

Ganzjährige Gebührenfreie Angebote

Gesprächskreis Französisch

Ein offener Raum zum Üben und Vertiefen der französischen Sprache.

Kultur, Literatur, aktuelle Ereignisse.

Leitung: Muttersprachlerin Suzanne Toussaint.

Ort: Altes Rathaus, Raum 8, Literaturlounge in Saarbrücken. Ab Mittwoch 7.1.2026 -10:30 Uhr. Alle 2 Wochen.

Französisch leicht gemacht - Sprechen, lachen, voneinander lernen. Alltagsgespräche, Wie ticken unsere Nachbarn? Was bewegt sie?

Leitung: Muttersprachlerin Esther Ribic Rathaus Carré, 3. Etage. Ab Do Ab 15.1.2026 - 10:00 Uhr, alle 4 Wochen.

Digit-Stammtisch für Senioren

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Eigene Fragen willkommen, ergänzt durch alltagstaugliche Sondertermine: Urlaubsplanung, Geoinformation, Fotowettbewerb

Dienstags · 15:30-17:00 Uhr

- 10.03.2026 · Einführung für alle Interessierten
- Basiswissen: 17.03. | 24.03. | 31.03.2026
- Anfänger: 07.04. | 21.04. | 05.05. | 19.05.2026
- Fortgeschrittene: 14.04. | 28.04. | 12.05. | 26.05.2026

Kontakt: Franziskus Sauer

Mail : digit-Stammtisch@mailbox.org

Save the date:

Do 05.03.2026, 11:00 Uhr Europ'age Saar-Lor-Lux Mitgliederversammlung

Florence Guillemin, Direktorin stellt den EUROdistrict SaarMoselle vor.

Kooperation VHS Regionalverband

Do 8. Januar 2026 @ 15:00 Uhr

Ort: Breite63 in Saarbrücken-Malstatt

Freude an Bewegung, Rhythmus und Lebensenergie!

Seniorentanz richtet sich an alle Menschen ab 60 Jahren. Tauchen Sie ein in eine fröhliche Gemeinschaft, tanzen Sie zur Musik und erleben Sie Spaß und Vitalität.

Do 22. Januar 2026 @ 18:00 Uhr

Ort: Schlosskeller Saarbrücken

Saarbrücken: von der preußischen Kreisstadt zur Eurometropole?

Historische Zeitreise auf der Suche nach einer Selbstbedeutsamkeit Vortrag Dr. Rolf Wittenbrock

Kooperation mit der DEUTSCH-FRANZÖSISCHEN GESELLSCHAFT SAAR, dem Verein für die Förderung der Zweisprachigkeit, EUROPE Direct und Europäische Bewegung Saar.

Mi. 04.03.2026 @ 18:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus, Raum 23 Saarbrücken

Entzündungen lindern durch Ernährung

Vortrag: Judith Giese, Dipl. Oecotrophologin Welche Lebensmittel Entzündungen fördern oder lindern.

Do. 19.03.2026 @ 15:00-18:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus, Raum 13 Saarbrücken

Crashkurs - KI für jedermann: Chancen, Risiken und Alltag

Künstliche Intelligenz verständlich erklärt - praxisnah und sofort nutzbar. Am Beispiel von ChatGPT werden Grundlagen, Anwendungsmöglichkeiten, Chancen, Grenzen und ethische Aspekte vorgestellt. Live-Demonstrationen sorgen für direkte Einblicke. Workshop mit Marco Weber. Gebührenfrei

**Mo 23.03.2026 · 2 Termine @ jeweils 18:00 Uhr
Mobilität und Bewegung im Alter**

Ort : vhs-Zentrum, Saal 1 Saarbrücken

Der Vortrag zeigt, wie Bewegung die körperliche und geistige Gesundheit stärkt und soziale Kontakte fördert. Vorgestellt werden alltagstaugliche Bewegungsangebote für Senioren. Gebührenfrei. Zusatztermin: Führung in der Praxis für Ergo- & Physiotherapie am 30.03.2026 (begrenzte Plätze)

Mi 25.03.2026 Frühlingsfahrt zur Mandelblüte an die Weinstraße

Genießen Sie die Blütenpracht entlang der Deutschen Weinstraße! Start in Saarbrücken, Besuch der Kleinstadt Grünstadt mit Seniorenfreund:innen, kleine Weinprobe und Mittagessen in einem Weingut. Am Nachmittag Spaziergang durch die Weinberge mit blühenden Mandelbäumen. Abfahrt: 9:00 Uhr, Schlossmauer, Franz-Josef Röder-Str., Saarbrücken

Preis: Mitglieder 69 €, Nichtmitglieder 78 € (Inklusive Busfahrt, Mittagessen und Getränke; zahlbar bis 04.03.2026, kostenlos stornierbar bis dahin). Infos & Anmeldung: Franziskus Sauer Tel: 0681 542448 · mailto:franziskus.sauer@europ-age.eu

Mi. 15.04.2026 @ 14:00-17:00 Uhr

Ort: vhs-Zentrum, Saal 1 Saarbrücken

Träumen, kreativ glücklich sein

Workshop - Solarkugeln gestalten

Gönnen Sie sich eine kreative Auszeit mit Heike Altpeter und gestalten Sie dekorative individuelle Lichtobjekte für Haus und Garten.

