

Einladung

zum Informationsnachmittag

Das tut mir gut!
Gemeinsam aktiv und gesund älter werden



Der Landkreis Passau und die Hochschule Coburg laden interessierte Personen recht herzlich ein, sich unverbindlich über das Programm „Das tut mir gut! Gemeinsam aktiv und gesund älter werden“ zu informieren:

- **Mittwoch, 1. Februar 2017**, 15:00 bis 16:00 Uhr,
Stadt Vilshofen, Rathaus, großer Sitzungssaal

Das Programm wurde von der Hochschule Coburg entwickelt und startet im Februar 2017. Es bietet Menschen ab 60 Jahren die Möglichkeit, sich und ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. Die Gruppe trifft sich regelmäßig, um sich über verschiedene Themen auszutauschen und gemeinsame Aktivitäten zu planen.

Sie werden sich unter anderem mit diesen Fragen beschäftigen:

- Wie kann ich fit und aktiv bleiben?
- Wie ernähre ich mich ausgewogen?
- Was mache ich, wenn ich eine chronische Erkrankung habe?
- Wo bekomme ich Informationen über meine Erkrankung her?
- Wie finde ich vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen im Internet?



Nähere Informationen unter Telefon: 0851-397-318 oder per Mail unter:
franziska.heinz@landkreis-passau.de