Herausforderungen. Der Vortrag erläutert Zusammenhänge und Bewältigungsmöglichkeiten.

Dozentin	Ingeborg Weiland
Termin	Mittwoch, 13. März, 16 bis 17.30 Uhr
Kosten	15 Euro
Anmeldefrist	freitags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Verbesserung der Hirnleistung durch kleine, feine Bewegungen

Der Praxisnachmittag mit Bällen, Tüchern und viel Spaß dient der Einübung von kleinen Bewegungen, mit deren Hilfe die Leistungsfähigkeit des Gehirns positiv beeinflusst werden kann. Die beiden Termine können einzeln oder zusammen gebucht werden.

Dozentin	Ingeborg Weiland
Termin	Montag, 15. April, 15 bis 16.30 Uhr weiterer Termin: 29.04.2024
Kosten	je 15 Euro
Anmeldefrist	freitags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Darm-Gehirn-Achse und ihre Rolle für unsere Gesundheit

Der Vortrag behandelt die Kommunikation zwischen Darm und Immunsystem sowie die Rolle der Darm-Gehirn-Verbindung für unsere Gesamtgesundheit.

Dozentin	Ingeborg Weiland
Termin	Dienstag, 9. Juli, 19 bis 20.30 Uhr
Kosten	15 Euro
Anmeldefrist	montags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Eine neue Sicht auf mein Leben. Was hat mich geprägt?

Eine Rückschau auf wichtige Stationen und Ereignisse lädt dazu ein, sich bewusster mit eigenen Lebensthemen zu befassen. Im Vortrag werden Hinweise gegeben, wie unbewusste und dysfunktionale Glaubens- und Verhaltensmuster erkannt und verändert werden können, um mehr Lebenszufriedenheit zu erlangen.

Dozentin	Ingeborg Weiland
Termin	Dienstag, 13. August, 19 bis 20.30 Uhr
Kosten	15 Euro
Anmeldefrist	montags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Was mich krank macht und was mich heilt

Im Vortrag werden Hinweise gegeben, wie krankmachende und dysfunktionale Verhaltensweisen und Glaubensmuster erkannt und verändert werden können. So kann Lebenskraft gefördert und Selbstheilungskräfte genutzt werden. Es geht insbesondere darum, die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele zu erkennen und zu stärken.

Dozentin	Ingeborg Weiland
Termin	Dienstag, 12. Nov, 19 bis 20.30 Uhr
Kosten	15 Euro
Anmeldefrist	montags vor dem Termin

Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar
------------	---

Säure-Basen-Balance

Erfahrungsgemäß werden gute Vorsätze zur eigenen Ernährung häufig verworfen, abgeändert oder auch wieder neu gefasst. Um auf Dauer Erfolg zu haben, kann es hilfreich sein, das Konzept "Säure-Basen-Balance" zu verstehen. Welche Säuren und Basen nehmen wir zu uns und wie wirken diese im Körper und auf unsere Gesundheit? In dem Vortrag werden diese Fragen beleuchtet und so erklärt, wie mit einfachen Mitteln bessere Befindlichkeit erreicht werden kann.

Dozent	Dirk Laurent
Termin	Montag, 22. Januar, 18 bis 19.30 Uhr weitere Termine: 03.06.2024 - 02.12.2024
Kosten	12 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Histamin-Unverträglichkeit

Manche Menschen reagieren auf bestimmte Lebensmittel mit Hautrötungen, Niesen, Durchfall und anderen Symptomen, hinter denen sich eine Unverträglichkeit des Botenstoffs Histamin verbergen könnte. Im Vortrag wird beleuchtet, wie eine

Diagnostik gelingen und die eigene Ernährung entsprechend angepasst werden kann.

Dozent	Dirk Laurent
Termin	Montag, 26. Februar, 18 bis 19.30 Uhr weitere Termine: 22.07.2024 - 04.11.2024
Kosten	12 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

"Stopp das Gedankenkarussell!" - Entspannungsübungen am Abend

In dem Workshop werden kleine Übungen aus der VBM (Vagus Balance Methode®) vermittelt, um lästiges und quälendes Gedankenkreisen abzustellen und innere Ruhe zu finden. Im Vortragsteil geht es um theoretische Inhalte, im praktischen Teil werden einfach nachzumachende, bewährte Übungen erlernt.

Dozent	Dirk Laurent
Termin	Montag, 11. März, 18 bis 19.30 Uhr weiterer Termin 09.09.2024
Kosten	12 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Pflanzenheilkunde: "Für (fast) alles ist ein Kraut gewachsen"

Einheimische Pflanzen mit großem Wirkpotenzial und breitem Einsatzgebiet bieten einen wahren Schatz an Möglichkeiten, sich selbst zu helfen. In dem Vortrag werden verschiedene Heilkräuter und ihre Wirkungen erläutert. Außerdem erhalten die Teilnehmer*innen Tipps und Hinweise über das Vorkommen der jeweiligen Pflanzen zu bestimmten Jahreszeiten und an typischen Orten.

Dozent	Dirk Laurent
Termin	Montag, 8. April, 18 bis 19.30 Uhr weiterer Termin 12.08.2024
Kosten	12 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Ruhe, Gelassenheit und Stabilität für Senioren*innen

Im Vortrag geht es darum, wie besonders Senior*innen mit der VBM (Vagus Balance Methode®) ihr Gleichgewicht verbessern und innerlich zur Ruhe kommen können. Die vermittelten Übungen sind besonders hilfreich bei Schlafstörungen und verhelfen zu mehr Sicherheit und Stabilität im Alltag.

Dozent	Dirk Laurent
Termin	Montag, 6. Mai, 18 bis 19.30 Uhr weiterer Termin 14.10.2024
Kosten	12 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Wege aus der Depression: Das Selbsthilfekonzept "KOMPASS"

Peter Brill stellt sein Selbsthilfekonzept "KOMPASS" vor, das er aufgrund eigener Erfahrungen entwickelt hat. Die Großbuchstaben stehen für: K für Kraft, die Seele, Geist und Körper aufbaut; O für Ordnung, die eine sichere Richtung zum Ziel zeigt; M für Menschen, die dich auf dem Weg begleiten; P für Positives, welches aus dem Guten stärkt; A für Anker, der in allen Zeiten fest stehen lässt; S für Sinn, der das Leben bereichert; S für Selbst, um wieder verantwortungsvoll handeln zu können. Es werden u. a. die Bereiche Bewegung, soziale Kontakte und Zufriedenheit angesprochen. Die weitergegebenen Empfehlungen orientieren sich an den Erkenntnissen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Köln. Natürlich können in der Veranstaltung auch Fragen zum Thema gestellt werden.

Dozent	Peter Brill
Termin	Donnerstag, 25. Januar, 16 bis 17.30 Uhr ebenso am 25.04.2024 - 11.07.2024 - 10.10.2024

Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	montags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Workshop: Wege aus der Depression mit dem Selbsthilfekonzept "KOMPASS"

Der Autor Peter Brill hat das Selbsthilfekonzept "KOMPASS" aufgrund eigener Erfahrungen entwickelt und dazu auch ein Buch veröffentlicht. In dem Workshop bespricht er, wie sein Selbsthilfekonzept helfen kann, Gesundheit und Lebensqualität - auch in den späteren Jahren - zu gewinnen und dauerhaft zu erhalten. Die Empfehlungen orientieren sich an Erkenntnissen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Der Workshop bietet die Gelegenheit, ausführlicher auf konkrete Fragen und Situationen einzugehen.

Dozent	Peter Brill
Termin	Mittwoch, 20. März, 14 bis 17 Uhr ebenso am 15.05.2024 - 28.08.2024 20.11.2024
Kosten	10 Euro
Anmeldefrist	montags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Crashkurs: Französisch für den Urlaub

In dem fünfteiligen Kurs mit insgesamt 15 Unterrichtsstunden werden in kurzer Zeit die wichtigsten Wörter und Redewendungen erlernt und eingeübt, um sich als Urlauber*in im Französisch sprechenden Ausland verständlich machen zu können. Zusätzlich wird ein Verständnis geschaffen für Verhaltensweisen in gängigen Urlaubssituationen.

Dozentin	Jeanne Pöppel
Termine	jeweils 5 Termine mittwochs von 14 bis 16.15 Uhr, ab 21.02.2024 Fragen Sie bitte nach weiteren Kursterminen!
Kosten	68 Euro
Anmeldefrist	montags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Einfach besser Französisch sprechen

Der Titel dieses Sprachkurses drückt aus, dass es um möglichst einfache Zugänge zur französischen Sprache geht. Besonders angesprochen sind "fortgeschrittene Anfänger*innen", d. h. Menschen, die noch vorhandene Kenntnisse auffrischen und verbessern möchten. Das Lehrbuch ist: "Perspectives A 2." Eine Absprache mit der Dozentin ist vor Kursbeginn möglich.

Dozentin	Jeanne Pöppel
Termine	jeweils 5 Termine mittwochs von 9 bis 10.30 Uhr ab 10.01.2024 - ab 21.02.2024 ab 24.04.2024 ... Fragen Sie bitte nach weiteren Terminen im 2. Halbjahr!
Kosten	45 Euro
Anmeldefrist	montags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Endlich Zeit für Französisch

Dieses Format ist ein niedrigschwelliges Angebot für alle, die immer schon mal Französisch lernen wollten, aber bisher zu wenig Zeit dafür hatten. Der Kurs ist eine allgemeine Einführung in die französische Sprache; Schwerpunkt liegt auf Alltagssituationen. Das Lehrbuch ist: "Chapeau A1." Vor Kursbeginn ist eine Absprache mit der Dozentin möglich.

