

## MEHRGENERATIONENHAUS

Das Mehrgenerationenhaus ist ein wesentlicher Teil der Kulturgießerei Saarburg, dem soziokulturellen Zentrum im Dreiländereck. Unter einem Dach haben sich hier zehn Einrichtungen und viele weitere Projekte etabliert, die als feste Bestandteile der Kulturgießerei Saarburg ganz im Sinne von Bewahren, Fördern und Entwickeln das Selbstverständnis als vielfältige Kulturanbieterin prägen.

Auf den rund 1.000 Quadratmetern des Areals einer ehemaligen Glockengießerei sind unter der Trägerschaft des Lokalen Bündnisses für Familie in der VG Saarburg-Kell e.V. das Museum Glockengießerei Mabilon, die Begegnungsstätte Café Urban, das Mehrgenerationenhaus, ein Haus der Familie, eine Kinder- und Jugendkunstschule, eine Ehrenamtsbörse und vier weitere Einrichtungen beheimatet.

### Miteinander gestalten und füreinander da sein!

Das Mehrgenerationenhaus Saarburg-Kell ist ein Begegnungsort, an dem alle Menschen willkommen sind. Sie verbringen gemeinsam Zeit, lernen von- und miteinander, sind füreinander da. Teilhabe, die Möglichkeit zum Mitgestalten und zum freiwilligen Engagement werden hier großgeschrieben. Neben Angeboten für alle Generationen gibt es auch zielgruppenspezifische Veranstaltungen aus den Bereichen Beratung, Unterstützung, Bildung und aktiver Freizeitgestaltung. Dazu gehören z.B. Tagesfahrten, Wanderungen, gesellige Treffen zum Erzählen, Stricken, Kochen, Musizieren, Entspannen, Rommee- und Skatspielen und die beliebten Thementage und Beratungen der Digitalbotschafter:innen. In der Regel werden die Angebote von Ehrenamtlichen des Mehrgenerationenhauses durchgeführt.



### IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Sigrid Schneider | +49 6581 2336 | [mgh@kulturgießerei-saarburg.de](mailto:mgh@kulturgießerei-saarburg.de)

## GESUNDHEITSSCHMIEDE VOM 24. BIS 28. MÄRZ

### Projektwoche zum Thema Gesundheit im Alter

In einer Gesundheitswoche bietet das Mehrgenerationenhaus Saarburg-Kell interessante und vielseitige Veranstaltungen für die ältere Generation, wie Vorträge, Beratungen, Seminare und Schnupperstunden rund um das Thema Gesundheit. Außerdem findet im Gesundheitspunkt ein Tag der offenen Tür statt, es gibt einen Ausstellertag mit vielfältigen Informationen und das Aktiv-Mobil und der Selbsthilfe-Bus der IKK Südwest machen auf dem Parkplatz der Kulturgießerei mit ihren Angeboten Halt.

**Zu allen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich! Soweit nicht anders angegeben, sind die Veranstaltungen kostenfrei!**

### Hauptveranstaltungsort

- Café Urban und Seminarraum, Kulturgießerei Saarburg Staden 130, Saarburg
- Zufahrt und Parkmöglichkeiten: Saarstraße

### Weitere Veranstaltungsorte

- Gesundheitspunkt, Graf-Siegfried-Straße 26, Saarburg
- Eltern-Kind-Zentrum, Heckingstr. 12-14, Saargalerie, Saarburg

### Montag, 24. März 2025

- Sturzprophylaxe: Sturzrisiken im Alltag minimieren
- Vortrag: »Die Kraft einer positiven Lebenseinstellung«
- Ganzheitliches Gedächtnistraining/ NeuroKinetik®
- Tag der offenen Tür im Gesundheitspunkt

### Dienstag, 25. März 2025

- Großer Ausstellertag
- Verkehrssicherheitstag: Gesund im Straßenverkehr

### Mittwoch, 26. März 2025

- Vortrag: »50 plus – Genussvoll älter werden«
- Selbsthilfe-Bus der IKK Südwest
- Vortrag: »Schlaf im Alter«

### Donnerstag, 27. März 2025

- Vortrag: »Alter hat Potentiale, aber...«
- Einführung in die digitale Gesundheitswelt
- Schnupperstunde: Finde deine innere Ruhe

### Freitag, 28. März 2025

- Geistig fit bleiben, Demenz vorbeugen! – Was kann ich tun?
- Schnupperstunde: Denk-Café
- Gladiator am Rollator – Oma Frieda unterwegs

## ANMELDUNG

Die Teilnehmerzahlen sind beschränkt, bitte melden Sie sich zeitnah an!

