

### 3B Galerie



#### "Alles nochmal sichten ..."

##### Werke und mehr von Mike Mathes

Vernissage: Donnerstag, 2. Mai, 19 Uhr. 0 Euro.  
Mit Künstlern wie Mike Mathes, "Kleines Kino"  
(A. K. Brill) sowie  
über Kunstaktionen von Mike  
Ausstellung bis 5. Juli. Montag bis Donnerstag  
10 bis 16 Uhr, Freitag 8 bis 13 Uhr.

**FALLT AUS**

#### Bitte weitersagen!

#### Mittagstisch

Montags bis freitags 11.30 bis 13.30 Uhr. In Einzelfällen nach  
Absprache auch Lieferung nach Hause möglich. Anmeldung täg-  
lich bis 9 Uhr zum Mittagessen am selben Tag unter  
Telefon 06831-7602-35.

#### Auffrischkurse für Betreuungskräfte

Schwerpunktthema: "Wahrnehmen und Beobachten von  
Bewohner\*innen und Kranken". Mit Bettina Herrmann.  
14./15. Juni, 10 bis 17.30 Uhr. Ebenso: 22./23. November.  
Schwerpunktthema: "Prophylaxen (z. B. Dekubitus- oder  
Sturzprophylaxe): Erkennen von Defiziten und Einleiten von  
Maßnahmen". Mit Bettina Herrmann.  
27./28. September. 10 bis 17.30 Uhr.  
Weitere Themenvorschläge erwünscht!  
Kontakt: 06831-7602-310.

#### Vorbereitungslehrgang auf die externe Abschlussprüfung Hauswirtschaft

Info: 06831-7602-310.

#### KuRS - Jugendberatung und Notschlafstelle

Kontakt: 06831-7602-660.

#### Sprachkurse

##### Integrationskurs

##### Integrationskurs mit Alphabetisierung

##### B2 Berufssprachkurs mit Brückenelement (500

Unterrichtseinheiten) Ab 10. Juni.

##### Wiederholerkurs Ab 1. August.

Info: 06831-7602-321.

##### Niederschwelliger Deutschkurs - vormals "Mama lernt Deutsch"

Donnerstags: Anfänger\*innen 8 bis 10.15 Uhr -  
Fortgeschrittene 10.15 bis 12.30 Uhr. Einstieg jeweils möglich.  
Mit Petra Gerstner-Stoffel. 0 Euro.

#### Grundbildung



Das saarländische Ministerium für Bildung und  
Kultur fördert die Angebote zur Grundbildung.  
Deshalb ist die Teilnahme kostenlos. Ein Einstieg

ist nach Anmeldung jeweils jederzeit möglich.



#### Zahlen im Alltag: Besser rechnen leicht gemacht

Jeden Dienstag von 14.30 bis 16 Uhr.  
Mit Maria Renkes-Ruppel.

#### Rechtschreibung für Alltag und Beruf - für Jugendliche und Erwachsene jeden Alters

Jeden Dienstag von 18 bis 19.30 Uhr. Mit Anja-Silvia Klupp.



#### Lesen und Schreiben

Jeden Mittwoch von 18 bis 20.15 Uhr.  
Mit Velimira Cercena-Krumm.

#### Auskommen mit der Rente - Excel hilft dabei

Montag, 6. Mai, 18 bis 21 Uhr. Mit Ronny Lauer. 0 Euro.

#### Treff für gute Ernährung

Mittwoch, 8. Mai, 17.30 bis 21.15 Uhr. Mit Margit Both-Weber.

#### Wärmepumpe im Altbau. Erfahrungsbericht

(Reihe "Die Energiewende aktiv gestalten")  
Montag, 27. Mai, 18 bis 21 Uhr. Mit Ronny Lauer. 0 Euro.

