

**Bitte weitersagen****Lesen und Schreiben**

Mittwoch, 2. März, 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, Telefon 06831-7602-310.

NEU: Deutsch-Training intensiv (DTi) -**für Berufstätige mit Vorkenntnissen (A1/A2)**

4 Dienstage ab 5. Juli, 17.45 bis 20.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause). Mit Velimira Cercena-Krumm. 56 Euro. Einstieg nach Absprache mit der Dozentin möglich.

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, Telefon 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 1. Juli (jeweils 150 Euro), außerdem samstags am 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.

Workshop: Zaubern mit Maxim Maurice

Sonntag, 7. August, 11 bis 14 Uhr. Mit dem Zauberer Maxim Maurice. 45 Euro inklusive aller Materialien. Anmeldung bis 28. Juli.

Keramiktreff im Atelier TonART

Donnerstag, 11. August, 9.30 bis 12.30 Uhr. Im Atelier TonART von Heidrun Kley-Baltes. 30 Euro plus Materialkosten nach Bedarf. (Weitere Workshops im Sommer.) Anmeldung bis 1. August.

Bildungsfahrten/Tagestouren/Exkursionen**Exkursion Burg Montclair**

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

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.

Wöchentliche Veranstaltungen**Malen im Atelier von Lioba Amann**

Sonntags 10 bis 15 Uhr. In 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. (nicht am 6. Juli)

Das KEB-Programm in zeitlicher Folge**Nähkursleiterinnen-Fortbildung der KEB Saar**

Freitag, 1. Juli, 9.30 bis 17 Uhr. Mit Gabriele Moosa (Weingarten). Information und Anmeldung über KEB-Saar: Telefon 06831-769264.

Acht Brokatübungen aus dem Qi Gong (Unsere Zeit)

Freitag, 1. Juli, 15 bis 16.30 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 12 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis

Freitag, 1. Juli, 17 bis 18.30 Uhr. Mit Ingeborg Weiland. 0 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis 

Freitag, 1. Juli, 19.30 bis 21 Uhr. Mit Ingeborg Weiland. 0 Euro.

Workshop für Nähen mit der Overlock-Maschine.**Für Jung und Alt**

Samstag, 2. Juli, 10 bis 16 Uhr. Mit Ruth Engeldinger. Materialabsprache: 0157/55951199. 40 Euro.

Tango Argentino

Samstag, 2. Juli, 16.15 bis 17.45 Uhr. Mit Andreas Ernst. 28 Euro.

Kräuterspaziergang mit Yasemin Bier

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

Endlich Zeit für Englisch (Unsere Zeit)

6 Montage ab 4. Juli, 17 bis 18.30 Uhr. Mit Peter Allmann. 54 Euro.

Mit Klangreisen gestärkt in die neue Woche

Montag, 4. Juli, 18 bis 19 Uhr. Mit Birgit Summa. 10 Euro.

Die Wirkung von Eutonie und Meditation - mit Übungssequenz

Montag, 4. Juli, 19 bis 20.30 Uhr. Mit Ingeborg Weiland. 9 Euro.

Für PC-Anfänger*innen:**Erstellen einer Powerpoint-Präsentation (Unsere Zeit)**

Dienstag, 5. Juli, 13 bis 15 Uhr. Mit Imran Bajwa. 14 Euro.

Lu Jong - tibetisches Heilyoga (Unsere Zeit)

Dienstag, 5. Juli, 14 bis 15.30 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 12 Euro.

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

Mittwoch, 6. Juli, 13.30 bis 15 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 12 Euro.

Eine Stunde Tango Argentino im Alten Rathaus

Mittwoch, 6. Juli, 20 bis 21 Uhr. Mit Andreas Ernst. Kulturtreff Altes Rathaus Saarlouis. In Kooperation mit der Gemeinde Saarlouis. 20 Euro.

Meditatives Malen

Freitag, 8. Juli, 9 bis 12 Uhr. Mit Birgit Summa. 25 Euro.

Eutonie und Meditation - Übungsseminar kompakt

Freitag, 8. Juli, 18 bis 21 Uhr. Mit Ingeborg Weiland. 25 Euro.

Workshop: Spanisch mit Musik (A1)

Samstag, 9. Juli, 10 bis 12.15 Uhr. Mit Eva Arce. 20 Euro.

