

Der Zugang zu allen Veranstaltungen ist nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e.V. Fon 0681/506 4315 Mail: info@europ-age.eu

Ganzjährig: PC-Kränzchen Ihre Fragen zu den Anwendungen von Laptop, Smartphone usw. werden beantwortet. Dienstags in den geraden Kalenderwochen ab 15.00 Uhr. Auskunft zu den Terminen + Anmeldung: info@europ-age.eu



Neu: Café Ideen

3. Dienstag im Monat

Regelmäßige Kultur-Begegnungen zum offenen Austausch und vieles mehr. Lassen Sie sich überraschen!

Terminabfrage und Anmeldung: Edith Riess 0681/572 31

Kooperation mit der Akademie für Ältere
der VHS im Regionalverband

Das Projekt „Digitaler Erfahrungsort“ geht weiter!

Umgang mit Laptop und Smartphone sowie Apps

Gemeinsam mit Schülern, Einführung in die neuen Technologien, Festigung der erworbenen Kenntnisse.

Interessenten bitte melden. Gebührenfrei.

Neu: Gesucht werden auch Senioren*innen, die sich nach

Ausbildung als Unterstützer bzw. digitalen Botschafter*innen engagieren möchten.

EUROP'age e.V. Tel. 0681/506 43 15 Mail: info@europ-age.eu

Dienstag 15. Februar 2022 – 16:00

Sturzprophylaxe: Stürze im Alter vermeiden

Ort: Raum für gesunde Balance - Stengelstr. 10
66117 Saarbrücken

Die DEGAM (Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin) schätzt, dass rund 30 Prozent der über-65-Jährigen mindestens einmal im Jahr stürzen und oft im häuslichen Umfeld. Ein Sturz hat oft schwerwiegende Folgen. Im Alter kommt der Faktor Angst vor einem Sturz hinzu und viele bewegen sich daher noch weniger. Genau das aber ist falsch. Im Vortrag von *Marie-Luise Wollbold*, Pflegepädagogin, Schulleiterin a.D. erfahren Sie, wie Sie das Sturz Risiko mindern, Hilfsmittel einsetzen, Ihre Lebensqualität, Selbstständigkeit und Mobilität dank Sturzprävention verbessern können. Gebührenfrei.

EUROP'age e.V. Tel. 0681/506 43 15 Mail: info@europ-age.eu

Donnerstag 7. April 2022 - 15.00 Uhr

Besuch der Glaserei Frese

Glasmalerei und Kunstverglasung
Treffpunkt: Brühlstraße 8 in 66119 Saarbrücken-St. Annual
Als renommierter Fachbetrieb für Glasmalerei und Kunstverglasung hat die Saarbrücker Glaserei Frese an der Restaurierung des Kölner und Erfurter Doms sowie zuletzt an Gestaltung von 14 Maqsoodi-Fenster in der Abteikirche St. Mauritius in Tholey mitgewirkt. Die bereits vor über 110 Jahre gegründete Traditionsfirma in Saarbrücken-St. Annual ist auf die fachgerechte Restaurierung und individuelle Neugestaltung von Kunstverglasungen aller Art spezialisiert. Nun bietet Europ'age Saar-Lor-Lux erstmals einen Blick hinter die Kulissen dieser Glaserei. Anmeldung:
Edith Riess 0681/572 31 Mail: info@europ-age.eu

Dienstag 12. April Besuch Abteil Tholey zum Bestaunen der Richter-Fenster. Eigene Anfahrt. Treffpunkt vor Ort:

9:45 Uhr. Mit Führung und Orgelmusikeinlage von Bernhard Leonardy. Wegen Mitfahrgelegenheit ab Saarbrücken, bitte uns ansprechen: Tel. 0681/506 43 15; Edith Riess 0681/572 31



Dienstag 26. April 2022 - 16:00 Uhr

Statt Behördengänge: Digital zum Amt

Ort: PC Raum 1 Rathaus Carrée Gerberstr.2 66111 Saarbrücken

Ob Personal- oder Parkausweis, Umzug, Anmeldung vom Hund, Meldebescheinigung oder Sterbeurkunde: der Amtsbesuch war bisher zwingend. Termine sind seit Beginn der Pandemie noch knapper und die Wartezeiten noch länger geworden.

