

PfarrCaritas und Nächstenhilfe
Caritas der Erzdiözese Wien

Wir alle wollen in Bewegung bleiben, deshalb:

Bleiben Sie fit! - Körper und Geist in Bewegung halten

Ein Angebot der Seniorenpastoral im Internet:

Bewegungs- und Gedächtnisübungen für SeniorInnen und andere Interessierte

Und wie kommen Sie dazu?



Alle, die für SeniorInnen einkaufen gehen, werden gebeten, einen Zettel mit Bewegungs- und Gedächtnisübungen und einem guten Wunsch zum Tag ins Einkaufssackerl dazuzugeben.

Oder Sie wenden sich an eine/n Verwandte/n oder eine/n Bekannte/n oder die Verantwortliche der Pfarr-Caritas Hedi Kadletz unter 0650 97 053 77 und Sie bekommen die Übungen gesammelt ausgedruckt.

Hier finden Sie von Mo – Fr täglich ein neues Blatt zum Ausdrucken:

<https://www.bildungswerk.at/content/lima/0/articles/2020/03/19/a6077/>

Und hier einmal das erste Blatt:

https://www.bildungswerk.at/articles/2020/03/19/a6077/p2/00_Gesundheit_Koerper_und_Geist.pdf