

Anmeldung

Wir bitten um Anmeldung.

Anmelden können Sie sich persönlich, telefonisch oder per E-Mail in der LIGA-Beratungsstelle.

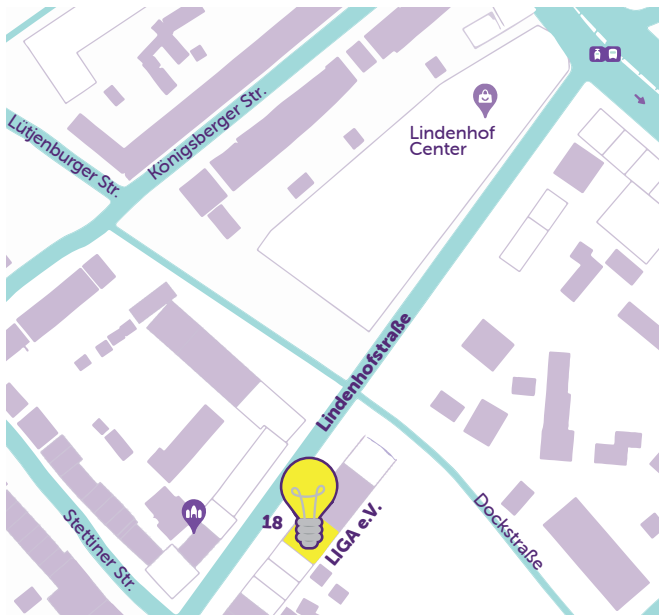
LIGA Beratungsstelle Gröpelingen

Lindenhofstr. 18

28237 Bremen

Tel 0421 24 40 72 66

info@liga-groepelingen.de



Information und Kontakt

Aufsuchende Altenarbeit + Gröpelingen

Nachbarschaftshaus Bremen e.V.
Franziska Brüggemann

Tel: (0421) 691 45 85

E-Mail: aahg@na-bremen.de

Web: aufsuchende-altenarbeit.de

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e.V.

Gesundheitsfachkräfte im Quartier
Bülent Aksakal und Kerstin Fischer

Tel: 0159 06386448/ 0176 30195691

E-Mail:

buelent.aksakal@gesundheit-nds-hb.de

kerstin.fischer@gesundheit-nds-hb.de

Web: gesundheitsfachkraefte-im-quartier.de

LIGA e.V. - LIGA Gröpelingen Lokales integriertes Gesundheitszentrum für Alle

Christina Kisner

Tel: (0421) 24 40 72 66

E-Mail: info@liga-groepelingen.de

Web: liga-groepelingen.de



Vital-Café Gesund durchs Alter!

Montags ab 15.00 Uhr
Alle zwei Wochen

Lindenhofstraße 18
28237 Gröpelingen Bremen



*In angenehmer
Atmosphäre
und bei einer
Tasse Kaffee
erfahren Sie
Wissenswertes
über Gesund-
heit im Alter.*

**Kostenfreies
Angebot**

**Vital-
Café**



Willkommen im Vital-Café

Wir möchten Sie dabei unterstützen auch im fortgeschrittenen Alter Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden möglichst lange zu bewahren. Im LIGA (Lokales Integriertes Gesundheitszentrum für Alle) entsteht ein neues Gruppenangebot für Interessierte ab 65+ Jahren.

Wir laden herzlich ein im Vital-Café, an Gesprächen über gesundheitsbezogene Themen mit einem Blick auf das Älterwerden teilzunehmen.

Bei einer Tasse Kaffee/Tee und einer entspannten Atmosphäre können Sie sich austauschen und gemeinsam mit lokalen Expert*innen Gesundheitsthemen besprechen.

Sie können ihre Fragen stellen oder einfach dabei sein und zuhören.

Wechselnde Themen sorgen dabei für Abwechslung und Vielfalt. Wer nach einer Gemeinschaft in Gröpelingen sucht, ist bei uns richtig.



Das erwartet Sie in unserem Vital-Café

Gesundheitsvorsorge – Tipps zur Vorsorge

Tipps bei Hitze im Sommer

Beweglichkeit

Blutdruck

Hilfsmittel im Alltag

Essen und Trinken – gewusst wie

Mentale Gesundheit

Stolperfallen und Sturzprävention

Termine

Alle zwei Wochen Mo. ab 15 Uhr

Möglichkeiten der Pflege und Unterstützung im Alter

Vergesslichkeit im Alter

Nützliche Gesundheits-Apps

*Jetzt
kostenfrei
anmelden in
der LIGA-
Beratungsstelle.*