Dozentin	Jeanne Pöppel
Termine	jeweils 5 Termine mittwochs von 10.30 bis 12 Uhr ab 10.01.2024 - ab 21.02.2024 ab 24.04.2024 ... Fragen Sie bitte nach weiteren Terminen im 2. Halbjahr!
Kosten	45 Euro
Anmeldefrist	montags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Französische Gesprächsrunde

Bereits seit 2009 moderiert die Muttersprachlerin Jeanne Pöppel diese Treffen, wo sich Männer und Frauen über die verschiedensten aktuellen oder zeitlosen Themen miteinander auf Französisch unterhalten und so viel über Land und Leute erfahren. Neue Teilnehmer*innen sind jederzeit herzlich willkommen. Die Moderatorin gibt Anregungen und unterstützt bei der richtigen Aussprache sowie Vokabel- und Grammatikfragen.

Dozentin	Jeanne Pöppel
Termine	samstags von 10 bis 12.15 Uhr am 06.01.2024 - 10.02.2024 - 24.02.2024 02.03.2024 - 23.03.2024 - 13.04.2024 27.04.2024 - 11.05.2024 - 25.05.2024 08.06.2024 - 22.06.2024 - 06.07.2024 ... Fragen Sie bitte nach weiteren Terminen im 2. Halbjahr!
Kosten	7 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Spanische Gesprächsrunde

Das Angebot, mit anderen die eigenen Spanischkenntnisse zu üben und zu vertiefen, besteht schon seit mehreren Jahren. Moderatorin ist die Muttersprachlerin Marta García Jorge. Neue Teilnehmer*innen sind jederzeit herzlich willkommen.

Termine	alle 14 Tage mittwoch von 18 bis 19.30 Uhr Fragen Sie bitte nach den genauen Terminen!
Kosten	8 Euro
Anmeldefrist	montags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Englische Gesprächsrunde

Der Anglist Peter Allmann moderiert diesen Gesprächskreis in Präsenz. Hier lassen sich die eigenen Englischkenntnisse ungezwungen anwenden. Peter Allmann unterstützt mit Tipps für Grammatik, Vokabeln und Aussprache.

Dozent	Peter Allmann
Termine	Alle 14 Tage dienstags von 18 bis 19.30 Uhr Fragen Sie bitte nach den genauen Terminen!
Kosten	8 Euro
Anmeldefrist	freitags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Englische Online-Gesprächsrunde



Die Moderatorin Nadja Kowalski, Dolmetscherin, erläutert das Kurskonzept so: "Wir diskutieren über

aktuelle Themen. Außerdem werden kleine Vorträge gehalten und besprochen. Wer mitmachen möchte, sollte hauptsächlich Wert auf Kommunikation legen. Hauptanliegen ist, sich im Englischen zu verständigen. Jeder kann mitmachen. Es wird niemand gezwungen, etwas zu sagen. Neue Teilnehmer*innen sind jederzeit herzlich willkommen. In der Praxis hat sich ein Englischniveau von A2 (Verstehen gängiger Sätze und Ausdrücke) als gute Ausgangslage erwiesen."

Dozentin	Nadja Kowalski
Termine	alle 14 Tage mittwochs von 18 bis 19.30 Uhr Fragen Sie bitte nach den genauen Terminen!
Kosten	8 Euro
Anmeldefrist	montags vor dem Termin
Ort	online

Experimentelle Radierung: Kaltnadel/Collagrafie unter Verwendung von Recyclingmaterialien

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Künstlerin Gabi Wagner. Die Dozentin erläutert ihren Kurs: "Bei der Kaltnadelradierung wird direkt mit der Nadel oder einem spitzen Gegenstand in die Druckplatte gearbeitet. Als Druckstock verwenden wir Tetra-Pak, CDs, Rhenalonplatten, Karton, Pralinen- oder Keksverpackungen, Tablettenhüllen etc. Gearbeitet wird mit Bohrmaschine, Schrauben-

dreher, Schleifpapier und der Kaltnadel. Gedruckt werden mehrere Platten im Überdruck; es entstehen transparente Farbschichten. Bei der Collagrafie - Materialdruck - werden Aluminiumfolie und Tesafilm als Collage auf eine Platte geklebt und gedruckt. Alle Techniken können miteinander kombiniert werden. Gedruckt wird mit Tiefdruckfarben auf Wasserbasis. Der Kurs kommt ohne Säure und Lösungsmittel aus." Buchbar sind einzelne Tage und Mehrtageskurse.

Dozentin	Gabi Wagner
Termine	Dienstag, 16. Januar, 10 bis 17 Uhr auch an den folgenden Tagen bis 21.01.2024 ebenso: Dienstag, 17. September, 10 bis 17 Uhr, auch an den folgenden Tagen bis 21.09.2024
Kosten	buchbar sind einzelne oder mehrere Tagesseminare: 80 Euro ab 2 Tagen: 70 Euro/Tag alle Preise inklusive Material
Anmeldefrist	vier Tage vor dem Termin
Ort	Atelier für Druckgrafik Bismarckstraße 6, 66111 Saarbrücken

Singen mit dem Gitarristen und Liedermacher Frank Friedrichs

Bei dem neuen monatlichen Sing-Treff steht die Freude am gemeinsamen Singen im Mittelpunkt. Gesungen werden Volkslieder, Schlager, Lieblingslieder usw. Die Moderation übernimmt Frank Friedrichs, der nicht nur geprüfter Natur- und Landschaftspfleger,

sondern auch einem größeren Publikum als Gitarrist und Liedermacher bekannt ist.

Dozent	Frank Friedrichs
Termin	Montag, 8. Januar, 19 bis 20.30 Uhr dann immer am 1. Montag im Monat: 05.02.24 - 04.03.24 - 08.04.24 06.05.24 - 03.06.24 - 01.07.24 05.08.24 - 02.09.24 - 07.10.24 04.11.24 - 02.12.24
Kosten	10 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Trommel-Kurs: Afrikanische Rhythmen auf der Djembé - Trommeln, Bewegung & Gesang (auch für Anfänger*innen)

Im Kurs geht es vor allem um afrikanische Rhythmen auf der Djembé (Felltrommel), aber auch darum, mit anderen zusammen in Bewegung zu kommen und - wenn gewünscht - auch gemeinsam zu singen. Trommeln, verbunden mit Singen und Bewegung, kann Wohlbefinden und Immunsystem stärken, kann Beweglichkeit und Körpergefühl verbessern. Der Trommelkurs gibt einen Einblick in die Vielfalt afrikanischer Musik und Kultur. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Instrumente können gestellt werden. Es können auch einzelne Schnuppertermine gebucht werden.

Dozentin	Susanne Marzen-Schwindling
Termin	jeweils 14-tätig sonntags von 15 bis 16.30 Uhr 6 Termine ab 14. Januar 8 Termine ab 7. April 8 Termine ab 1. September
Kosten	6 Termine 72 Euro, 8 Termine 96 Euro Schnuppertermin 12 Euro
Anmeldefrist	mittwochs vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Rhythmus für Menschen ab 65 Jahren

Neues zu lernen, kann nicht nur eigene Motivation erfordern, sondern die Motivation auch fördern. Zusätzlich können durch regelmäßiges Trommeln emotionale Selbstregulation sowie motorische Fähigkeiten verbessert werden. In diesem Kurs lernen Teilnehmer*innen, durch Rhythmik sich selbst mit ihren Fähigkeiten einzubringen und auf die Gruppe zu achten.

Dozentin	Susanne Marzen-Schwindling
Termin	alle 14 Tage sonntags von 13.15 bis 14.45 Uhr ab 14. Januar Fragen Sie bitte nach den einzelnen Terminen!
Kosten	10 Euro
Anmeldefrist	mittwochs vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Hausmusik bei Ute Mertes - Klassik, Jazz, Tango ...

Die schöne Tradition der Hausmusik ist lebendig im Haus von Ute Mertes. Sie selbst spielt Klavier, meist zusammen mit einem Violinisten. Weitere Teilnehmer*innen mit ihren Instrumenten sind jederzeit herzlich willkommen. Gespielt werden überwiegend klassische Stücke, Jazz und Tango. Über neue Mitspieler*innen freuen sich die Musiker*innen sehr.

Dozentin	Ute Mertes
Termin	jeden Dienstag von 10 bis 12 Uhr
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	montags vor dem Termin
Ort	Haus von Ute Mertes in Dillingen

Workshop für Kalligrafie: Erlernen und verbessern Sie die Kunst des schönen Schreibens!

Kalligrafie kann ein faszinierendes Hobby sein. Kalligrafie kann darüber hinaus hilfreich und wirkungsvoll in Beruf und Alltag sein. In verschiedenen Schriftarten können Karten, Tischkarten und dekorative Texte, aber auch Speisekarten, Einladungen, persönliche Geschenke und Schriftstücke mit besonderer ästhetischer Wirkung gestaltet werden. Im Workshop lernen Anfänger*innen ebenso wie Fortgeschrittene, Wörter, Sätze und Texte kalligrafisch zu gestalten. Vorab sollte eine Materialabsprache mit der Dozentin erfolgen.

Dozentin	Brigitte Jenner
Termin	samstags von 10 bis 17 Uhr (mit einer Stunde Mittagspause) am: 13.01.2024 - 17.02.2024 - 16.03.2024 18.05.2024 - 15.06.2024 - 13.07.2024 17.08.2024 - 14.09.2024 - 19.10.2024 16.11.2024
Kosten	40 Euro
Anmeldefrist	mittwochs vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Treff für Nähen

Dieses Angebot ist ein beliebter und unkomplizierter Treffpunkt zum gemeinsamen Nähen. Es ist auch eine wunderbare Gelegenheit, um herauszufinden, ob Nähen (wieder) Freude machen könnte. Zum Treff können aber auch alle Menschen kommen, die an ihrem Nähprojekt arbeiten und an einer Stelle gezielte fachkundige Unterstützung der kursleitenden Schneidermeisterin benötigen. Schauen Sie doch mal rein!

