

Gesundheit erhalten im Alter

- Ergotherapeutisches Präventionsprogramm -



Wo:

**Dorfgemeinschaftshaus Waldems-Esch, im Sängerraum,
Frankfurter Straße 1**

Wann:

**Vom 22.05.2023 bis zum 10.07.2023, jeden Montag von
09:00 bis 11:00 Uhr**

**Das Präventionsprogramm wird von 3
Ergotherapieschülerinnen der Hochschule Fresenius
(Idstein) durchgeführt. Es richtet sich an alle, die sich für ein
Altern in Gesundheit und einen gesundheitsförderlichen
Lebensstil interessieren.**

**Das Programm beinhaltet ein gezieltes Training der Kraft,
Ausdauer und Beweglichkeit sowie Tipps und Empfehlungen
zur sturzverhindernden Wohnraumgestaltung. Außerdem
wird die körperliche und geistige Fitness trainiert. Die
gesunde Ernährung im Alter, der Umgang mit belastenden
Ereignissen und die Gestaltung der Freizeit werden
thematisiert.**

Anmeldung:
Brigitte Hoerning