

„Zusammen entspannen – miteinander und füreinander“

Für Demenz-Betroffene – auch bei geistiger Behinderung – und pflegende Angehörige

Kostenfreies Angebot - ESF Plus Projekt „60+ Zukunft ist jetzt“

Sich gemeinsam wohlfühlen und etwas für die Gesundheit tun – das geht ganz leicht! Mit ein paar besonderen und einfachen Übungen!

- Sie bringen Beweglichkeit in Ihre Gelenke und erhalten den Gleichgewichtssinn (Sturzprophylaxe)!
- Sie entspannen alle Ihre Muskeln!
- Sie belüften Ihre Lunge und stärken die Immunabwehr!
- Sie tun Gutes für Ihre Organe und den ganzen Körper!
- Sie beruhigen Ihre Gedanken und sorgen für ein „rund-um-Wohlgefühl“!
- Sie fördern gute Laune und haben Spaß!
- Sie können die Übungen ohne bestimmte Voraussetzungen und mitten im Alltag anwenden!



Einfach mal ausprobieren – und dann gemütlich zusammen sein. Auch für Fragen und Gespräch stehe ich hinterher gern zur Verfügung.

Kontakt + Durchführung

Dr. Andrea Oppermann, Projektleitung „60+ Zukunft ist jetzt“

Caritasverband Singen-Hegau e.V.

Erzbergerstr. 25, 78224 Singen

E-Mail oppermann@caritas-singen-hegau.de, Mobil 0176 10 555 867

Das Projekt „60+ Zukunft ist jetzt!“ wird im Rahmen des Programms „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union