

Mittwoch 19. Oktober 2022 - 17:00 Uhr Lust auf ein erfülltes Leben auch im Ruhestand

Stellt die berufliche Tätigkeit bei vielen Menschen einen elementaren Teil ihrer Identität dar, mit sinnstiftendem Charakter, so kann der Übergang vom aktiven Berufsleben in den Ruhestand eine große Herausforderung sein. Nicht mehr zu arbeiten wird oft als Verlust von Verantwortung und des gesellschaftlichen Einflusses erlebt. Auch bedeutet der Ausstieg aus dem Berufsleben ein Entbehren der Struktur. Die vormals durch die Arbeitszeiten geregelte Alltagsstruktur muss nun neu geordnet werden. Das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, eine sich ausbreitende Leere oder gar Sinn- oder Bedeutungslosigkeitsgefühl, können für Menschen im Ruhestand häufig eine hohe psychische Belastung darstellen.

Vortrag von Dr. Christel Weins, Logotherapeutin, Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (DGLÉ)

Donnerstag 3. November 2022 18:00 Uhr

Ort: Großer Saal der VHS (Saal 4, 1. OG über Schlosscafé)

Ehrenamt Marktplatz

Sie stehen am Übergang zum Ruhestand und suchen nach einer sinnfüllenden Aufgabe? Sie haben ein Talent, Fähigkeiten, Ideen, ein Netzwerk, freie Zeit... und Lust, diese in den Dienst einer guten Sache zu stellen, konkrete Aktionen durchzuführen und in einem engagierten Team zu arbeiten?

Der „Marktplatz Ehrenamt“ bietet Ihnen an, selbst herauszufinden, welches Ehrenamt zu Ihnen passen könnte. Zahlreiche Träger und Vereine stellen sich an diesem Abend in zwangloser Atmosphäre vor. **Eine Anmeldung zur kostenfreien Veranstaltung ist nicht notwendig.** Kooperation mit der Ehrenamtsbörse im Regionalverband.

GESUNDHEIT

Donnerstag 13. Oktober 2022 19:00 Uhr

Online zum Arzt: Wie funktioniert eine Videosprechstunde?

Ort: Rathaus-Galerie, Saarbrücker Straße 31, 66292 Riegelsberg

Nicht nur durch die Corona Pandemie beschleunigt sind Online-Sprechstunden auf dem Vormarsch und könnten bald zum neuen Standard der Gesundheitsversorgung werden. Hintergrundinformationen zu E-Health und das Digitale - Versorgungs Gesetz (DVG), das u.a. das Vorantreiben der Telemedizin vorsieht. Was kommt auf die Patienten zu?

Zu Videosprechstunden selbst:

Wer bietet Videosprechstunden an?

Welche technische Ausstattung braucht man als Patient für eine Videosprechstunde?
Wie läuft die Videosprechstunde ab?
Was passiert mit den Patientendaten?
Welche Vorteile hat die Videosprechstunde?
Welche Nachteile hat die Videosprechstunde?
Gebührenfrei!



Vortrag von Dr. med. Martina Hoffmann-Kümmel, Praxis Sanitatis, 66564 Ottweiler. **Nur mit Anmeldung möglich** unter: EUROP'age e.V. oder bei der Gemeinde Riegelsberg +49(0)6806 930 181
Mail: p.laufer@riegelsberg.de

Mittwoch 26. Oktober 2022 17:00 Uhr Wir sind so gesund wie unsere Gefäße

Die Gefäße sorgen für die Versorgung des Körpers mit lebensnotwendigen Stoffen. Von Venenleiden sind sehr viele Menschen betroffen. An müden Beinen, Venenentzündung, Krampfadern oder gar Thrombose leiden Frauen und Männer immer häufiger. In ihrem Vortrag erklärt Dr. med. Ulrike Ossig, Chefärztin der Klinik für Gefäß- und Endovaskularchirurgie der CTS Klinik Caritas Saarbrücken, was Sie für die Gesundheit Ihrer Gefäße tun können, wie müde Beine wieder munter werden, wie Sie erste Symptome richtig deuten und ernsthaften Erkrankungen vorbeugen. **Nur mit Anmeldung!**



