

## „ Mit Leib und Seele“

### Offenes Bewegungsangebot für die Menschen aus der Nachbarschaft

Im Rahmen der Quartiersarbeit bietet das AWO Seniorenzentrum Sterngarten (Pfarrer- Winand- Straße 1-3 in 56727 Mayen) in Kooperation mit dem AWO Ortsverein ein offenes Bewegungsangebot mit Mittagstisch für Senior\*innen an. Gefördert wird die Initiative durch das GKV- Projekt des Landkreises Mayen- Koblenz.

Bei den monatlichen Treffen findet zunächst ein kurzweiliges und lockeres Bewegungsangebot statt. Dieses wird durchgeführt und angeleitet von der Bewegungstrainerin Maren Laux. Ziel ist, dass die Teilnehmer\*innen gelenkig bleiben und für sich selbst und ihre Gesundheit etwas Gutes tun.

Im Anschluss an diese Bewegungseinheit nehmen die Teilnehmer\*innen gemeinsam in netter Atmosphäre ein dreigängiges Menü zu sich. Das wird in der hausinternen Küche frisch und regional zubereitet und kann aufgrund des Zuschusses des Landkreises Mayen- Koblenz sehr preiswert angeboten werden. Dadurch wird auch für das leibliche Wohl der Teilnehmer\*innen gesorgt und es entsteht ein offener Austausch.

Das AWO Seniorenzentrum möchte im Rahmen seiner Nachbarschaftshilfe so nicht nur Menschen zusammenbringen und Isolation entgegentreten, sondern sie auch dabei unterstützen, für Körper und Geist was Gutes zu tun.

Haben auch Sie Interesse, an der Teilnahme beim Bewegungsangebot? Dann melden Sie sich bei Fr. Hoffmann unter der 02651/983-407.



Die Termine für 2025 lauten wie folgt:

17.04.2025, 08.05.2025, 05.06.2025, 10.07.2025, 14.08.2025, 18.09.2025, 09.10.2025, 27.11.2025, 11.12.2025



Bezirksverband Rheinland e.V.  
Seniorenzentrum Sterngarten  
Mayen

