KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Demenz

Lebensqualität fürs Alter (LeA)

Kurs in fünf Einheiten

Termine (jeweils 9.30 Uhr - 11 Uhr):
Di 21.01./28.01./04.02./11.02./18.02.

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele.
- Gedächtnistraining - mit Konzentration und Spaß fit bleiben
- Bewegung und Entspannung - Körperlich und geistig mobil sein
- Alltagskompetenz - Veränderung als Chance nutzen
- Was meinem Leben Halt gibt - Werte entdecken und Sinn finden

Ihr Gewinn: Selbstständigkeit behalten, dem Alter entgegenwirken, mehr Freude im Leben finden.

Termine (jeweils 9.30 Uhr - 11 Uhr): Di 21.01./28.01./04.02./11.02./18.02.

Ort
Dekanatshaus, Kapellplatz 8, 84503 Altötting

Referentin
Eva Huber

Kosten
15 Euro

Anmeldung
08671/4144 (KEB-RIS)

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-02-07 12:20:19

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de