- 06581 2336
- [counter@kulturgießerei-saarburg.de](mailto:counter@kulturgießerei-saarburg.de)



Mehrgenerationenhaus  
Lokales Bündnis für Familie e.V.

+49 6581 2336  
[mgh@kulturgießerei-saarburg.de](mailto:mgh@kulturgießerei-saarburg.de)  
[www.kulturgießerei-saarburg.de](http://www.kulturgießerei-saarburg.de)

f kulturgießerei  
@ saarburgkulturgießerei

## GESUNDHEITSSCHMIEDE

### Hauptveranstaltungsort

- Café Urban und Seminarraum, Kulturgießerei Saarburg, Staden 130, Saarburg
- Vor Ort gibt es nur wenige Parkplätze (Zufahrt über Saarstraße) – weitere Parkplätze sind zu Fuß in 5 bis 10 Minuten erreichbar.

### Weitere Veranstaltungsorte

- Gesundheitspunkt, Graf-Siegfried-Straße 26, Saarburg
- Eltern-Kind-Zentrum, Heckingstr. 12-14, Saargalerie, Saarburg

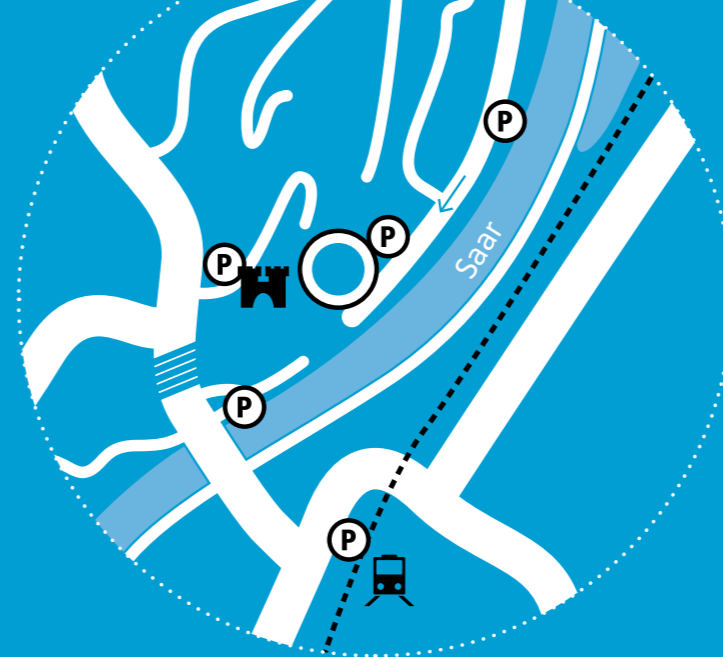
LebensgestAlter  
gesund alt werden

»Sturzrisiken im Alter minimieren«, »Ganzheitliches Gedächtnistraining«, Vortrag: »Schlaf im Alter« und »Geistig fit bleiben, Demenz vorbeugen« werden im Rahmen des Projektes LebensgestAlter angeboten, in Zusammenarbeit der Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention des Landkreises Trier-Saarburg und des Vereins Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.

Unsere Partner im Projekt »LebensgestAlter«



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



## GESUNDHEITSSCHMIEDE

Gesundheit im Alter | 24.–28. März 2025



GEFÖRDERT VON:



## MONTAG, 24.3.

9:00–13:00 UHR

### Sturzprophylaxe: Sturzrisiken im Alltag minimieren

Das Seminar richtet sich an Seniorinnen und Senioren, pflegende Angehörige und Interessierte. Thematisiert werden Ursachen und Folgen von Stürzen, Sturzrisiken sowie Einflussmöglichkeiten. Im Praxisteil vermittelt Birgit Backes, Übungsleiterin mit Sonderlizenzen (Herzsport, orthopädischer Rehasport) und Buchautorin, Übungen zur Sturzprophylaxe, Balance-Training sowie Standsicherheits- und Mobilitätstraining, die nachhaltig in den Alltag integriert werden können.

