

Bitte weitersagen

Lesen und Schreiben

Mittwochs 18 bis 20.15 Uhr. Für Erwachsene, die nicht oder nicht gut lesen und schreiben können. Quereinstieg möglich. Mit Velimira Cercena-Krumm. 0 Euro.

Niederschwelliger Deutschkurs - "Mama lernt Deutsch"

Donnerstags für **Anfänger*innen** 8 bis 10.15 Uhr und für **Fortgeschrittene** 10.15 bis 12.30 Uhr. Mit Petra Gerstner-Stoffel. Je 10 Euro für 20 Termine. Einstieg möglich!

Integrations-Sprachkurs sowie Integrations-Sprachkurs mit Alphabetisierung

Info: Annika Rieckhoff, 06831-7602-310.

Die Treffen der **Selbsthilfegruppe: Depression, Angst, Erschöpfung** finden zurzeit wegen zu geringer Nachfrage nicht statt. Im Herbst soll ein Neustart versucht werden. Betroffene möchten sich bitte wenden an: Saarländisches Bündnis gegen Depression: Telefon 0681-4031067 oder E-Mail: kontakt@depression-saarland.de

Lehrgänge

Vorbereitungslehrgang auf die externe Abschlussprüfung Hauswirtschaft; Qualifizierung zur zusätzlichen Betreuungskraft; Mehrere Auffrischkurse für Betreuungskräfte. Info: Annika Rieckhoff, 06831-7602-310.

KuRS - Jugendberatung und Notschlafstelle

Dillingen, Merziger Straße 80. Kontakt: 06831-7602660 - vera.maurer@keb-dillingen.de

Kooperations-Workshop: Drechseln für Anfänger*innen

Es sind mehrere Termine geplant. Wochentags am 7. und 8. Juni sowie 1. Juli (jeweils 150 Euro), außerdem samstags am 25. Juni und 2. Juli (jeweils 180 Euro). Alle 9 bis 15 Uhr. In der Werkstatt Philipp Konter, Dillingen. Absprache mit dem Dozenten unter 0152-54253005 wg. Material, Adresse etc. Teilnahme auf eigene Verantwortung.

Bildungsfahrten/Tagestouren

Friedensfahrt auf den Spuren Albert Schweitzers im Elsass

Donnerstag, 28. Juli. Mit Elfriede Klein. Kooperation mit der KEB Saar. 69 Euro inkl. Mittagessen und Eintritt. Gefördert von "Stiftung Frieden lernen - Frieden schaffen".

Morgens auf Tour - abends daheim

Samstag, 30. Juli: **Aachen** mit Abstecher Eupen und Malmedy; Samstag, 6. August: **Wetzlar** mit Abstecher Weilburg an der Lahn; Mittwoch, 10. August: **Rastatt** mit Abstecher Baden-Baden; Samstag, 13. August: **Wiesbaden** mit Abstecher Kirchheimbolanden. Jeweils 7 bis ca. 21 Uhr. Mit Kaus Friedrich. Jeweils 45 Euro.

Exkursionen mit eigener Anreise

Kräuterspaziergang mit Yasemin Bier

Sonntag, 5. Juni, 11 bis 14 Uhr. Treffpunkt: Fischerberghütte. 12 Euro.

Europadenkmal in Berus: Idee, Geschichte und Symbolik

Freitag, 10. Juni, 15 bis 15.45 Uhr. Mit dem Präsidenten Kurt Schoenen und Helmut Bulle vom Denkmalverein. 0 Euro.

"Gutes Brot - echt handgemacht." Besichtigung der Bäckerei & Konditorei Welling in Saarwellingen

Freitag, 10. Juni, 20 bis 21.30 Uhr. Mit Joachim Paul. Begrenzte Teilnehmerzahl. 0 Euro.

Waldspaziergang mit Wildpflanzenkunde mit Natur- und Landschaftspfleger Frank Friedrichs

Sonntag, 12. Juni, 10 bis 13 Uhr. Treffpunkt: Marienstraße, Beckingen. 20 Euro.

