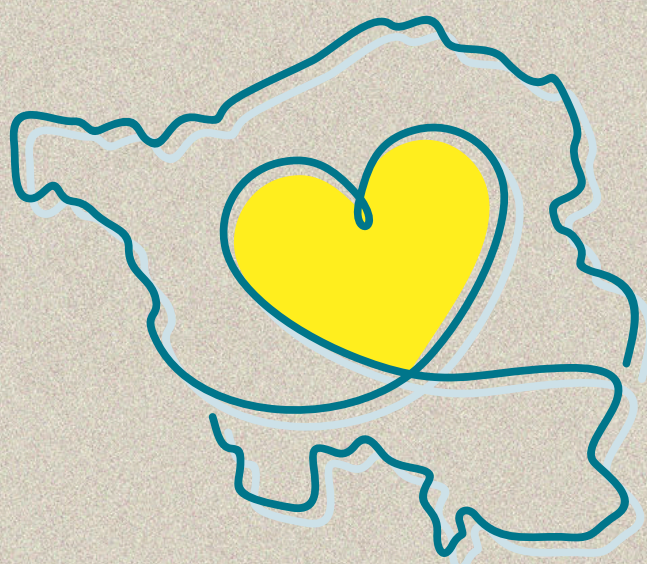


OKTOBER-DEZEMBER 2026



DSLKG

»Das Saarland lebt gesund!«

Terminpost

ANGEBOTE UND EVENTS

WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE



27. OKTOBER 2026
14:00 - 16:00 UHR

DSL-GedankenGang in Illingen (Bamster Wald)

Wo:

Vogelschutzhütte
Am Schwimmbad 1,
66557 Illingen

Zielgruppe:

Menschen mit beginnender
Demenz + Begleitperson

Am 27. Oktober findet um 14 Uhr zum zweiten Mal der DSLG-GedankenGang durch den „Bamster Wald“ in der Gemeinde Illingen statt. Von der Vogelschutzhütte (Am Schwimmbad 1, 66557 Illingen) machen wir eine ca. 1,5 bis 2 Kilometer lange Wanderung durch den „Bamster Wald“, welche durch Achtsamkeits- und Bewegungsübungen ergänzt wird.

Die Veranstaltung ist kostenfrei und erfolgt auf eigene Gefahr. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine **vorherige Anmeldung bis zum 23. Oktober bei Herrn Pulch (Caritas) unter 06825/941380 oder via Mail bei der Gemeinde Illingen unter elke.schleppi@illingen.de** erforderlich.

Weitere Informationen



Die Kunst der Balance

Resilienz-Impulse für pflegende Angehörige

Kraft tanken: Resilienz und Selbstfürsorge

Die Fürsorge für einen geliebten Menschen ist eine erfüllende, aber oft auch kräftezehrende Aufgabe.



Wir zeigen Ihnen praxisnahe Wege auf, wie Sie Ihre Resilienz stärken, bewusste Auszeiten in Ihren Alltag integrieren und neue Unterstützungsmöglichkeiten erschließen können.



Entdecken Sie wertvolle Unterstützungsmöglichkeiten, um der Doppelbelastung mit mehr innerer Balance und Gelassenheit zu begegnen.



28.10.2026
15:00-19:30 Uhr
Illipse, Illingen
 Burgweg 4, 66557 Illingen
Die Teilnahme ist kostenfrei



Zur kostenfreien Anmeldung
 (digital oder per Telefon):
<https://eveeno.com/kunsterbalance>
 (Hier finden Sie auch das Programm.)

oder Tel.: 06824 - 204 9760
 (Mo. - Fr. 09:00 bis 15:00 Uhr)

Veranstaltet von:



In Kooperation mit:



28. OKTOBER 2026
15:00 - 19:30 UHR

Die Kunst der Balance: Resilienz-Impulse für pflegende Angehörige

Wo:

Illipse - Kulturforum Illingen,
 Burgweg 4, 66557 Illingen

Zielgruppe:

Alle Interessierten

Wir laden alle Interessierten herzlich nach Illingen zur Informationsveranstaltung „Die Kunst der Balance: Resilienz-Impulse für pflegende Angehörige“ ein.

Wir zeigen Ihnen praxisnahe Wege auf, wie Sie Ihre Resilienz stärken, bewusste Auszeiten in Ihren Alltag integrieren und neue Kraftquellen erschließen können. Entdecken Sie wertvolle Unterstützungsmöglichkeiten, um der Doppelbelastung mit mehr innerer Balance und Gelassenheit zu begegnen.

