



GAZ

Gesund altern
im Kanton Zug

Einladung

Wir laden Sie herzlich ein zur Veranstaltung von «Gesund altern in Steinhausen» zum Thema

FIT IN DEN FRÜHLING

Im Frühling erwacht die Natur rund um uns herum wieder zum Leben. Jetzt ist die richtige Zeit, um sich Bewegung zu verschaffen und die Lebensgeister mit abwechslungsreicher Ernährung und Gartenarbeit zu wecken. Der Frühling ist die Zeit für Veränderungen und Neues.

Montag, 27. März 2023

14.00 – 16.00 Uhr

Gemeindsaal Steinhausen

Referate

Janina Böhme, Pro Senectute Kanton Zug, informiert Sie über Frühjahrsmüdigkeit und welchen Einfluss die Hormone dabei haben können. Sie zeigt auf, wie sich Bewegung, soziale Kontakte und eine farbenfrohe Ernährung positiv auf das Wohlbefinden und die Psyche auswirken. Zudem werden verschiedene Angebote vorgestellt, die Ihnen helfen können, schwungvoll in den Frühling zu starten.

Sigrid Blank, Gartentherapeutin, zeigt Ihnen die gesundheitsfördernde Wirkung von Gartenarbeit auf. Sie vermittelt Tipps, wie sich der Frühling auf den Balkon oder in das Zuhause zaubern lässt. Zudem gibt sie Inputs zum Gärtnern im Alter. Darüber hinaus werden Sie informiert, wie der Kirchengarten Steinhausen gemeinschaftlich genutzt werden kann.

TÜRÖFFNUNG UM 13.30 UHR

Wir freuen uns, Sie an dieser Veranstaltung begrüßen zu dürfen. Im Anschluss offerieren wir Ihnen gerne ein Zvieri.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Im Auftrag der Gemeinde Steinhausen



Gemeinde
Steinhausen



Unterstützt vom
Kanton Zug

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

