

GESUNDHEIT für alle!

Workshopreihe

Innere Stärke für die zweite Lebenshälfte

Für alle, die neue Impulse
für ein gutes Leben im Alter suchen.

Was erwartet Sie?

- Kurze Vorträge & praktische Übungen
- Umgang mit typischen Herausforderungen im jungen Alter
- Entdecken persönlicher Wege zu mehr innerer Stärke
- Anregungen für mehr seelische Widerstandskraft im Alltag

Kostenfrei – keine Vorkenntnisse nötig.

- Die Workshops können unabhängig voneinander besucht werden.
- Bringen Sie Ihre Offenheit und Erfahrung mit – wir freuen uns auf Sie!

Gut gerüstet in den Ruhestand! Wie gelingt der Übergang in die neue Lebensphase?

Donnerstag, 16. April 2026 in der Kreisverwaltung Bad Kreuznach

Pflege im Wohnzimmer. Wie können Sie dabei auch das eigene Wohl im Blick behalten?

Donnerstag, 23. April 2026 im Kaisersaal in Bad Sobernheim

Soziale Kontakte 60+. Wie gelingen gute Verbindungen mit der Familie und Freunden?

Mittwoch, 30. April 2026 in der VG Kirner Land in Kirn



Begrenzte Plätze – jetzt anmelden!
Alle Veranstaltungsinformationen und
Anmeldemöglichkeit per QR oder unter
www.gfa-termine.lzg-rlp.de



verschiedene Orte
im Landkreis
Bad Kreuznach,
jeweils
18 – 20 Uhr

Ein Angebot von:



Koordinierungsstelle
für Gemeindepsychiatrie
Gesundheitsamt - Kreisverwaltung Bad Kreuznach



soogesund



So gut leben im Alter



Gefördert durch:



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR
WISSENSCHAFT
UND GESUNDHEIT