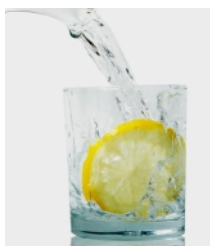


6. TAG DER GESUNDHEIT

Alles rund um das Thema Gesundheitsvorsorge
Ernährung - Bewegung - Entspannung

Mittwoch, 9. Mai 2012 von 9:00 bis 11:30 Uhr
im Bildungsinstitut PSCHERER gGmbH in Lengenfeld



Veranstaltung des Beschäftigungspakts VITAL ab 50 mit Infos, Tipps und Beratungsangeboten.

INFORMATIONEN- UND BERATUNGSPUNKTE

- Infos Thema Trinken, Blutdruckmessung (Gesundheitsamt des Vogtlandkreises)
- Gesund und Fit im Vogtland (Kreissportbund Vogtland)
- Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung (Sozialamt des Vogtlandkreises)
- Kursangebote im Gesundheits- und Fitnessbereich (Volkshochschulen des Vogtlandkreises und Plauen)
- Koordinierungsstelle Alphabetisierung im Freistaat Sachsen
- Stellenbörse, Infos zu Begleitmodulen (Bildungsinstitut PSCHERER gGmbH)

VORTRÄGE/GESPRÄCHSRUNDEN (Dauer ca. 30 Minuten/Thema)

- | | |
|------------------|--|
| 9:15 + 10:15 Uhr | Gesund leben - auch mit kleinem Geldbeutel? (Raum A-207) |
| 9:15 + 10:15 Uhr | Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht (Raum A-206) |
| 9:30 + 10:30 Uhr | Prävention ganz praktisch - Gesundheitskurse und ihre Fördermöglichkeiten (Raum A-208) |
| 9:45 + 10:45 Uhr | Ernährung 50plus? (Raum A-207) |
| 9:45 + 10:45 Uhr | Aktiva - Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit (Raum A-206) |

SCHNUPPERKURSE (Dauer ca. 30 Minuten/Kurs)

- | | |
|------------------|--|
| 9:15 + 10:15 Uhr | Gesund mit Spaß Filmvorführung und einzelne "Trocken-Übungen" zur Wassergymnastik (Raum 215) |
| 9:15 + 10:15 Uhr | Pilates und Rückenschule (Raum A-214) |