Geführter Rundgang durch den Saarbrücker Zoo

Freitag, 24. Juni. Mit Zoo- und Umweltpädagogin Kristina König. Treffpunkt: 14.30 Uhr Haupteingang. Teilnahmegebühr 9 Euro plus Tageskarte für den Zoo: 12 Euro (pro Person in Gruppen ab 10 Personen, Einzelticket sonst: 15 Euro).

Kräuterspaziergang mit Yasemin Bier

Sonntag, 3. Juli, 11 bis 14 Uhr. Treffpunkt: KEB. Mit Yasemin Bier. 12 Euro.

Exkursion Burg Montclair

Samstag, 9. Juli, 10 bis 15 Uhr. Mit Jörn Bühler. Treffpunkt: Parkplatz bei St. Gangolf. 15 Euro.

Wöchentliche Veranstaltungen

Malen im Atelier von Lioba Amann

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

Hausmusik bei Ute Mertes - Klassik, Jazz, Tango ... (Unsere Zeit)

Dienstags 10 bis 12 Uhr. 0 Euro.

Yoga-Treff 60+

Dienstags 11.15 bis 12.15 Uhr. Mit Gaby Dietzen-Groß. 7 Euro.

Offener Treff für Handarbeiten (Unsere Zeit)

Mittwochs 9 bis 11.30 Uhr. 0 Euro.

Treff für Regionalgeschichte (Unsere Zeit)

Mittwochs 18 bis 19.30 Uhr. Mit Helmut Grein. 8 Euro.

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

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

Das KEB-Programm in zeitlicher Folge

Spanische Gesprächsrunde online

Mittwoch, 1. Juni, 18 bis 19.30 Uhr. Mit Marta García Jorge. 8 Euro.

Gesprächskreis über aktuelle Themen - Gott und die Welt (Unsere Zeit)

Donnerstag, 2. Juni, 9.30 bis 11 Uhr. Mit Albert Schaeffer. 0 Euro.

Info-Nachmittag: Unterstützung daheim - Dienstleistungen rund um Haushalt und Pflege (Unsere Zeit)

Donnerstag, 2. Juni, 14 bis 15 Uhr. Mit Barbara Lang, Jessica Kockler, Rachel Schamma. 0 Euro.

Gesundheit und Lebensqualität ab 50 -

Wie das Selbsthilfekonzepkt KOMPASS hilft (Unsere Zeit)

Donnerstag, 2. Juni, 15 bis 16.30 Uhr. Mit dem Autor Peter Brill. 0 Euro.

Socken stricken und mehr - bei Kaffee und Kuchen (Unsere Zeit)

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

Treff für Gelassenheit und Souveränität im Mama-Alltag

Donnerstag, 2. Juni, 17 bis 18.30 Uhr. Mit Sonja Sidoroff. 7 Euro.

Einführung in die Klopfakupressur in Theorie und Praxis

Donnerstag, 2. Juni, 19 bis 20.30 Uhr. Mit Ingeborg Weiland. 10 Euro.

Meditatives Malen

Freitag, 3. Juni, 9 bis 12 Uhr. Mit Birgit Summa. 25 Euro.

Acht Brokatübungen aus dem Qi Gong (Unsere Zeit)

Freitag, 3. Juni, 15 bis 16.30 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 12 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis

Freitag, 3. Juni. Präsenz: 17 bis 18.30 Uhr; online: 19.30 bis 21 Uhr. Mit Ingeborg Weiland. 0 Euro.

Workshop: Spanisch lernen mit Musik - Niveau A1

Freitag, 3. Juni, 18 bis 19.30 Uhr. Mit Eva Arce. 9 Euro.

Workshop: Einblicke und Ausblicke ins klassische Feng Shui

Samstag, 4. Juni, 10 bis 16 Uhr. Mit Maria Licata. 180 Euro.

Was ist Feng Shui?

Unterschiede des klassischen und westlichen Feng Shui

Dienstag, 7. Juni, 10 bis 11.30 Uhr. Ebenso: 19 bis 20.30 Uhr. Mit Maria Licata. 9 Euro.

Für PC-Anfänger*innen: Einführung in Powerpoint (Unsere Zeit)

Dienstag, 7. Juni, 13 bis 15 Uhr. Mit Imran Bajwa. 14 Euro.