### Exkursionen, Fahrten, Bildungsreisen 2024

#### Genusstour mit dem Motorroller.

##### Für Leute ab 50 Jahren und Roller ab 125 cm<sup>3</sup>

Samstag, 4. Mai, 14 bis ca. 18 Uhr. Mit Heiner Weiland. 0 Euro  
(aber Anmeldung erforderlich). Die Teilnahme erfolgt auf eigene  
Gefahr und Risiko. 3B übernimmt keine Haftung für Risiken des  
Teilnehmers im Zusammenhang mit der Teilnahme an der  
Veranstaltung.

#### Kräuterspaziergang mit Yasemin Bier

Sonntag, 5. Mai, 14 bis 17 Uhr. Mit Yasemin Bier. Treffpunkt:  
Fischerberghaus bei Beckingen.  
15 Euro zuzüglich 5 Euro für Kräuterimbiss.

#### Wohlfühlwandern mit Bestimmung von zehn Wildkräutern und Informationen über die Merkmale des Klimawandels

Pfingstmontag, 20. Mai, 10 bis 12 Uhr.  
Treffpunkt: Hessmühle Rehlingen. Mit Frank Friedrichs. 15 Euro.

#### Gartenreise ins Elsass und nach Südbaden

Freitag, 14. Juni, bis Sonntag, 16. Juni. Kooperationsveranstaltung  
mit der Gesellschaft der Staudenfreunde (GdS). Reiseveranstalter:  
Mader Touristik. 399 Euro im DZ, 499 Euro im DZ, zzgl. ggf.  
Eintritten. Weitere Informationen und Anmeldung:  
Inge Mathieu (GdS), Tel. 06831-6601.

#### "MORGENS AUF TOUR - ABENDS DAHEIM"

Jeweils samstags von 7 bis 20 Uhr. Mit Klaus Friedrich. Je 49 Euro.

"Unterwegs im 3B-Land" - Auf Entdeckungsfahrt zwischen  
Bietigheim-Bissingen, Bönningheim und Besigheim am 27. Juli.

"Weltkultur und Rheinromantik" - Unterwegs zwischen Koblenz,  
Sayn und Bad Ems am 3. August.

"Schatzkammer Odenwald" - Michelstadt und Erbach  
am 17. August.

"Ei Gudde und Welcome" - Frankfurt, die überraschende  
Weltstadt am Main am 24. August.

#### Tagesausflug auf den Spuren von Hildegard von Bingen

Sonntag, 15. September, 7 bis ca. 20 Uhr. Mit Klaus Friedrich.  
49 Euro.

#### Fahrt nach Straßburg mit Besichtigung des Europäischen Parlaments

Mittwoch, 9. Oktober, 7.30 bis 20 Uhr. Mit Mathias Wolbers. 49 Euro.

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

Mehrtägige Bildungsreisen (z. B. von Freitag bis Sonntag) bieten  
genug Zeit für gemeinsame Unternehmungen sowie auch  
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 genü-  
gend Interesse bieten wir in Zusammenarbeit mit einem  
Reiseveranstalter bald mehrtägige Bildungsreisen.

#### Nähen mit der Schneidermeisterin Ruth Engeldinger

Materialabsprache: 0157-55951199

#### Nähen am Mittwoch

4 Termine mittwochs ab 8. Mai, 17 bis 20 Uhr. 52 Euro.

#### Treff für Nähen - auch Overlock

Donnerstag, 16. Mai, 17.30 bis 20.30 Uhr. 20 Euro.  
Ebenso am 23. Mai.

#### Workshop für Nähen mit der Overlock-Maschine

Samstag, 25. Mai, 10 bis 16 Uhr. 40 Euro.

#### Regelmäßig jede Woche

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

Dienstags von 10 bis 12 Uhr. 0 Euro.

#### Yoga-Treff 60+

Dienstags von 10.30 bis 11.30 Uhr. Mit Gaby Dietzen-Groß. 7 Euro.

**Offener Treff für Handarbeiten**

Mittwochs von 9 bis 11.30 Uhr. 0 Euro.

**Treff für Regionalgeschichte**

Mittwochs von 17 bis 18.30 Uhr. Mit Helmut Grein. 8 Euro.

**Rock'n'Roll-Tanzen - auch für Anfänger\*innen**

Mittwochs von 20.15 bis 21.45 Uhr. Mit Tanja Gelz. 8 Euro.

