

„Geh mit.“ auf Frischluftkur durch Lustenau

Mittwochnachmittag
von 14.30 bis 16.00 Uhr

Start: Mittwoch, 20. April 2022 | 7 Termine

Treffpunkt: Haupteingang Rathaus Lustenau

Marktgemeinde Lustenau

„Geh mit.“ auf Frischluftkur durch 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 erwachenden Frühling 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

Termine: 20. April | 27. April | 4. Mai | 11. Mai
18. Mai | 25. Mai | 1. Juni 2022

Treffpunkt: Eingang Rathaus Lustenau | bei jeder Witterung

Kosten: 2 Euro pro Nachmittag

Um Anmeldung wird gebeten | T 05577 8181-3005 | soziales@lustenau.at

Alle Veranstaltungen werden gemäß der aktuell gültigen COVID-19-Verordnung durchgeführt.

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