Lu Jong - tibetisches Heilyoga (Unsere Zeit)

Dienstag, 7. Juni, 14 bis 15.30 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 12 Euro.

Fit im Kopf: Ohne Fleiß - kein Preis (Unsere Zeit)

5 Dienstage, 18 bis 19.30 Uhr, ab 7. Juni. Mit Sabine Kelkel. 40 Euro.

Strick-Stammtisch (Socken und mehr) - mit Imbiss (Unsere Zeit)

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

Endlich Zeit für Französisch - für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (Unsere Zeit)

5 Termine mittwochs, 9 bis 10.30 Uhr, ab 8. Juni. Mit Jeanne Pöppel. 45 Euro.

Einfach besser Französisch reden - Niveau A2 für fortgeschrittene Anfänger

5 Termine mittwochs, 10.30 bis 12 Uhr, ab 8. Juni. Mit Jeanne Pöppel. 45 Euro.

Ferien-Nähkurs für Kinder und Jugendliche: "Werde Designer*in und nähe deine Mode!"

Mittwoch/Donnerstag, 8./9. Juni, 10 bis 16 Uhr. Mit Ruth Engeldinger. 48 Euro.

Starke Mitte durch starken Beckenboden - für Frauen ab 50 (Unsere Zeit)

Mittwoch, 8. Juni, 13.30 bis 15 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 12 Euro.

Workshop: Spanisch lernen mit Bildern - Niveau A1/A2 

Freitag, 10. Juni, 18 bis 19.30 Uhr. Mit Eva Arce. 9 Euro.

Workshop: Spanisch mit Musik - Niveau A1

Samstag, 11. Juni, 10 bis 12.15 Uhr. Mit Eva Arce. 20 Euro.

Französische Gesprächsrunde

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

Workshop für Nähen mit der Overlock-Maschine

Samstag, 11. Juni, 10 bis 16 Uhr. Mit Ruth Engeldinger. 40 Euro.

Feng Shui bei Hausbau und Renovierung

Montag, 13. Juni, 10 bis 11.30 Uhr. Ebenso: 19 bis 20.30 Uhr. Mit Maria Licata. 9 Euro.

Schminken für Nicht-Schminkerinnen (Unsere Zeit)

Montag, 13. Juni, 17 bis 19.15 Uhr. Mit Elena Dering. KEB Merziger Straße 80. 18 Euro plus 5 Euro Materialkosten.

Mit Klangreisen gestärkt in die neue Woche

Montag, 13. Juni, 18 bis 19 Uhr. Mit Birgit Summa. 10 Euro.

Englische Gesprächsrunde

Montag, 13. Juni, 19 bis 20.30 Uhr. Mit Nadja Kowalski. 7 Euro.

Wie fertige ich ein Stuhlgeflecht?

6 Montage, 19.30 bis 21.30 Uhr, ab 13. Juni. Mit Susanne Vondruska. 35 Euro.

Nähen am Dienstag für Jung und Alt

6 Dienstage, 17 bis 20 Uhr, ab 14. Juni. Mit Ruth Engeldinger. 72 Euro.

Nähen (auch Overlock) am Mittwoch - Schwerpunkt: Baby- und Kleinkindkleidung

6 Termine mittwochs, 17 bis 20 Uhr, ab 15. Juni. Mit Ruth Engeldinger. 72 Euro.

Spanische Gesprächsrunde 

Mittwoch, 15. Juni, 18 bis 19.30 Uhr. Mit Marta García Jorge. 8 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis

Freitag, 17. Juni. Präsenz: 17 bis 18.30 Uhr; online: 19.30 bis 21 Uhr. Mit Ingeborg Weiland. 0 Euro.

"Irren ist menschlich": Wie erschließen sich durch Kommunikation auf der Gefühlsebene neue Dimensionen mit dementen Menschen?

Freitag, 17. Juni, 18.30 bis 20.15 Uhr. Mit Dieter Arweiler. 15 Euro.

Workshop für Nähen mit der Overlock-Maschine

Samstag, 18. Juni, 10 Uhr bis 16 Uhr. Mit Ruth Engeldinger. 40 Euro.

Die fünf Tibeter. Sanftes Training für Körper und Geist

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

Lu Jong - tibetisches Heilyoga (Unsere Zeit)

Dienstag, 21. Juni, 14 bis 15.30 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 12 Euro.