Die Veranstaltung wird vom **NetzwerkDemenz im Landkreis Neunkirchen** in Zusammenarbeit mit dem **Landkreis Neunkirchen**, der **Gemeinde Illingen** und dem gemeinnützigen Netzwerk »**Das Saarland lebt gesund!**« veranstaltet. **Die Teilnahme ist kostenfrei, um eine Anmeldung wird gebeten.** Bitte melden Sie sich dabei einzeln an.

Zur Anmeldung oder Tel.: 06824 – 204 9760 (Mo. – Fr. 09:00 bis 15:00 Uhr).

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Weitere Informationen





29. OKTOBER 2026
17:00 - 19:00 UHR

Krebs im Dialog - Infoabend Brustkrebs

Wo:

Universitätsklinikum des
 Saarlandes - Gebäude 35,
 Hörsaal/Seminarraum
 Kirrberger Str. 100, 66424
 Homburg + Online

Zielgruppe:

Alle Interessierten

Am Donnerstag, 29. Oktober 2026 (17–19 Uhr), lädt das **Universitätsmedizinische Zentrum für Tumorerkrankungen des Saarlandes (UTS)** alle Interessierten zu einem kostenlosen Infoabend über Brustkrebs, Endometriumkarzinom und HPV ein.

Um möglichst vielen Menschen eine Teilnahme zu ermöglichen, ist das **Angebot im Hybrid-Format** angelegt. Man kann sich mit sämtlichen internetfähigen Geräten virtuell in die Veranstaltung einwählen. Für die Online-Teilnahme ist eine vorherige Anmeldung an die E-Mail-Adresse uts@uks.eu notwendig. Der Einwahl-Link wird nach der Anmeldung zugeschickt.

Weitere Informationen





29. OKTOBER 2026
18:30 - 20:00 UHR

Gesundes Oberthal: Gesundheits- präventionskonferenz

Wo:

Bliestalschule Oberthal,
Schwimmbadstraße 39,
66649 Oberthal

Zielgruppe:

Alle Interessierten

Gesundheit betrifft uns alle, unabhängig vom Alter. Deshalb lädt die Gemeinde Oberthal am **Donnerstag, 29. Oktober 2026, um 18:30 Uhr** zur ersten Gesundheitskonferenz „Gesundes Oberthal“ ein.

Nach der Begrüßung und Einführung erwartet die Besucherinnen und Besucher eine Talkrunde mit Gästen aus dem Gesundheitsbereich. Mit dabei sind unter anderem Gesundheitsminister Dr. Magnus Jung, Landrat Udo Recktenwald, Bürgermeister Björn Gebauer, Prof. Dr. Jörg Loth, Dr. Dominik Schamme und Dirk Mathis.

Anschließend bietet ein World Café die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen, eigene Ideen einzubringen, gemeinsam Lösungen zu entwickeln und neue Kontakte zu knüpfen.

Weitere Informationen





04. NOVEMBER 2026
08:30 - 16:00 UHR

Leben. Gleich. Gewicht. **Präventionskongress** **Adipositas**

Wo:

Illipse - Kulturforum Illingen,
Burgweg 4, 66557 Illingen

Zielgruppe:

Multiplikator*innen

Der Landkreis Neunkirchen Arbeitskreis Kindergesundheit lädt herzlich am 04.11.2026 in das Kulturforum Illipse zum Präventionskongress „Leben. Gleich. Gewicht.“ nach Illingen ein.

Wissenschaftlich empfohlen werden früh ansetzende, langfristig angelegte Präventions- und Interventionsstrategien, die sowohl gesellschaftliche Rahmenbedingungen als auch individuelles Verhalten einbeziehen.

Unsere Fachtagung greift diese Aspekte auf: Es erwarten Sie praxisnahe Einblicke, spannende Vorträge, eine Präventionsmesse und wertvolle Gelegenheiten zum Erfahrungsaustausch.

Zur Anmeldung / Programmflyer

Weitere Informationen





14. NOVEMBER 2026
14:00 - 16:00 UHR

Informationen und Unterstützung für pflegende Angehörige

Wo:

Kulturhaus Gersheim,
Bahnhofstraße 3b,
66453 Gersheim

Zielgruppe:

Alle Interessierten

Entdecken Sie wertvolle Unterstützungsmöglichkeiten, um der Doppelbelastung mit mehr innerer Balance und Gelassenheit zu begegnen. Wir zeigen Ihnen praxisnahe Wege auf, wie Sie Ihre Resilienz stärken, bewusste Auszeiten in Ihren Alltag integrieren und neue Unterstützungsmöglichkeiten erschließen können.

Das erwartet Sie:

Das Programm bietet informative Vorträge und einen Markt der Möglichkeiten, bei dem sich verschiedene Einrichtungen, Beratungsstellen und Unterstützungsangebote vorstellen.