Dozentin	Ruth Engeldinger
Termin	donnerstags von 17.30 bis 20.30 Uhr Fragen Sie bitte nach, ob in Ihrer Wunschwoche ein Treff stattfindet!
Kosten	20 Euro
Anmeldefrist	montags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar
Absprache	Telefon 0157-55951199

Nähen am Mittwoch für Jung & Alt, Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen und Fortgeschrittene

Seit über 20 Jahren leitet die Schneidermeisterin Ruth Engeldinger unsere Nähkurse. Nicht selten nehmen nähbegeisterte Paare teil - Mütter und Töchter oder Großmütter und Enkeltöchter. Alle Kurse sind für Anfänger*innen, aber auch für diejenigen geeignet, die längere Zeit nichts mehr an der Nähmaschine gemacht haben. Eine eigene Nähmaschine sollte mitgebracht werden. Außerdem sollte mit Ruth Engeldinger vorab besprochen werden, welches Material benötigt wird.

Dozentin	Ruth Engeldinger
Termin	mittwochs von 17 bis 20 Uhr 4 Termine 10. bis 31. Januar 4 Termine 7. bis 28. Februar 4 Termine 6. bis 27. März 3 Termine 10. bis 24. April 4 Termine 8. bis 29. Mai ACHTUNG: Im Juni "Nähen am Dienstag", 17.30 bis 20.30 Uhr 3 Termine 11. bis 25. Juni 3 Termine 17. bis 31. Juli 3 Termine 7. bis 21. August 4 Termine 4. bis 25. September 3 Termine 16. bis 30. Oktober 4 Termine 6. bis 27. November 3 Termine 4. bis 18. Dezember
Kosten	3 Termine: 36 Euro 4 Termine: 48 Euro

Anmeldefrist	drei Tage vor dem Starttermin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar
Absprache	Telefon 0157-55951199

Samstag-Workshop für Nähen mit der Overlock-Maschine

Diese Samstag-Workshops eignen sich besonders gut, um Kleidung (z. B. Babykleidung) zu nähen, denn hierfür sind Overlock-Maschine besonders gut geeignet. Durch die kleine Gruppengröße ist die Betreuung durch die Dozentin besonders intensiv. Die Workshops dauern auch lang genug, um große Fortschritte an einem Nähprojekt zu machen. Nach Absprache kann oft auch mit einer "normalen" Nähmaschine teilgenommen werden.

Dozentin	Ruth Engeldinger
Termin	samstags von 10 bis 16 Uhr
Termine:	20.01.2024 - 03.02.2024 - 17.02.2024 09.03.2024 - 23.03.2024 - 13.04.2024 20.04.24 - 25.05.2024 - 15.06.2024 22.06.2024 - 13.07.2024 - 20.07.2024 10.08.2024 - 14.09.2024 - 28.09.2024 26.10.2024 - 09.11.2024 - 23.11.2024 21.12.2024
Kosten	40 Euro
Anmeldefrist	mittwochs vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar
Absprache	Telefon 0157-55951199

Offener Treff für Handarbeiten

Für viele Frauen (es sind auch Männer herzlich willkommen!) ist dieser Treff ein fester Termin im Wochenplan. Beim Stricken oder Häkeln lassen sich nicht nur Fragen zu Handarbeitstechniken, Materialien und Mustern erörtern. In gemütlicher Runde, bei einer Tasse Kaffee/Tee oder bei einem zweiten Frühstück können auch ganz und gar handarbeitsfremde Themen besprochen werden.

Dozent*in	ohne
Termin	mittwochs von 9 bis 11.30 Uhr
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	ohne Anmeldung, aber Vorab-Information möglich
Ort	Cafeteria im Oswald-von-Nell-Breuning-Haus Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Malen im Atelier von Lioba Amann

Die bekannte Künstlerin Lioba Amann öffnet ihr Atelier für alle, die sich selbst künstlerisch betätigen wollen. Sonntags, von 10 bis 15 Uhr, können Teilnehmer*innen der Künstlerin über die Schultern schauen und sich von ihr Anregungen holen. Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit KommKultur im SBS e. V. (Saarlouis) statt. Die Künstlerin stellt eine Grundausstattung an Farben und Malmitteln zum Arbeiten und Ausprobieren bereit. Mitzubringen sind Leinwände oder andere Malgründe.

Dozentin	Lioba Amann
Termin	jeden Sonntag von 10 bis 17 Uhr
Kosten	15 Euro pro Zeitstunde
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Atelier von Lioba Amann in Saarlouis
Absprache	Telefon 0176-97645738

Wie fertige ich ein Stuhlgeflecht?

Diesen Kurs gibt es schon seit Jahrzehnten bei uns. Immer wieder kommen Teilnehmer*innen mit Stühlen, um geflochtene Sitzflächen und Rückenlehnen zu reparieren oder zu erneuern. Susanne Vondruska gibt dazu die fachkundige Anleitung und bringt auch das nötige Material mit. Was sonst noch mitgebracht werden soll, erklärt die Dozentin gerne im persönlichen Telefonat.

Dozentin	Susanne Vondruska
Termine	voraussichtlich drei Kurse über jeweils 6 Montage, 19 bis 21 Uhr Die Starttermine standen bei Drucklegung noch nicht fest, bitte erkundigen Sie sich!
Kosten	35 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar
Absprache	Telefon 0160-8739324

**Jeden Monat neu:
Unser 3B-Programmblatt per Mail.
Bestellen: info@3b-verbund.de**

Strick-Stammtisch mit Imbiss

Am Strick-Stammtisch machen - bei leckeren Schnittchen, wärmendem Tee und guten Gesprächen - Handarbeiten noch mehr Spaß. Monika Nalbach erklärt dabei den Einsatz von Techniken, Material und Nadeln zum Stricken von Socken, Mützen, Handschuhen usw.

Dozentin	Monika Nalbach
Termin	7 Dienstage, 18.30 bis 20 Uhr Kurse alle 2 Monate sowie gegebenenfalls Zusatztermine Starttermine: 09.01.2024 - 05.03.2024 - 07.05.2024 02.07.2024 - 03.09.2024 - 05.11.2024
Kosten	42 Euro inkl. Verpflegung
Anmeldefrist	freitags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Sockenstricken und mehr mit Kaffee & Kuchen

Am Donnerstagnachmittag kommen Frauen gerne zum Socken Stricken in unsere Cafeteria. In einer geselligen Runde bei Kaffee und Kuchen vermittelt Monika Nalbach alle nötigen Kenntnisse und Fertigkeiten, die beim Stricken von Socken oder auch Mützen, Schals, Handschuhen usw. zur Anwendung kommen.

Machen Sie Ihre Programmvorschläge:
gerhard.alt@3b-verbund.de

Dozentin	Monika Nalbach
Termin	jeweils 7 Donnerstage, 15.30 bis 17 Uhr Kurse alle 2 Monate sowie gegebenenfalls Zusatztermine Starttermine: 11.01.2024 - 07.03.2024 02.05.2024 - 06.05.2024 - 04.07.2024 05.09.2024 - 07.11.2024
Kosten	42 Euro inkl. Kaffee und Kuchen
Anmeldefrist	dienstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Workshop: Makramee

Die aus dem Orient stammende Knüpfttechnik Makramee steht mittlerweile auch bei uns hoch im Kurs. Wer einmal mit dem Knüpfen angefangen hat, ist schnell ganz darin vertieft und kann sich dem Reiz dieser alten Technik kaum wieder entziehen. Jana Müller zeigt und erklärt, wie Makramee geknüpft wird, welches Material richtig ist und was für Schmuckstücke sich herstellen lassen.

Dozentin	Jana Müller
Termin	samstags 10 bis 13 Uhr Termine: 27.01.2024 - 24.02.2024 30.03.2024 - 27.04.2024 - 25.05.2024 29.06.2024 - 27.07.2024 - 31.08.2024 28.09.2024 - 26.10.2024 - 23.11.2024
Kosten	25 Euro plus 7 Euro für Material
Anmeldefrist	jeweils mittwochs vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Workshop: Natürliches für Haut und Haar

Die Dozentin ist Gesundheitsberaterin GGB (Gesellschaft für Gesundheitsberatung e. V.) und Kräuterexpertin. In diesem Workshop geht es um die praktische Anwendung und Herstellung von Pflegemitteln (Creme, Shampoo, Peeling usw.) aus natürlichen Zutaten, ohne künstliche chemische Bestandteile: Bitte mitbringen: Handtuch und Waschlappen sowie 2 bis 3 kleine Gläschen mit Deckel.

Dozentin	Margit Both-Weber
Termin	Dienstag, 7. Mai, 18 bis 20.15 Uhr ebenso am 03.09.2024
Kosten	24 Euro inklusive Material
Anmeldefrist	freitags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Kochen wie Fitgreenmind: Veganuary

In diesem Kochkurs im Veganuary 2024 (Kofferwort aus englisch vegan und January) werden vegane Speisen aus frischen, nachhaltigen und saisonalen Zutaten gekocht. Gekocht wird nach den leichten und leckeren Einstiegsrezepten der Foodbloggerin Maya Leinenbach, alias Fitgreenmind. Fitgreenmind ist Deutschlands erfolgreichste vegane Foodbloggerin und Content Creator - und die Tochter unserer Dozentin. Fitgreenmind unterstützt Menschen dabei, sich selbst, den Tieren und dem Planeten etwas Gutes zu tun.

Dozentin	Mirjam Leinenbach
Termin	Freitag, 19. Januar, 17.30 bis 20.30 Uhr
Kosten	15 Euro plus Umlage für Lebensmittel
Anmeldefrist	mittwochs vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Zimtschnecken & Co. Hefegebäcke einfach, lecker selbst gemacht

Gebäck und Teilchen aus Hefeteig kommen bei Gästen zu jeder denkbaren Gelegenheit immer gut an. In diesem Backkurs wird vorgeführt, wie Zöpfe, Zupfbrote, Zimtschnecken und anderes Backwerk aus leckerem Hefeteig garantiert gelingen.

