

## **Beweglich sein – in den späten Jahren**

Ganz gleich, ob ein Mensch sportlich ist oder nicht, Alltagsbewegung tut grundsätzlich gut.

Wir möchten Sie einladen, eine Bewegungsreise mit ihrem Körper zu machen. Lassen Sie sich mitnehmen in eine spannende Körpererfahrung mit kleinen und großen Bewegungen. Gesunde Bewegung kann vom kleinen Finger ausgehen oder den ganzen Körper erfassen. Rechte und linke Körperseite verhalten sich meist sehr unterschiedlich. Und wenn die Hand etwas anderes machen soll als der Fuß, ist das Ergebnis häufig verblüffend. Das Abenteuer liegt manchmal ganz nah, kommen Sie doch vorbei!

Bei den vielfältigen Anregungen werden Ihre körperlichen Voraussetzungen berücksichtigt.

Teil 1: Kurzvortrag zum Thema „Bewegung im Alltag - Fit für ein gesundes Altern“

Teil 2: Bewegungsreise – Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Im Offenen Treff des Bildungshauses erwarten Sie Kaffee, Tee, erfrischende Getränke und leckere Vital-Häppchen. Ein Informationsstand des Forschungsprojekts „AEQUIPA“ informiert Sie über das Themenspektrum Bewegung im Alter. AEQUIPA ist ein regionales Präventionsforschungsnetzwerk und wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. Das Kernthema des Netzwerks ist die Bewegungsförderung bei älteren Menschen ab 65 Jahren. Mehr Informationen hierzu finden Sie unter [www.aequipa.de](http://www.aequipa.de)

Ihre Teilnahme ist kostenfrei.

Um alles gut vorbereiten zu können, würden wir uns über eine formlose Anmeldung freuen.

Veranstaltungsdatum: 24.11.2016, 15:30 – 18:00 Uhr

Veranstaltungsort: Bildungshaus im Campus

Weitere Informationen bei:

Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck/Hambergen/Schwanewede

Gabriele Haar

Tel. 04791/962324

[gh@vhs-osterholz-scharmbeck.de](mailto:gh@vhs-osterholz-scharmbeck.de)