

23.03.–27.03.26  
Kulturgießerei  
Gesundheitspunkt  
Saarburg

# GESUNDHEITS- SCHMIEDE

Vorträge, Workshops, Austausch,  
Improvisationstheater (sponTat)...

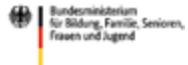
Fit für die  
Zukunft!



Mehrgenerationenhaus

KULTUR  
GIEßEREI  
SAARBURG

GEFÖRDERT VON:



## GESUNDHEITSSCHMIEDE

## MEHRGENERATIONENHAUS

## GESUNDHEITSPUNKT

### MO 23.03. PSYCHE & RESILIENZ

3

### DI 24.03. BEWEGUNG & PRÄVENTION

4

### MI 25.03. ERNÄHRUNG & NACHHALTIGKEIT

5

### DO 26.03. DIGITALISIERUNG & SELBTFÜRSORGE

6

### FR 27.03. GEMEINSCHAFT & TEILHABE

10

### MO-FR MITTAGSTISCH

12

16

18

19

DIE ANGEBOTE WERDEN VON DER FACHSTELLE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION DES  
LANDKREISES TRIER-SAARBURG UNTERSTÜTZT.



23.-27.03.  
Gesundheits-  
woche



23.-27. März 2026 | Kulturgießerei & Gesundheitspunkt

# GESUNDHEITSSCHMIEDE

### Fit für die Zukunft!

Das Mehrgenerationenhaus und der Gesundheitspunkt laden dazu ein, Gesundheit ganzheitlich zu denken – als Zusammenspiel von Körper, Geist und Gemeinschaft. Wir freuen uns auf Ihr Kommen und eine inspirierende Woche.

### Anmeldung

Zu allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung über unseren Ticketshop erforderlich. Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Bis auf den Abschluss-Event mit dem Theater sponTat sind alle Angebote kostenfrei.

### Veranstaltungsort

Kulturgießerei Saarburg, Staden 130

### Mittagstisch

Das Café Urban sorgt für ihr leibliches Wohl. Wir bitten um eine Anmeldung (siehe S. 19).

### Spenden für unser kostenfreies Angebot

Lokales Bündnis für Familie in der Verbandsgemeinde Saarburg-Kell e.V.

IBAN DE69 5855 0130 0000 4967 45

BIC TRISDE55XXX (Sparkasse Trier)

Verwendungszweck: Gesundheitsschmiede  
Eine steuerlich absetzbare Spendenquittung kann ausgestellt werden.

Infos, Anmeldung und Tickets → Online oder in der Kulturgießerei  
[kulturgießerei-saarburg.de/gesundheitsschmiede](http://kulturgießerei-saarburg.de/gesundheitsschmiede)

Anmeldung zu allen Veranstaltungen & Mittagstisch erforderlich!





## MEHRGENERATIONENHAUS

Staden 130, 54439 Saarburg

Im Mehrgenerationenhaus Saarburg-Kell (MGH) stehen Menschen in all ihrer Vielfalt im Mittelpunkt. Als offener Begegnungsort bringt das MGH unterschiedliche Generationen zusammen, fördert Austausch, Miteinander und gegenseitiges Lernen. Hier entsteht Gemeinschaft durch Engagement, Offenheit und das Teilen von Erfahrungen, Fähigkeiten und Ideen.

Unsere Angebote finden Sie wöchentlich im Saarburger Kreisblatt und auf unserer Homepage. Sie haben Lust, sich ehrenamtlich zu engagieren oder möchten mehr über uns erfahren? Dann vereinbaren Sie gerne einen Termin mit den Ansprechpartner:innen!

[kulturgiesserei-saarburg.de/mehrgenerationenhaus](http://kulturgiesserei-saarburg.de/mehrgenerationenhaus)



**IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN**  
Sigrid Schneider & Gabi Sarik  
+49 6581 2336  
[mgh@kulturgiesserei-saarburg.de](mailto:mgh@kulturgiesserei-saarburg.de)

## GESUNDHEITSPUNKT

Heckingstraße 12–14, 54439 Saarburg

### Gesund bleiben. Selbstbestimmt leben.

Der Gesundheitspunkt Saarburg ist Ihr kompetenter Partner für Gesundheitsförderung und Prävention. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre körperliche und geistige Fitness zu erhalten und Pflegebedürftigkeit im Alter zu vermeiden oder hinauszuzögern.



