



## Hausbesuch ..und mehr

Präventive Gesundheitsförderung durch  
die Organisierte Nachbarschaftshilfe.



### 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-alb-donau.de](mailto:schulz@caritas-schwarzwald-alb-donau.de)

#### in Stuttgart

**Zukunft Familie e.V.**  
**Fachverband Familienpflege**  
**Und Nachbarschaftshilfe**  
Telefon: 0711 2633-1165  
E-Mail: [fachverband@zukunftfamilie.info](mailto:fachverband@zukunftfamilie.info)

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Herausgegeben von:  
Caritas Schwarzwal-Alb-Donau  
Königstraße 47, 78628 Rottweil  
Telefon: 0741 246-135  
Fax: 0741 1755-751

[www.caritas-schwarzwal-alb-donau.de](http://www.caritas-schwarzwal-alb-donau.de)  
E-Mail: [info@caritas-schwarzwald-alb-donau.de](mailto:info@caritas-schwarzwald-alb-donau.de)  
Rechtsträger: Caritasverband der  
Diözese Rottenburg- Stuttgart e. V.

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



Absender:

.....  
.....  
.....  
.....

Bitte aus-  
reichend  
frankieren.

**Hinweis:** Anmeldung für 2018 bitte bis 04.05.2018 abgeben.  
(per Email an: [schulz@caritas-schwarzwald-alb-donau.de](mailto:schulz@caritas-schwarzwald-alb-donau.de)  
**ODER** telefonisch: 07461/969717-0

Caritas Schwarzwal-Alb-  
Donau Projekt  
Gesundheitsförderung  
Frau Schulz  
Bergstr. 14  
78532 Tuttlingen

# „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)

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

## **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, Gesundheits- und 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.**

Ich möchte am Projekt „Gesundheitsförderung“ teilnehmen und melde mich verbindlich an:  
Für die Grundschulungen sind max. 18 Teilnehmer möglich. Die Teilnahme ist kostenlos.

Name(n): .....

NBH Gruppe: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Datum: ..... Unterschrift: .....