



Büro: Rathaus-Carrée, Gerberstr. 2 66111 Saarbrücken  
Postanschrift: Altes Rathaus, Am Schloßplatz 1-2 66119 Saarbrücken  
Tel. +49 (0)681 506 43 15  
Mobil: +49 (0)173 69 83 977  
Mail : [info@europ-age.eu](mailto:info@europ-age.eu) ; Internetseite : [www.europ-age.eu](http://www.europ-age.eu)  
[www.facebook.com/europagesaarlorlux/](https://www.facebook.com/europagesaarlorlux/)

## **EUROP'age Programm/Angebot August bis Mitte September 2021**

### **Donnerstag, 26. August 2021 - Tagesfahrt nach Saverne und zum Schiffshebewerk Saint-Louis**

Nach dem Besuch der Kirche von St-Jean Saverne, Baudenkmal der Epoche der Romanik an der Route romane d'Alsace, erwartet uns eine Führung vorbei an den Sehenswürdigkeiten von Saverne. Mittagessen im Bistrônôme. Am Nachmittag besuchen wir den ältesten Rosengarten Frankreichs, bevor wir uns auf den Weg nach Arzwiller zur Besichtigung des 1969 erbauten Schrägaufzug für Schiffe machen. Ein Ausflug per Ausflugsboot im "Fahrstuhl für Schiffe" ist inbegriffen. Abfahrt Saarbrücken, Schlossmauer, Franz-Josef-Röderstr.: 8 :00 Uhr. Weiterer Zustieg am ehemaligen Messegelände möglich). Preis inklusive Busfahrt, Führungen, Mittagessen mit Tischgetränke: 75,00 € Mitglieder EUROP'age, 84, 00 € Nichtmitglieder. Zurück in Saarbrücken: ca. 19:30 Uhr (Möchte jemand das Mittagessen mit der Gruppe nicht einnehmen zahlt 21, 00 € weniger. Bitte bei der Anmeldung melden). Mindestteilnehmerzahl: 24

Anmeldung: Edith Riess Tel. +49/681-572 31 oder per Mail [info@europ-age.eu](mailto:info@europ-age.eu)

Nach der Bestätigung, überweisen Sie den Fahrpreis auf das Konto EUROP'age Sparkasse Saarbrücken bis zum 22.8.2021 – IBAN DE97590501010081115883

### **Montag, 6. September 2021 – 15:00 Uhr**

#### **EUROP'age Mitgliederversammlung mit Neuwahlen**

Ort: Saarbrücker Schlosskeller Schloßplatz 66119 Saarbrücken

Einladung per separater Post. Anmeldung EUROP'age Tel. 0681/506 43 15 o. [info@europ-age.eu](mailto:info@europ-age.eu)

### **Mittwoch, 8. September 2021 – 16 Uhr**

#### **Ernährung, wichtiger Baustein für ein gesundes Altern**

Ort: Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz  
Keplerstraße 18 · 66117 Saarbrücken

Das Ministerium für Umwelt im Saarland beteiligt sich an dem Bundesprojekt „Alter in Form“ teil., eine Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung auch für Seniorinnen und Senioren ein. So sind zahlreiche Maßnahmen mit Blick auf das Thema gesundheitsförderliche Ernährung im Alter entstanden Im Vortrag von Hannah Friedrich von der Vernetzungsstelle Seniorenernährung werden die aktuellen Praxisprojekte (Essbares Ministerium, Globus-Kochen, Küchenpartie mit PEB, Nudging, ...) sowie bereits erreichte Ziele dargestellt. Im Fokus steht der Mehrwert und die Möglichkeit zur Teilhabe für jede:n Senior:in.

Anmeldung EUROP'age Tel. 0681/506 43 15 o. [info@europ-age.eu](mailto:info@europ-age.eu)

### **Donnerstag, 8. September 2021 – 16 Uhr**

#### **Ernährungstipps für Senioren**

Ort: Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz  
Keplerstraße 18, 66117 Saarbrücken

Was muss man in Bezug auf die Ernährung im Alter beachten? Wie kann man einseitige Ernährung beziehungsweise Mangelernährung vermeiden? Was sind typische Probleme im Alter? Auch die Themenkomplexe Bewegung und soziale Kontakte werden angesprochen: Wie gelingt es mehr Bewegung in den Alltag einzubauen? Welche Rolle spielen dabei die sozialen Kontakte? Wo finde ich eine Gruppe Gleichgesinnter?

Referentin: Hannah Friedrich, Referat Ernährung, Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz des Saarlandes.  
Kostenfrei. Anmeldung EUROP'age Tel. 0681/506 43 15 o. [info@europ-age.eu](mailto:info@europ-age.eu)