

Wir in Moabit – Gemeinsam gesund Älterwerden

Ziele:

- Regelmäßige Treffen mit Gleichgesinnten, zur Ausübung gemeinsamer Aktivitäten
- Schaffung attraktiver, wohnortnaher, gewünschter Angebote

Bedarfsermittlung: (Zutreffendes bitte markieren!)

Wofür würdet ihr Euch interessieren?

- Abwechselnde Aktivitäten, wie**
- Museumsbesuch
- Kiezführungen
- Gemeinsame Ausflüge
- Erfahrungsaustausch i.R. einer Wissensbörse
- Spaziergänge
- Vorträge, inkl. Erfahrungsaustausch zu Gesundheitsthemen, wie:

- Lesungen
- Sauna- oder Haman-Besuch
- Schwimmhalle
- Kino
- Kaffeerrunde
- Gemeinsames Kochen
- Picknick
- Sonstiges, wie:

- **wöchentliche sportliche Aktivitäten/ Kurse, wie**
- Gymnastik
- Yoga
- Entspannungsübungen
- Tanzen
- Sonstiges, wie:

- **weitere regelmäßige Aktivitäten/ Kurse, wie**
 - o Gemeinsames Singen
 - o Handarbeit
 - o Zeichnen
 - o Musizieren
 - o Hundetreffen/ gemeinsames Gassigehen inkl. Erfahrungsaustausch mit Hundetrainerin
 - o Töpfern
 - o Frühstücksrunde
 - o Selbsthilfegruppen zu

- o Hobbies, wie

Wir würden uns freuen, wenn wir Euch über unsere kommende Arbeit und Termine informieren können. Dazu benötigen wir jedoch Eure

Kontaktdaten:

- Name: _____
- Alter: _____
- Telefonnummer: _____
- Mail: _____

Natürlich stehen wir Euch jederzeit für Fragen zur Verfügung und freuen uns über Anregungen unter

smart@artem-berlin.de oder 0177/7423230.

Sonnige Grüße

Birgit und Melli