

“KÖRPER - GEIST - SEELE”

Präventionskurs für Menschen ab 60 Jahren

Eine Kooperation der vhs Haßberge mit dem Projekt “Mental
gestärkt im Alter - Gesundheitsförderung 60+”

Untertheres

Beziehungen gestalten im Alter

12.05.26

16 - 17:30 Uhr

**“Mein Alter aktiv gestalten - Sinn finden im
Alter”**

02.06.26

16 - 17:30 Uhr

“Neue Kontakte aufbauen”

23.06.26

17 - 18:30 Uhr

“Meinen Tag gestalten”

Haßfurt

Beziehungen gestalten im Alter

09.06.26

17 - 18:30 Uhr

**“Für Ihr Alter sehen Sie *aber* gut aus” -
Altersdiskriminierung erkennen**

Untertheres

Den Alltag aktiv gestalten

09.07.26

16:30 - 18 Uhr

“Den Alltag positiv (er)leben”

15.07.26

16:00 - 17:30

“Meine eigenen Gefühle als Wegweiser”

10.09.26

17 - 18:30 Uhr

“Gedankenkreisen erfolgreich durchbrechen”

gefördert von:



In Kooperation mit:



Breitbrunn

Besondere Situationen meistern

- | | | |
|-----------------|----------------|--|
| 22.05.26 | 15 - 16:30 Uhr | “Veränderungen des Schlafs im Alter - was kann ich tun?” |
| 29.05.26 | 15 - 16:30 Uhr | “Das Leben ist endlich - einen Umgang mit dem eigenen Tod finden” |
| 15.09.26 | 15 - 16:30 Uhr | “Leben mit Schmerzen” |

Breitbrunn

In Bewegung kommen und bleiben

- | | | |
|-----------------|----------------|--|
| 17.04.26 | 15 - 16:30 Uhr | “Im höheren Lebensalter in Bewegung kommen” |
| 24.04.26 | 15 - 16:30 Uhr | “Bewegung trotz Schmerzen” |
| 08.05.26 | 15 - 16:30 Uhr | “In Bewegung bleiben” |

Zeil am Main

Ernährung für mehr Wohlbefinden im Alter

- | | | |
|-----------------|----------------|--|
| 05.03.26 | 17:30 - 19 Uhr | “Genussvoll ernähren im Alter” |
| 19.03.26 | 17:30 - 19 Uhr | “Ernährungsumstellung fängt im Kopf an” |

Der Kurs ist für Sie kostenfrei!

Sie können an einem oder auch an mehreren Terminen teilnehmen.
Die Anmeldung läuft über die vhs Haßberge.

www.vhs-hassberge.de

Telefon: 09521 94200



gefördert von:



In Kooperation mit:

