## **Ihre Ansprechpartnerin:**

Wenn Sie Fragen zu den einzelnen Projektveranstaltungen haben oder am Projekt teilnehmen möchten, melden Sie sich gerne bei uns.

in Rottweil

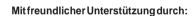
**Brigitte Schulz** Projektkoordinatorin

Projekt "Gesundheitsförderung" Telefon: 07461/969717-0 E-Mail: schulz@caritas schwarzwald-albdonau.de

in Stuttgart

Zukunft Familie e.V. **Fachverband Familienpflege Und Nachbarschaftshilfe** Telefon: 0711 2633-1165 E-Mail: fachverband@zukunft-

familie.info











Herausgegeben von: Caritas Schwarzwald-Alb-Donau Königstraße 47, 78628 Rottweil Telefon: 0741 246-135

Fax: 0741 1755-751

www.caritas-schwarzwal-alb-donau.de E-Mail: info@caritas-schwarzwald-alb-donau.de Rechtsträger: Caritasverband der Diözese Rottenburg- Stuttgart e. V.

> Foto: Dienste für Menschen, Esslingen Gestaltung/Druck: Caritas Schwarzwald-Alb-Donau Stand: 01/2018

**Projekt Gesundheits**förderung 2018



#### Hausbesuch ..und mehr

Präventive Gesundheitsförderung durch die Organisierte Nachbarschaftshilfe.





# "Alles was Spaß macht hält jung." Curd Jürgens

Liebe Nachbarschaftshelferinnen und - helfer.

Wir möchten Sie "fit" machen zu den Themen "Ernährung und Bewegung" bei älteren Menschen!

Das Projekt "Präventive Gesundheitsförderung durch die Organisierte Nachbarschaftshilfe" findet im Dekanat Rottweil statt.

#### Projektschritte Projektjahr `18/ 19/ 20:

- Impulsveranstaltung "Gesunde Ernährung und Bewegung bei älteren Menschen"
- Bewegungsprogramm "Fünf Esslinger"\*: (2 Grundschulungen, Praxisgruppentreffen, 1 Folgeschulung)

## **Geplante Termine 2018:**

Impulsvortrag: "Gesund Genießen und mehr Bewegung bei älteren Menschen"

- Dienstag 08.05.2018 von 14 bis 17 Uhr
- im Bischof-Linsenmann-Haus Königstr. 47, 78628 Rottweil Tagungsraum im UG

#### Referentinnen:

Kerstin Ginzel, Spaichingen, Gesundheitsund ganzheitliche Ernährungsberaterin Barbara Sorger-Schilling, Übungsleiterin

### Grundschulungen "Fünf Esslinger"

- Donnerstag 14.06.2018 und 28.06.2018 von 9.00 Uhr bis 15.30 Uhr
- im Gemeindehaus Adolph-Kolping, Waldtorstr. 8, 78628 Rottweil

#### Kursleitung:

Dienste für Menschen, Esslingen Frau Omoregie

Termine für Praxistreffen und Folgeschulung werden noch bekannt gegeben. ch möchte am Projekt "Gesundheitsförderung" teilnehmen und melde mich verbindlich an: ist kostenlos. Teilnahme Teilnehmer möglich. Die Für die

Name(n):

**NBH** Gruppe:

Telefon:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:

Die "Fünf Esslinger" sind ein niederschwelliges Bewegungsprogramm für Muskel-Knochen-Fitness, speziell für ältere Menschen.