

## RELIGION, GLAUBE, KIRCHE

### Frauenforum in der Begegnungskirche

Datum: Di, 21.01.2025, 14:30 – 18:00 Uhr  
Ort: Begegnungskirche Köllerbach  
Infos/Anmeldung: unter [www.frauen-kirche.org](http://www.frauen-kirche.org)

### „Come in and find out“

#### Einladung zur mystagogischen Kirchenführung

Datum: Do, 23.01.2025, 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: Pfarrkirche St. Stephanus, Oberthal  
Referent: Peter Holz, Gemeindefereferent/Bildungsreferent KEB  
Infos/Anmeldung: Email: [peter.holz@bgv-trier.de](mailto:peter.holz@bgv-trier.de)

### Jeder ist seines Glückes Schmied? Bibel-Workshop zum Buch Kohelet

Datum: Sa, 08.02.2025, 09:30 – 17:00 Uhr  
Kosten: 30,00 € (inkl. Mittagessen & Getränke)  
Ort: Gästehaus St. Lioba, Tholey  
Referenten: Angela Schmidt, Thomas Equit

### Krieg oder Frieden in Europa

#### Gesprächsabend mit dem ehemaligen Militärpfarrer Marius Merkelbach

Datum: Di, 11.02.2025, 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: momentum – Kirche am Center, Neunkirchen  
Referenten: Pfarrer Marius Merkelbach, Klaus Becker

### „Auf Tuchfühlung“

#### Wanderausstellung Kunstdrucke der Misereor Hungertücher

Datum: Sa, 15.03. - Sa, 29.03.2025  
Ort: Pfarrkirche St. Bartholomäus, Hasborn  
Infos/Anmeldung: Büro des Pastoralen Raumes Tholey, Email: [tholey@bistum-trier.de](mailto:tholey@bistum-trier.de)

### Tagespilgertour

#### „Wir wollen heiter Raum um Raum durchschreiten“

#### – Ge(h)dicht-Pilgern mit Hermann Hesses „Stufen“

Datum: So, 30.03.2025, Treffpunkt 10:00 Uhr  
Ort: Hellas-Parkplatz, Maybacher Weg, Bildstock  
Referent: Birgit Flachsland  
Infos/Anmeldung: Birgit Flachsland, Tel. 06897 88745 oder  
Email: [birgit.flachsland@t-online.de](mailto:birgit.flachsland@t-online.de)

### 2. Fahrradkreuzweg der Pastoralen Räume Tholey und St. Wendel

Datum: Sa, 05.04.2025, 11:00 – 13:30 Uhr  
Kosten: die Teilnahm ist kostenfrei  
Ort: Wendelinus Radweg  
Referent: Peter Holz, Gemeindefereferent/Bildungsreferent KEB  
Infos/Anmeldung: Email: [peter.holz@bgv-trier.de](mailto:peter.holz@bgv-trier.de)

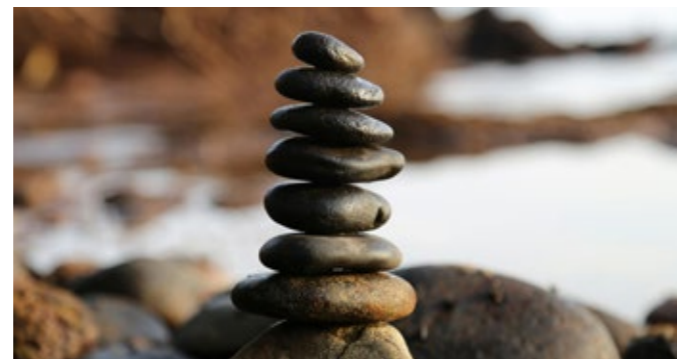


## Mit Achtsamkeit zu einem bewussteren und erfüllteren Leben

Die Katholische Erwachsenenbildung Saarbrücken bietet seit vielen Jahren unterschiedliche Veranstaltungen zur Achtsamkeit an. Von Achtsamkeit ist heute an vielen Stellen die Rede, wohl auch deshalb, weil sie vielfach fehlt. Achtsamkeit ist kein Zaubermittel, aber sie kann das Leben bereichern und vertiefen. Sie kann helfen schöne Augenblicke intensiver wahrzunehmen und Schmerzhaftes besser anzunehmen. Stress im Alltag wird nicht verschwinden, aber die Reaktion darauf wird gelassener und bewusster. Letztlich will Achtsamkeit dahin führen öfter wahrzunehmen was wirklich wichtig ist. Im Pastoralen Raum Saarbrücken gibt es verschiedene Angebote zu Achtsamkeit und Stille; zum Beispiel startet im Januar. . .

