



Präventive **Gesundheitsförderung** durch die **Organisierte Nachbarschaftshilfe.**

Ihre Ansprechpartnerin:
Wenn Sie Fragen zu den einzelnen Projektveranstaltungen haben oder am Projekt teilnehmen möchten, melden Sie sich gerne bei uns.

in Biberach **Daniela Wiedemann**
Projektkoordinatorin
Projekt „Gesundheitsförderung“

Telefon: 07351 5005-130
E-Mail: wiedemann.d@caritas-biberach-saulgau.de

in Stuttgart **Brigitta Negwer**
Projektleitung
Referentin Zukunft Familie e.V.

Telefon: 0711 2633-1166
E-Mail: negwer@zukunftfamilie.net

Mit freundlicher Unterstützung durch:



 Herausgegeben von:
Caritas Region Biberach-Saulgau
Kolpingstraße 43, 88400 Biberach
Telefon: 07351 5005-130
Fax: 07351 5005-183
E-Mail: region@caritas-biberach-saulgau.de
www.caritas-biberach-saulgau.de

Rechtsträger: Caritasverband der
Diözese Rottenburg-
Stuttgart e. V.

Foto: Dienste für Menschen, Esslingen
Gestaltung/Druck: Caritas Biberach-Saulgau
Stand: 11/2017

✂
Absender:

.....
.....
.....

Bitte aus-
reichend
frankieren.

Hinweis: Anmeldung bitte bis 2. März 2018 abgeben.
(per Email an: wiedemann.d@caritas-biberach-saulgau.de
ODER telefonisch: 07351 5005-130)

Caritas Biberach-Saulgau
Projekt „Gesundheits-
förderung“
Kolpingstraße 43
88400 Biberach

„Alles was Spaß macht hält jung.“ Curd Jürgens

Liebe Nachbarschaftshelferinnen und -helfer,

Wir möchten Sie „fit“ machen zu den Themen „Ernährung und Bewegung bei älteren Menschen“!

Das Projekt „Gesundheitsförderung“ findet in folgenden „Raumschaften“ statt:

2018: „Laupheim/Schemmerhofen“
2019: „Mengen/Riedlingen/Bad Schussenried“
2020: „Biberach/Ochsenhausen“

Sie können sich nach Zugehörigkeit ihrer „Raumschaft“ am Projekt beteiligen.

Projektschritte Projektjahr `18/19/20:

- Impulsveranstaltung „Gesunde Ernährung und Bewegung bei älteren Menschen“
- Bewegungsprogramm „Fünf Eßlinger“*: (2 Grundschulungen, Praxisgruppentreffen, 1 Folgeschulung)

*Die „Fünf Esslinger“ ist ein niederschwelliges Bewegungsprogramm für Muskel-Knochen-Fitness, speziell für ältere Menschen

Geplante Termine 2018:

A) Impulsvortrag: „Gesund Genießen und mehr Bewegung bei älteren Menschen“

- ⇒ Dienstag 6. März 2018
von 14 bis 17 Uhr
- ⇒ Seniorenzentrum Laupheim,
Marktplatz 11/2, Laupheim

Referentinnen:

Christine Schuster (Ernähr.akad. Biberach),
Linda Nguyen (TG Biberach)

B) Grundschulungen „Fünf Esslinger“

- ⇒ Freitag **13.4.2018** und **20.4.2018**
von 9 bis 14 Uhr
- ⇒ Seniorenzentrum Laupheim, Marktplatz
11/2, Laupheim

Kursleitung:

Dienste für Menschen, Esslingen

C) Termine für Praxistreffen und Folgeschulung werden noch bekannt gegeben.

Ich möchte am Projekt „Gesundheitsförderung“ teilnehmen und melde mich verbindlich an:

Name(n):

NBH Gruppe:

Telefon:

E-Mail:

Datum: Unterschrift:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2018	2019	2020