14:30 UHR

### Vortrag: »Die Kraft einer positiven Lebenseinstellung«

Holger Jungandreas, Autor, Dipl.-Sportwissenschaftler, Mental- und Motivationscoach, lädt in seinem Vortrag zu der Vorstellung ein, dass unsere Lebenseinstellung die ultimative Medizin sein könnte – eine, die nicht nur unser Wohlbefinden verbessert, sondern auch unsere Gesundheit auf fundamentale Weise beeinflusst. Holger Jungandreas zeigt auf, wie eine positive Lebenseinstellung die Stimmung hebt und auch einen unschätzbaren Einfluss auf unsere körperliche und psychische Gesundheit hat. Überzeugende wissenschaftliche Beweise und faszinierende Details zeigen, wie eine optimistische Haltung ein bedeutender Faktor für ein gesundes und erfülltes Leben ist.

## MONTAG, 24.3.

16:00–17:00 UHR

### Ganzheitliches Gedächtnistraining

Angela Veneziano, NeuroKinetik®-Trainerin und Fachkrankenschwester, bietet eine anregende Stunde in NeuroKinetik® an, einem ganzheitlichen Gedächtnistraining, das darauf abzielt, die geistige und motorische Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Vielfältige Übungen fördern Konzentration, Merkfähigkeit und logisches Denken. Ergänzende Bewegungseinheiten bringen Abwechslung und verbessern die körperliche Wahrnehmungsfähigkeit, z. B. in Bezug auf geistige Flexibilität und Sturzprophylaxe. Dabei steht der Spaß an den Übungen und das positive Gefühl, Fortschritte zu erzielen, im Vordergrund.

9:00–16:00 UHR | GESUNDHEITSPUNKT

### Tag der offenen Tür im Gesundheitspunkt

Der Gesundheitspunkt ist ein Fitness-Wohnzimmer für Menschen ab 50 und jünger. Hochmoderne und doch einfach zu bedienende Geräte stehen zur Verfügung, um sich körperlich und geistig fit zu halten. Auch der zwischenmenschliche Austausch spielt eine große Rolle. Das Training im Gesundheitspunkt trägt dazu bei, Gesundheit und Selbstständigkeit zu erhalten. An diesem Tag können Interessierte mit einem der Ansprechpartner die unterschiedlichen Trainingsmöglichkeiten kennenlernen.

Ort: **Gesundheitspunkt, Graf-Siegfried-Straße 26**

## DIENSTAG, 25.3.

9:00–16:00 UHR

### Großer Ausstellertag

Verschiedene Akteure halten allerlei Infomaterial und Büchertische bereit und stehen für Gespräche zur Verfügung. Die IKK Südwest bietet außerdem im Aktiv-Mobil einen »Fitcheck« für Herz und Kreislauf an. Terminvereinbarung erforderlich.

9:30–16:00 UHR

### Verkehrssicherheitstag: Gesund im Straßenverkehr

Besonders im ländlichen Raum ist es für Ältere wichtig, möglichst lange eigenständig mobil zu bleiben. Die Kreisverkehrswacht Trier-Saarburg e.V. lädt zu Vorträgen und Arbeitsgruppen ein, in denen Wissen aufgefrischt und Neuerungen aus Recht, Technik und Verkehrspraxis vermittelt werden, um die Mobilität von noch selbst fahrenden Personen zu erhalten und zu verbessern.

• 9:30–10:15 UHR

Vortrag über die Neuerungen im Straßenverkehr

• 10:30–11:15 UHR

»Die kleinen Helfer«: Fahrerassistenzsysteme verstehen  
Hinweise zur Aufrechterhaltung einer sicheren Auto-Mobilität

• 11:15–12:00 UHR

Das neue Fahrerlaubnisrecht ab 19. Januar 2025  
Autokauf geplant? – Tipps zum altersgerechten Autokauf

• 13:00–13:45 UHR

»Das Elektrofahrrad« – Was ist ein E-Bike und was ist bei der Nutzung zu beachten?