Wir freuen uns auf Sie! Die Teilnahme ist kostenfrei.

Weitere Informationen





18. NOVEMBER 2026
09:30 - 10:30 UHR

Was uns stärkt, wenn es schwierig wird - Impulsvortrag für Erwerbslose

Wo:

Mehrgenerationenhaus MZG,
Am Seffersbach 5,
66663 Merzig

Zielgruppe:

Erwerbslose Menschen

Manchmal kommt im Leben vieles zusammen. Sorgen, Veränderungen und Unsicherheiten können Kraft kosten und es schwer machen, den Alltag zu bewältigen. Doch was hilft uns, mit solchen Zeiten umzugehen?

In diesem **Impulsvortrag** geht es darum, Stress besser zu verstehen, persönliche Kraftquellen zu entdecken und kleine Möglichkeiten kennenzulernen, die im Alltag unterstützen können. Mit einfachen Übungen erkunden wir, wie wir gut für uns sorgen und Schritt für Schritt handlungsfähig werden.

Dabei geht es nicht darum, immer positiv zu denken oder alles allein schaffen zu müssen, sondern darum, herauszufinden, was uns persönlich stärkt.

Kostenfreie Anmeldung bei "teamw()rk für Gesundheit und Arbeit" per E-Mail an **verzahnung@pugis.de**.

Weitere Informationen





23. NOVEMBER 2026
18:00 - 20:00 UHR

In 80 Bissen um die Welt – Infotainment-Abend zu den gesunden Geheimnissen der mediterranen Küche

Wo:

Kulturhalle Hasborn,
 Parkstraße 7,
 66636 Tholey-Hasborn

Zielgruppe:

Alle Interessierten

Warum werden die Menschen in bestimmten Regionen der Erde eigentlich steinalt – und bleiben dabei topfit? Das Geheimnis liegt in den sogenannten „Blue Zones“. Am 23. November 2026 holen wir diese Gesundheitsgeheimnisse direkt zu Ihnen nach Tholey.

Erleben Sie einen Abend, der weit über einen normalen Vortrag hinausgeht: »Das Saarland lebt gesund!« (DSLKG) lädt Sie in Zusammenarbeit mit dem Landkreis Sankt Wendel und der Gemeinde Tholey zu einer einzigartigen Mischung aus packender Live-Kochshow, Genuss und spannendem Insider-Wissen ein. Unsere erste kulinarische Reise führt uns direkt nach Italien. Hier gilt es, die Geheimnisse zu lüften, welche die mediterrane Küche für Ihre Gesundheit bereithält! Gestaltet wird der Abend von DSLG-Kochprofi Stefan Zimmer.

Das erwartet Sie bei unserem Infotainment-Event:

- Wissen, das schmeckt: Keine trockene Theorie! Erfahren Sie auf humorvolle und leicht verständliche Weise, wie die mediterrane Küche das Leben verlängern kann und wie Sie Zucker oder ungesunde Fette ganz einfach aus Ihrem Alltag verbannen.
- Live-Zubereitung mit Wow-Effekt: Schauen Sie dem Profi direkt in den Topf!
- Fragen & Mitmachen: Riechen, Schmecken, Fragen stellen! Probieren Sie die frisch zubereiteten Köstlichkeiten direkt vor Ort (solange der Vorrat reicht) und löffeln Sie unsere Experten in einer lockeren Fragerunde.

Und noch eine gute Nachricht zum Abschluss: Die Teilnahme ist kostenlos, **einfach kostenfrei zum Event anmelden**. Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen





26. NOVEMBER 2026
17:00 - 19:00 UHR

Krebs im Dialog - Infoabend Prostatakrebs

Wo:

Universitätsklinikum des
Saarlandes - Gebäude 35,
Hörsaal/Seminarraum
Kirrberger Str. 100, 66424
Homburg + Online

Zielgruppe:

Alle Interessierten

Am Donnerstag, 26. November 2026 (17–19 Uhr), lädt das **Universitätsmedizinische Zentrum für Tumorerkrankungen des Saarlandes (UTS)** alle Interessierten zu einem kostenlosen Infoabend über das Themenfeld Prostatakrebs ein.

Um möglichst vielen Menschen eine Teilnahme zu ermöglichen, ist das **Angebot im Hybrid-Format** angelegt. Man kann sich mit sämtlichen internetfähigen Geräten virtuell in die Veranstaltung einwählen. Für die Online-Teilnahme ist eine vorherige Anmeldung an die E-Mail-Adresse uts@uks.eu notwendig. Der Einwahl-Link wird nach der Anmeldung zugeschickt.