**Tag der  
offenen Tür  
23. & 26.03.**

**IHR ANSPRECHPARTNER**  
Alexander Ohlmann  
+49 6581 998 20 05  
[gesundheitspunkt@kulturgiesserei-saarburg.de](mailto:gesundheitspunkt@kulturgiesserei-saarburg.de)

### Unser Ansatz basiert auf drei wichtigen Säulen:

- Bewegung – gezielte Fitnessprogramme verbessern und erhalten Kraft, Koordination und Ausdauer, speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse älterer Menschen
- Ernährung – wertvolle Tipps unterstützen eine ausgewogene, gesunde Ernährung
- Soziales Miteinander – gemeinsames Training und Austausch fördern das Wohlbefinden und beugen Einsamkeit vor

GESUNDHEITSPUNKT



6 MO 23.03.

# PSYCHE & RESILIENZ

Stark im Kopf. Stark im Leben.

10:00–12:00 Uhr

## PSYCHISCHE GESUNDHEIT FÜR JUGENDLICHE

Alltag, Austausch und Perspektiven

Was belastet junge Menschen heute psychisch und welche Ressourcen helfen ihnen, mit Herausforderungen umzugehen? Gemeinsam Erfahrungen austauschen, typische Stressfaktoren sichtbar machen und erste Wege zu mehr seelischer Stärke finden – die Teilnehmenden erhalten Raum für Fragen und Perspektiven, die ihren Alltag betreffen.

Referenten: Mitarbeitende des Mergener Hofs Trier



MO 23.03. 7

09:00–13:00 Uhr & 15:00–17:00 Uhr

## GESUNDHEITSPUNKT

Tag der offenen Tür | Heckingstraße 12–14, 54439 Saarburg

Fit und selbständig bis ins hohe Alter! Was beeinflusst unser Wohlbefinden? Vor allem Bewegung, Ernährung und das Miteinander. Im Gesundheitspunkt betrachten wir Gesundheit ganzheitlich und helfen Ihnen, möglichst lange Ihre Selbständigkeit und Lebensqualität zu erhalten. Lernen Sie außerdem unser Trainings- und Analysegerät Velio kennen! Koordinative Fähigkeiten wie Gleichgewicht und Reaktion trainieren Sie hier mit Leichtigkeit – und einem Lächeln im Gesicht. Vorbeikommen – ausprobieren!

Trainer: Alexander Ohlmann



11:00–15:00 Uhr

## DER SELBSTHILFE-BUS KOMMT

Austausch und gegenseitige Unterstützung in belastenden Lebenssituationen sind wichtig. Erhalten Sie Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Selbsthilfearbeit und weiterführende Angebote. Ein niedrigschwelliges Angebot, das Mut macht und neue Wege zur Bewältigung von Krisen eröffnet.

**Referenten:** Mitarbeitende der SEKIS

Anzeige



**Ich bin aktiv**  
FÜR MEINE GESUNDHEIT

Wir unterstützen Sie gerne dabei, Ihre Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen – mit unseren kostenfreien Seminaren und Vorträgen zum Wohlfühlen.

**IKK Südwest | LIFEAKTIV**  
Gesund leben

Wenden auch Sie aktiv!  
[www.ikk-lifeaktiv.de](http://www.ikk-lifeaktiv.de)

14:00–15:30 Uhr

## STRESS BEWÄLTIGEN

Burnout vorbeugen

Stress besser verstehen und konkrete Wege finden, wieder zur Ruhe zu kommen. Gemeinsam entdecken wir Übungen und Strategien, die helfen, Kraft zu tanken und die eigenen Grenzen bewusster wahrzunehmen. Kleine Veränderungen im Alltag können bereits große Wirkung entfalten. Nehmen Sie praktische Methoden mit, die sofort umsetzbar sind und langfristig für mehr Balance sorgen!

**Referentin:** Kristina Kreuz-Schmal, zertif. Stressbewältigungstrainerin und Entspannungscoach

18:00–20:00 Uhr

## GESUND DURCH BEWEGUNG

Mit Spaß, positiven Gedanken und virtuellen Welten

Warum ist Bewegung wichtig? Wie stärkt sie unsere körperliche und geistige Fitness? Und welche Rolle spielen dabei Gedanken und Gefühle? Virtuelle Welten eröffnen neue Möglichkeiten, Bewegung wieder lustvoll und motivierend zu erleben. Gewinnen Sie inspirierende Einblicke in moderne Formen der Aktivität, die Körper und Kopf gleichermaßen ansprechen!

