



Fit im Alter: Vorträge zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung

Auch im höheren Lebensalter kann die Lebenssituation positiv beeinflusst werden: Prävention heißt das Zauberwort, um die Lebensqualität im Alter zu steigern. So kann zwar die Pflegebedürftigkeit nicht unbedingt verhindert, aber zumindest so lange wie möglich hinausgezögert werden, um relativ lange selbstständig und selbstbestimmt leben zu können.

Die Fachkräfte Gemeindegewerkschaft unterstützen dabei gerne und zeigen Möglichkeiten auf, wie die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung aktiv in den Alltag integriert werden können. Alle Interessierten sind herzlich zu zwei Veranstaltungen eingeladen:

Am 13. Juli 2022 in Rhodt unter der Rietburg (Durlacher Hof, Weinstraße 44), Anmeldefrist bis 8. Juli 2022 oder am 18. August 2022 in Essingen (Dalberghalle, Am Turmplatz 12). Veranstalter ist hier die Ortsgemeinde Essingen, Anmeldefrist bis 13. August.

Die Veranstaltungen finden jeweils von 14 Uhr bis 16 Uhr statt. Ganz anschaulich können sich alle Seniorinnen und Senioren sowie weitere Interessierte einen praktischen Eindruck verschaffen. Die Teilnahme ist kostenlos. Es gelten die aktuell gültigen Hygienevorschriften. Anmeldung bei der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße erbeten unter 06341/940 653 oder soziales@suedliche-weinstrasse.de (Betreff: Anmeldung Vorträge).

Bei Fragen zu den Veranstaltungen oder wenn ein persönlicher Hausbesuch gewünscht wird, können sich Interessierte unter den folgenden Kontaktdaten an die Fachkräfte Gemeindegewerkschaft wenden:

Patricia Niederer: VG Edenkoben und VG Herxheim, Telefon 06341/940 655

Ute Wingerter: VG Annweiler und VG Bad Bergzabern, Telefon 06341/940 656

Sigrid Hauck-Vollmar: VG Bad Bergzabern und VG Offenbach, Telefon 06341/940 657.

