

## „Zusammen entspannen – miteinander und füreinander“

*Kostenfreies Angebot für Demenz-Betroffene und pflegende Angehörige*

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

- Sie bringen Beweglichkeit in Ihre Gelenke und erhalten den Gleichgewichtssinn!
- Sie entspannen alle Muskeln und stärken die Immunabwehr!!
- Sie belüften Ihre Lunge und tun Gutes für Ihre Organe!
- Sie fördern gute Laune und sorgen für ein „rund-um-Wohlgefühl“!



Einfach mal ausprobieren – und dann noch gemütlich zusammen sein!

Auch für Fragen und Gespräch steht Frau Oppermann hinterher gern zur Verfügung.

### Wann:

Mittwoch 24.01.2024, 10 -11:30 Uhr

Donnerstag 22.02.2024, 15 - 16:30 Uhr  
(weitere in Planung)



### Wo:

Barrierefrei bei Home Instead Landkreis Konstanz,  
Maggistraße 5, 78224 Singen, Hegautower 1.OG

### Anmeldung:

bei Home Instead: Tel.: **07731 836 55 20**  
oder per E-Mail: **konstanz@homeinstead.de**

**Durchführung: Dr. Andrea Oppermann** (Projektleitung „60+ Zukunft ist jetzt“ - ESF Plus Projekt beim Caritasverband Singen-Hegau e.V., Erzbergerstr. 25, 78224 Singen)

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