Dozentin	Mirjam Leinenbach
Termin	Freitag, 16. Februar, 17.30 bis 20.30 Uhr
Kosten	15 Euro plus Umlage für Lebensmittel
Anmeldefrist	mittwochs vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Kochen wie Fitgreenmind: Lieblingsrezepte

In diesem Kurs wird Herzhaftes und Süßes nach den beliebtesten Rezepten aus dem Repertoire von Maya Leinenbach alias Fitgreenmind zubereitet. Die Dozentin bringt alle Zutaten mit, die es braucht, um die Rezepte leicht zu meistern, die ihre Tochter Maya,

Deutschlands erfolgreichste vegane Foodbloggerin und Content Creator, entwickelt hat.

Dozentin	Mirjam Leinenbach
Termin	Freitag, 15. März, 17.30 bis 20.30 Uhr
Kosten	15 Euro plus Umlage für Lebensmittel
Anmeldefrist	mittwochs vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Backkurs für Brot, Brötchen und Baguette

Zu dem alltäglichen Lebensmittel Brot haben wir oft eine besondere Beziehung, vor allem, wenn es selbst gebacken ist. In diesem Kurs vermittelt die Dozentin die Kenntnisse und Fertigkeiten zum heimischen Backen von Brot sowie Brötchen und Baguette. Sie kündigt "gelingsichere Einstiegsrezepte" an.

Dozentin	Mirjam Leinenbach
Termin	Freitag, 26. April, 17.30 bis 20.30 Uhr ebenso am 29.11.2024
Kosten	15 Euro plus Umlage für Zutaten
Anmeldefrist	mittwochs vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Falafel, Hummus und mehr aus der levantinischen Küche

Das gestiegene Interesse an vegetarischen und veganen Speisen hat die levantinische Küche der

Länder des Mittelmeerraums populär gemacht. Typisch dafür sind Mezze, kleine Speisen (z. B. Hummus, Falafel), die zu einem Menü kombiniert werden können. In dem Kurs wird gezeigt und erklärt, wie diese kleinen Spezialitäten ohne große Umstände zubereitet und serviert werden können.

Dozentin	Mirjam Leinenbach
Termin	Freitag, 17. Mai, 17.30 bis 20.30 Uhr
Kosten	15 Euro plus Umlage für Zutaten
Anmeldefrist	mittwochs vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Backkurs für Körnerbrote, Laugengebäck und mehr

Mit verschiedenen Körnern und Saaten können Brote kreiert werden, die Abwechslung in den täglichen Speiseplan bringen. In diesem Kurs wird erklärt, welche Zutaten für das heimische Backen von Körnerbroten zur Verfügung stehen und welche Kombinationen möglich sind. Außerdem wird Laugengebäck für alle Gelegenheiten gebacken.

Dozentin	Mirjam Leinenbach
Termin	Freitag, 21. Juni, 17.30 bis 20.30 Uhr
Kosten	15 Euro plus Umlage für Zutaten
Anmeldefrist	mittwochs vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Kochen wie Fitgreenmind: Tofu - aber lecker

Immer mehr Menschen nutzen Tofu, das traditionelle Nahrungsmittel asiatischer Küchen, für individuelle und schmackhafte Gerichte. In diesem Kochkurs wird nach Rezepten gekocht, die die Tochter der Dozentin, Maya Leinenbach alias Fitgreenmind, entwickelt hat und weltweit verbreitet.

Dozentin	Mirjam Leinenbach
Termin	Freitag, 20. September 17.30 bis 20.30 Uhr
Kosten	15 Euro plus Umlage für Zutaten
Anmeldefrist	mittwochs vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Blitzgerichte für den Alltag - schmackhaft, vollwertig und vitalstoffreich

In diesem Kochseminar geht es um tolle Gerichte, die ohne viel Aufwand zubereitet werden können. Aber im Unterschied zu vielen anderen Gerichten, die "mal schnell" zubereitet werden können, sind diese Blitzgerichte vollwertig, vitalstoffreich und schmackhaft. Die Kursleiterin ist Gesundheitsberaterin und informiert während des Kochens und gemeinsamen Essens fundiert über die Zutaten und die Wirkung auf den Körper.

Dozentin	Margit Both-Weber
Termin	Montag, 19. Februar, 17.30 bis 21 Uhr ebenso am 05.11.2024
Kosten	19 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Weihnachtsmenü: Gesund, klimabewusst und vor allem super lecker!

In diesem Kochseminar wird ein Weihnachtsmenü mit mehreren Gängen zubereitet und fundiert über die verwendeten vegetarischen Lebensmittel informiert. Teilnehmer*innen lernen, wie ein Festessen gesund, klimabewusst und vor allem super lecker sein kann.

Dozentin	Margit Both-Weber
Termin	Dienstag, 3. Dezember, 17.30 bis 21 Uhr
Kosten	28 Euro, alles inklusive
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Was wissen wir vom historischen Jesus?

In dem zweiteiligen Vortrag werden die Ergebnisse der historisch-kritischen Jesusforschung vorgestellt und in Beziehung gebracht mit den Jesus-Darstellungen der vier Evangelisten. Die historisch-

kritische Jesusforschung hat so u. a. herausgefunden, dass Jesus in eine jüdische Handwerkerfamilie mit mehreren Geschwistern hineingeboren wurde und als Muttersprache Aramäisch sprach. Auch sein Wirken als Prediger mit einer Gruppe von Anhänger*innen bis zum Tod am Kreuz wird von der historisch-kritischen Jesusforschung nachgezeichnet.

Dozent	Patrick Wilhelmy
Termine	2 Donnerstage, 7. und 14. März, 18.30 bis 20 Uhr
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	montags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Naturwissenschaft und Religion im Dialog: Darwin vs. Gott? Evolution vs. Schöpfung?

An diesem Vortrags- und Diskussionsabend geht es um eine zeitgemäße Verhältnisbestimmung zwischen Naturwissenschaft und Religion. Dem Referenten sind aufgrund seiner Studienfachkombination Biologie und Katholische Theologie die gesellschaftlichen Diskussionen um Evolutionstheorien und jüdisch-christlichen Schöpfungsglauben bestens bekannt. Die beiden Positionen werden dargestellt und kritisch beleuchtet. Anschließend wird ein sowohl naturwissenschaftlich als auch theologisch begründeter Lösungsansatz eines über 160 Jahre andauernden Konflikts angeboten. Die

Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, in diesem Vortrag an einem zeitgemäßen Dialog mitzuwirken und ihre Positionen mit einzubringen.

Dozent	Patrick Wilhelmy
Termin	Donnerstag, 18. April, 18.30 bis 20 Uhr
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	montags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Cannabis: Natürlich, harmlos und auch legal?

In dem Vortrag zu dem kontrovers diskutierten Thema "Cannabis" werden Fakten und Erfahrungen dargestellt und kritisch hinterfragt. Neben Hintergründen zu Risiken und Wirkungen des Cannabis-Konsums geht es auch um moralische und pädagogische Fragen.

Dozent	Patrick Wilhelmy
Termin	Mittwoch, 19. Juni, 18.30 bis 20 Uhr
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	montags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

**Jeden Monat neu:
Unser 3B-Programmblatt per Mail.
Bestellen: info@3b-verbund.de**

Treff für saarländische Regionalgeschichte

Der wöchentliche Treff dient dazu, Kenntnisse über Land und Leute an der Saar zu vermitteln. Es geht vor allem um die politische, soziale und kulturelle Geschichte im engeren und weiteren Umfeld der Saar. Dazu kann jede*r Fragen stellen und eigene Erfahrungen teilen. Auf diese Weise wird das Wissen vom Leben und Arbeiten an der Saar erhalten und weitergegeben. Gesprächsthemen werden von Termin zu Termin gemeinsam abgestimmt.

Dozent	Helmut Grein
Termin	ab 10. Januar jeden Mittwoch von 15 bis 16.30 Uhr (während der Winterzeit), 17 bis 18.30 Uhr (während der Sommerzeit)
Kosten	8 Euro
Anmeldefrist	ohne Anmeldung, aber Vorab-Information möglich
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Gesprächskreis über aktuelle Themen

Im kleinen Kreis die großen und kleinen Themen des Lebens besprechen, aktuelle Ereignisse zum Anlass für Reflexion nutzen, Presseartikel und Literatur besprechen, dazu gibt es alle 14 Tage diesen Gesprächskreis. Der Kreis wurde ursprünglich von

Albert Schaeffer in 2018 gegründet, um Lektüreerfahrungen und Überlegungen mit anderen zu teilen. Aktuell haben sich Nachhaltigkeit, Biodiversität und Klimakrise als Schwerpunkte etabliert, neben Kultur, Wissenschaft und Weltgeschehen.

Dozent*in	ohne
Termin	alle 14 Tage donnerstags von 10.30 bis 12 Uhr Fragen Sie bitte nach den genauen Terminen!
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	möglichst dienstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Philosophiekurs: "Ist es wirklich so wie wir meinen?" Erkenntnistheorie zum Nachdenken

Normalerweise finden wir uns ganz gut in der Welt zurecht. Ob sie und die Dinge in ihr wirklich so sind, wie wir meinen, ist eine Frage, um deren Beantwortung sich Philosophen von der Antike (z. B. Platon) bis heute (z. B. Markus Gabriel) bemühen und streiten. Der Kurs behandelt Alltagssituationen, Gedankenexperimente, Theorien, klassische Texte und Positionen der Erkenntnistheorie (Aristoteles, Descartes, Locke, Hume, Kant, Russell, von Glasersfeld, Watzlawick) und auch Filme, um zu fragen, ob es eine vom Menschen unabhängige Wirklichkeit gibt bzw. welche Rolle wir selbst beim

Erkennen spielen. Vorkenntnisse haben natürlich alle aus der Welt, in der wir leben. Textgrundlage: Erkenntnistheorie konkret. Philosophieren mit Filmen und Texten (Hrsg. Klaus Draken und Jörg Peters. Reclams Universal-Bibliothek Nr. 15077, 5,80 Euro).