Gebührenfrei · Materialkosten 13 €. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Di. 28.04.2026 Workshop - Senioren-Sport-Wettbewerb (Mini-Olympiade)

Ort: Schwimmbad Fechingen. Gebührenfrei.

Eine bewegungsfördernde Veranstaltung, die angepasste körperliche Aktivität mit Gemeinschaft und Spaß verbindet.

Kooperation mit der Fédération Seniors Moselle und Seniorenbeirat Saarbrücken



Mi. 29.04.2026 @ 18:00 Uhr
Europäischer Tag der Solidarität
zwischen den Generationen
Ort: Saarbrücken

Gesellschaftliche Herausforderungen betreffen Jung und Alt gleichermaßen. Die Veranstaltung lädt zum Austausch über Solidarität, Teilhabe und Zusammenhalt ein. Gebührenfrei
Kooperation mit Europa-Union Saar & JEF

Do 14.5.2026 bis Fr 15.5.2026 Exkursion - Grand Est: Reims, Champagne & Verdun

Zweitägige Busreise mit kulturellen, historischen und europäischen Schwerpunkten - von der Kathedrale von Reims über Champagnerkeller bis zum Mémorial in Verdun. Grenzüberschreitende Begegnung im Rahmen der Europawoche. Infos zum Programm und Vorab-Anmeldung :
0173/6983977 Mail: info@europ-age.eu Gefördert vom:



Mi, 10.06.2026 · 17:30 Uhr
Ort: vhs-Zentrum Saarbrücken Saal 02 OG
Was tun zur Demenz-Vermeidung?

Demenzerkrankungen belasten Betroffene und Angehörige stark. Der Vortrag zeigt **präventive Maßnahmen**, um Risikofaktoren zu minimieren und den Beginn von Erkrankungen wie Alzheimer zu verzögern.
Vortrag von Dr. med. Rosa Adelinde Fehrenbach
Gebührenfrei. Freier Eintritt

Gemeinsam statt einsam

Mit Gleichgesinnten zum Mittagessen, zu kulturellen Ereignissen, gemeinsamen Unternehmungen
WhatsApp: 015563 624 232

Vorschau 2. Halbjahr 2026

Mi, 01.07.2026 @ 18:30 Uhr
Ort: vhs-Zentrum, Saal 2 OG
Vortrag mit Verkostung „Könnte mir bitte jemand das Wasser reichen?“
Erfahren Sie, was Mineral-, Heil-, Quell- und Tafelwasser wirklich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden tun. Inklusive **begleiteter Verkostung besonderer Wässer** aus Luxemburg, Frankreich und Belgien.
Armin Schönenberger, zert. Wassersommelier / Gastronom. 3 € Kostenbeteiligung

Do 10. 9.2026 @ 14:30 Uhr-17:30 Uhr
Ort: Saarbrücken
Crash-Kurs für Angehörige von Demenzpatienten
Lernen Sie, den Alltag mit Menschen mit Demenz besser zu gestalten: Umgang, Kommunikation, Geduld, Alltagsstruktur und praktische Hilfsmittel. Zudem werden **Selbstfürsorge** und **Unterstützungsmöglichkeiten** vorgestellt, z. B. Beratung, Selbsthilfegruppen und Pflegekassen.
Marco Weber. Gebührenfrei

Do 14./Fr 15.10.2026 Europäischer Seniorenkongress der Großregion in Trier
Europa: Welches Erbe hinterlassen wir unseren Enkeln?
Workshops: Welchen eigenen Beitrag können wir zu mehr Generationengerechtigkeit leisten?

Seit 2016 organisiert Europ'age gemeinsam mit Seniorenakademien aus Namur, Nancy, Metz und Luxemburg im regelmäßigen Turnus in allen Teilen der Großregion Bürgerbegegnungen, die sich mit dem ideellen Erbe, das wir unseren Kindern und Enkeln hinterlassen auseinandersetzt.

EUROP'age Saar-Lor-Lor eV
Aktiv. Informiert. Europäisch vernetzt.
Veranstaltungen für die Generation 60+
Vorträge · Workshops · Exkursionen · Austausch
Gesundheit · Digitalisierung · Bewegung · Europa



Altes Rathaus, am Schlossplatz 1
66119 Saarbrücken

Programm

Frühjahr-Sommer

2026

Teilnahme an den Veranstaltungen mit Anmeldung erbeten

Tel. 49(0) 681 883 78 23

Mob. 0 173 698 39 77

015563 624 232 (WhatsApp)

E-Mail: info@europ-age.eu

Infos : www.europ-age.eu

Bankverbindung: Sparkasse Saarbrücken
IBAN DE 975 905 010 100 811 15 883