Weitere Informationen





27. NOVEMBER 2026
14:00 - 17:00 UHR

DSLG-GedankenGang in Hoof

Wo:

Dorfladen-Bistro,
Auf dem Dorfplatz 2,
66606 St. Wendel-Hoof

Zielgruppe:

Menschen mit beginnender
Demenz + Begleitperson

Am 27. November findet von 14 bis 17 Uhr der DSLG-GedankenGang in St. Wendel-Hoof statt. Vom Dorfladen-Bistro (Auf dem Dorfplatz 2) machen wir eine ca. 2 Kilometer lange Wanderung, welche durch Achtsamkeits- und Bewegungsübungen ergänzt wird. Im Anschluss an den GedankenGang besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Abschluss im Dorfladen-Bistro bei Kaffee und Kuchen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei und erfolgt auf eigene Gefahr. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine **vorherige Anmeldung** im Seniorenbüro bei Frau Liane Angel unter 06851/801-5201 oder per Mail an demenznetzwerk@lkwnd.de erforderlich.

Weitere Informationen





**01. DEZEMBER 2026
18:00 - 19:30 UHR**

HerzSchlag - Infoevent Herzinfarkt und Schlaganfall

Wo:

Kulturhaus,
Bahnhofstraße 3B,
66453 Gersheim

Zielgruppe:

Alle Interessierte

Am Dienstag dem 1. Dezember lädt die Gemeinde Gersheim zum HerzSchlag-Infoevent in das Kulturhaus ein. Die Veranstaltung umfasst einen Vortrag über die medizinischen Hintergründe zu den Themen Herzinfarkt und Schlaganfall. Anschließend werden Risikofaktoren, die ein solches Ereignis begünstigen können, unter die Lupe genommen.

Die landesweite Präventionskampagne „HerzSchlag“ vermittelt medizinisches Wissen verständlich und alltagsnah. Ziel ist es, für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sensibilisieren und Menschen dabei zu unterstützen, ihre Gesundheit langfristig zu erhalten. Ergänzend zu den Vorträgen erhalten die Teilnehmenden eine informative Begleitbroschüre.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Um Anmeldung wird gebeten:

Tel.: 06843/801307

oder E-Mail: dweber@gersheim.de

Weitere Informationen





08. DEZEMBER 2026
09:00 - 11:00 UHR

Forum Ernährung

Wo:

PuGiS e. V.,
Futterstraße 27,
66111 Saarbrücken

Zielgruppe:

Multiplikator*innen

Im Rahmen der am 17. September 2026 durchgeführten Veranstaltung „Health in all Policies – Ernährung“ wurde deutlich, dass großes Interesse an einem weiteren fachlichen Austausch und einer stärkeren Vernetzung im Handlungsfeld Ernährung besteht.

Daher laden wir Sie herzlich zu einer ersten **gemeinsamen Austauschrunde am 08. Dezember 2026 ein.**

Ziel des Treffens ist es, miteinander ins Gespräch zu kommen, Ihre Interessen und Anliegen kennenzulernen und gemeinsam zu überlegen, welche Themen und konkreten Vorhaben wir zukünftig im Handlungsfeld Ernährung aufgreifen und voranbringen möchten.

Auch wenn Sie nicht an der Veranstaltung „Health in all Policies – Ernährung“ teilgenommen haben, sind Sie herzlich eingeladen, sich am Austausch zu beteiligen und Ihre Perspektiven und Ideen einzubringen.

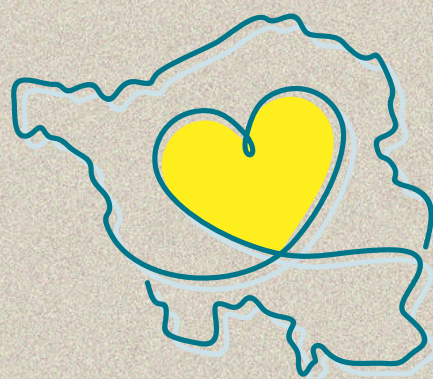
Die Anmeldung ist über folgenden Link möglich:
<https://eveeno.com/forumern>

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und einen spannenden gemeinsamen Austausch!

Weitere Informationen



Änderungen sind vorbehalten

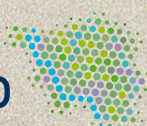


DSLKG
»Das Saarland lebt gesund!«

DSLKG-Koordinierungsstelle
Futterstraße 27, 66111 Saarbrücken
dslg@pugis.de

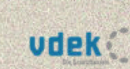


Ministerium für Arbeit,
Soziales, Frauen
und Gesundheit
SAARLAND



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



WWW.DAS-SAARLAND-LEBT-GESUND.DE

Hintergrund KI-generiert