



AKTIV TREFFEN 60+

Lust dabei zu sein und aktiv zu werden?

Monika Hubmann und Andrea Glehr-Schmit laden alle Personen über 60 zu unserem ersten Aktiv-Treff am

21. September 2022

von **15:00 bis 17:00 Uhr**

im **Haus der Pfarre von Hizendorf**
(Hizendorf 1, 8151 Hizendorf) ein.

Noch Fragen ?

Rufen Sie an

☎ Monika Hubmann: 0664/75 07 50 81

☎ Andrea Glehr-Schmit: 0664/47 79 308

**Gesunde
Gemeinde** 
gemeinsam gestalten

Natürlich sind auch alle Interessierten aus den Nachbargemeinden herzlichst willkommen. Das erste Treffen sowie alle Folgeveranstaltungen sind völlig kostenlos und unverbindlich.

Wenn Material verwendet wird, z. B. zur Herstellung eines Kräutersalzes, wird ein geringer Unkostenbeitrag für verwendetes Material eingehoben.

Die weiteren Termine werden am 21. September bekanntgegeben. Wir freuen uns darauf, Sie begrüßen zu dürfen.



**Gesunde Gemeinde
Hizendorf**



Aktiv bleiben und in Kontakt sein

Bis ins hohe Alter geistig und körperlich gesund bleiben – wer wünscht sich das nicht? Meine Kollegin Monika Hubmann und ich bieten ab September 2022 Menschen ab dem sechzigsten Lebensjahr ein kunterbuntes, kostenloses Programm an, um geistig fit und körperlich vital das Leben zu genießen.

Zusammenkommen und gemeinsam aktiv sein

Unser Ziel ist es, Menschen ab 60 Jahren zusammenzubringen, Spaß an gemeinsamen Aktivitäten zu haben und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Der Einsamkeit entgegenwirken

Studien belegen, dass im Alter das Risiko zu vereinsamen ansteigt. Pensionsschock,

Einsamkeit und gesundheitliches Missempfinden stehen in Wechselwirkung. Gleichaltrige Personen mit ähnlichen Interessen durch gemeinsame Aktivitäten zusammenzubringen sind wesentlicher Bestandteil, um fehlende Kontakte wettzumachen. Miteinander reden, voneinander lernen, zusammen aktiv sein und gemeinsame Erinnerungen an schöne Momente schaffen, das sind unsere Anliegen! Es können sich aus unseren Aktiv-Treffen Freundschaften ergeben, die außerhalb unseres Angebotes zu weiteren gemeinsamen Unternehmungen anregen.

Was wir Ihnen anbieten

Zweimal im Monat bieten wir im Pfarrsaal von Hitzendorf ein kostenloses Programm an, das in etwa 1 – 1 ½ Stunden dauern wird.

FOLGENDE SCHWERPUNKTE SIND ANGEDACHT,
DIE WIR AUCH GERNE AUF IHRE ANREGUNGEN HIN ANPASSEN:

- 👣 Übungen zur Sturz-Vorbeugung
- 🍏 Ernährungstipps für ältere Personen
- 🌿 Kräuterwissen, Kräuterküche, Gesundheit mit Kräutern
- 🌳 Entspannung in der Natur
- 👍 Tipps für psychische Stabilität im Alter
- 📖 Geschichten zum Philosophieren & Nachdenken
- 🚶 Gemeinsame Spaziergänge mit Themenschwerpunkten
- 🧘 Sanfte Mobilisierungsübungen für den Körper
- 🎵 Zusammen singen und tanzen
- 🧠 Gedächtnistraining

2 von 2





AKTIV

TREFFEN 60+

*Termine und Aktivitäten
Sept. 22 – Feb. 2023*

Kostenlose und unverbindliche Treffen für JUNG GEBLIEBENE

Jeweils von **15:00 – 17:00 Uhr** - Keine Anmeldung erforderlich - Einfach hinkommen!

TERMIN	WER	THEMA	ORT
MITTWOCH 21. SEPTEMBER 2022	Monika & Andrea	ERÖFFNUNG der AKTIV TREFFEN kunterbuntes Kennenlernen	Pfarrsaal Hitzendorf
DONNERSTAG, 6. OKTOBER 2022	Andrea	Bewegung und Entspannung mit und in der Natur gutes Schuhwerk, warme Kleidung und Regenschutz erforderlich	Parkplatz 10 - großer Friedhofsparkplatz (bei Starkregen im Pfarrsaal)
DONNERSTAG 20. OKTOBER 2022	Monika	Sturzprophylaxe: Gleichgewichtstraining	Pfarrsaal
DONNERSTAG 3. NOVEMBER 2022	Andrea	Gesund über den Winter: natürliche Immunstärker	Pfarrsaal
DONNERSTAG 24. NOVEMBER 2022	Monika	Gedächtnistraining: spielerische Übungen	Pfarrsaal
DONNERSTAG 1. DEZEMBER 2022	Monika	Bewegungskompetenzen für den Alltag	Pfarrsaal
DONNERSTAG 15. DEZEMBER 2022	Andrea	Aktiv-Treff Weihnachtsfeier: besinnlich-lustige Weihnachtsgeschichten	Pfarrsaal
DONNERSTAG 19. JÄNNER 2023	Andrea	Erzählcafé: lebendiges Erinnern und Gedächtnistraining	Pfarrsaal - evt. auch Outdoor
DONNERSTAG 26. JÄNNER 2023	Monika	Ausgewogene Ernährung im Alter	Pfarrsaal
DONNERSTAG, 09. FEBRUAR 2023	Andrea	Aktiv-Treff Faschingsfest: Maskerade und Tanz	Pfarrsaal
DONNERSTAG 23. FEBRUAR 2023	Monika	Sanfte Bewegungsübungen im Freien	wird noch bekannt gegeben

- Änderungen vorbehalten -

Ihre Aktiv-Coaches
Monika Hubmann & Andrea Glehr-Schmit
freuen sich auf Ihr Kommen!

Monika Hubmann: 0664/750 750 81

Andrea Glehr-Schmit: 0664/47 79 308