

KURSINFORMATIONEN & ANGEBOTE

Gesund Altern und Pflegen im Quartier



Saarland



AG Bewegung eine Kooperation zwischen Frau Ruppert vom DRK im Projekt FAMoS und dem Kneipp Verein Spiesen mit folgendem Angebot ab März:

Bewegungskurse an der frischen Luft

START: 09.03.2023

Jeweils Donnerstags um 10 Uhr

Senior*innenspaziergänge mit Bewegungsangebot und anschließendem Mittagessen am Reitstall Spiesen unter der Leitung von Hedi Marx!

START: 17.03.2023

Jeweils Montags um 17.30 Uhr Senior*innengymnastik im Freien im Park der

Großenbruchhalle unter Leitung von Susanne Uhl!

Bei schlechtem Wetter steht die Halle zur Verfügung.

Anmeldung bei Ute Born Hort, Tel 06821 9145900, anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

Ausbildung und Einsatz von Seniorenbesucher*innen in Spiesen-Elversberg unter Leitung des DRK.

Qualifizierte Ehrenamtliche besuchen Senior*innen zu Hause, motivieren durch Bewegungsübungen die älteren Menschen zu körperlicher Aktivität und besprechen, wie sie den Alltag gesundheitsförderlicher gestalten können.

Anmeldung bei Claudia Ruppert, Tel 0681 5004 243, rupperts@drk.saarland

AG „Gesunde Ernährung im Alter“

Kooperation mit Frau Baumgardt von der Vernetzungsstelle Seniorenernährung des Ministeriums mit folgendem Angebot ab Februar:

-Vorträge, Kochnachmittage, Ernährungsberatung

START: 07.02.2023, 15 Uhr

AG „Gesellschaftliche Teilhabe“

-Onlinerland: neue Tablet und Handykurse für Senior*innen im 2. Halbjahr 2023

-Intergenerativer Spielenachmittag in Zusammenarbeit mit Jugendlichen aus der Gemeinde (Jugendpflegerin) im März

-Bingo Nachmittag im CFK mit unserem Bürgermeister

- Boule Nachmittag am CFK

-Spielenachmittage für Senior*innen

-und vieles mehr...gerne greifen wir ihre Vorschläge auf und versuchen diese zu realisieren

Anmeldung bei Britta Wilkin, Tel 06806 93971 14 oder 06821 791 402, bwilkin@lvsaarland.awo.org

Einführung einer regelmäßigen Bürgermeistersprechstunde für Senior*innen!

Erster Termin am 07.03.2023 von 14-16 Uhr
Im Sitzungssaal des Rathauses!



Deutsches
Rotes
Kreuz



Gesunde
Lebenswelten
 EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN