# TATKRAFT – Ein Programm für das gesunde Älter werden

Ihr Ruhestand liegt nicht in weiter Ferne.

Aber was passiert nach einem erfüllten Arbeitsleben? Der Umbruch wird sicherlich individuell unterschiedlich erlebt.

Dieses Programm bietet Ihnen die Chance, sich in der Gruppe gemeinsam auf den Weg zu machen und Antworten für sich zu finden, um in der nachfolgenden Phase ein gutes, gesundes und aktives Leben führen zu können.

Die Programminhalte werden sein:
Gesundheit durch Betätigung, Kreatives Gestalten, Begegnung, Ehrenamt, Lebenslanges Lernen, Sicher im Alltag u.a.m.

SeniorenZentrum
**Neuenheim**
Begegnung im Stadtteil

# TATKRAFT...

*Gesundheit im Alter durch Betätigung*

## TATKRAFT – 60+ als Chance zum Umbruch. Den Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand gestalten

Zeit: mittwochs, 18.00 – 19.30 Uhr
Start: 10. Oktober 2018
Ort: Seniorenzentrum Neuenheim,
Uferstraße 12, 69120 Heidelberg

Es erwarten Sie acht Treffen in einer angeleiteten Gruppe! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Haben Sie Interesse?
Dann wenden Sie sich gerne an uns!

**Kontakt**

Romy Kleforn und Ulla Lambert
Telefon 06221 43 77 00
Mail: szneuenheim@psd-ggmbh.de

**Unverbindliche Information**

Freiwilligentag,15. September 2018, 10 – 15 Uhr

SeniorenZentrum
**Neuenheim**
Begegnung im Stadtteil