KREATIVITÄT

Donnerstag 27. Oktober 2022, 15:00 -18:00 Uhr

Werden Sie kreativ: Malen mit Wachs

Ort: Kunstpalais, Vorstadtstraße in 66117 Saarbrücken

Der schnelle Erfolg und die Brillanz der Farben machen die fast 3000 Jahre alte Technik der Encaustic besonders interessant für Groß und Klein im Alter von 7-90 Jahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei dieser Technik werden mit einem Maleisen (ähnlich einem Bügeleisen) und einem Pen-Lötkolben Bienenwachsfarben auf Spezialpapier aufgetragen. Auf diese Weise lassen sich erstaunliche Ergebnisse erzielen. Sie lernen Landschafts- und Fantasiebilder zu malen und z.B. Postkarten kreativ zu gestalten. **Nur mit Anmeldung!**

Dozent: Helmut Hartmann. Der Kurs ist gebührenfrei, jedoch fallen 5,00 € für das Arbeitsmaterial an.



Altes Rathaus, Am Schloßplatz 1-2
66119 Saarbrücken

Programm

2. Semester 2022

(unter Vorbehalt)

Teilnahme an den Veranstaltungen

nur mit Anmeldung möglich

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Auf geltende Corona Regeln achten.

Anmeldungen unter:

Tel. + 49(0) 681 / 506 43 15 (Esther Ribic)

oder (0) 681/ 5 72 31 (Edith Riess)

oder

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

[f@europagesaarlorlux](https://www.europage.eu)

www.europage.eu

IBAN DE 975 905 010 100 811 15 883

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

Ganzjährig: PC-Kränzchen Alle 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
Terminabfrage Edith Riess 0681/572 31

**Kooperation mit der Akademie für Ältere
der VHS im Regionalverband**

Donnerstag 08.09.2022 -17:30 Uhr

Gesundheit per Smartphone und Apps: Wie geht das?

Ort: VHS Zentrum Schlossplatz Saarbrücken, Saal 1 OG

Die Digitalisierung des Gesundheitswesens und der medizinischen Versorgung schreitet weiter voran. Viele Menschen nutzen mittlerweile smarte Messgeräte, um gesünder zu leben, fit zu bleiben oder die eigenen Gesundheitsdaten im Blick zu behalten. Bereits in unserem Alltag angekommen sind auch KI-basierte Gesundheits-Apps.

- Wie soll der Verbraucher mit dem Angebot neuer Technologien umgehen?
- Welche Apps sind sinnvoll? Was braucht man und was eher nicht?
- Wie funktionieren die elektronische Patientenakte und e-Rezepte?
- Wo bleibt der ältere Mensch, der nicht mit den modernen Medien vertraut ist? Wo bekommt er Hilfe?

Vortrag von Dr. med. Gunter Hauptmann,
Vorsitzender Kassenärztliche Vereinigung Saarland
Nur mit Anmeldung möglich. Gebührenfrei!

Dienstag 27. September 2022

Tagesfahrt ins Nordsaarland bis Konz

Besuch des einzigen Museums im Saarland, das sich mit Kleidung und Kleidungsgehnheiten unserer Vorfahren beschäftigt:

das Museum für Mode & Tracht in Nohfelden.

Seit September 2005 eröffnet, bietet das Museum ca. 200 Exponate auf fast 125 m² Fläche.

Zum Mittagessen sind wir Gäste im Forellenhof von Waldhölzbach. Später fahren wir Richtung Konz zum Roscheider Hof und lernen dort bei einer Führung das Museum der ländlichen Kulturgeschichte des nordwestlichen Rheinland-Pfalz sowie des deutsch-luxemburgisch-lothringischen Dreiländerecks kennen. Abfahrt Saarbrücken, Europaallee 18 im Kreisel am Eurobahnhof Nord um 8:15 Uhr.

