

# SENIOREN INFO

FACHBEREICH SENIOREN

## „Fit und Gesund in Oberricklingen“

Das Deutsche Rote Kreuz bietet in Kooperation mit dem Kommunalen Seniorenservice und weiteren Akteur\*innen an der Peter-Ustinov-Schule ein vielfältiges Programm rund um das Thema Gesundheit an.

### Programm ab 13:00 Uhr:

- Gemeinsames kostenloses Mittagessen
- Gymnastik mit dem TUS Ricklingen
- Vortrag zum Thema „Alter und Medikamente“ durch STEP
- Rückenschule mit Herrn Eikens
- Tanzshow und Mittanzen mit dem Tanzclub Contrast
- Meditatives Zeichnen
- Selbstverteidigung mit dem Projekt Wehr Dich
- Gewaltprävention mit dem afrikanischen Sportverein
- Informationen der Polizei zum Thema „Trickbetrug“
- Beratungsstand des Kommunalen Seniorenservice Hannover
- DRK-Ortsverein Süd-West mit verschiedenen Themen und Angeboten
- Kaffee, Tee und frische Waffeln

**Veranstaltungsort: Peter-Ustinov-Schule, Pyrmonter Str. 2, 30459 Hannover**

**Datum: 24.05.2023**

**Zeit: 13:00-16:00 Uhr**

Die Teilnahme an dem Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie beim Kommunalen Seniorenservice, Bianca Moldenhauer unter Telefon 168-43687 E-Mail: [57.22.9@Hannover-stadt.de](mailto:57.22.9@Hannover-stadt.de)