

EINE WOCHE LANG ...

EINFACH NUR WOHLFÜHLEN UND GENIEßEN!



AKTIONSWOCHE



TU' DIR WAS
GUTES!



Pfarrei Heilige Dreifaltigkeit
Neunkirchen



KATHOLISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
SAARBRÜCKEN

03. – 09. MAI 2026

Liebe Leserinnen & Leser!

Im Mai dürfen Sie es sich bei unserer Aktionswoche „Tu' Dir was Gutes!“ einfach nur gut gehen lassen. Vom 03. bis 09. Mai 2026 bieten wir Ihnen in unserer Pfarrei Veranstaltungen an, die einfach nur zum Genießen sind - für die Seele.

Wir freuen uns auf diese lebensleichte Woche mit vielen verschiedenen Referent*innen und Themen, die wir in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung (KEB) und dem „momentum - Kirche am Center“ anbieten.

Sonntag, 03. Mai 2026, 18.00 Uhr

Singen bewegt! In den USA ist gemeinsames Singen seit jeher Teil von Protestbewegungen für Menschenrechte und stärkt Zusammenhalt und Mut.



Zeit.Raum.
... zum Mitsingen!

mit Marion Wildegger Bitz,
Jennifer Schmitt, Klaus Becker
Claudia Busch und Markus Krastl

**Sonntag, 03. Mai 2026, 18.00 Uhr,
Pfarrkirche Hl. Dreifaltigkeit, Wiebelskirchen,
Prälat-Schütz-Str. 11**

Eintritt frei - Spende erbeten!

*“Glück
& Gesang”*



Gleichzeitig tut Singen dem eigenen Ich gut: Es fördert Wohlbefinden und Gemeinschaft. Zur Eröffnung der Aktionswoche im Zeit.Raum laden wir zum gemeinsamen Singen ein!



Kräuterwanderung
mit Heike Kirch
Dienstag, 05. Mai 2026,
10.00 Uhr,
In den Vierzehn Morgen 1,
66459 Kirkel
(Parkplatz am Friedhof!)
Kosten: keine
Anmeldung im Pfarrbüro!

*"Frau Holles Garten lädt uns ein
mit Löwenzahn & Hollerwein!"*



Dienstag, 05. Mai 2026, 10.00 Uhr

Der Mai ist der ergiebigste Sammelmonat für Wildkräuter. Wir werden einige entdecken und in der Abschlußrunde erfahren was Frau Holle und die Gottesmutter verbindet.

Wer selbst sammeln möchte, bitte ein Gemüsenetz mitbringen. Vor Ort sind aber auch welche vorhanden.

Treffpunkt für die Kräuterwanderung ist am Friedhof in Kirkel-Neuhäusel (In den Vierzehn Morgen 1, 66459 Kirkel.)

Im Anschluss können dann alle Teilnehmer*innen, die noch Zeit haben und wollen das Gesammelte vor Ort verarbeiten bzw. noch eine Maibowle genießen.

Dienstag, 05. Mai 2026, 19.00 Uhr

Schokolade und Wein haben eine gemeinsame Kulturgeschichte. Der schwedische Naturwissenschaftler Carl von Linné, Gründer der modernen Botanik, hat dem Kakaobaum den Namen gegeben „Theobroma cacao“, was so viel bedeutet wie „Speise der Götter“.



Seminar
mit Diplom-Oenologe
Christian Löw

**Dienstag, 05. Mai 2026,
19.00 Uhr,
Kath. Pfarrheim, Wiebelskirchen,
Prälat-Schütz-Str. 13a**

Kosten: € 12,00 / Person
Anmeldung im Pfarrbüro!

*“Schokolade + Wein
= ein Glückspaar!”*

Logo: AktionssWoche TU DIR WAS GUTES! Logo: Katholische Erwachsenenbildung Diakonien

Schon 1.500 v. Chr. war die Schokolade in Mittelamerika bekannt. Das Wort „Kakawa“ wurde später von den Azteken zu „Kakao“ umgewandelt

Wein war auch in der Urgeschichte ein göttliches Nahrungsmittel, das durch seinen berauschenden Charakter eine Nähe zur Göttlichkeit schuf. Das Alte Testament und Neue Testament sind voll von Erzählungen und Gleichnissen in Verbindung mit Wein.

An diesem Abend werden wir beide „göttlichen Nahrungsmittel“ so zusammenbringen, dass es für uns alle „himmlisch“ wird!