**Treff für Autogenes Training**

Freitags von 17 bis 18 Uhr. Mit Anika Helmich. 7 Euro.

**Bulgarische Volkstänze**

Samstags von 17 bis 19 Uhr. 3 Euro.

**Malen im Atelier von Lioba Amann**

Sonntags von 10 bis 15 Uhr. Kooperation mit KommKultur e. V. Saarlouis. 15 Euro/Stunde.

**Das weitere 3B-Programm in zeitlicher Folge**

**Gesprächskreis über aktuelle Themen**

Donnerstag, 2. Mai, 9.30 bis 11 Uhr. 0 Euro. Alle 14 Tage.

**Socken stricken und mehr bei Kaffee & Kuchen**

7 Donnerstage, 15.30 bis 17 Uhr, ab 2. Mai. Mit Monika Nalbach. 42 Euro mit Kaffee und Kuchen.

**Treff für Qi Gong**

Donnerstag, 2. Mai, 16 bis 17.30 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 15 Euro.

**Rhythmus für Menschen ab 65 Jahren**

Sonntag, 5. Mai, 13.15 bis 14.45 Uhr. Mit Susanne Marzen-Schwindling. 10 Euro. Alle 14 Tage.

**Ruhe, Gelassenheit & Stabilität für Senioren\*innen**

Montag, 6. Mai, 18 Uhr bis 19.30 Uhr. Mit Dirk Laurent. 12 Euro.

**Workshop: Natürliches für Haut & Haar**

Dienstag, 7. Mai, 18 bis 20.15 Uhr. 24 Euro inkl. Material.

**Strick-Stammtisch (Socken und mehr) mit Imbiss**

7 Dienstage, 18.30 bis 20 Uhr, ab 7. Mai. Mit Monika Nalbach. 42 Euro inkl. Imbiss.

**Merkmale der Hochsensibilität erkennen & verstehen **

Dienstag, 7. Mai, 19 bis 20.30 Uhr. Mit Ingeborg Weiland. 15 Euro.

**"300 Jahre Kant": Immanuel Kant und wir**

10 Termine mittwochs ab 8. Mai, 18 bis 19.30 Uhr. Mit Gerhard Alt. 60 Euro.

(Textgrundlage: Marcus Willaschek, "Kant. Die Revolution des Denkens". C. H. Beck. 28 Euro)

**Poesie zur Blauen Stunde**

Freitag, 10. Mai, 18 bis 19.30 Uhr. Mit Anja-Silvia Klupp. 9 Euro.

**Französische Gesprächsrunde**

Samstag, 11. Mai, 10 bis 12.15 Uhr. Mit Jeanne Pöppel. 7 Euro.

**Offener Workshop für Trommeln**

Samstag, 11. Mai, 15 bis 17.30 Uhr. Mit Susanne Marzen-Schwindling. 25 Euro.

**Vortrag: Bob Dylan gestern & heute**

Samstag, 11. Mai, 17.15 bis 19.15 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 15 Euro.

**Starke Mitte durch starken Beckenboden für Frauen ab 50**

Montag, 13. Mai 13.30 bis 15 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 15 Euro. Alle 14 Tage.

**Hochsensibel-Gesprächskreis**

Montag, 13. Mai, 17 bis 18.30 Uhr. Mit Ingeborg Weiland. 0 Euro. Alle 14 Tage.

**Englische Gesprächsrunde**

Dienstag, 14. Mai, 18.30 bis 20 Uhr. Mit Peter Allmann. 8 Euro. Alle 14 Tage.

**Workshop: Wege aus der Depression.**

**Das Selbsthilfekzept "KOMPASS" hilft**

Mittwoch, 15. Mai, 14 bis 17 Uhr. Mit Peter Brill. 10 Euro.

**Spanische Gesprächsrunde**

Mittwoch, 15. Mai, 18 bis 19.30 Uhr. Mit Marta García Jorge. 8 Euro. Alle 14 Tage.