Dozent	Gerhard Alt
Termine	10 Termine mittwochs ab 17. Januar 18 bis 19.30 Uhr weitere Philosophiekurse beginnen voraussichtlich am 10.04.2024 sowie am 09.10.2024
Kosten	60 Euro
Anmeldefrist	montags vor dem Beginn
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Wahrheit und Wahrhaftigkeit. Ein philosophischer Sommertag in Tholey

Im Johannesevangelium erhält Pontius Pilatus keine Antwort auf seine Frage: "Was ist Wahrheit?" Wir fragen uns angesichts von Fake-News und immer mehr Unübersichtlichkeit 2000 Jahre später ebenfalls oft irritiert: "Was ist wahr?" Zugleich stellt der Anspruch, wahrhaftig zu sein, moralische Anforderungen an jede*n. In dem Workshop werden Wahrheitstheorien zwischen Positivismus, Skeptizismus und Nihilismus sowie aktuelle Phänomene besprochen, außerdem Kriterien für eine persönliche Haltung und eine eigene (philosophisch bzw. christlich inspirierte) Lebensform skizziert. Schließlich wird miteinander

über Wahrheit als Ideal nachgedacht. Dorthin sind unterschiedliche Zugänge denkbar - einer davon über Kunst, augenfällig in den Kirchenfenstern der Abteikirche in Tholey.

Dozent	Gerhard Alt
Termine	Samstag, 22. Juni 2024 9.30 bis 16 Uhr
Kosten	98 Euro inkl. Verpflegung plus Spende bei Führung ggf. Bistumszuschuss für kirchliche Mitarbeiter*innen
Anmeldefrist	27.05.2024 bei KEB-Saar 06831-769264 oder info@keb-saar.de
Ort	Gästehaus Lioba, Abtei Tholey

Literatur ist seit Jahrzehnten ein wichtiger Bestandteil unseres Bildungsprogramms. Wir freuen uns daher sehr über die nachfolgenden literarischen Angebote. Übrigens: 2024 ist ein Goethe-Jahr, weil vor 275 Jahren Johann Wolfgang Goethe in Frankfurt am Main geboren wurde. Wir würdigen den größten deutschen Dichter, Wissenschaftler und Staatsmann auch in diesem Programm.

"Elise und ihr Mutausbruch": Lesung und Gespräch für Klein und Groß

Als Mütter von jeweils zwei Kindern haben die Autorin Kim Bas und die Illustratorin Ronja Pace tagtäglich mit Ängstlichkeit, Schüchternheit und

Unsicherheit von Kindern zu tun. Darüber haben sich die beiden Mütter, die miteinander befreundet sind, ausgetauscht und das reich illustrierte Kinderbuch "Elise und ihr Mutausbruch" entworfen. Im Bruch dreht es sich um Mut, Zuversicht und Selbstvertrauen. Autorin und Illustratorin stellen ihr Buch vor, lesen daraus und sprechen mit Kindern und Erwachsenen darüber. Die Lesung ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Stadtbibliothek Dillingen/Saar darüber.

Dozentinnen	Kim Bas, Ronja Pace
Termin	Freitag, 2. Februar, 16 bis 17.30 Uhr
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	dienstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Goethe und die Frauen

In diesem Vortrag, am Internationalen Frauentag, werden die Frauen vorgestellt, die in Goethes Leben wichtig waren: Anna Katherina "Käthchen" Schönkopf, Friederike Brion, Charlotte Buff, Anna Elisabeth "Lili" Schönemann, Anna Amalia, Herzogin von Sachsen-Weimar-Eisenach, Charlotte von Stein sowie Christiane Vulpius. Manche der amourösen Verbindungen haben auch im Werk des Dichters ihren Niederschlag gefunden. Darauf geht die Referentin ebenso ein wie auf die Frage, was für eine Haltung Goethe gegenüber Frauen einnahm.

Dozentin	Mia Herber
Termin	Freitag, 8. März (Internationaler Frauentag), 19 Uhr
Kosten	10 Euro
Anmeldefrist	dienstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Goethe und die Frau fürs Grobe: Wer war Christiane Vulpius?

Mit 23 Jahren wird Christiane Vulpius (1765-1816), Arbeiterin in einer Hutfabrik, Goethes Geliebte. Goethe nahm Christiane in sein Haus auf. Die Weimarer Gesellschaft lehnte sie und ihre Verbindung zu Goethe als nicht standesgemäß ab, auch Schiller lästerte über die geradezu skandalöse Liebenschaft. Die Dozentin erklärt: "Es soll der Frage nachgegangen werden, welche Rolle Christiane Vulpius in Goethes Leben gespielt hat und ob sie wirklich so ungebildet und grob war, wie sie in der Weimarer Gesellschaft und auch später in der Literaturgeschichte dargestellt wurde. Ich stütze mich dabei auf das Buch Christiane und Goethe von Sigrid Damm."

Dozentin	Mia Herber
Termin	Dienstag, 20. Februar, 16 bis 17.30 Uhr ebenso am 21.05.2024 - 20.08.2024 19.11.2024
Kosten	10 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Dichterpärst und Feuerkopff: Die Freundschaft zwischen Goethe und Schiller

Das berühmte Denkmal in Weimar "Dem Dichterpär - vom Vaterland" zeigt Goethe und Schiller auf gleicher Höhe, obwohl Schiller tatsächlich Goethe an Körpergröße übertraf. Hier wird die Beziehung der beiden Dichter idealisierend vor Augen geführt. Die Literaturgeschichte nennt die gemeinsamen 20 Jahre von Goethe und Schiller in Weimar "Weimarer Klassik". Als Schiller starb, schrieb Goethe, er habe "die Hälfte seines Daseins verloren". Im Vortrag wird der Frage nachgegangen, ob die Beziehung zwischen beiden eine Freundschaft war, wie sie entstanden und wie sie verlaufen ist.

Dozentin	Mia Herber
Termin	Dienstag, 19. März, 16 bis 17.30 Uhr ebenso am 18.06.2024 - 17.09.2024 17.12.2024
Kosten	10 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Goethe an der Saar Vortrag und Lesung

1770 reist Johann Wolfgang Goethe von Straßburg, wo er studierte, mit zwei Kommilitonen für zwei Wochen an die Saar. Stationen sind u. a. Saarbrücker Schloss, der Brennende Berg bei Dudweiler,

Friedrichsthal und Neunkirchen. Welche Kontakte er zu Land und Menschen an der Saar hatte, zeigen Professor Sikander Sing und Dr. Hermann Gätje vom Literaturarchiv Saar-Lor-Lux-Elsass während des Vortrags- und Lesungsabends, unserer traditionellen Kooperationsveranstaltung zusammen mit der Katholischen Erwachsenenbildung Saarland - Landesarbeitsgemeinschaft e. V.

Dozenten	Prof. Dr. Sikander Singh Priv.-Doz. Dr. Hermann Gätje
Termin	Montag, 25. November, 19 bis 21 Uhr
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Die Bücher meines Lebens Oder: Wie Bücher mein Leben verändert haben

Dozentin Mia Herber: "In diesem Seminar geht es um eine Art literarischer Biografie, so etwas wie den Literatur-Soundtrack eines Lebens." Mein erstes Buch... Was habe ich in der Schule gelesen? Was habe ich aus dem Bücherschrank zu Hause genommen? Welche Bücher aus der Bibliothek fand ich besonders gut? Welche Bücher habe ich so gemocht, dass ich sie öfter gelesen habe? Welches Buch begleitet mich durch mein ganzes Leben? Entsprechende Leseproben runden die Erzählungen und Gespräche ab.

Dozentin	Mia Herber
Termin	Dienstag, 16. Januar, 16 bis 17.30 Uhr ebenso am 16.04.2024 - 16.07.2024 15.10.2024
Kosten	10 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Literarischer Frühlingsabend zum "Welttag der Poesie"

An den literarischen Abenden, welche wir zusammen mit der Stadtbibliothek Dillingen/Saar seit 2010 Jahren veranstalten, lesen Literaturinteressierte aus verschiedenen Werken: Lieblingsbücher, Romane, Gedichte, Briefe, eigene Werke usw. Jede*r kann, keine*r muss lesen. Die Reihenfolge wird per Los ermittelt und jede*r hat fünf Minuten zum Vorlesen.

Dozent*innen	Dana Funke, Gerhard Alt
Termin	Donnerstag, 21. März, 19 Uhr weitere Abende im Sommer und Herbst
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	dienstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Poesie zur "Blauen Stunde"

Die Germanistin Anja-Silvia Klupp hat dieses literarische Format entwickelt für alle, die Leseerfahrungen

mit anderen teilen möchten. Eigene Gedanken zu kurzen literarischen Texten sollen im Leserkreis diskutiert und in Form einer "Gedanken-Karte" dargestellt werden. Besprochen werden lyrische Werke (Gedichte, Songs, Rap) und epische Kleinformen (Märchen, Sagen, Fabeln, Kurzgeschichten).

Dozentin	Anja-Silvia Klupp
Termine	Freitag, 12. Januar, 18 bis 19.30 Uhr ebenso (jeweils am 2. Freitag im Monat): 09.02.2024 - 08.03.2024 - 12.04.2024 10.05.2024 - 14.06.2024 - 12.07.2024 09.08.2024 - 13.09.2024 - 11.10.2024 08.11.2024 - 13.12.2024
Kosten	9 Euro
Anmeldefrist	mittwochs vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Bob Dylan gestern und heute: "Sing oh muse, and through me tell the story"

Tauchen Sie in diesem Vortrag ein in das Schaffen von Bob Dylan. Der amerikanische Songpoet Bob Dylan hat die Musikwelt erheblich beeinflusst. Er bezeichnet sich selbst als einfachen "song & dance man", der ja nichts anderes gelernt habe. Dabei erfindet er sich immer wieder neu. Das Ergebnis sind elf Grammy Awards, ein Oscar, ein Golden Globe Award, ein Pulitzer Sonderpreis und mehr. Als erster Musiker erhielt er den Nobelpreis für Literatur. Außerdem wurden Museen mit seinen Gemälden eröffnet.

