



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Lebensqualität erhalten - LeA Trainerin aus Leidenschaft

Information und Gespräch

Do 16.02.2023, 9.00 - 11.15 Uhr

Ort:

Altötting, Dekanatshaus, Kapellplatz 8, 84503 Altötting

Völlig gesund zu sein ist ein Anspruch, der im Alter nicht immer gelingt. Medizinisch geht es bei älteren Menschen deswegen häufig nicht so sehr um eine vollständige Heilung, sondern um den Erhalt von Lebensqualität und Autonomie trotz Krankheit.

LeA - ein Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele, das Bausteine aus vier Bereichen kombiniert:

Gedächtnis

- mit Spaß geistig fit bleiben!

Bewegung

- beweglich bleiben und sich entspannen!

Alltagskompetenzen

- mit den Veränderungen im alltäglichen Leben umgehen!

Lebenssinn

- sich mit Sinnfragen auseinander setzen und Kraftquellen im Glauben finden!

9 Uhr Ankommen bei Kaffee und Butterbrezen

9.30 Uhr Austausch und Informationen

Mitveranstalter:

Gemeindecaritas

Referentin:

Eva-Maria Saller

Veröffentlichungsdatum: 20.07.2022

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)

84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44

Fax 08671 – 84 671

info@keb-ris.de

www.keb-ris.de