Preis inklusive Busfahrt, Führungen, Mittagessen mit Tischgetränken: 67,00 € für Mitglieder EUROP'age, 76,00 € für Nichtmitglieder. Rückkehr in Saarbrücken ca. 19:15 Uhr. (Möchte jemand das Mittagessen nicht mit der Gruppe einnehmen fallen 25, 00 € weniger an. Bitte bei der Anmeldung vermerken) **Nur mit Anmeldung möglich.**

Nach der Bestätigung überweisen Sie den Fahrpreis bis zum 20.9.2022 auf das Konto EUROP'age Sparkasse Saarbrücken IBAN DE97590501010081115883

Donnerstag 29. September 2022

Bürgerbegegnung der Großregion in Verdun

Departement Meuse in Lothringen im Rahmen des EU-Interreg Projektes Senior activ.

Bus ab Saarbrücken, Abfahrt Bushaltestelle Deutschmühlental 7, 66117 Saarbrücken gegenüber vom Calypso um 6:15 Uhr. Infos auf Anfrage. **Nur mit Anmeldung möglich. Gebührenfrei! Begrenzte Teilnemerzahl.**

Freitag 30. September 2022 - 14:00 Uhr

Besuch der Fischzucht SEAWATER Cubes

Treffpunkt: SEAWATER Cubes, In den Hallen 16, 66115 Sbr-Burbach

Kosten: EUR 25 (inkl. eines frischen Fischpräsents)
Der SEAWATER Cubes ist die erste kompakte und schlüsselfertige Fischzuchtanlage der Welt. Auf einer Stellfläche von nur rund 250 m² inkl. Rangierfläche wird die gesamte Technik in vier Schiffscontainern untergebracht. Die Führung dauert ca. 60 Minuten. Anschließend gibt es noch die Gelegenheit, bei Kaffee und Kuchen Fragen zu stellen.

Führung : Carolin Ackermann, Co-Founder & CEO
Begrenzte Teilnehmerzahl. **Nur mit Anmeldung möglich!**
Bitte FFP2 Maske mitbringen



Reihe: Was tun, wenn der Wecker nicht mehr klingelt?

Sie stehen am Ende des Berufsleben, haben die Regelaltersgrenze von derzeit 66 Jahre fast erreicht und stellen sich Fragen über Ihre Zukunft. Mit dieser Veranstaltungsreihe möchten wir verschiedene Aspekte des Übergangs in den Ruhestand beleuchten und Ihnen (vielleicht) dabei helfen, Ihren Weg zu finden. Jede Veranstaltung kann einzeln besucht werden.

Nur mit Anmeldung möglich. Gebührenfrei!



Donnerstag 6. Oktober 2022 - 17:30 Uhr

Ort: VHS Zentrum Schlossplatz 66119 Saarbrücken

Gut vorbereitet in den Ruhestand - Vorteile und Chancen

So unterschiedlich, wie wir Menschen mit unseren Berufen, Vorlieben und Hobbys sind, so unterschiedlich ist auch unsere Einstellung und Erwartung für das, was nach dem Arbeitsleben auf uns zukommt. Viele von uns freuen sich auf den nächsten Lebensabschnitt, weil sie sich auf das Neue und die damit verbundenen Verheißungen fokussieren. Diese Lebensphase muss gut vorbereitet werden, damit der Übergang leichter fällt.

- Die Übergangszeit - wie bereite ich mich vor?
- Die Kunst des Loslassens
- Was ich schon immer tun wollte
- Gesundheit - ein kostbares Gut
- finanzielle Kriterien

Vortrag von Rüdiger Blies

Mittwoch 12. Oktober 2022 - 17:00 Uhr

Ort: VHS Zentrum Schlossplatz 66119 Saarbrücken

Rente: Wie mache ich es richtig?

Altbewährtes, Neuigkeiten, beabsichtigte Änderungen in der gesetzlichen Rentenversicherung. Von Minijob über Selbstständigkeit bis hin zur Rente nach 45 Arbeitsjahren. Mit Fehlinformationen aufräumen. Informationsveranstaltung gestaltet von Christoph Zahn von der Deutschen Rentenversicherung Saarland
Nur mit Anmeldung möglich. Gebührenfrei!