



„MITTEN IM LEBEN“ AUCH IM ALTER LEBENDIG UND SELBSTBESTIMMT

Ein Angebot für Menschen im besten Alter,
welches helfen kann,
länger körperlich und geistig fit zu bleiben.

**Im Sitzungssaal der Marktgemeinde Lavamünd
jeweils donnerstags um 15.30 Uhr
am 15. und 29. Sep.,
13. und 27. Okt.,
10. und 24. Nov. sowie Mi. 7. Dez. 2016**

***„Mitten im Leben“ ist eine innovative Form der SeniorInnen-Bildung.
Ziel ist es, Selbstständigkeit, Lebensfreude und
Gesundheit zu erhalten und zu fördern.
Die Inhalte werden individuell auf die Bedürfnisse der
Teilnehmer/innen abgestimmt.***

„Mitten im Leben“ wirkt sich positiv aus auf

- *Gedächtnis – mit Spaß geistig fit bleiben*
- *Bewegung – beweglich bleiben und sich entspannen können*
- *Alltagsfähigkeiten – sich auf neue Herausforderungen einstellen*
- *Lebensfreude – Lebens- und Glaubensfragen zur Sprache bringen, Kraftquellen finden.*

Unkostenbeitrag: Euro 3,-- pro Einheit
Nähere Informationen erhalten Sie bei der Gruppenleiterin
Maria Wright - Tel. 0676/8772 7145 oder 04356/8121