Mittwoch, 06. Mai 2026, 18.00 Uhr

Der Mai in seiner Fülle lädt uns ein, in und mit der Natur zu genießen. Wir wollen dem immateriellen Kulturgut des Schwenkens Beachtung schenken und "Rubs" (Gewürzmischungen) zum marinieren und "Dips" herstellen. Falls vorhanden bitte Mörser und kleine Gläser mitbringen.



Herstellung
von Dips & Rubs
mit Heike Kirch
und Ludwig Distler

**Mittwoch, 06. Mai 2026,
18.00 Uhr,
Kath. Pfarrheim, Wiebelskirchen,
Prälat-Schütz-Str. 13a**

Kosten: € 4,00 / Person
Anmeldung im Pfarrbüro!

*"Schwenk Dich frei
im Wonnemonat Mai!"*



Donnerstag, 07. Mai 2026, 18.00 Uhr

Der Workshop befasst sich mit der Frage, was Menschen als "Glück" empfinden und welchen Einfluss die Atmung auf Wohlbefinden und Lebensqualität hat.

Vermittelt werden theoretische Grundlagen zum gesundheitsfördernden Atmen sowie praktische Atemübungen zur Förderung innerer Ruhe.



Vortrag
und Gespräch
mit Hajo Schley
(KARAOM / Merchweiler)

**Donnerstag, 07. Mai 2026,
18.00 Uhr,
Kath. Pfarrheim, Wiebelskirchen,
Prälat-Schütz-Str. 13a**

Kosten: keine
Anmeldung im Pfarrbüro!

*“Atme Dich
glücklich!”*



Ergänzend werden Atem- und Körperübungen vorgestellt, die die Wahrnehmung eigener Ressourcen stärken und zur Selbstfürsorge sowie zur Regeneration beitragen können.

Der Workshop wird von dem erfahrenen Yoga- und Meditationstrainer Hajo Schley vom Bildungs- und Seminarhaus KARAOM in Wemmetsweiler geleitet.

Freitag, 08. Mai 2026, 19.00 Uhr

Lassen Sie sich entführen in Sphären, die pure Fiktion, Hoffnung, Verzweiflung, Erlösung, Sehnsüchte, Heimtücke, nachdenkliche Momente, Lügen, verspielte Fantasien und Glücksgefühle beherbergen.

Und wenn sich dann sogar Ihre Neugier auf die „Geschichte hinter der Geschichte“, auf „märchenhafte Rätsel“ wecken lässt, dann sind Sie bestens bei der Märchenlesung aufgehoben.



Märchenlesung
für Erwachsene
mit Uwe Andresen

**Freitag, 08. Mai 2026,
19.00 Uhr,
Kath. Pfarrheim, Wiebelskirchen,
Prälat-Schütz-Str. 13a**

*“Der Märchenonkel kommt? -
Aber ja doch!”*

Kosten: keine
Anmeldung im Pfarrbüro!

Samstag, 09. Mai 2026, 15.00 Uhr

Nudeln machen glücklich! Aber italienische Küche ist weit mehr als Pasta, Pesto & co. Erleben Sie eine Einführung in die Geheimnisse der italienischen Küche mit unseren Expertinnen der italienischen “cucina” (Küche)! Gemeinsam kochen, erleben und erzählen, Gemeinschaft genießen, Genuss und einen gemütlichen Abend verbringen - dazu haben Sie eine einmalige Gelegenheit.



Italienische Küche erleben mit
Silvana D'Anna,
Angela Di Rosa,
Rosetta Giuliano,
Brunella Schiafone Raffele
& Carmela Tassone

**Samstag, 09. Mai 2026,
15.00 Uhr,
Kath. Pfarrheim, Wiebelskirchen,
Prälat-Schütz-Str. 13a**

Kosten: € 17,00 / Person
Anmeldung im Pfarrbüro!

"Fortuna dell'Italia!"

AKTIONSWOCHE
TU' DIR WAS GUTES!

CHURCHEN-UND
KIRCHEN-LEBEN

KATHOLISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
SAARBRÜCKEN

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

PROJEKTPARTNER:



WEITERE INFORMATIONEN & ANMELDUNG:

www.dreifaltigkeit-nk.de/orte-von-kirche/aktionswoche-tu-dir-was-gutes/

www.bildung-leben.de/keb-vor-ort/keb-saarbruecken

www.momentum-nk.de/veranstaltungen/veranstaltungen