Dozentin	Ortrud Kleber
Termine	Samstag, 13. Januar, 16 bis 18 Uhr ebenso am 2. Samstag alle 2 Monate: 09.03.2024 - 11.05.2024 - 13.07.2024 14.09.2024 - 09.11.2024
Kosten	15 Euro
Anmeldefrist	mittwochs vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Lou Andreas-Salomé: Schriftstellerin, Muse, Psychoanalytikerin.

Lassen Sie sich faszinieren von einer herausragenden Persönlichkeit des 19. Jahrhunderts: der 1861 in St. Petersburg geborenen Lou Andreas-Salomé - jener weitgereisten Intellektuellen, die durch ihre Klugheit und Schönheit die Geisteswelt in ihren Bann zog. Von Friedrich Nietzsche als "Geschwisterhirn" und "Weibsbild von gefährlicher Intelligenz" bezeichnet, lehnte sie früh seinen Heiratsantrag ab. Für den jungen Dichter Rainer Maria Rilke war sie Inspiration und Liebe seines Lebens. In den intellektuellen Kreisen genoss sie Ansehen, erntete jedoch Unverständnis wegen ihres Lebensstils. Nach der Begegnung mit Sigmund Freud widmete sie sich der Psychoanalyse und praktizierte als erste Analytikerin auf deutschen Boden bis zu ihrem Tod 1937.

Dozentin	Ortrud Kleber
Termine	Samstag, 9. Februar, 16 bis 18 Uhr ebenso am 2. Samstag alle 2 Monate:

	13.04.2024 - 08.06.2024 10.08.2024 12.10.2024 - 14.12.2024
Kosten	15 Euro
Anmeldefrist	mittwochs vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Kreative Schreibwerkstatt

Selbsterfahrungen beim Schreiben machen, sich erinnern, neu erfinden, Erlebtes und Fantasiertes zu Papier bringen, sich mit anderen austauschen, von der eigenen Kreativität überraschen lassen und den eigenen Ausdruck entwickeln, dazu dient die Schreibwerkstatt. Die Teilnehmer*innen bringen Papier und Stift mit, die Dozentin Christine Sinnwell-Backes, Autorin und Bloggerin, sorgt für Schreibregungen. Die Schreibwerkstatt ist ein Kooperationsangebot mit der Stadtbibliothek Dillingen/Saar.

Dozentin	Christine Sinnwell-Backes
Termine	Dienstag, 30. Januar, 17.15 bis 19.30 Uhr ebenso am letzten Dienstag im Monat: 27.02.2024 - 26.03.2024 - 30.04.2024 28.05.2024 - 25.06.2024 - 30.07.2024 27.08.2024 - 24.09.2024 - 29.10.2024 26.11.2024
Kosten	10 Euro
Anmeldefrist	freitags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Rechtschreibung verbessern für Alltag und Beruf

Sie möchten Ihre Rechtschreibung verbessern? Prima, dann seien Sie dabei! Trainiert wird mit praktischen Beispielen und Übungen. Sie können jederzeit loslegen und mitmachen, solange Sie möchten. Die Teilnahme ist kostenlos dank der Förderung durch das Ministerium für Bildung und Kultur.

Dozentin	Anja-Silvia Klupp
Termin	jeden Dienstag ab 9. Januar 18 bis 19.30 Uhr
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Lesen und Schreiben: Jetzt noch besser!

In lockerer Atmosphäre verbessern Sie ihre Lese- und Schreibfähigkeit. Sie können jederzeit loslegen und mitmachen, solange Sie möchten. Die Teilnahme ist kostenlos dank der Förderung durch das Ministerium für Bildung und Kultur.

Dozentin	Velimira Cercena-Krumm
Termin	jeden Mittwoch, 18 bis 20.15 Uhr
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	montags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Niederschwelliger Deutschkurs für Zuwander*innen - Grundstufe und Aufbaustufe

Dieser Kurs ist eine Einladung zum unkomplizierten, am Alltag orientierten Erlernen der deutschen Sprache. Im Auftrag des saarländischen Ministeriums für Bildung und Kultur und als Mitunterzeichner des Saarländischen Grundbildungspakts bieten wir seit vielen Jahren Deutschkurse für Frauen und Männer an, die früher "Mama lernt Deutsch" hießen. Unter der neuen Bezeichnung bilden diese Sprachkurse auch ein Ergänzungsangebot zu den Integrationskursen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge. Die Teilnahme ist kostenlos dank der Förderung durch das Ministerium für Bildung und Kultur.

Dozentin	Petra Gerstner-Stoffel
Termin	donnerstags; Grundstufe von 8 bis 10.15 Uhr Aufbaustufe von 10.15 bis 12.30 Uhr
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	dienstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Die Angebote auf dieser Seite und das folgende werden gefördert vom Ministerium für Bildung und Kultur

Ministerium für
Bildung und Kultur

SAARLAND



Auskommen mit der Rente - Excel hilft

Excel ist ein Programm aus dem Microsoft-Office-Paket, mit dem sich leicht Berechnungen und Übersichten erstellen lassen. In dem Seminar erhalten sowohl Anfänger*innen als auch geübtere Nutzer*innen gründliche Informationen und wertvolle Tipps für die alltägliche Anwendung. Ein Schwerpunkt liegt auf dem Erfassen von monatlichen Ausgaben, um herauszufinden, ob die Rente dafür reicht bzw. wo Veränderungen sinnvoll sein könnten.

Dozent	Ronny Lauer
Termin	Montag, 19. Februar, 18 bis 21 Uhr ebenso am: 06.05.2024 - 02.09.2024 18.11.2024
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Schimmel in der Wohnung: Ursachen und Abhilfe

Während der nasskalten Jahreszeit blüht in vielen Wohnungen an Wänden oder Möbeln der Schimmel auf. Schimmel kann aber gesundheitliche Beeinträchtigungen mit sich bringen. Über mögliche Ursachen und sachgerechte Bekämpfung informiert dieser Vortrag **in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale des Saarlandes.**

Dozent	Dr. Werner Ehl
Termin	Montag, 19. Februar, 18 bis 20 Uhr ebenso am 04.11.2024
Kosten	0 Euro
Anmeldefrist	donnerstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

Steuern beim Erben und Vererben und bei Schenkung: Worauf Sie achten sollten!

In dem Vortrag erläutert der Dozent Helmut Philippi (Steuerberater und Fachberater für internationales Steuerrecht), was im Erbfall und möglichst auch schon davor beachtet werden kann. Themen sind unter anderem: Steuerklassen, Freibeträge, Immobilien im In- und Ausland bei Erbschaft und Schenkung, die Bewertung von Grundvermögen und Betriebsvermögen usw. Ebenso werden Schenkungssteuer, gesetzliche Erbfolge und Erbfolge durch Testament oder Erbvertrag erörtert.

Dozent	Helmut Philippi
Termin	Donnerstag, 25. Januar 19 bis 20.30 Uhr Ebenso am: 05.03.2024 - 25.04.2024 04.06.2024 - 30.07.2024 - 03.09.2024 24.10.2024 - 02.12.2024
Kosten	9 Euro
Anmeldefrist	dienstags vor dem Termin
Ort	Friedrich-Ebert-Str. 14 66763 Dillingen/Saar

IHRE AGENTUREN FÜR HAUSHALTSNAHE ARBEIT



Haushaltsführung
Einkaufen
Kochen
Botengänge
Bügelservice
Betreuung
Hilfen im Haushalt
Begleitung

HAUSHALT  **PROFIS**

HEINZEL  **Menschen**

SERVICE  **ENGEL**

Ihre Agentur für den Kreis Merzig-Wadern

HAUSHALT  **PROFIS**

Agentur für haushaltsnahe Arbeit GmbH

Telefon: 06831-5071744

Mail: info@haushalt-profis-online.de

Netz: www.haushalt-profis-online.de

Ihre Agentur für den Kreis Saarlouis

HEINZEL  **Menschen**

Agentur für haushaltsnahe Arbeit GmbH

Telefon: 06831-5071744

Mail: info@heinzel-menschen-online.de

Netz: www.heinzel-menschen-online.de

Ihre Agentur für den Regionalverband Saarbrücken

SERVICE  **ENGEL**

Agentur für haushaltsnahe Arbeit GmbH

Telefon 0681-83905175

Mail: info@service-engel-online.de

Netz: www.service-engel-online.de

**Abrechnung
nach §45 SGB XI möglich**

Postadresse für alle Agenturen

Friedrich-Ebert-Straße 14

66763 Dillingen/Saar

3B Wir sind da.

Pflege für die ganze Familie

Ein Mitglied Ihrer Familie ist pflegebedürftig?

Sie suchen Unterstützung?

Wir helfen Ihnen:

Wir sind da. Für Sie und Ihre Familie.

Ein Ausschnitt unserer Angebote in der Häuslichen Ambulanten Krankenpflege:

Leistungen der Pflegeversicherung (SGB XI inkl. SGB XII): Körperpflege, mundgerechte Zubereitung von Nahrung, Hilfestellung beim Essen, Mobilisation, Hauswirtschaftliche Versorgung

Leistungen der Krankenversicherung: Behandlungspflege (§37 SGB V):

Wundversorgung, Verbandswechsel, Richten und Gabe von Medikamenten, Dekubitusbehandlung
Blutdruck- und Blutzuckermessung

Anleitung und **Beratung** für alle Beteiligten | **Vermittlung** begleitender Therapien
Vermittlung von Pflege- und Pflegehilfsmitteln | **Hilfe** bei der Beantragung von Leistungen

Zusätzliche Betreuungsleistungen (gemäß §45b SGB XI)

in Kooperation mit den haushaltsnahen Diensten der KEB

Kinderkrankenpflege

Wir beraten Sie gerne. Rufen Sie uns an.