### eine Meditationsgruppe „SITZEN IN STILLE“

Je schneller, je komplexer und je lauter die Welt wird, desto mehr sehnen wir uns nach Ruhe, nach Einfachheit und Stille. Im ökumenischen Miteinander haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, ein solches Angebot in Saarbrücken zu schaffen. Bei den Treffen sitzen wir zweimal 25 Minuten in Stille, dazwischen Gehmeditation. Eingeladen zu diesem Angebot sind alle, die sich für Stille, Meditation und Kontemplation interessieren. Info: Pastoralreferent Joachim Kleer ([joachim.kleer@bistum-trier.de](mailto:joachim.kleer@bistum-trier.de) oder 0681 9068-214). Jeweils dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr im Pfarrheim Maria Königin Kohlweg 44; 66123 Saarbrücken (im Juli und August in der Stiftskirche Sankt Arnual)  
Kosten: Keine/ Spende



## Sie haben Fragen zu unserem Programm?

Sie sind auf der Suche nach einer passenden Veranstaltung oder Sie möchten sich zu einer Veranstaltung anmelden, dann wenden Sie sich gern an uns. Dazu haben Sie verschiedene Möglichkeiten:  
**Telefonisch:** 0681 9068-131  
**Email:** [keb.saarbruecken@bistum-trier.de](mailto:keb.saarbruecken@bistum-trier.de)  
Alle unsere Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage: [www.bildung-leben.de/keb-vor-ort/keb-saarbruecken/](http://www.bildung-leben.de/keb-vor-ort/keb-saarbruecken/)



## Unsere sechs Themenbereiche:

### KULTUR, SPRACHE, KREATIVITÄT

Hier finden Sie literarische Begegnungen, musisch-kulturelle Aktivitäten, Angebote im Bereich Fotografie, Film oder Architektur und kreatives Gestalten. Unter Sprachen fassen wir unsere Alphabetisierungskurse und alle fremdsprachlichen Angebote.

### FITNESS & GESUNDHEIT

Indem sich Menschen bewusst bewegen, ernähren und Sport treiben, möchten sie fit und gesund bleiben. Wir bieten eine Vielzahl an Angeboten für Körper, Geist und Seele.

### QUALIFIZIERUNG IN EHRENAMT & BERUF

Eine demokratische Gesellschaft braucht ein starkes Ehrenamt und gut ausgebildete Menschen, die sich in vielen wichtigen Bereichen im Gemeinwesen einbringen. Aus diesem Grund bieten wir mit unseren Kooperationspartnern unterschiedliche Veranstaltungen für Menschen an, die andere Menschen anleiten, ausbilden oder begleiten möchten.

### PERSÖNLICHKEIT, ORIENTIERUNG, SPIRITUALITÄT

Bildungsarbeit ist dazu da, Menschen in schwierigen Situationen zu unterstützen. Wir bieten eine Bandbreite an Kursen und Veranstaltungen aus Lebensbereichen an, die Menschen besonders herausfordern. U. a. sind das Angebote aus Pflege, Vorsorge, Betreuung, Stressbewältigung, Partnerschaft, Ehe und Familie.

### GESELLSCHAFT, UMWELT, WIRTSCHAFT

Fragen zur Digitalisierung, Migration und die Zukunft der Demokratie werden aktuell von uns und unseren Kooperationspartnern sehr häufig aufgegriffen. Darüber hinaus finden Sie in diesem Bereich Veranstaltungen zu Rechtsthemen, zur Arbeitswelt, zu Natur-, Klima- und Umweltschutz.

### RELIGION, GLAUBE, KIRCHE

Als katholischer Bildungsträger wollen wir lebensbegleitend die Fähigkeit des Menschen zu sinn- und werthebezogenem Handeln stärken. Hierzu gehören Fragen der Theologie, zur Religiosität, dem Glauben, der Kirche, der Ökumene oder des interreligiösen Dialoges.