**Referentin:** Prof. Dr. Heike Spaderna, Professorin für Gesundheitspsychologie, Universität Trier

10 DI 24.03.

# BEWEGUNG & PRÄVENTION

Aktiv sein. Gesund leben.

10:00–11:30 Uhr

## BEWEGUNG IM ALTER

Das Mittel gegen Muskelabbau und Stürze

Im Alter ist regelmäßige Bewegung entscheidend, um stark, stabil und selbstständig zu bleiben. Erfahren Sie, wie Bewegung Muskelschwund vorbeugt und das Risiko für Stürze deutlich senken kann! Vorgestellt werden Übungen und Anregungen, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen.

Referent: Volker Pickan, Chefarzt der Geriatrie,  
Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen GmbH



DI 24.03. 11

11:00–16:00 Uhr

## HANDKRAFTMESSUNG

Was Ihre Handkraft über Ihre Gesundheit verrät

Ein kräftiger Händedruck sagt mehr über Ihre Gesundheit aus, als Sie denken. Die Handkraftmessung ist ein einfacher Test, der Hinweise auf Muskelkraft, Sturzrisiko und körperliche Fitness geben kann.

Referentin: Tanja Plottes, IKK Südwest, ohne Anmeldung

14:00–15:30 & 16:00–17:30 Uhr

## TANZ DICH FIT!

Beschwingt durch den Tag

Tanzen bringt Menschen jeden Alters in Bewegung und verbindet auf eine leichte und fröhliche Weise. Gleichgewicht, Koordination und Konzentration werden gefördert – ganz ohne Vorkenntnisse und im eigenen Tempo. Ob jung oder älter, allein oder in der Gruppe, hier finden alle ihren Rhythmus.

Referentin: Antoinette Beffort,  
Tanzleiterin

18:00–19:30 Uhr

## ZEIT FÜR RUHE

Entspannungsmethoden  
für Körper und Geist

Lernen Sie Entspannungsmethoden kennen, um innere Anspannung zu lösen und den Körper bewusst wahrzunehmen. Durch Atemübungen, progressive Muskelentspannung und Yoga entstehen mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.

Referent: Erik Peter, Physiotherapeut,  
Reha- und Gesundheitszentrum Trier

12 MI 25.03.

# ERNÄHRUNG & NACHHALTIGKEIT

Was wir essen, prägt die Zukunft.

10:00–12:00 Uhr

## KLIMASCHUTZ SCHMECKT

Was hat Essen mit Klima zu tun?

Unsere Ernährung beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch das Klima. In diesem Workshop lernen Kinder und Jugendliche, wie Lebensmittel entstehen, transportiert und verarbeitet werden – und warum das für die Klimabilanz eine Rolle spielt. Gemeinsam wird erarbeitet, wie Einkauf, Transportwege sowie regionale und saisonale Produkte zu einer klimafreundlichen Ernährung beitragen können.

Referentin: Violetta Stölben, Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V., Fachbereich Lebensmittel und Ernährung



13 MI 25.03. 13

14:00–17:00 Uhr

## LECKER UND GESUND

Wildkräuter in Wiese und Wald

Bei diesem Spaziergang entdecken Sie vielfältige und gesunde Kräuter vor unserer Haustür. Sie erfahren, welche Pflanzen essbar sind, welche Wirkung sie haben und was man bei der Nutzung beachten sollte. Die Bewegung in der Natur stärkt zudem das körperliche und seelische Wohlbefinden. Zum Abschluss werden die gesammelten Kräuter gemeinsam verarbeitet und verkostet – ein Erlebnis für alle Sinne.

Referentin: Beate Stoff, Naturerlebnispädagogin

18:00–20:00 Uhr

## ZWISCHEN BAUCH UND HERZ

Essen und Emotionen verstehen

Wie eng ist unser Essverhalten mit Emotionen, Stress und persönlichen Gewohnheiten verbunden? Warum essen wir manchmal aus anderen Gründen, als uns bewusst ist? Lernen Sie Wege kennen, entspannter und bewusster mit dem Thema Essen umzugehen! Ein einfühlsamer Blick auf die Mechanismen, die unser Ernährungsverhalten prägen – probieren Sie!

Referent: Prof. Claus Vögele, Professor für Gesundheitspsychologie, Université de Luxembourg

14 DO 26.03.

# DIGITALISIERUNG & SELBSTFÜRSORGE

Zwischen Chancen und Risiken.

