

Ganzjährige **Gebührenfreie** Angebote

DIGITALE FITNESS

Ziel: Den Umgang mit Smartphone, Tablet und PC verbessern und den Alltag durch digitale Technologien erleichtern. Anfänger und Fortgeschrittene.

Anleitung: Franziskus Sauer

Einführung : Di 07.10.2025 15:30 Uhr
Rathaus Carré VHS 3 .OG Seminarraum 3 Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken statt. Anmeldung erbeten :
T. 49(0) 681 883 786 23
Mail: digit-stammtisch@mailbox.org



FRANKOPHONIE

Gesprächskreise in französischer Sprache
mit Muttersprachlerinnen

Gruppe 1:

Ort: Altes Rathaus am Schlossplatz Literaturlounge, Raum 8
66119 Saarbrücken. Beginn 10:30 Uhr
Mittwoch im 14-tägigen Rhythmus ab 3.9.2025
Folgetermine Mi 17.9., Mi 15.10., Mi 29.10. usw.
Anleitung: Suzanne Toussaint. Gebührenfrei.

Gruppe 2:

Ort: Rathaus Carré, VHS 3 OG, Seminarraum 10
66111 Saarbrücken. Beginn: 10:00 Uhr
6 Termine Donnerstag 11.9.2025, Do 6.11., Do 4.12., Do
15.01.2026, Do 5.2.2026.
Anleitung: Esther Ribic. Gebührenfrei.

Gemeinsam statt einsam - Kulinarische Reise durch Europa – wir nehmen einmal im Monat ein Mittagessen zusammen ein und wollen die Vielfalt der Küche in Europa kennenlernen. Infos : T. 49(0) 681 883 786 23

Kooperation VHS Regionalverband

Di 30.9.2025 18:00 Uhr

Bio ist nicht gleich Bio – Expertentipps zu gesunder Kost – *So einfach die Empfehlung ist, so schwierig kann die Umsetzung sein*

Referentin: Kristin Barbknecht, Diätassistentin, Fachwirtin für Prävention & Gesundheitsförderung. Gebührenfrei.
Ort: VHS Zentrum Saal 2 Schlossplatz 66119 Saarbrücken
Anmeldung T. 49(0) 681 883 786 23 info@europ-age.eu

Im Vortrag „Bio ist nicht gleich bio“ wird erklärt, wie unterschiedlich die Begriffe und Standards in der biologischen Landwirtschaft sind. Es wird gezeigt, dass nicht alle Produkte mit dem Bio-Siegel die gleichen Kriterien erfüllen und es Unterschiede bei Qualität und Anbaumethoden gibt. Auch die Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit werden angesprochen. Ziel ist es, ein bewussteres Verständnis für die Vielfalt im Bio-Sektor zu fördern und die Hintergründe der Zertifizierungen zu erklären.

Do 23.10.2025 - 18:00 Uhr

Entdecken Sie die Europastraße der Demokratie!

Referent: Gerhard Laux, Vorsitzender VIA DEMOCRATIA EUROPA e.V.
Ort: VHS Zentrum Schlossplatz 66119 Saarbrücken Saal 2
Tauchen Sie ein in einen faszinierenden Kultur-Reiseführer durch 8 europäische Städte mit Geschichte, Kultur und Demokratie.
Der Kultur-Reiseführer „VIA DEMOCRATIA EUROPA“ verbindet Reiseinformationen, kulturelle Eindrücke und den historischen Kontext der Europäischen Union. Erleben Sie die einzigartige Verbindung der Städte Strasbourg, Saarbrücken, Metz, Luxemburg, Trier, Aachen, Maastricht und Brüssel – entlang der europäischen Gewaltenteilung.
Einladung an alle Interessierten – kommen, mitreisen und mehr über Europa erfahren!
Gebührenfrei. Anmeldungen: EUROP'age Tel. +49 681 - 883 786 23 bzw. Mail info@europ-age.eu
Kooperation mit EUROPE Direct.

Do 30.10.2025 17:00 Uhr

Diabetes im Alter : Wie die Lebensqualität erhalten
Referent: Dr. med. Gökem Gül, Facharzt für Altersmedizin, Diabetologie, Internist
Ort: VHS Zentrum Saal1 Schlossplatz 66119 Saarbrücken

Die Volkskrankheit Diabetes ist weit verbreitet. Schätzungen der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) zufolge ist etwa jeder vierte der Menschen über 75 von Diabetes mellitus betroffen. In dem Vortrag teilt uns Dr. Göken Güll den neuesten Kenntnisstand mit und erklärt mehr zu den Ursachen von Diabetes im Alter. Wir erhalten wertvolle Tipps, wie man das Risiko einer Erkrankung senken und die Therapie optimal gestalten kann – damit auch im Alter eine hohe Lebensqualität möglich ist.
Anmeldung T. 49(0) 681 883 786 23, info@europ-age.eu

Mi 12. 11. 2025 – 17:30 Uhr: Schritt für Schritt: auf dem Sternenweg zurück ins Leben

Autorenlesung Stefan Mörsdorf, Minister a.D.
Ort: Rathaus Carré 3 OG Seminarraum 9 66111 Saarbrücken

„Schritt für Schritt: Auf dem Sternenweg zurück ins Leben“ erzählt die persönliche und inspirierende Geschichte von Stefan Mörsdorf. Nach einer schweren Krankheit findet er auf dem Jakobsweg seinen Weg zurück ins Leben. Das Buch bietet Mut, Hoffnung und wertvolle Impulse für Leser, die ähnliche Herausforderungen bewältigen möchten, und teilt seine Erkenntnisse, um anderen Kraft zu geben.
Anmeldung:
T. 49(0) 681 883 786 23, info@europ-age.eu
Gebührenfrei

Donnerstag, den 20.11.2025 um 18:00 Uh.