Telefon: 06831-7602360 | Mail: info@pflege-wir-sind-da.de

Internet: www.pflege-wir-sind-da.de

Friedrich-Ebert-Str. 14, 66763 Dillingen

DOZENT*INNEN

Peter Allmann

Seit mehr als 20 Jahren in der Erwachsenenbildung als Dozent für Englisch in allgemeinen Sprachkursen sowie in berufsbezogenen Kursen, mit Schwerpunkt Konversation, tätig. Er erklärt: "Im Zusammenhang mit Literatur, Musik, Filmen und Fernsehserien ist Englisch so präsent, dass viele Elemente beim Englischlernen Anwendung finden können. Außerdem kann man aktuelle Ereignisse und Entwicklungen in Großbritannien und den USA durch die Beschäftigung mit authentischem Material aus einer anderen Perspektive besser nachvollziehen."



Gerhard Alt

Jahrgang 1959, Journalist und Philosoph, Leiter von Philosophiekursen seit 1985, Moderator der monatlichen "Cave Philo" im Rathauskeller Saarwellingen seit 1998; seit 2008 pädagogischer Mitarbeiter der KEB im Kreis Saarlouis e. V. bzw. von 3B.

Mail: gerhard.alt@3b-verbund.de

Lioba Amann

1963 in Saarlouis geboren. Studium der Kunstgeschichte an der Universität Saarbrücken und der freien Malerei in Trier, Europäische Kunstakademie. Galerietätigkeiten auf internationaler Ebene, Lehraufträge für Malerei in unterschiedlichsten Schulprojekten, Freelancer im Bereich "Visuelles Marketing".

URL: <http://www.Lioba-Amann.de>

Mail: liobaamann@aol.com

Yasemin Bier

Jahrgang 1965, Heilpraktikerin mit eigener Praxis für klassische Homöopathie und Naturheilverfahren. Akupunktur, Homöopathie, Pflanzenheilkunde, Aromatherapie, Massagen sowie Angebote zur Prävention wie Ernährungsberatung und Osteoporosegymnastik.

URL: www.praxis-yaseminbier.de

Mail: hp.yasemin.bier@t-online.de



Peter Brill

geboren 1953, Autor des Buches "Mein KOMPASS. Wegweiser zur Gesundheit für Dich. Ein neuartiges Konzept, entwickelt aus der Depression, zur Selbsthilfe und Prävention" und Leiter von

Selbsthilfegruppen. Er durchlebte 2004 bis 2011 mehrere Phasen der Depression. Im Glauben gestärkt und durch die lösungsorientierten Therapien in stationärer und ambulanter Behandlung entwickelte er ein Konzept zum Eigenschutz.

URL: www.wegweiser-kompass.de

Gabriele Dietzen-Groß

vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland anerkannte Yogalehrerin BDY/EYU.



Ruth Engeldinger

Jahrgang 1970, ausgebildete Friseurin mit der Passion zu dekorativer Kosmetik sowie Damen- und Herrenschneidermeisterin seit 1996 mit eigenem Maß- und Änderungsatelier. Nach erfolgreichem Abschluss einer Zusatzausbildung leitet sie seit 1996 Nähkurse verschiedenster Art bei uns, auch Spezialkurse für die Overlockmaschine, Tagesworkshops, Ferien- und Themenkurse.

URL: www.atelier-ruth-e.de

Mail: ruth.50s-style@gmx.de



Andreas Ernst

Freischaffender Künstler, Tänzer und Tanzlehrer. Neben Showtanz und Theaterproduktionen, Unterrichtstätigkeiten mit dem Schwerpunkt auf Unterrichten von Führen und Folgen im argentinischen Tango.

"Für mich ist der Bewegungskunst eine Möglichkeit, mit jemand anderem eine Kommunikation jenseits von Worten und Oberflächlichkeiten zu führen. Bewegungskunst bedeutet frei sein und eröffnet die Möglichkeit, tief in sich selbst hinein zu blicken", erklärt Andreas Ernst

Mail: Tangoschulen@yahoo.de

Klaus Friedrich

Jahrgang 1969, ist seit vielen Jahren in der Erwachsenenbildung tätig und führt seit rund 15 Jahren Einheimische und Besucher durch Städte im Saarland und in Rheinland-Pfalz, insbesondere ent-

lang der "Barockstraße SaarPfalz", deren Initiator er ist.

Mail: klaus.friedrich@geheichnis.de

Frank Friedrichs

Jahrgang 1965, staatlich geprüfter Natur- und Landschaftspfleger (Ranger), vielseitiger Musiker und Liedermacher, erfahrener Vermittler von Kräuter- und Wildpflanzenwissen an Kinder und Erwachsene. Er sagt: "Ein inneres Anliegen ist für mich, unsere Welt immer ein Stück heiler zu machen und nachhaltig mit ihr umzugehen."

www.liedermacher-friedrichs.de



Tanja Gelz

Jahrgang 1969, Tänzerin aus Leidenschaft, Dozentin für Rock'n'Roll, Freestyle und Disco-Fox seit 2012.



Helmut Grein

Jahrgang 1960, wohnhaft in Siersburg,selbständiger Reiseveranstalter, Reiseleiter und Gästeführer in der Region, freiberuflicher Historiker, langjährige Dozententätigkeit in der Erwachsenenbildung mit den Schwerpunkten Regionalgeschichte, Paläographie und Familienforschung

URL: www.helmut-grein.de

Mail: info@helmut-grein.de



Dr. Rainer Häge

Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie-Sportmedizin; 1981-2015 in eigener Praxis in Dillingen niedergelassen. Neben der Praxis-tätigkeit Betreuung einer Herz--infarktsportgruppe, reisemedizinische Tätigkeit (Begleitung von Reisegruppen auf Fernreisen wie Indien, China, Vietnam, Iran), Vortragstätigkeit über Gesundheitsvorsorge, Alter, Herz/Kreislaufkrankheiten und dergleichen; arbeitsmedizinische Betreuung verschiedener Betriebe. Seit 2016 im (Un-)Ruhestand mit Teilzeittätigkeit (Gutachten, Arbeitsmedizin, Reisemedizin). Besonderes Anliegen: Vermittlung von Informationen über gesunde Lebensweise. Ziel: "Jung sterben, das aber möglichst spät."

Mail: rainer.haege@directm.de

Anika Helmich

Jahrgang 1980, Sozialpädagogin, arbeitete einige Jahre in der Kinder- und Jugendhilfe, ist seit sieben Jahren im Schuldienst beschäftigt. Fortbildung zur Entspannungspädagogin. Für sie sind insbesondere die Übungen des Autogenen Trainings für die meisten Menschen geeignet, eine wohltuende Entspannung zu erreichen.



Brigitte Jenner

Jahrgang 1953, seit 1998 intensive Beschäftigung mit Kalligrafie, Kurse bei Katharina Pieper, Brigitte Schradler, Heiner Müller, Jean Larcher, Prof. Gottfried Pott, Edda Börner. Seit 2013 Dozentin für Kalligrafie in der Sommerakademie Blieskastel, KEB/3B in Dillingen, Stiftung Schriftkultur Homburg, Teilnahme an Märkten und an Ausstellungen des Berufsverbandes Handwerk Kunst Design Saar e. V., Mitglied der Stiftung Schriftkultur e. V. Homburg und im Berufsverband Handwerk Kunst Design Saar e. V. Brigitte Jenner sagt: "Ich schreibe zu meiner eigenen Freude. Schriftkunst ist für mich Faszination und Leidenschaft. Meine Fertigkeiten gebe ich mit Freude weiter."



Ortrud M. Kleber

ist vom Deutschen Turner-Bund anerkannte Inhaberin der Lizenz als DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention mit dem Profil: Gesundheitstrainerin Stressbewältigung und Entspannung.

**Herzliche Einladung:
Senden Sie uns Ihre Themenvorschläge
oder machen Sie gleich mit als Dozentin oder Dozent:
gerhard.alt@3b-verbund.de**



Amir Klein

Amir Klein wurde 1965 im Iran geboren, er ist Erzieher und im 3B Verbund in Dillingen beschäftigt. Seinen Werdegang im Yoga beschreibt er so: "Nach mehrjähriger Schülerschaft bei drei Sufi-Meistern absolvierte ich meine achtjährige Ausbildung zum Yoga-Lehrer bei Satia Swami Bahajan im Iran und in Indien. Seit 1987 unterrichtete ich Yoga. Seit 1989 lebe ich in Deutschland. Hier unterrichtete seit 1994 Ashtanga-Yoga in Gruppen- und Einzelstunden."

URL: www.benajan.de

Mail: amirklein@web.de



Ronny Lauer

geboren 1968, seit über 25 Jahren erfolgreich tätig als Dozent für Fotografie, Bildbearbeitung, Medien und MS Office. Seit vielen Jahren aktiv als Autor u.a. "Meine kleine Fotoschule". Arbeitet als Videoredakteur und Produzent.

URL: www.ronny-lauer.de

Ute Mertes

Lehrerin i. R., Dozentin für Yoga, Meditation, Initiatorin und Leiterin der Hausmusik in Kooperation mit der KEB bzw. 3B.

Mail: ute.m.mertes@googlemail.com

Jana Müller

beschäftigt sich mit Makramee seit einem Aufenthalt in Spanien. Dort sah sie die typischen Blumenampeln, kaufte sich Baumwollgarn und Holzringe, knüpfte die ersten Knoten und konnte fortan nicht mehr damit aufhören. "Mit dieser Arbeit durchlaufe ich meditative Kreativitätsprozesse, in denen ich mit meinen eigenen Händen meine Ideen verwirklichen kann. Es erfüllt mich außerdem, auch andere Menschen mit meinen Makramees glücklich zu machen, indem ich ihnen zum Beispiel einen Wandbehang knüpfe und damit Ihre Wohnung verschönern darf. Makramee macht mich einfach happy!"