## Unsere Kontaktdaten:

**Katholische Erwachsenenbildung**  
Saarbrücken

Johannes-Foyer  
Ursulinenstr. 67  
66111 Saarbrücken

Tel.: 0681 9068-131  
[keb.saarbruecken@bistum-trier.de](mailto:keb.saarbruecken@bistum-trier.de)

### Unsere Bürozeiten:

montags bis donnerstags:  
08:30 - 12:00 Uhr und 13:00 - 15:30 Uhr

freitags:  
08:30 - 12:00 Uhr



Bildquelle: R\_K\_B\_by\_Rike\_pixelfio.de

# Katholische Erwachsenenbildung Saarbrücken

 **Programmauswahl  
Januar - April 2025**

## Vorwort

„Von guten Mächten treu und still umgeben, behütet und getröstet wunderbar, so will ich diese Tage mit euch leben und mit euch gehen in ein neues Jahr“ – so beginnt ein Gedicht von Dietrich Bonhoeffer aus dem Dezember 1944. Er ist einer der bekanntesten deutschen, evangelischen Theologen, dessen Todestag sich am 09.04. bereits zum 80igsten Mal jährt. Diese Zeilen haben für mich im Hinblick auf das Jahr 2025 nach wie vor Gültigkeit. Unabhängig davon, wie das vergangene Jahr war – ob erneute Kriege und ihre Folgen unendliches Leid gebracht haben oder ein Hochwasser an Pfingsten den Saarländer\*innen Ängste, Ärger und Kummer beschert hat, dürfen wir daran glauben, dass Gott, der Mensch geworden ist, mit uns geht, in dieses neue Jahr.

Noch liegt dieses Jahr wie ein unbeschriebenes Blatt Papier vor uns. Auch wenn es noch leer scheint, beschäftigen wir uns als Bildungseinrichtung derzeit mit „großen Fragen“: Welche Haltung nehmen wir als Christ\*innen gegenüber den Kriegen in Europa und Nahost ein? Wie verstehen wir unser Menschsein auf der Erde angesichts zunehmender Klimakatastrophen? Welchen gesellschaftlichen Beitrag muss eine Kirche, die die Gottebenbildlichkeit und die Würde des Menschen in den Mittelpunkt stellt im „Wahljahr 2025“ leisten, wenn gleichzeitig rechtsextreme Bewegungen in unserem Land bewusst und strategisch versuchen, demokratische Prinzipien zu unterwandern?

Wir laden Sie ein, dieses Blatt mit uns zu füllen. Auch wenn manches so düster scheint, wie lange nicht mehr, so sind wir der Überzeugung, dass die Hoffnung im gemeinsamen Handeln liegt. Nehmen Sie an den Angeboten unserer Partner teil oder werden Sie selbst unter dem Dach der Katholischen Erwachsenenbildung aktiv, sei es als Gruppe oder Referent\*in, und führen Sie Veranstaltungen mit unserer Unterstützung durch. Trauen Sie sich und melden Sie sich bei uns. Suchen Sie mit uns und anderen Antworten auf die „großen Fragen“ der Zeit! In diesem Sinne wünschen Ihnen allen ein gutes neues Jahr.

Klaus Becker

Team Kath. Erwachsenenbildung Saarbrücken

## KULTUR, SPRACHE, KREATIVITÄT

### Auf Du und Du mit meinem Smartphone

#### Es ist nie zu spät! - Anfängerkurs

Datum: Mi, 19.02.2025, 16:30 - 18:00 Uhr

#### Fortgeschrittenkurs

Datum: Mi, 26.02.2025, 16:30 - 18:00 Uhr

Kosten: kostenfrei – um eine Spende wird gebeten

Ort: momentum - Kirche am Center, Neunkirchen

Anmerkung: die Kurse können nicht getrennt gebucht werden

### Autorenlesung

Datum: So, 16.02.2025, 11:00 Uhr

Kosten: 20,00 €

Ort: Kath. Pfarrheim Landsweiler-Reden

Referent: Stefan Mörsdorf

Infos/Anmeldung: Carola Holzer, Tel. 06821 68467

### Einfach imkern rund ums Jahr

Datum: ab Sa, 01.03.2025, 15:00 – 17:30 Uhr

Kosten: 145,00 €

Ort: Schwarzwaldstraße 4, Kleinblittersdorf

Referenten: Christian Spieldenner, Marlene Rase

#### Infoveranstaltung: Mi, 15.01.2025, 18:00 Uhr

Kosten: die Teilnahme ist kostenfrei

Ort: Johannes-Foyer, Saarbrücken

### Französisch für den Urlaub – Auffrischung

Datum: ab Mi, 15.01.2025, 17:30 – 19:00 Uhr (12x)