**Englische Gesprächsrunde **

Mittwoch, 15. Mai, 18 bis 19.30 Uhr. Mit Nadja Kowalski. 7 Euro. Alle 14 Tage.

**Gesprächskreis über aktuelle Themen**

Donnerstag, 16. Mai, 9.30 bis 11 Uhr. 0 Euro. Alle 14 Tage.

**Vererbte Traumata:**

**Wie Verletzungen über Generationen weiter wirken können**

Donnerstag, 16. Mai, 18 bis 19.30 Uhr. Mit Karin Gaspar. 9 Euro.

**Falafel, Hummus und mehr aus der levantinischen Küche**

Freitag, 17. Mai, 17.30 bis 20.30 Uhr. Mit Mirjam Leinenbach. 15 Euro plus Umlage für Lebensmittel.

**Die fünf Tibeter. Sanftes Training für Körper, Geist & Seele**

Samstag, 18. Mai, 14 bis 17 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 24 Euro.

**Workshop: Kalligrafie - für Anfänger\*innen & Fortgeschrittene**

Samstag, 18. Mai, 10 bis 17 Uhr. Mit Brigitte Jenner. 40 Euro.

**Rhythmus für Menschen ab 65 Jahren**

Sonntag, 19. Mai, 13.15 bis 14.45 Uhr. Mit Susanne Marzen-Schwindling. 10 Euro.

**"275 Jahre Goethe": Goethe und die Frau fürs Grobe.**

**Wer war Christiane Vulpius?**

Dienstag, 21. Mai, 16 bis 17.30 Uhr. Mit Mia Herber. 10 Euro.

**Lu Jong - tibetisches Heilyoga**

Dienstag, 21. Mai, 14 bis 15.30 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 15 Euro.

**Hypnose und Selbsthypnose. Vortrag und Demonstration**

Dienstag, 21. Mai, 18 bis 19.30 Uhr. Mit Ingeborg Weiland. 15 Euro.

**Französische Gesprächsrunde**

Samstag, 25. Mai, 10 bis 12.15 Uhr. Mit Jeanne Pöppel. 7 Euro.

**Workshop: Makramee**

Samstag, 25. Mai, 10 bis 13 Uhr. Mit Jana Müller. 25 Euro plus 7 Euro für Material.

**Ashtanga-Yoga, Meditation, Selbsterfahrung.**

**Ein Nachmittag zum Glücklicherweise**

Samstag, 25. Mai, 13.30 bis 17.30 Uhr. Mit Yogi Swami Benajan (Amir Klein). 35 Euro.

**Starke Mitte durch starken Beckenboden - für Frauen ab 50**

Montag, 27. Mai 13.30 bis 15 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 15 Euro. Alle 14 Tage.

**Hochsensibel-Gesprächskreis**

Montag, 27. Mai, 17 bis 18.30 Uhr. Mit Ingeborg Weiland. 0 Euro. Alle 14 Tage.

**Hochsensibel-Gesprächskreis **

Montag, 27. Mai, 19.30 bis 21 Uhr. Mit Ingeborg Weiland. 0 Euro. Alle 14 Tage.

**Kreative Schreibwerkstatt**

Dienstag, 28. Mai, 17.15 bis 19.30 Uhr. Mit Christine Sinnwell-Backes. In Kooperation mit der Stadtbibliothek Dillingen. 10 Euro.

**Englische Gesprächsrunde**

Dienstag, 28. Mai, 18.30 bis 20 Uhr. Mit Peter Allmann. 8 Euro. Alle 14 Tage.

**Spanische Gesprächsrunde**

Mittwoch, 29. Mai, 18 bis 19.30 Uhr. Mit Marta García Jorge. 8 Euro. Alle 14 Tage.

**Englische Gesprächsrunde **

Mittwoch, 29. Mai, 18 bis 19.30 Uhr. Mit Nadja Kowalski. 7 Euro. Alle 14 Tage.

**Hinweis:**

In Kürze erscheint der Flyer "Dein Sommer 2024" mit Sommer-Akademien und mehr für Juli und August.