

Akti und Vital 55+



Liebe Senioren,

mitmachen ist gefragt bei der Seniorengruppe „Aktiv und Vital 55+“. Hier erfahren Sie alles rund um die Themen Gesundheit, Ernährung und Bewegung.

Die Verbandsgemeinde Diez und die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisation „Die BAGSO“ starten im Rahmen des Projektes „Im Alter *INFORM* – gesunde Lebensstile fördern“ das Programm

**am Donnerstag, dem 16.10.2014
um 11.00 Uhr.**

Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich, immer donnerstags von 11.00 bis 12.00 Uhr, in der Stadtbibliothek Diez im Obergeschoss. Jede Woche präsentieren Apothekerin Karin Muß und ihr Team ein neues Thema – vieles ist dabei auch zum Anfassen, Ausprobieren und Schmecken, und auch die kreative Seite kommt nicht zu kurz.

Das Ziel ist, Sie ein Jahr lang zu begleiten, um Ihnen das Rüstzeug für Ihr Wohlbefinden in der Seniorenzeit zu geben.

Neugierig? Dann machen Sie mit!

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