• 13:45–14:30 UHR

Der anonyme Selbsttest – Verkehrsfragebogen

• 14:30–15:15 UHR

»Haben Sie es gewusst?« Besprechung des Fragebogentests

• 15:15–16:00 UHR

Vorstellung der Möglichkeit einer begleiteten Beobachtungsfahrt mit Fahrlehrer im fahreigenen Auto, bzw. eines Sicherheitstrainings auf einem speziellen Übungsplatz

## MITTWOCH, 26.3.

11:30–13:00 UHR

### Vortrag: »50 plus – Genussvoll älter werden«

Doris Schmitz-Geisthardt, Fachberaterin im Bereich Lebensmittel und Ernährung der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V., informiert darüber, wie eine ausgewogene Ernährung helfen kann, Alterungsprozesse positiv zu beeinflussen. Ab dem 50. Lebensjahr werden die Veränderungen unseres Körpers deutlich. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, Muskelmasse und Knochenmasse nehmen ab und hormonelle Veränderungen können zusätzliche Beschwerden verursachen. Die Referentin erklärt, wie wichtig die richtige Auswahl der Lebensmittel ist, um ausreichend mit allen Nährstoffen versorgt zu sein, und zeigt, dass sich genussvoll die Lebensqualität steigern lässt.

12:30–15:30 UHR

### Selbsthilfe-Bus der IKK Südwest

Informations- und Beratungsangebot für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Ort: **Parkplatz der Kulturgießerei**

15:00–17:00 UHR

### Vortrag: »Schlaf im Alter«

Etwa die Hälfte aller Menschen über 65 Jahre kennt Schlafstörungen, die zu Tagesmüdigkeit führen können. Nicht selten entsteht so der Wunsch nach der Einnahme eines Schlafmittels, was jedoch eigene Schwierigkeiten nach sich ziehen kann. Neben der Abklärung körperlicher Ursachen ist eine gute Schlafhygiene wichtig und kann zu einer Verbesserung des Nachtschlafes beitragen. Dr. Svenja Dockendorf, Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin zeigt, was unter einer guten Schlafhygiene zu verstehen ist, und wie man selbst einen erholsameren Schlaf fördern kann.

## DONNERSTAG, 27.3.

10:00–11:30 UHR

### Vortrag: »Alter hat Potentiale, aber...«

Dr. Bernhard Stein, Arzt und Buchautor, setzt sich mit dem Gesundheitssystem, seinen Fehlern und Herausforderungen angesichts der gesellschaftlichen, ökologischen und demografischen Entwicklungen auseinander. Im Zentrum seines interessanten Vortrages steht, wie man gut altert und die Gesellschaft jetzt und in Zukunft mit der unvergleichbaren Herausforderung der Altersentwicklung umgeht.

13:00–15:00 UHR

### Einführung in die digitale Gesundheitswelt

Die digitale Welt hält Einzug in unseren Alltag. Besonders im Gesundheitswesen finden viele Veränderungen statt, z. B. die Gesundheitsapp der Krankenversicherung, die elektronische Patientenakte und das E-Rezept. Ehrenamtliche Digitalbotschafter stellen einige dieser Möglichkeiten vor, wie z. B. Serviceapps der Krankenkassen, die elektronische Gesundheitskarte, die Gesundheits-ID sowie den bestehenden Datenschutz.

15:30–16:30 UHR | ELTERN-KIND-ZENTRUM

### Schnupperstunde: Finde deine innere Ruhe

Stress? Verspannungen? Einschlafprobleme? Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sind einfache, effektive Methoden, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Christina Kreuz-Schmal zeigt, wie durch gezielte Übungen tiefe Entspannung und innere Gelassenheit erreicht werden, ideal zur Bewältigung von Dauerstress, innerer Unruhe und Schlafproblemen. Progressive Muskelentspannung ist eine einfache Technik, mit der körperliche und mentale Spannungen aufgelöst werden können. Perfekt gegen Ängste und Verspannungen.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: **Matte, Kissen und Decke**

