

Aktionstag für Generation 60+

Gesund in den Herbst

Angebote zum Ausprobieren



pixabay.com

Gesund und selbstbestimmt im Alter leben. Aber was tut mir gut?

Das Gesundheitsamt und die Volkshochschule Meißen möchten allen Interessierten ein Stück der bunten Angebotsvielfalt vorstellen.

Alle Angebote können kostenfrei ausprobiert werden. Kommen Sie vorbei, bestimmt ist auch etwas für Sie dabei!

Was wird an dem Aktionstag geboten?

- Kleine Köstlichkeiten vor Ort selbst herstellen
> wie **Plätzchen, Aufstriche, Tees**
- Sportangebote unverbindlich ausprobieren
> wie **Tai Chi, Yoga, Line Dance**
- Informatives zu den Themen
> **Achtsamkeit** und **Vorsorgevollmacht**
- **Weihnachtsgestecke** selbst kreieren



pixabay.com

12. November 2024 von 13.00 bis 16.30 Uhr

Volkshochschule Meißen
Niederauer Str. 26-28, 01662 Meißen

Die Angebote sind kostenfrei.

Rückfragen unter: 03521 / 7253424

