

Trainingsprogramm bei der Caritas: „Selbstständigkeit im Alter“

Älter werden leicht gemacht

Karlsruhe (CV). Altsein beziehungsweise älter werden ist für viele Menschen mit Ängsten und Verlusten verbunden.

Wie lässt sich positiv mit dem Altern werden umgehen? Wie bleiben die individuellen Fähigkeiten möglichst lange erhalten? Was kann man tun, um auch im Alter seinen Alltag selbstständig gestalten zu können? Mit diesen

Fragen beschäftigt sich ein Angebot des Caritasverband Karlsruhe: „Selbstständigkeit im Alter“ ist ein präventives Trainingsprogramm, das sowohl die körperliche als auch die geistige Fitness erhalten und steigern soll.

Unter fachlicher Leitung erhalten die Teilnehmer wertvolle Anregungen für den Alltag und erfahren gleichzeitig die Freude

an gemeinsamen Aktivitäten mit Gleichgesinnten.

Das Angebot richtet sich an Menschen ab 55 Jahren, die das Altern werden als Herausforderung sehen und aktiv gestalten möchten. Start ist am Dienstag, 22. September, 10 Uhr. Für Interessenten sind noch einige Plätze frei. Der gesamte Kurs (zehn Termine) kostet 20 Euro und fin-

det jeweils dienstags in der Zeit von 10 bis 12 Uhr im Beratungszentrum Caritashaus, Sophienstraße 33, statt.

Nähere Infos gibt Claudia Schmidt-Zoschke, unter Telefon (07 21) 9 12 43 26 oder per Mail an c.zoschke@caritas-karlsruhe.de. Um eine Anmeldung wird bis spätestens Freitag, 18. September, gebeten.