Marktplatz Ehrenamt

Ort: VHS Zentrum Saal 4 Schloßplatz Saarbrücken.
Eintritt frei.
Der Marktplatz Ehrenamt mit + 40 vertretenen Vereinen lädt Sie ein, Ihren Ruhestand mit einer erfüllenden und sinnvollen Tätigkeit zu bereichern. Entdecken Sie vielfältige Möglichkeiten, um aktiv zu bleiben und anderen zu helfen. Machen Sie den nächsten Schritt und finden Sie eine Aufgabe, die zu Ihnen passt!

Do 4.12.2025 17:30 Uhr

Selbstbestimmt leben: Den Weg aus der Sucht finden

Referentin: Dr. med. Rosa Adelinde Fehrenbach

Ort: VHS Zentrum Schlossplatz 1. OG Saal 1

66119 Saarbrücken. Gebührenfrei.

Ein, zwei Crémantchen in Gesellschaft, ein, zwei am Abend zu Hause, einen Wein oder ein Bierchen zum Essen. Ab wann wird es zuviel? Zumal eine Vielzahl von Tabletten genommen werden müssen, die mit Alkohol interagieren. Im Vortrag widmet sich Dr. med. Rosa Adelinde Fehrenbach, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Suchtmedizin und Geriatrie, dem Thema Alkoholkonsum bei älteren Menschen und dessen möglichen Auswirkungen auf degenerative Krankheiten wie Demenz oder Alzheimer.

Erfahren Sie mehr über wichtige Diagnostik- und Behandlungsmöglichkeiten, die Ihnen helfen können, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Lassen Sie uns gemeinsam neue Perspektiven erkunden und Wege zur positiven Veränderung einschlagen!
Gebührenfrei.

Anmeldung: T. 49(0) 681 883 786 23, info@europ-age.eu

VORSCHAU 2026

Do 08. 01.2026 – 15:00 Uhr Freude an Bewegung, Rhythmus und Lebensenergie!

Ort: Soziokulturelles Zentrum BREITE63, Breite Straße 63, Saarbrücken-Seniorentanz richtet sich an alle Menschen ab 60. Tauchen Sie ein in eine fröhliche Gemeinschaft, tanzen Sie zur Musik und erleben Sie Spaß und Vitalität.

Do 22.01.2026 18.00 Uhr „Saarbrücken: von der preußischen Kreisstadt zur Eurometropole?

Historische Zeitreise auf der Suche nach einer Selbstbedeutsamkeit

Referent: Dr. Rolf Wittenbrock, Historiker, Autor der „Geschichte der Stadt Saarbrücken“

Ort: Schlosskeller Saarbrücken

Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft + Verein für die Förderung der Zweisprachigkeit

FAHRTEN Herbst 2025

Di 16.9.2025 Bürger der Grossregion - Begegnung um Robert Schuman Anlass: 75 J Schuman Erklärung

Tagesfahrt nach Scy-Chazelles. Das Programm vor Ort wird vom Centre Européen Robert Schuman gestaltet.

Mittagessen in Metz. Freie Zeit zur Verfügung.

Infos: T. 49(0) 681 883 786 23 Mail: info@europ-age.eu



Mi 15.10.2025 Tagesfahrt zum Schloss von Jaulny im Raum Pont-à-Mousson

Das Schloss von Jaulny birgt viele Schätze, doch sein Ursprung bleibt geheimnisvoll. Bereits 1060 gab es einen Ritter von Jaulny, doch ob es damals schon die Burg gab, ist ungewiss. Inkl. Führung und Mittagessen: Ab 69,00 Eur
Weitere Etappen: Dammartin-la-Chaussée, Gorze.

Infos: T. 49(0) 681 883 786 23 Mail: info@europ-age.eu

Mi 3.12.2025 Weihnachtsmarkt Trier

Der Weihnachtsmarkt in Trier ist bekannt für seine festliche Atmosphäre, liebevoll geschmückten Stände und kulinarischen Spezialitäten. Während der Fahrt haben Sie die Möglichkeit, digitale Anwendungen wie den DB-Navigator, GeoInfo, Museen-Apps und Fotografie-Apps auf Ihrem Smartphone oder Tablet auszuprobieren.

Römisches Abendessen.

Ca. 55,00 € pro Person (Deutschlandticket Besitzer: ca. 30,00 €). Zahlbar vor Ort.

T. 49(0) 681 883 786 23 Mail: info@europ-age.eu bzw. digit-stammtisch@mailbox.org

Teilnahme an den Veranstaltungen mit Anmeldung erbeten

Tel. 49(0) 681 883 78 23

Mob. 49(0) 173 698 39 77

(WhatsApp-Signal)

E-Mail: info@europ-age.eu



**Altes Rathaus, am Schlossplatz 1
66119 Saarbrücken**

Program

2. Halbjahr

2025



www.europ-age.eu