Die Behördengänge sollen dank Digitalisierung leichter werden. Die Saarbrücker Stadtverwaltung will ihre Services und Abläufe mit modernster Technik bürgernäher gestalten.

Welche Dienste werden online angeboten? Wie funktionieren die Apps?

Tanja John, Referentin für Onlinedienste bei der Landeshauptstadt, erklärt uns, wie die Services-Seiten aufgebaut sind, damit Sie besser zurecht kommen. Sie gibt praktische Nutzer-Tipps und Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Anmeldung:
EUROP'age e.V. Tel. 0681/506 43 15 Mail: info@europ-age.eu

Kooperation mit dem Amt für Gesundheit,
Prävention und Soziales der LHS

Donnerstag 19. Mai 2022 – 16.00 Uhr

Slowfood: Nachhaltig essen: Gut – sauber – fair

Ort: VHS Zentrum Saal 1 OG, Am Schlossplatz
66119 Saarbrücken

Vortrag von *Holger Gettmann*, Vorsitzender von Slowfood Saarland

Slow Food Saarland ist Teil der internationalen Slow-Food-Bewegung, einer Vereinigung von Menschen, die bewusst genießen und diesen Genuss mit anderen teilen möchten.

Slow Food setzt sich gemeinsam mit Bauern, handwerklichen Produzenten, Gastronomen und Konsumenten dafür ein, dass Lebensmittel gut, sauber und fair hergestellt und gehandelt werden. Ziele sind:

- * die Vielfalt des Geschmacks auf vielfältige Weise erhalten und neu schaffen
- * wissen woher das kommt, was wir auf unserem Teller haben
- * faire Preise für die Arbeit der Erzeuger
- * eine nachhaltige, ökologische und klimaverträgliche Lebensmittelerzeugung.

Gebührenfrei. Anmeldung:

EUROP'age Tel. 0681/506 43 15 Mail: info@europ-age.eu



Dienstag 31. Mai 2022 – 18.00 Uhr

Volkskrankheit Arthrose

Ort: Bürgerzentrum Mühlenviertel, Richard-Wagner-Straße 6
66111 Saarbrücken

Vortrag von *Kristin Barbknecht*, Diätassistentin/Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung

Fast 50 Prozent aller Frauen und etwas mehr als 30 Prozent der Männer über 65 leiden an Arthrose. Der gesunde elastische Knorpel am Knochenende bildet sich zurück und kann nicht mehr als Stoßdämpfer fungieren. Wenn Betroffene einen Arzt aufsuchen, heißt es oft, die Krankheit werde unaufhörlich fortschreiten und sie müssten mit den Beschwerden leben lernen.

Doch Arthrose kann mit der richtigen Ernährung und Bewegung für jeden persönlich und aus eigener Kraft positiv beeinflusst werden.

Arthrose ist – wie jede Krankheit – ein Anlass, seinen bisherigen Lebensstil zu überdenken und diesen zu ändern. Was Sie selbst bei Arthrose tun können, erfahren Sie in diesem Vortrag. Gebührenfrei.

Anmeldung: info@europ-age.eu Tel. 0681/506 43 15



Donnerstag 9. Juni 2022 18:00 Uhr

Videosprechstunde: Wie geht das?

Ort: Rathaus-Galerie, Saarbrücker Str. 31,
66292 Riegelsberg

Vortrag von *Dr. med. Martina Hoffmann-Kümmel*,
Praxis Sanitatis, 66564 Ottweiler

Videosprechstunden gehören zu den innovativen Versorgungsformen. Welche Möglichkeiten der Diagnostik, der Behandlungsplanung bieten sie für die Patienten -auch in Zeiten von Ärzte-Mangel und Pandemie? Wie läuft eine Sprechstunde ab? Wie steht es um Sicherheit und Datenschutz? Gebührenfrei.

