



#unsernetztraegt

[www.caritas-erlangen.de](http://www.caritas-erlangen.de)



GEMEINSAM STARK

## Morgentreff für Menschen ab 60 Jahren

Das Älterwerden kann zu eingeschränkter Mobilität und sozialem Rückzug führen, was wiederum psychische Erkrankungen begünstigen kann. Unser Morgentreff zielt darauf ab, diesen Entwicklungen entgegenzuwirken. Wir bieten Alltagsgespräche, den Austausch über Befindlichkeiten sowie über politische und gesellschaftliche Themen. Leichte psychomotorische Übungen fördern die Beweglichkeit im Alltag, während Gedächtnisübungen die geistige Flexibilität unterstützen sollen. Der Fokus liegt dabei stets auf dem Spaß an der Bewegung. Beachten Sie, dass geplante Termine aufgrund aktueller Ereignisse variieren können. Änderungen werden rechtzeitig auf unserer Homepage und telefonisch bekannt gegeben.

### Termine:

Mittwochs von 09.30 – 11.30 Uhr

10.01.24	24.01.24	07.02.24	21.02.24	06.03.24	20.03.24	10.04.24
24.04.24	08.05.24	22.05.24	05.06.24	19.06.24	03.07.24	17.07.24
31.07.24	11.09.24	25.09.24	09.10.24	23.10.24	06.11.24	20.11.24
04.12.24	18.12.24					

Die Teilnahme ist kostenfrei | telefonische Voranmeldung erforderlich

### Ansprechpartnerin:

Therese Kraus | Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Telefon: 09131 88 56 62 | E-Mail: [kraus@caritas-erlangen.de](mailto:kraus@caritas-erlangen.de)

### Wo:

Haus Kirchlicher Dienste | Mozartstraße 29 | 2. Stock | 91052 Erlangen