

---

# INFORMATIONSVERANSTALTUNG FÜR ANGEHÖRIGE

---

## Fitter und gesünder im Alter

**Dienstag, 10.09.2019**  
**12:30 – 14.30 Uhr**

Körperlich aktiv sein und sich gesund ernähren – diese beiden Bereiche beeinflussen unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden in jedem Alter positiv. Davon profitieren auch Menschen mit Pflegebedarf und die pflegenden Angehörigen! Neben den Vorteilen für die körperliche Gesundheit bringen gemeinsame Aktivität und die Zubereitung von ausgewogener Ernährung Spaß und Abwechslung in die tägliche Routine. Manchmal fehlen einem die Ideen. Dafür wurde WHOLE entwickelt.

In diesem Vortrag lernen Sie die Lernplattform WHOLE und ihre Nutzung kennen. An praktischen Beispielen probieren die Teilnehmenden Bewegungsvorschläge aus, die im Alltag sehr einfach umsetzbar sind und für die man keine Materialien anschaffen muss. Profitieren Sie vom Austausch und Wissen der Anwesenden und stellen Fragen.

Referentin: Corinna Sievers (Deutsches Institut für angewandte Sportgerontologie e.V.)

Veranstaltungsort: Caritas Begegnungsstätte, Gerberstraße 7, 40699 Erkrath

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Information und Anmeldung:

**Demenz-Netzwerk-Erkrath**

Anika Hagedorn  
Gerberstraße 7  
40699 Erkrath  
0211 - 2495223

[demenz-netzwerk@caritas-mettmann.de](mailto:demenz-netzwerk@caritas-mettmann.de)

