

## Morgentreff für Menschen ab 60 Jahren

Älterwerden geht häufig einher mit nachlassender Mobilität und dem Verlust sozialer Kontakte - oft aufgrund des Rückzugs in die eigenen „vier Wände“. Weniger Gespräche, Mangel an Bewegung und das Fehlen beglückender Ereignisse begünstigen die Entstehung seelischer Erkrankungen. Mit unserem Morgentreff wollen wir, gerade jetzt in Corona Zeiten, solchen Entwicklungen vorbeugen und entgegenwirken.

Auch in diesen schwierigen Zeiten laden wir Sie zu den Treffen in kleiner Runde herzlich ein. Die AHA-Regeln werden selbstverständlich beachtet.

Es ist Zeit für Alltagsgespräche, Austausch über eigene Befindlichkeiten und das politische und soziale Geschehen in enger und weiterer Umgebung. Leichte psychomotorische Übungen schulen die Beweglichkeit für den Alltag. Mit Gedächtnisübungen wollen wir die geistige Flexibilität und Leistungsfähigkeit unterstützen. Dabei steht immer der Spaß am Geschehen im Vordergrund.

Folgende Termine sind vorgesehen, können sich durch aktuelle Geschehnisse aber noch ändern. Mögliche Änderungen werden rechtzeitig auf unserer Homepage bekannt gegeben. Sie können diese aber auch telefonisch erfragen.

**Termine:** Mittwochs von 9:30 – 11:30 Uhr

11.01.23	25.01.23	08.02.23	22.02.23
08.03.23	22.03.23	12.04.23	26.04.23
10.05.23	24.05.23	07.06.23	21.06.23
05.07.23	19.07.23	02.08.23	

Ein Angebot des  
Sozialpsychiatrischen  
Dienstes

### telefonische Voranmeldung erforderlich:

Christine Link, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Gerontotherapeutische  
Fachberatung beim Sozialpsychiatrischen Dienst Erlangen

Telefon: 09131 / 88 56 62

E-Mail: [link@caritas-erlangen.de](mailto:link@caritas-erlangen.de)

**Wo:** Haus Kirchlicher Dienste, Mozartstraße 29, 2 Stock, 91052 Erlangen