



OBERBERGISCHER KREIS
AKADEMIE GESUNDHEITS-
WIRTSCHAFT UND SENIOREN

AGewiS

Aktiv - Altern - AGewiS

Start
10.11.2022



Die AGewiS erweitert ihr Bildungsangebot für die Zielgruppe der Seniorinnen und Senioren und deren Angehörige.

Unter dem Serientitel: AKTIV - ALTERN - AGEWIS bietet die Akademie jetzt monatliche Info- und Beratungsveranstaltungen: von Ernährungstipps, Wohnen im Alter und Bewegung bis hin zu Informationen im Kontext Patientenverfügung.

Es gibt die Möglichkeit gemeinsam kreativ zu werden und sich in nette Gespräche zu vertiefen, neue Kontakte zu knüpfen und die Zeit vergeht wie im Flug.



Alle Veranstaltungen bieten Unterstützung im und für das Alter. Die Veranstaltungsserie startet im November 2022 und findet fortan monatlich statt. Die Veranstaltungen finden donnerstags von 18-19.30 Uhr statt.

Veranstaltungsdaten

Termine:

2022

10.11. Vorsorgevollmacht -Patientenverfügung praktische Hilfen zum Ausfüllen

01.12. Der PC und Ich - Schritt für Schritt zum kompetenten Senior (PC und Internetgrundlagenseminar)

2023

25.01. Vorsorgevollmacht -Patientenverfügung praktische Hilfen zum Ausfüllen

16.02 Ein Weg zum Wohlfühlgewicht, Intervallfasten individuell und flexibel gestalten

16.03 Ein gesunder Geist braucht auch mal Ruhe -Entspannungsverfahren für Menschen mit Lebenserfahrung

20.04. Der Kreissportbund stellt sich vor - Vernetzung zu Seniorenangeboten im Oberbergischen Kreis mit Schnuppertraining

25.05 Lange beweglich dank gesunder Knochen, Praktische Ernährungsempfehlungen

15.06 „Kunterbunter Nadeltreff und Plausch“

Voneinander lernen, gemeinsam kreativ werden und sich in nette Gespräche vertiefen

jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

Weitere Informationen

Zielgruppe

Senioren und deren Angehörige sowie alle weiteren interessierten Personen

Die Durchführung erfolgt nach Anwendung der zum Veranstaltungszeitpunkt aktuellen Coronaschutzbedingungen.

Lehrgangsort : AGewiS ·

Steinmüllerallee 28, 51643 Gummersbach

Es stehen kostenfreie Parkplätze zur Verfügung.
Das Gebäude ist barrierefrei.

Kosten pro Veranstaltung:

Pausengetränke inklusive 10,00 EUR€

Ihre AnsprechpartnerInnen

Mo - Fr 8.00 Uhr - 15.15 Uhr | Telefon 0 22 61 - 88 43-82

Nicole Meyer (Akademieleiterin)

Regina Weßelmecking (Verwaltung)

Anja Henk-Göbel (Fort- und Weiterbildung)

anja.henk-goebel@obk.de

0 22 61 - 88 44-30

Weitere Informationen folgen in ausführlicher Broschüre!

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Ihre Anmeldung ist verbindlich und gilt als angenommen, wenn Sie keine Absage erhalten. Die Anmeldungen bearbeiten wir in der Reihenfolge der Eingänge.

Anmeldung

- verbindliches Anmeldeformular