Lebensqualität fürs Alter (LeA)

Ein Trainingsprogramm für Körper, Geist & Seele

Alt werden alle - die entscheidende Frage ist das WIE!

- Möchten Sie mit Spaß geistig fit bleiben?
- Möchten Sie beweglich bleiben?
- Möchten Sie mit den Veränderungen im alltäglichen Leben erfolgreich umgehen lernen?
- Haben Sie Lust mit anderen über Sinn- und Alltagsfragen zu sprechen, die vielleicht mit dem Alter auf ganze neue Weise auftauchen?

JA?! Dann ist LeA genau das Richtige für Sie!

***Termine:**
Der erste Termin am 27. April dient dem Schnuppern und Kennenlernen. Die Teilnahme an diesem Treffen ist kostenfrei.
Beim Schnupper-Termin bzw. bis 1. Mai können Sie sich verbindlich für die weiteren 6 Termine anmelden. Diese sind immer Donnerstags. Die konkreten Termine legen wir gemeinsam fest.

ab Do, 27. April 2023*
9:00 bis 10:30 h

im Mehrgenerationen-haus Haßfurt
Marktplatz 10, 97437 Haßfurt

Anmeldung

bis 1. Mai 2023
bei der Referentin
(Tel. 09527 - 22 16 61 oder sabine.selig@gmx.de)

Eine Anmeldung zum ersten Treffen ist nicht notwendig!

Teilnahmegebühr:
35 EUR (inkl. Materialkosten)

Referentin:
Sabine Selig, ausgebildete LeA-Leiterin, Knetzgau / Westheim

Katholische Erwachsenenbildung Schweinfurt

in Zusammenarbeit mit:

KATHOLISCHES SENIOREN-FORUM Dekanat Haßberge

Mehr Generationen Haus Haßfurt
Wir leben Zukunft vor

... und unterstützt von:

Bildungskoordination Main-Rhön