

Einladung zur ZUKUNFTSWERKSTATT

Samstag, 18.03.2023

10 -17 Uhr

Bürgerheim Aschenhausen

Sie sind 60 Jahre + älter und Sie haben wenig Zeit oder Gelegenheit für die Pflege privater Kontakte?

Sie möchten noch lange selbstständig leben und körperlich sowie geistig leistungsfähig bleiben?

Sie wissen, es wäre gut, sich mehr zu bewegen – auch an der frischen Luft – aber der innere Schweinehund...?

CHANCE





- Treffen Sie gleichgesinnte Menschen und entwickeln Sie unter fachkundiger Moderation gemeinsam Ideen für mehr Bewegungsfreundlichkeit in Kaltennordheim und seinen Ortsteilen.
- Lernen Sie leicht und sofort in den Alltag einzubauende Bewegungsübungen für drinnen und im Freien – ganz ohne Sportgeräte und Sportkleidung kennen.
- Überlegen Sie mit anderen, welche Möglichkeiten Sie haben, um Menschen ab 60 Jahren beruflich oder ehrenamtlich dabei zu unterstützen, lange selbstständig und mobil zu bleiben.
- Erleben Sie Freude an der Bewegung und Begegnung mit anderen.

Die Teilnahme ist für Sie kostenfrei.

Nähere Information und Anmeldung (bis 13.03.2023) hier:

BeBeQu-Regionalkoordinatorin
Monika Simshäuser
Tel.: 0175-6332152
Mail: M.Simshaeuser@vhs-sm.de

ODER

Rathaus Kaltennordheim
Tel. 036966-77811
Mail:
N.Mueller@kaltennordheim.de



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Volkshochschule „Eduard Weitsch“
Schmalkalden-Meiningen



Landesverband
Thüringen



LANDESSPORTBUND
THÜRINGEN
E.V.



Landessportbund
Thüringen
Mitten im Sport.

BeBeQu wird gefördert von den Krankenkassen/
Krankenkassenverbänden des Landes Thüringen
nach §20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur
Gesundheitsförderung und Prävention in
Lebenswelten.