

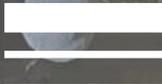
# „Geh mit.“

Gemeinsamer Spaziergang  
durch Lustenau

Mittwochnachmittag  
von 14.30 bis 16.00 Uhr

Start: Mittwoch, 2. September 2020 | 7 Termine

Treffpunkt: Haupteingang Rathaus Lustenau



## „Geh mit.“ und entdecke Lustenau

Gemeinsamer Spaziergang durch Lustenau

### Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren

„Geh mit.“ ist ein Bewegungsangebot für Menschen mit und ohne Demenz – für Seniorinnen und Senioren, die gerne in Gemeinschaft spazieren.

### Bleiben Sie aktiv

Soziale Kontakte sind ebenso wichtig für die Gesundheit, wie die Bewegung. „Geh mit.“ kombiniert beides! Die Lebensqualität wird durch regelmäßige Bewegung, anregende Gespräche und geistige Aktivität positiv beeinflusst. Mittlerweile ist sogar wissenschaftlich belegt, dass durch aktive Prävention der Beginn einer möglichen Demenzerkrankung hinausgezögert oder gar vermieden werden kann. Regelmäßige Bewegung trägt zum Erhalt der geistigen Fitness im Alter bei. Ein Grund mehr für „Geh mit.“!

### Gemeinsam statt einsam den schönen Herbst erleben

Bei „Geh mit.“ durchbrechen Sie den Alltag und erleben schöne Momente in der Gemeinschaft mit Bewegung und abschließendem Einkehrschwung!

Mittwoch | von 14.30 bis 16.00 Uhr

7 Termine: 2. September | 9. September | 16. September |  
23. September | 30. September |  
7. Oktober | 14. Oktober 2020

Treffpunkt: Eingang Rathaus Lustenau | bei jeder Witterung

Kosten: 2 Euro pro Nachmittag

Um Anmeldung wird gebeten | T 05577 8181-3005 | [soziales@lustenau.at](mailto:soziales@lustenau.at)

Bitte nutzen Sie die Möglichkeit der Anmeldung, damit wir die Veranstaltung sicher planen können. Alle Veranstaltungen werden gemäß der aktuellen COVID-19-Verordnung durchgeführt.

„Geh mit.“ ist eine Kooperation der Aktion Demenz mit dem Kneipp Aktiv Club Lustenau.