Ort: **Eltern-Kind-Zentrum, Heckingstr. 12-14, Saargalerie**

## FREITAG, 28.3.

09:00–12:30 UHR

### Geistig fit bleiben, Demenz vorbeugen! – Was kann ich tun?

Dementielle Erkrankungen zählen zu einem der häufigsten Krankheitsbilder älterer und sehr alter Menschen. Mit zunehmendem Alter fragt man sich häufiger, ob man nicht bereits selbst schon unter den ersten Symptomen einer Demenzerkrankung leidet. Mit dem Gehirn ist es nicht anders als mit unserem Körper: Wenn wir beides sorgsam pflegen, wird auch die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, geringer. Uschi Wihr, Dipl. Soz.-Päd., Gerontologin, Päd. Leitung Demenzzentrum e.V. Trier und Birgit Backes, Sport-Übungsleiterin mit Sonderlizenzen, Leitung Fachbereich Sport im Demenzzentrum, zeigen in einem kleinen Fachvortrag Präventionsmöglichkeiten sowie Übungen zur geistigen Anregung und sportlichen Aktivierung. Hinweise zur Ernährung zeigen, wie man sein Gehirn jung halten und möglicherweise auch einer drohenden Demenz Paroli bieten kann.

Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

## FREITAG, 28.3.

14:30 UHR

### Schnupperstunde: Denk-Café

»Wer rastet, der rostet!«, gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. Um vorzubeugen, bietet Karin Merfeld-Schmitt ein Ganzheitliches Gedächtnistraining an. Die Übungen in geselliger Runde steigern das Wohlbefinden, indem sie alle Sinne sowie beide Gehirnhälften ansprechen und den Körper aktiv beleben. Auch der Spaß kommt nicht zu kurz. Karin Merfeld-Schmitt ist Ganzheitliche Gedächtnistrainerin beim Bundesverband deutscher Gedächtnistrainer und hat jahrelang Gedächtnistraining für verschiedene Gruppen in einem Seniorenheim geleitet. Bei genügend Interessierten wird in den nächsten Wochen ein »Denk-Café«-Kurs angeboten.

17:00–18:30 UHR

### Gladiator am Rollator – Oma Frieda unterwegs

Die saarländische Kabarettistin Jutta Lindner schlägt mit ihrem Sozio-Kabarett als Oma Frieda zum Abschluss der Gesundheitsschmiede wieder zu – kämpferischer denn je. Schließlich muss man als Seniorin auf Zack sein, will man in der modernen Welt mithalten. Dies will sie

in ihrem humoresken »Fortbildungskurs« für Senioren und alle, die es werden wollen, vermitteln. Sie weiß, dass »googeln« keine sexuelle Handlung ist, auch mit Navis ist sie schon per Du. Und es gibt ein Wiedersehen mit dem netten Nachbarn »Herr Tussäng«, der schönheitschirurgiesüchtigen Ex-Schwiegertochter Monique und anderen Mitgliedern der Lackmeier-Sippschaft. Nebenher werden noch diverse Fragen geklärt: Ab wann fängt eine Frau zu altern an? Und wie viele Teilnehmer haben die saarländischen Ü80-Kugelstoß-Wettbewerbe? Übrigens braucht die mopsfidele Oma ihren Rollator nicht als Gehhilfe, sondern als rollende Damenhandtasche.

Ticket: 10,00 €

Anmeldung erforderlich unter 06581 2336 oder [counter@kulturgießerei-saarburg.de](mailto:counter@kulturgießerei-saarburg.de)



An allen Tagen gibt es Kaffee und selbstgebackenen Kuchen.

### Mittagstisch

Während der Gesundheitsschmiede wird im Café Urban der Kulturgießerei täglich ein gesunder Mittagstisch angeboten. **Anmeldung erforderlich unter 06581 2336!**

- MO Hähnchenbrust, buntes Ofengemüse und Reis 9,00 €
- DI Herzhaftes Waffeln mit Kräuterquark 6,50 €
- MI Gebratene Nudeln, Gemüse und Hähnchen 8,50 €
- DO Zucchini-Käsesuppe mit Baguette 6,50 €
- FR Spinatquiche mit Salat 7,50 €

