

Mehr Infos unter:
www.landkreis-leer.de
> Leben und Lernen
> Senioren
> Seniorentag



Landkreis  Leer

Eintritt frei!

Seniorentag 2013

Landkreis Leer
Bergmannstraße 37
26789 Leer

Ansprechpartnerinnen
Seniorenbeauftragte
Heike Diekhoff
Tel 0491 926-1600
heike.diekhoff@lkleer.de

Gesundheitsförderung
Susanne Kreienbrock
Tel 0491 926-1122
susanne.kreienbrock@lkleer.de

© designagentur > www.projektpartner.info



4. Seniorentag im Landkreis Leer

Unter dem Motto „Mitmachen & Erleben“ veranstaltet der Landkreis Leer mit mehr als 60 Ausstellern und Vereinen den 4. Seniorentag. Wir informieren über Möglichkeiten, aktiv das Alter zu genießen, Unterstützung zu erlangen oder sich einzubringen. Ein buntes Programm mit Unterhaltung, Mitmachaktionen und großem Gewinnspiel sorgt für die passende Stimmung. Der Eintritt zum Seniorentag ist frei. Für Essen und Getränke ist gesorgt.

16. Juni ▪ 11 bis 17 Uhr
BBS 1 Leer ▪ Blinke 39

Gesundheit ▪ Geselligkeit
Musik ▪ Tanz ▪ Essen ▪ Trinken

Mehr Infos unter: www.landkreis-leer.de
> Leben und Lernen
> Senioren
> Seniorentag

LEBEN UND LERNEN
AKTIONEN & INFOS

Programm

11 Uhr

- Eröffnung durch Landrat Bernhard Bramlage

von 13 bis 16 Uhr

- Hat and Boots / Line Dance
- Galliarde / Tanzgruppe
- Alleinunterhalter Werner
- Seniorengymnastik: SV Frisia Loga
- Trommeln auf Fit-Bällen: TuRa 07 Westrauderfehn



Mitmachaktionen

- Frühstücken Sie mit verbundenen Augen
- Gönnen Sie sich eine Handmassage
- Probieren Sie, wie sich Barrierefreiheit anfühlt
- Wie gut hören und sehen Sie?
- Nehmen Sie an einer Sturzprophylaxe teil
- Lassen Sie Ihren Venendruck messen
- Machen Sie eine Probefahrt mit dem Treppenlift
- Wie fit sind Sie in Erster Hilfe?
- Lassen Sie Ihren Blutdruck, Puls und Blutzuckerwert messen
- Erfahren Sie alles „Rund um die Lunge“
- Informieren Sie sich bei unserem Zahnpflegeteam
- Lernen Sie unsere Ehrenamtlichen kennen
- Lernen Sie unsere Bewegungs- und Gleichgewichtsübungen kennen