Buchvorstellung: "Schöner Bauen. Fünf Fragen (...), die sich jeder stellen sollte, der unsere gebaute Umwelt mitgestalten will."

Dienstag, 21. Juni, 19 Uhr. Mit dem Autor Markus Ghodstinat (Dillingen). In der Stadtbibliothek Dillingen. 0 Euro.

Starke Mitte durch starken Beckenboden - für Frauen ab 50 (Unsere Zeit)

Mittwoch, 22. Juni, 13.30 bis 15 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 12 Euro.

Die Macht des Geistes und der Placebo-Effekt (Unsere Zeit)

Mittwoch, 22. Juni, 19 bis 20.30 Uhr. Mit Ingeborg Weiland. 10 Euro.

Schwermut, Melancholie, Depression - Zeitreise eines zerrütteten Gefühls (Unsere Zeit)

Donnerstag, 23. Juni, 10 bis 14.30 Uhr. Mit Dipl.-Psych. Frank Lessel und Gerhard Alt. In Zusammenarbeit mit dem Saarländischen Bündnis gegen Depression. 0 Euro.

Nähen am Donnerstag für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen - Schwerpunkt: Deko und Geschenke

5 Donnerstage, 17 bis 20 Uhr, ab 23. Juni. Mit Ruth Engeldinger. 60 Euro.

Ernährungsumstellung bei Alzheimer und Demenz

Freitag, 24. Juni, 18.30 bis 20.15 Uhr. Mit Dieter Arweiler. 15 Euro.

Bessere Bilder mit dem Handy

Samstag, 25. Juni, 10 bis 12.15 Uhr. Mit Mike Göttel. 12 Euro.

Französische Gesprächsrunde

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

Workshop: Makramee

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

Workshop für Nähen mit der Overlock-Maschine

Samstag, 25. Juni, 10 Uhr bis 16 Uhr. Mit Ruth Engeldinger. 40 Euro.

Ashtanga-Yoga, Meditation, Selbsterfahrung - "Ein Nachmittag zum Glücklicherweise" (Unsere Zeit)

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

Learning English with Bob Dylan

Samstag, 25. Juni, 15 bis 18.15 Uhr. Mit Peter Allmann. 18 Euro.

Englische Gesprächsrunde

Montag, 27. Juni, 19 bis 20.30 Uhr. Mit Nadja Kowalski. 7 Euro.

Merkmale der Hochsensibilität erkennen und verstehen

Dienstag, 28. Juni, 19 bis 20.30 Uhr. Mit Ingeborg Weiland. 10 Euro.

Keine Angst vor der Digitalisierung! -
Wie funktionieren Computer? (Unsere Zeit)

Mittwoch, 29. Juni, 14 bis 17 Uhr. Mit Dr. Bernadette Schmitt. 20 Euro.

"Jetzt schreib ich selber einen Roman" - Textsorte, Genres, Stilmittel und Tipps für den Schreib-Alltag (Unsere Zeit) 

Mittwoch, 29. Juni, 18 bis 19.30 Uhr. Mit Dr. Bernadette Schmitt. 9 Euro.

Spanische Gesprächsrunde 

Mittwoch, 29. Juni, 18 bis 19.30 Uhr. Mit Marta García Jorge. 8 Euro.

Gesprächskreis über aktuelle Themen - Gott und die Welt (Unsere Zeit)

Donnerstag, 30. Juni, 9.30 bis 11 Uhr. Mit Albert Schaeffer. 0 Euro.

Treff für Gelassenheit und Souveränität im Mama-Alltag

Donnerstag, 30. Juni, 17 bis 18.30 Uhr. Mit Sonja Sidoroff. 7 Euro.

Organisation privater Unterlagen und Dokumente (Unsere Zeit)

Donnerstag, 30. Juni, 18 bis 19 Uhr. Mit Heiner Scholtes. 10 Euro.

Steuern beim Erben und Vererben und bei Schenkung - Worauf Sie achten sollten (Unsere Zeit)

Donnerstag, 30. Juni, 19 bis 20.30 Uhr. Mit Helmut Philippi. 9 Euro.