Kosten: 70,00 € - bei mind. acht Teilnehmenden

Ort: Johannes-Foyer, Saarbrücken

Referentin: Suzanne Morin-Triebfürst

### Französisch Konversation

Datum: ab Do, 16.01.2025, 10:00 – 11:30 Uhr (16x)

Kosten: 122,00 – bei mind. sechs Teilnehmenden

Ort: Johannes-Foyer, Saarbrücken

Referentin: Huguette Ballschmiede

### „Es werde Licht!“

Ein besonderes Frühstück für Lesebegeisterte zum Weltbuchtag 2025

Datum: Di, 29.04.2025, 09:00 – 12:00 Uhr

Ort: momentum – Kirche am Center, Neunkirchen

Infos/Anmeldung: momentum – Kirche am Center, Email: momentum-nk@bistum-trier.de

## FITNESS & GESUNDHEIT

### Beckenbodengymnastik

Datum: ab Mi, 08.01.2025, 09:00 – 10:00 Uhr (12x)

Kosten: 81,00 €

Ort: Johannes-Foyer, Saarbrücken

Referentin: Susanne Anlauf

### Wirbelsäulengymnastik

Datum: ab Di, 07.01.2025, 16:45 – 18:15 Uhr (12x)

Kosten: 102,00 €

Ort: Johannes-Foyer, Saarbrücken

Referentin: Susanne Anlauf

### Wirbelsäulengymnastik

Datum: ab Mi, 08.01.2025, 10:30 – 12:00 Uhr (12x)

Kosten: 102,00 €

Ort: Johannes-Foyer, Saarbrücken

Referentin: Susanne Anlauf

### Neue Rückenschule mit myofaszialem Ganzkörpertraining

Datum: ab Di, 14.01.2025, 19:30 – 21:00 Uhr (10x)

Kosten: 120,00 €

Ort: Bildungs- und Seminarhaus KARAOM, Wemmetsweiler

Referent: Hajo Schley, lizenziertes Rückenschullehrer

Infos/Anmeldung: KARAOM, Tel. 06825 934003, Email: sat@karaom.de

### Yoga und mehr ...

Datum: ab Di, 14.01.2025, 09:30 – 11:00 Uhr (10x)

Kosten: 55,00 €

Ort: Rechtsschutzsaal Bildstock, Hofstraße 49

Referentin: Pia Spaniol

Infos/Anmeldung: Birgit Flachsland, Tel. 06897 88745 oder

Email: birgit.flachsland@t-online.de

### Geistig fit bleiben – Gedächtnstraining

Datum: ab Do, 23.01.2025, 11:00 – 12:30 Uhr (8x)

Kosten: 53,00 €

Ort: Johannes-Foyer, Saarbücken

Referentin: Sabine Kelkel, Gedächtnstrainerin

### Geistig fit bleiben – Gedächtnstraining

Datum: ab Mo, 03.02.2025, 14:30 – 16:00 Uhr (4x)

Kosten: 45,00 €

Ort: momentum – Kirche am Center, Neunkirchen

Referent: Stefan Katgely

### Gesund und preiswert essen

Datum: Mo, 10.03.2025, 17:00 – 19:30 Uhr

Kosten: die Teilnahme ist kostenlos

Ort: Johannes-Foyer, Saarbrücken

Referentin: Joanna Biegler

## QUALIFIZIERUNG IN EHRENAMT & BERUF

### Grundausbildung für ehrenamtliche Demenzbetreuung

Datum: April – Oktober

Ort: Caritasverband Schaumberg-Blies e. V.

