

Gesund leben und spielen: Kostenlose Vorträge und Events in Saarbrücken

Erfahren Sie alles über die Veranstaltungen der Stadtbibliothek Dudweiler in der kommenden Woche – Vorträge & Spiele warten auf Sie!

Die Stadtbibliothek Saarbrücken bereitet sich auf eine spannende Woche voller Veranstaltungen vor, die für die breite Öffentlichkeit zugänglich sind. Diese Veranstaltungen erfordern keine vorherige Anmeldung, sodass Interessierte einfach vorbeikommen können, um an den Programmpunkten teilzunehmen.

Einblicke in gesunde Ernährung

Am Montag, den 9. September, um 18 Uhr, beleuchtet Dr. Annette Hammes, eine erfahrene Ernährungsmedizinerin vom Klinikum Saarbrücken, in ihrem Vortrag die Unterschiede zwischen einer fleischlosen und einer rein pflanzlichen Ernährung. Dabei wird sie nicht nur die gesundheitlichen Vorteile und Herausforderungen beider Kostformen erläutern, sondern auch die Folgen von Mangel- und Fehlernährung thematisieren. Dr. Hammes gibt außerdem praktische Tipps, wie leicht eine ausgewogene Ernährung sein kann. Dieser Vortrag ist Teil der Reihe „Einfach Medizin“ und findet im gemütlichen Lesecafé der Bibliothek statt, im Rahmen der Gesundheitstage der Landeshauptstadt Saarbrücken.

Ein Tag später, am Dienstag, den 10. September um 18 Uhr, können Interessierte von einem weiteren Experten profitieren: Reinhard Schneeweiß von der Verbraucherzentrale Saarland

wird praktische Tipps zu Balkonkraftwerken geben. In seinem Vortrag, ebenfalls im Lesecafé, beantwortet er Fragen zu den Vorteilen, Kosten und rechtlichen Rahmenbedingungen, die bei der Anschaffung und dem Betrieb solcher Anlagen zu beachten sind. Diese Veranstaltung soll allen helfen, die sich für erneuerbare Energien interessieren.

Unterhaltung und Geschichten

Der Mittwoch, der 11. September, steht ganz im Zeichen der Literatur. Um 10 Uhr beginnt die Lesezeit um 10, eine gemütliche Vorlesestunde für Erwachsene. Bei dieser Veranstaltung können die Teilnehmer ausgewählten Kurzgeschichten lauschen, die eine Vielzahl von Stimmungen und Themen abdecken – von lustig bis tragisch und von spannend bis skurril. Die Vorlesestunde findet im zweiten Obergeschoss der Stadtbibliothek statt und verspricht eine entspannende Auszeit im literarischen Raum.

Ein Highlight der Woche ist der bundesweite Tag des Gesellschaftsspiels, der am Samstag, den 14. September, von 14 bis 18 Uhr in der Stadtbibliothek gefeiert wird. Hier sind die Besucher eingeladen, verschiedene Gesellschaftsspiele auszuprobieren und an einer aufregenden Spiele-Rallye mit attraktiven Preisen teilzunehmen.

Zusätzliche Informationen über diese und weitere kommende Veranstaltungen sind auf der Website der Stadtbibliothek unter www.stadtbibliothek.saarbruecken.de zu finden. Dort steht auch das Veranstaltungsprogramm bereit, das in gedruckter Form in der Bibliothek erhältlich ist. Um über aktuelle Angebote und Veranstaltungen informiert zu bleiben, können Interessierte den monatlichen E-Mail-Newsletter abonnieren. Die Stadtbibliothek ist auch auf sozialen Medien aktiv, etwa auf Instagram und Facebook, wo weitere spannende Neuigkeiten geteilt werden. Sie können die Bibliothek unter www.instagram.com/stadtbibliothek.saarbruecken und www.facebook.com/StadtbibliothekSaarbruecken finden.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de