



Lebensqualität im Alter

Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird (Ursula Lehr, Gerontologin).

Im Programm finden sich Angebote wie: körperliche Bewegung und Entspannung, kombiniert mit Gedächtnisübungen, welche die geistige Beweglichkeit fördert, Singen bekannter Lieder, und Gespräche zu Themen des Älterwerdens und aus dem Jahreskreis.

Weiterhin wird das soziale Netzwerk untereinander gefördert und gestärkt. Eingeladen sind Frauen und Männer ab 60 Jahren.

Nächster Termin: Dienstag, 7. März 2023

Weitere Termine 2023: 4. April, 2. Mai, 13. Juni

4. Juli, 5. September, 10. Oktober, 7. November, 5. Dezember.

Ort: Alte Schule, Reute

Uhrzeit: 14.30 Uhr – 16.30 Uhr