Monika Nalbach

Jahrgang 1945, nach ihrem Berufsleben im Einzelhandel fand sie zum Sockenstrickkurs bei der KEB, den Ursula Conrad leitete. Im Oktober 2013 übernahm sie selbst die Leitung. Im Kurs und beim Strickstammtisch vermittelt Monika Nalbach auch die nötigen Kenntnisse zum Stricken von Schals, Pullis, Mützen, Dreieckstüchern, Handschuhen usw. - sowie andere Handarbeitstechniken.

Helmut Philippi

Dipl.-Kfm. Helmut Philippi, Steuerberater und Fachberater für Internationales Steuerrecht (D), Expert Comptable (Lux), Testamentsvollstrecker.

URL: www.stlu.de

Mail: h.philippi@stlu.de

Jeanne Pöppel

Gebürtige Pariserin, lebt in Saarlouis, Fremdsprachenkorrespondentin, Ernährungs- und Fitness-Beraterin, Pilates- und Zumba-Trainerin, Dozentin bei uns seit 2009 für Französisch und Pilates.

Christine Sinnwell-Backes



Dozentin für kreatives Schreiben, lebt in Hüttersdorf. Seit vielen Jahren engagiert sie sich dafür, Kinder und Jugendliche für die Welt der Literatur zu begeistern. 2005 gründete sie in Nalbach die Lese- und Schreibwerkstatt, in der seitdem wöchentlich Literaturprojekte stattfinden. Seit 2014 moderiert sie die monatliche Kreative Schreibwerkstatt bei uns. Sie ist deutschlandweit als Referentin für Leseförderung unterwegs.

URL: <https://littleredtemptations.com/>

Mail: christine_sinnwell@web.de

Susanne Vondruska

Jahrgang 1969. Stuhlflechterin seit 22 Jahren, seit 2008 als Stuhlflechtgestalterin in der Handwerksrolle eingetragen. Kursleiterin bei uns seit 2012.

Mail: susanne-vondruska@web.de



Gabi Wagner

Jahrgang 1958, lebt und arbeitet in Saarbrücken und Marseille, Lehre als Schilder- und Lichtreklameherstellerin, Studium an der Staatlichen Schule für Kunst und Handwerk in Saarbrücken u. a. in der

Grundlehre-Klasse von Oskar Holweck, Studium an der FH Saarbrücken mit Abschluss Diplom-Kommunikationsdesignerin und an der École des Beaux-Arts in Marseille. Seit 2004 Mitglied im Bundesverband Bildender Künstlerinnen und Künstler (BBK). "Gabi Wagners Ausdrucksmittel ist die Radierung. Hierbei überschreitet sie die Grenzen der klassischen Arbeitsweise mit der Kaltnadel, indem sie zum Drucken objets trouvés wie Tetra Paks, Disketten oder CDs benutzt. Ihre experimentellen Arbeiten sind dadurch eine moderne Weiterentwicklung traditioneller Arbeitsweisen. Darüber hinaus hat sie eine Technik entwickelt, die ohne den üblichen Einsatz giftiger Stoffe zum Ätzen auskommt."

(Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Gabi_Wagner)

www.gabiwagner.de

Ingeborg Weiland

Heilpraktikerin für Psychotherapie und Beziehungstherapeutin. Sie betont: "Als erfahrene Therapeutin und spirituelle Wegbegleiterin in Meditation und Eutonie gebe ich meine langjährigen Erfahrungen in Vorträgen, Seminaren und Workshops und in meiner eigenen Praxis weiter - auch für individuelle Begleitung."

Mail: ingeborgweiland@web.de

Heiner Weiland

Der Motorroller-Fan teilt mit: "Ich bin seit dreieinhalb Jahren in Rente und habe nun mehr freie Zeit, um meinem Hobby zu frönen, mit dem Motorroller in der näheren oder auch etwas fernerer Umgebung auf Entdeckungsreise zu gehen."

Patrick Wilhelmy

Studiendirektor im Kirchendienst, studierte in Saarbrücken Katholische Theologie, Biologie und Spanisch für das Lehramt an Gymnasien und war 20 Jahre lang Lehrer an unterschiedlichen Schulen im Saarland, u. a. am Max-Planck-Gymnasium in Saarlouis. Zehn Jahre war er mit verantwortlich für die Ausbildung von Lehramtsanwärter*innen oder Referendar*innen im Fach Katholische Religion. Seit 2019 ist er leitender Referent des Teams "Religionsunterricht und Schulpastoral" im Bischöflichen Generalvikariat in Trier und zuständig für die Fachaufsicht des katholischen Religionsunterrichts an allen Gymnasien des Bistums Trier.

Mathias Wolbers

Gymnasiallehrer i. R. für Politik und Französisch, Reisebegleiter, von 1994 bis 2021 Vorsitzender des Freundschaftsvereins Wadern-Toma in Burkina Faso, mehrere Aufenthalte in dem westafrikanischen Land, u. a. als Übersetzer.



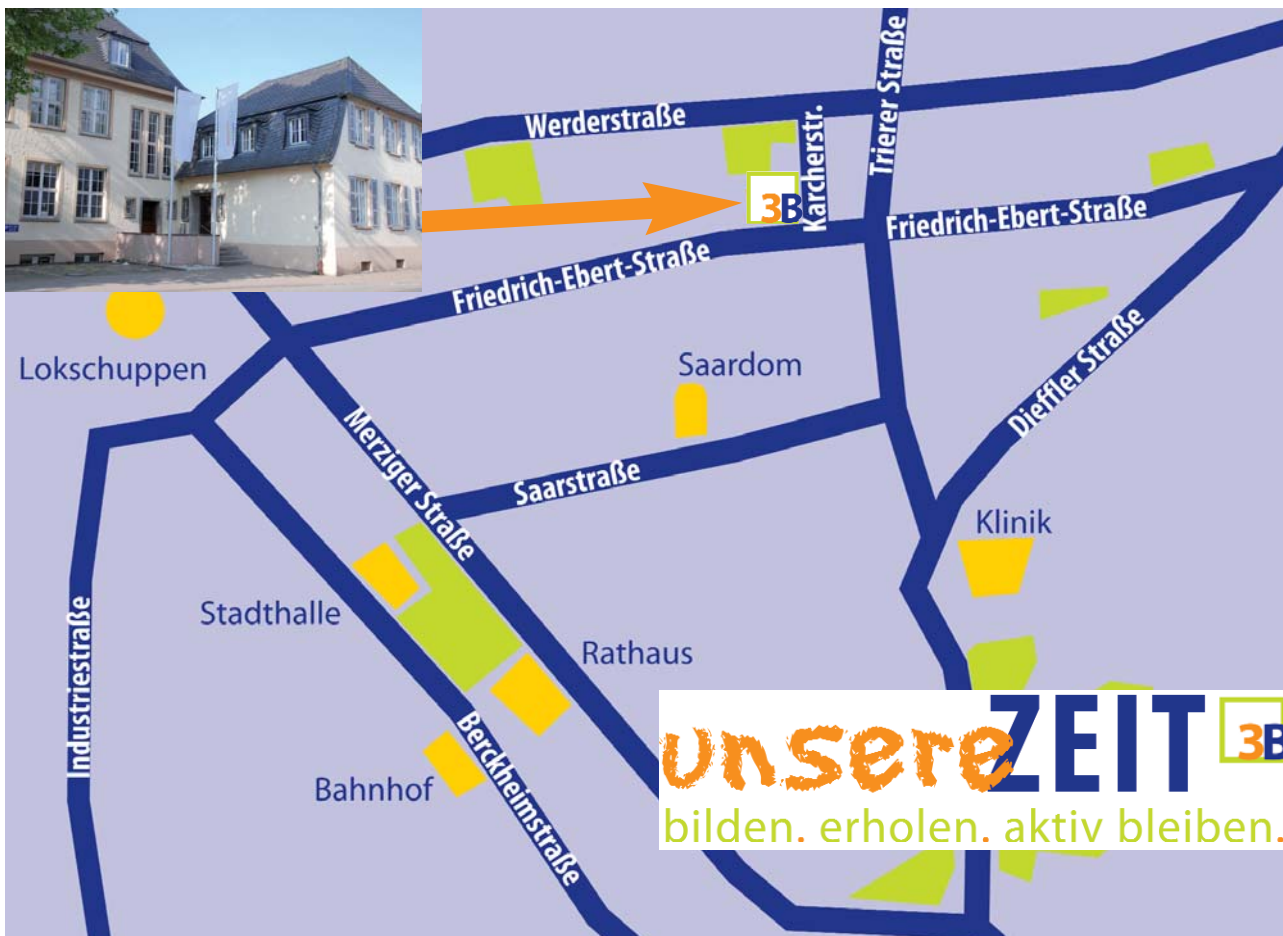
**Wenn Sie etwas gut können
oder wissen und Lust haben,
Ihre Fertigkeiten und Kenntnisse
mit anderen zu teilen,
können Sie selbst**

Dozent*in

**in unserer Erwachsenenbildung
werden.**

**Bitte melden Sie sich:
Telefon 06831-7602-41
gerhard.alt@3b-verbund.de**

So finden Sie unsere Veranstaltungsangebote
im Oswald-von-Nell-Breuning-Haus, 66763 Dillingen/Saar, Friedrich-Ebert-Straße 14



Bei Fragen oder Anregungen kontaktieren Sie uns bitte gerne.

Sekretariat/Anmeldung

Fon +49 (0)6831-7602-0
Mail info@3b-verbund.de
URL www.keb-dillingen.de
Ort Oswald-von-Nell-Breuning-Haus,
Friedrich-Ebert-Str. 14, 66763 Dillingen

Redaktion: Gerhard Alt

Mail gerhard.alt@3b-verbund.de
Fon +49 (0)6831-7602-41