09:00–13:00 Uhr

## GESUNDHEITSPUNKT

Tag der offenen Tür | Heckingstraße 12–14, 54439 Saarburg

Was beeinflusst unser Wohlbefinden? Vor allem Bewegung, Ernährung und das Miteinander. Im Gesundheitspunkt betrachten wir Gesundheit ganzheitlich und helfen Ihnen, möglichst lange Ihre Selbständigkeit und Lebensqualität zu erhalten. Lernen Sie außerdem unser Trainings- und Analysegerät Velio kennen! Koordinative Fähigkeiten wie Gleichgewicht und Reaktion trainieren Sie hier mit Leichtigkeit – und einem Lächeln im Gesicht. Vorbeikommen – ausprobieren!

Trainer: Alexander Ohlmann



DO 26.03. 15

11:00–15:00 Uhr

## ERHOLUNG ZUHAUSE

Die Landesinitiative Land in Bewegung RLP motiviert zu mehr Bewegung und Sport, indem sie kostenfreie und wohnortnahe Angebote sichtbar macht und weiterentwickelt. Außerdem erhalten Sie Informationen der Saar-Obermosel-Touristik (SOT) für Radfahrer und Wanderer.

Referentin: Marita Geltz, Bewegungsmanagerin  
Landkreis Trier-Saarburg und Mitarbeiterin SOT

14:00–16:00 Uhr

## NOTFALL-APPS

Das Smartphone clever nutzen

Digitale Helfer können im Ernstfall schnell und zuverlässig unterstützen: Apps, die warnen, informieren und wichtige Daten griffbereit halten. Erfahren Sie, wie diese Anwendungen funktionieren und worauf beim Einrichten zu achten ist! So sind Sie im Notfall gut vorbereitet und können Ihr Smartphone sinnvoll nutzen.

Referent: Julian Venske, ehrenamtlicher Digitalbotschafter

16 DO 26.03.

FR 27.03. 17

16:00–17:30 Uhr

## KINDER & GEFÜHLE

Gefühle ausdrücken und zulassen – Emotionale Stärke vermitteln

Kinder erleben viele Emotionen, die sie oft noch nicht vollständig verstehen oder benennen können. Wut, Freude, Angst oder Traurigkeit – jede dieser Emotionen hat ihren Platz und ist ein wichtiger Teil der kindlichen Entwicklung. Mit praktischen Methoden wird gezeigt, wie emotionale Stärke und Resilienz gefördert werden können.

Referentin: Andrea Wahl, Psychologin und Trainerin; IKK Südwest

18:00–19:30 Uhr

## MENTAL LOAD

Strategien für einen leichten Alltag

Mental Load – mentale Überlastung. Was ist das überhaupt, wie erkennen wir sie und wie können wir in stressigen Zeiten damit umgehen? Lernen Sie, wie Sie Stress erkennen und reduzieren können! Mit praktischen Tipps zu Selbstfürsorge und Alltagsorganisation gewinnen Sie mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit.

Referentin: Andrea Wahl, Psychologin und Trainerin; IKK Südwest

## GEMEINSCHAFT & TEILHABE

Gemeinsam gesund.

10:00–12:00 Uhr

## FARBEN FÜR DIE SEELE

Gemeinsam malen, entspannen, begegnen

Malen entspannt, verbindet und schenkt Raum für Kreativität. Menschen jeden Alters gestalten gemeinsam bunte Bilder – ganz ohne Vorkenntnisse und Leistungsdruck. Im Mittelpunkt stehen die Freude am Tun, der Austausch untereinander und das bewusste Erleben von Farbe und Form. Nehmen Sie sich Zeit und entdecken Sie, wie gemeinsames Gestalten Körper, Geist und Gemeinschaft stärkt.

Referentin: Karin Kunze, Dozentin für Musik und Kunst bei SHG SeelenWorte RLP  
Materialkosten: 8,00 €

18 FR 27.03.



14:00–15:30 Uhr

## 20 JAHRE LÄNGER LEBEN!

Soziale Kontakte und seelische Gesundheit

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Einsamkeit krank macht und soziale Verbundenheit Schutz bietet. Erfahren Sie, welche Maßnahmen dazu beitragen können, das Leben zu verlängern und gesünder und erfüllter zu gestalten!

