

3. Gesundheitswoche 19.06.2023 - 23.06.2023

Angebote rund um die Gesundheit zum Informieren
und Mitmachen

Veranstalter

* BBZ " Am Nürnberger Ei"
* SBS " Michelangelo"



**Körper, Geist und Seele gehören zusammen und
müssen als eine Einheit betrachtet werden!**

Fit und gesund im Alter bleiben!

Montag, 19.06.2023



kostenloser Funktionstest Ihres Rollators

10:00 - 11:30

Vortrag Herr Walther - Orthopädie und Rehathechnik

Wohnfeld verbessernde Maßnahmen für Menschen mit
und ohne Pflegegrad

2,00 €

13:00 - 14:00

Gedächtnistraining: Bewegung für die grauen Zellen

2,00 €

Gemeinsam mit anderen Aufgaben lösen, um die Ecke
denken, etwas für die grauen Zellen tun.



Wir freuen uns auf Sie!

Dienstag, 20.05.2023

Fit im Kopf durch Spiel

2,00 €

12:45 - 15:15

In Gemeinschaft Skat und Romme spielen



14:00 - 16:00

Musikcafe

Musik hält jung - ist gut für Seele und Körper

2,00 €



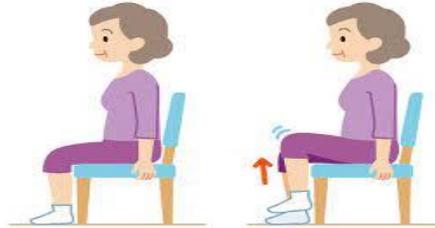
Mittwoch, 21.06.2023

10:00 - 12:00 **Digitales Sportangebot:** **2,00 €**
Freude an geselliger Bewegung mit der Nintendo Switch.
Wir laden Sie zu gemeinsamen Bowling, Golf oder Federball am Bildschirm ein.

10:00 - 11:00 **Vortrag mit Frau Kretzschmar** **kostenlos**
Kennen Sie den Unterschied zwischen Reha und Kur?
Wir informieren Sie darüber. Gern können auch Fragen gestellt werden.

Donnerstag, 22.06.2023

09:45 - 10:45 **Sitzgymnastik mit Frau Freier - Aktiv Im Alter bleiben** **2,00 €**
Leichte Gymnastik und Bewegung im Sitzen.



Freitag, 23.06.2023

9:30 - 11:00 **Gesundes Frühstück. Ernährung ist wichtig für Körper, Geist und Seele** **6,50 €**



10:00 - 12:00 **Kreatives Gestalten - Hilfe bei der geistigen Vitalität** **2,00 €**



Die Veranstaltungsorte erkennen Sie an den verwendeten Farben:

* **BBZ " Am Nürnberger Ei"**

* **SBS " Michelangelo"**

Begegnungs-und Beratungszentrum " Am Nürnberger Ei"

Nürnberger Straße 45 01187 Dresden

Tel. 0351 / 47 19 366 nuernbergerei@volkssoli-dresden.de

Seniorenbegegnungsstätte " Michelangelo"

Räcknitzhöhe 52 01217 Dresden

Tel. 0351/21 39 709 michelangelo@volkssoli-dresden

Bitte melden Sie sich für die Veranstaltungen bei uns vorher an. Danke!

"Wer nicht jeden Tag etwas für SEINE Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit (und Geld) für die Krankheit opfern."

Sebastian Kneipp

"Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit."

Ludwig Börne



TRINKST DU GENUG?