Französische Gesprächsrunde (*Unsere Zeit*)

Samstag, 9. Juli, 10 bis 12.15 Uhr. Mit Jeanne Pöppel. 7 Euro.

Make-up für die reifere Haus ab 50 (*Unsere Zeit*)

Montag, 11. Juli, 17 bis 19.15 Uhr. Mit Elena Dering.
KEB-Schulungsgebäude in der Merziger Straße 80.
18 Euro zzgl. 5 Euro Materialkosten.

Englische Gesprächsrunde - in Präsenz

Montag, 11. Juli, 18 bis 19.30 Uhr. Mit Nadja Kowalski. 7 Euro.
Alle 14 Tage abwechselnd online und in Präsenz.

Der "Klassiker" im KEB-Programm: Literarischer Sommerabend

Montag, 11. Juli, 19 Uhr. Jeder kann, keiner muss lesen.
In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Dillingen. 0 Euro.

Spanische Gesprächsrunde 

Mittwoch, 13. Juli, 18 bis 19.30 Uhr. Mit Marta García Jorge. 8 Euro.

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

Donnerstag, 14. Juli, 9.30 bis 11 Uhr. Mit Albert Schaeffer. 0 Euro.

Treff für Gelassenheit und Souveränität im Mama-Alltag

Donnerstag, 14. Juli, 17 bis 18.30 Uhr. Mit Sonja Sidoroff. 7 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis

Freitag, 15. Juli, 17 bis 18.30 Uhr. 0 Euro.

Wissenschaft und Spiritualität: Reinkarnation (*Unsere Zeit*)

Freitag, 15. Juli, 18 bis 19.30 Uhr. Mit Manfred Bauer. 5 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis 

Freitag, 15. Juli, 19.30 bis 21 Uhr. Mit Ingeborg Weiland. 0 Euro.

Französische Gesprächsrunde (*Unsere Zeit*)

Samstag, 16. Juli, 10 bis 12.15 Uhr. Mit Jeanne Pöppel. 7 Euro.

Workshop: Entrümpeln, ausmisten, aufräumen

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

Workshop für Nähen mit der Overlock-Maschine. Für Jung und Alt

Samstag, 16. Juli, 10 bis 16 Uhr. Mit Ruth Engeldinger.
Materialabsprache: 0157-55951199. 40 Euro.

Die fünf Tibeter. Sanftes Training für Körper und Geist (*Unsere Zeit*)

Samstag, 16. Juli, 14 bis 17 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 24 Euro.

Halbtagsworkshop: "Mama, komm mal runter!" - Leichtigkeit statt Dauerstress

Montag, 18. Juli, 9.30 bis 13.15 Uhr. Mit Sonja Sidoroff. 20 Euro.

Lu Jong - tibetisches Heilyoga (*Unsere Zeit*)

Dienstag, 19. Juli, 14 bis 15.30 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 12 Euro.

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

Mittwoch, 20. Juli, 13.30 bis 15 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 12 Euro.

Eine Stunde Tango Argentino im Alten Rathaus

Mittwoch, 20. Juli, 20 bis 21 Uhr. Mit Andreas Ernst.
Kulturtreff Altes Rathaus Saarwellingen.

In Kooperation mit der Gemeinde Saarwellingen. 20 Euro.

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

Freitag, 22. Juli, 18.30 Uhr. Mit Dieter Arweiler. 15 Euro.

Bessere Bilder mit dem Handy (*Unsere Zeit*)

Samstag, 23. Juli, 10 bis 12.15 Uhr. Mit Mike Göttel. 12 Euro.

Workshop: Makramee (*Unsere Zeit*)

Samstag, 23. Juli, 10 bis 13 Uhr. Mit Jana Müller.
25 Euro plus 7 Euro für Material.

Workshop für Nähen mit der Overlock-Maschine. Für Jung und Alt

Samstag, 23. Juli, 10 bis 16 Uhr. Mit Ruth Engeldinger.
Materialabsprache: 0157-55951199. 40 Euro.

Vortrag: Bob Dylan gestern und heute

Samstag, 23. Juli, 18 bis 20 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 10 Euro.

Englische Gesprächsrunde 

Montag, 25. Juli, 18 bis 19.30 Uhr. Mit Nadja Kowalski. 7 Euro.

