



KOSTENFREI
OHNE
ANMELDUNG


**SCHÖNES
LEBEN**
Gladbeck im Zentrum

Come  **back**
seit 1989
GESUNDHEIT BEWEGEN

Wir werden gemeinsam 100 WEIL WIR SO FIT SIND

Die Vortragsreihe im Willms Restaurant in Kooperation mit dem Rehaszentrum Come back und SCHÖNES LEBEN Gladbeck im Zentrum.

Ein selbstbestimmtes Leben bis etwa 100 Jahre hängt von einem Zusammenspiel aus Lebensstil, Bewegung, Ernährung, Gesundheit, dem sozialem Umfeld sowie der allgemeinen mentalen Verfassung und Haltung ab. Wir wollen Menschen begleiten, sie aktiv unterstützen und inspirieren - Begegnungen fördern, Vertrauen schaffen und Menschen dazu ermutigen, ihren eigenen Weg bewusst und gestärkt zu gehen. Seien Sie dabei!



Unsere Termine & Themen

4. Mai | Einlass: 18 Uhr, Beginn: 18.30 Uhr

Auftakt: Soziale Kontakte

1. Juni | Einlass: 18 Uhr, Beginn: 18.30 Uhr

Bewegung

6. Juli | Einlass: 18 Uhr, Beginn: 18.30 Uhr

Ernährung

3. August | Einlass: 18 Uhr, Beginn: 18.30 Uhr

Geistige Aktivitäten

7. September | Einlass: 18 Uhr, Beginn: 18.30 Uhr

Sicherheit: Notknopf & SOS-Medidosen

5. Oktober | Einlass: 18 Uhr, Beginn: 18.30 Uhr

Vorsorge: Recht & Nachhaltigkeit

Veranstaltungsort

Willms Restaurant

Wilhelmstraße 12c | 45964 Gladbeck

02043 95720 | rezeption-gla@schoenes-leben.org

www.schoenes-leben-restaurant.de