Anmeldung: Tel. 0681/506 43 15 info@europ-age.eu

Mittwoch 15. Juni 2022 15:00 Uhr

Besuch der Edelpilzzucht Saarbrücken

Treffpunkt: Am Reppersberg (gegenüber Haus Nr. 36)
66119 Saarbrücken

Seit mehr als zehn Jahre gibt es die "Edelpilzzucht Saarbrücken". *Mirko Kalkum* baut Edelpilze in einem Sandstein Stollen am Reppersberg an. Edelpilze sind z.B. Kräuterseitlinge, Shiitake, Limonenseitlinge, braune oder weiße Buchenpilze, Goldkappchen, Austerseitlinge etc.

Etwa 10.000 Kilo Pilze werden im Jahr, in aller bester Bio-Qualität gezüchtet und auf Wochenmärkten in der Region und an die Gastronomie verkauft. Seit 2017 ist die Edelpilzzucht Mitglied der Genuss Region Saarland.

Bei unserem Besuch wird der Diplom-Biologe uns ausführlich von den täglichen Aufgaben als Pilzzüchter berichten, leckere Rezepte von Pilzgerichten verraten. Gutes Schuhwerk und warme Kleidung sind empfohlen.

Führung kostenlos. Anmeldung EUROP'age
Tel. 0681/57231 Edith Riess Mail: info@europ-age.eu

Mittwoch 29. Juni 2022 - Tagesfahrt nach Koblenz

Der Tag beginnt mit der Bahnfahrt von Saarbrücken nach Koblenz. Vom Bahnhof spazieren wir zu der urigen Winzerstube „Wacht am Rhein“, wo uns ein Drei-Gang-Menü erwartet. Im Anschluss beginnt die Führung zu den Sehenswürdigkeiten von Koblenz. Danach geht es mit der Gondel der Seilbahn über den Rhein hinauf zur Festung Ehrenbreitstein, deren 5000 Jahre alte Geschichte von den Römern bis zu den Preußen reicht. Auch auf ein herrliches Panorama mit Sicht auf das Kurfürstliche Schloss und das Deutsche Eck können Sie sich freuen.

Abfahrt mit der Deutschen Bahn ab Hbf. Saarbrücken um 9.19 Uhr. Zurück um 18:06 Uhr Koblenz; Saarbrücken 20:41 Uhr
Preis inkl. Führungen, Gondel, Eintrittsgelder, Mittagessen und Tischgetränke: Mitglieder EUROP'age und Akademie für Ältere: 69,00 €, Nichtmitglieder 78,00 €
Anmeldung: Edith Riess Tel. 0681/572 31 o. info@europ-age.eu

Weitere Planungen

EUROPAWOCHE – Mai 2022

Tagesfahrt nach Schengen mit Moselfahrt auf der Princess Marie-Astrid

Freitag 20 Mai 2022 Bürgerbegegnung der

Grossregion in Rheinland-Pfalz - Umwelt Campus der Uni Trier in Birkenfeld. Bus ab Saarbrücken. Nähere Infos folgen.

Morgens erwartet uns ein Vortrag von Prof. Susanne Hartard zu den bereits gelungenen Umweltprojekten in der Großregion. Nach dem gemeinsamen Mittagessen besuchen wir mit Rangers den Naturpark Rheinland-Pfalz.

Infos: EUROP'age Tel. 0681/506 43 15



**Altes Rathaus, Am Schloßplatz 1-2
66119 Saarbrücken**

Programm

1. Halbjahr 2022

(unter Vorbehalt)

**Teilnahme an den Veranstaltungen
nur mit Anmeldung möglich
Begrenzte Teilnehmerzahl. Maskenpflicht.**

Tel. + 49(0) 681 / 506 43 15 (Esther Ribic)
o. (0)681/ 5 72 31 (Edith Riess)

E-Mail: info@europ-age.eu
www.europ-age.eu

IBAN DE 975 905 010 100 811 15 883