SOMMER-AKADEMIE: Resilienz

Dienstag, 26. Juli, 9 bis 16 Uhr (eine Stunde Mittagspause).
Mit Dr. Gabriele Hoppe. 58 Euro.

Monetto - spielerisch die Finanzen im Griff (*Unsere Zeit*)

Dienstag, 26. Juli, 15 bis 16.30 Uhr. Mit Gerhard Alt. 0 Euro.

Kreative Schreibwerkstatt (*Unsere Zeit*)

Dienstag, 26. Juli, 17.15 bis 19.30 Uhr. Mit Christine Sinnwell-Backes.
In Kooperation mit der Stadtbibliothek Dillingen. 10 Euro.

Strick-Stammtisch (Socken und mehr) - mit Imbiss

Dienstag, 26. Juli, 18.30 bis 20 Uhr. Mit Monika Nalbach. 7 Euro

SOMMER-AKADEMIE: "Erfolgreich" altern

Mittwoch, 27. Juli, 9 bis 16 Uhr Mit Dr. Gabriele Hoppe. 58 Euro.

Einführung in Android-Smartphones (*Unsere Zeit*)

Mittwoch, 27. Juli, 14 bis 17 Uhr. Mit Dr. Bernadette Schmitt.
20 Euro.

Spanische Gesprächsrunde 

Mittwoch, 27. Juli, 18 bis 19.30 Uhr. Mit Marta García Jorge. 8 Euro.

Recherchieren im Internet (*Unsere Zeit*) 

Mittwoch, 27. Juli, 18.30 bis 20 Uhr. Mit Dr. Bernadette Schmitt.
9 Euro.

Buchvorstellung: "Marschieren, Krieg und Bohnenernte"

Mittwoch, 27. Juli, 19 bis 20.30 Uhr. Mit Oliver Walbach. 0 Euro.

SOMMER-AKADEMIE: "I have a dream"

Träume und Visionen als Kunstwerke unserer Vorstellungskraft.
Donnerstag, 28. Juli, 9 bis 16 Uhr. Mit Dr. Gabriele Hoppe. 58 Euro.

"Mama, komm mal runter!" - Leichtigkeit statt Dauerstress

Donnerstag, 28. Juli, 9.30 bis 11 Uhr. Mit Sonja Sidoroff. 10 Euro.

Gesprächskreis über aktuelle Themen (*Unsere Zeit*)

Donnerstag, 28. Juli, 9.30 bis 11 Uhr. Mit Albert Schaeffer. 0 Euro.

Socken stricken und mehr - bei Kaffee und Kuchen

Donnerstag, 28. Juli, 15.30 bis 17 Uhr. Mit Monika Nalbach.
7 Euro mit Kaffee und Kuchen.

Treff für Gelassenheit und Souveränität im Mama-Alltag

Donnerstag, 28. Juli, 17 bis 18.30 Uhr. Mit Sonja Sidoroff. 7 Euro.

Organisation privater Unterlagen (*Unsere Zeit*)

Donnerstag, 28. Juli, 18 bis 19 Uhr. Mit Heiner Scholtes. 10 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis

Freitag, 29. Juli, 17 bis 18.30 Uhr. Mit Ingeborg Weiland. 0 Euro.

"Jesus in neuem Licht". Lesung und Gespräch mit dem Autor

Freitag, 29. Juli, 18 bis 19.30 Uhr. Mit Manfred Bauer. 0 Euro.

Ernährungsumstellung bei Alzheimer und Demenz

Freitag, 29. Juli 18.30 Uhr. Mit Dieter Arweiler. 15 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis 

Freitag, 29. Juli, 19.30 bis 21 Uhr. Mit Ingeborg Weiland. 0 Euro.

Ashtanga-Yoga, Meditation, Selbsterfahrung - ein Nachmittag zum Glücklicherweise (*Unsere Zeit*)

Samstag, 30. Juli, 13.30 bis 17.30 Uhr. Mit Yogi Swami Benajan
(Amir Klein). 35 Euro.

Lou Andreas-Salomé: Schriftstellerin - Muse - Psychoanalytikerin. Impressionen einer faszinierenden Frau (*Unsere Zeit*)

Samstag, 30. Juli, 16 bis 18 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 10 Euro.

Bitte beachten Sie unseren Extra-Flyer
"Dein Sommer 2022"