Infos/Anmeldung: Simone Lofi-Theobald, Fachstelle Demenz CV, Tel. 06821 92090

### Ausbildung zum/zur Gedächtnstrainer/in

Datum: Di, 04.02.2025, 09:00 Uhr – Sa, 04.10.2025, 16:45 Uhr (3 Module)

Kosten: 384,00 € - pro Modul inkl. 65,00 € Arbeitsmaterial

Ort: Johannes-Foyer, Saarbrücken

Referentin: Sabine Kelkel, Gedächtnstrainerin / Ausbildungsreferentin,

Fachpräventologin-Geistige Fitness BGV e. V., Trainerin für Lerntechniken

### Design leicht gemacht: Canva für Ihre Öffentlichkeitsarbeit

Datum: Do, 27.03.2025, 14:00 – 16:30 Uhr

Ort: Online über Microsoft Teams

Referentin: Sabrina Lauenstein, Mitarbeiterin im Team Familien- und Erwachsenenbildung,

Bistum Trier

### Darf ich bitten? - Crashkurs Fundraising für Einsteiger/innen

Datum: Fr, 11.04.2025, 14:30 – 19:00 Uhr

Kosten: die Teilnahme ist kostenlos – um eine Spende für einen Imbiss wird gebeten

Ort: Johannes-Foyer, Saarbrücken

Referent: Thomas Theis, Zentrum für Stiftungen, Fundraising und

Förderwesen im Bistum Trier

### Anleitung zum Mutig sein - Konflikte und Herausforderungen in Beruf und Ehrenamt, Theaterworkshop

Datum: Sa, 10.05.25, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Johannes-Foyer, Saarbrücken

Referent: Marc-Bernhard Gleißner

## PERSÖNLICHKEIT, ORIENTIERUNG, SPIRITUALITÄT

### Trauergruppe für Kinder und Jugendliche

Datum: ab Di, 21.01.2025, 16:30 – 18:00 Uhr (6x)

Kosten: die Teilnahme ist kostenlos

Ort: Kinderhospiz- und Palliativteam Saar, Hauptstr. 155 , Merchweiler

Infos/Anmeldung: Kinderhospiz- und Palliativteam Saar, Tel. 06825 9540911 oder -24,

Email: info@kinderhospizdienst-saar.de

### „Letzte Hilfe Kurs“ – das kleine Einmaleins der Sterbebegleitung

Datum: Sa, 05.04.2025, 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: die Teilnahme ist kostenlos

Ort: Christliche Hospizhilfe im Landkreis St. Wendel e. V., St. Wendel

Infos/Anmeldung: Christliche Hospizhilfe im Landkreis St. Wendel e.V., Tel: 06851-869701,

Email: info@hospizhilfe-stwendel.de

## GESELLSCHAFT, UMWELT, WIRTSCHAFT

### Elterstraining: „Liebevoll und kompetent erziehen“

Datum: ab Di, 28.01.2025, 09:00 – 11:00 Uhr (4x)

Ort: momentum – Kirche am Center, Neunkirchen

Infos/Anmeldung: Lebensberatung Neunkirchen, Tel. 06821-21919

### Leben mit Bürgergeld - ein Selbstexperiment während der Fastenzeit

Datum: ab Mi, 05.03.2025, 18:00 Uhr

Ort: momentum – Kirche am Center, Neunkirchen

Referentin: Lydia Fried, Sozialarbeiterin

Infos/Anmeldung: momentum – Kirche am Center, Email: momentum-nk@bistum-trier.de

### Handlungsorientierter Workshop: Umgang mit

#### Stammtischparolen – Haltung zeigen und Lösungen finden

Datum: Di, 25.03.2025, 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: die Teilnahme ist kostenfrei

Ort: momentum - Kirche am Center, Neunkirchen

Referent: Florian Klein, Argumentationstrainer des Adolf-Bender-Zentrums

### KI – Helfer im Alltag und Beruf

#### Medienworkshop

Datum: Do, 10.04.2025, 14:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 15,00 € (inkl. Verpflegung, Unterlagen, IT)

Ort: Oswald-von-Nell-Breuning-Haus, Dillingen

Referent: Wolf-Dieter Scheid, Trainer für neue Medien

Infos/Anmeldung: KEB-Saar, Tel. 06831 769264, Email: info@keb-saar.de