Referent: Dr. Bernhard Stein, Arzt und Buchautor („Das kranke System“)

19:00 Uhr | Einlass 18:30 Uhr

### SPONTAT

Improvisationstheater live  
und gesund gelacht

Improvisationstheater ist Theater für den Moment: Die Spielerinnen und Spieler von sponTat entwickeln aus den Zurufen des Publikums einzigartige Szenen – spontan, kreativ und oft herrlich komisch. Ob Gefühle, Berufe oder Orte: Alles kann zur Bühne werden! Dabei wird nicht nur der Kopf angeregt, sondern auch die Lachmuskeln – und das, so sagt man, ist bekanntlich gesundheitsfördernd. Freuen Sie sich auf einen beschwingten Theaterabend voller Überraschungen!

Ticket: 18,00 €

19



## MITTAGSTISCH

Anmeldung erforderlich

MO 23.03.	CHILI CON BRATWURST MIT BAGUETTE	8,90 €
DI 24.03.	HÄHNCHENBRUST MIT GEMÜSE UND PÜREE	9,50 €
MI 25.03.	GEBRATENE NUDELN MIT GEMÜSE	vegetarisch 8,50 €
DO 26.03.	GEMÜSESUPPE MIT HERZHAFTEN WAFFELN	8,00 €
FR 27.03.	LACHS AUF SPINAT MIT BANDNUDELN	9,50 €

## HAUSGEMACHTER KUCHEN

An allen Tagen gibt es leckeren Kuchen und Getränke – natürlich ohne Anmeldung!

Infos, Anmeldung und Tickets → Online oder in der Kulturgießerei  
[kulturgiesserei-saarburg.de/gesundheitsschmiede](http://kulturgiesserei-saarburg.de/gesundheitsschmiede)

Anmeldung zu allen Veranstaltungen & Mittagstisch erforderlich!





# KULTUR GIEßEREI SAARBURG

Soziokulturelles Zentrum  
im Dreiländereck

## 1 KULTURGIEßEREI Mehrgenerationenhaus

Staden 130  
54439 Saarburg

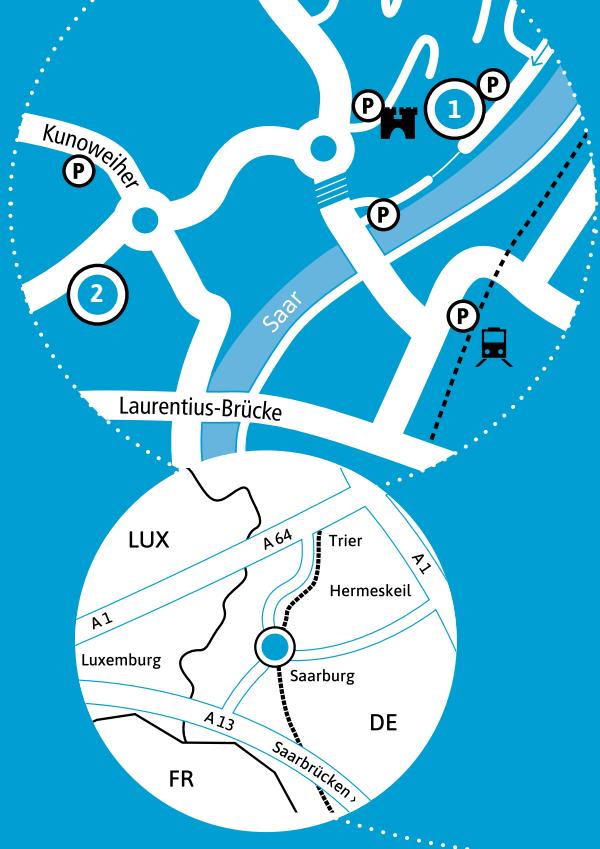
## 2 GESUNDHEITSPUNKT

Heckingstraße 12–14  
54439 Saarburg

+49 6581 2336

[mgh@kulturgiesserei-saarburg.de](mailto:mgh@kulturgiesserei-saarburg.de)  
[kulturgiesserei-saarburg.de](http://kulturgiesserei-saarburg.de)

 [sozialeskulturgiessereisaarburg](https://www.facebook.com/sozialeskulturgiessereisaarburg)  
 [sozial\\_saarburgkulturgiesserei/](https://www.instagram.com/sozial_saarburgkulturgiesserei/)



**Gesundheitsschmiede**  
KULTURGIEßEREI SAARBURG  
[kulturgiesserei-saarburg.de/gesundheitsschmiede](http://kulturgiesserei-saarburg.de/gesundheitsschmiede)

