

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**