

Nachbarschaftshilfe Berg

Die Nachbarschaftshilfe Berg arbeitet aktuell an Konzepten zum **Restart der bewährten Kurse Englisch, Computer und Schwimmen**. Ein Neustart Tanzen muss auf 2021 verschoben werden. Karate kann bis dato nur als Online-Kurs angeboten werden.

Die Planung ist weiter fortgeschritten und eine zeitnahe Fortführung der Kurse scheint möglich. Die aktuelle Entwicklung bleibt aber abzuwarten.

Wir werden daher unsere bereits gelisteten Teilnehmer zeitnah per Mail über die Aufnahme informieren und nachfolgend für interessierte Neuzugänge in Berg aktuell berichten.

Bei Rückfragen bitte melden unter Tel. 09189- 407397 Beate Wahle

AOK_GeWinn – Machen Sie mit! Start am 19.10.2020 im Bruder-Konrad-Haus ab 10.00 Uhr

Flyer mit Anmeldeformular liegen bei den Hausärzten, Apotheke, Banken und der Gemeindeverwaltung aus. Anmeldeschluss: 05.10.2020 bei Frau Wahle, E-Mail: nachbarschaftshilfe@berg-opf.de

AOK-GeWinn
Gemeinsam aktiv und gesund älter werden



AOK-GeWinn
Gemeinsam aktiv und gesund älter werden

- € AOK-GeWinn ist ein kostenfreies Gruppenprogramm.
- 👥 Personen ab 60 Jahren können mitmachen.
- 🕒 Das Programm startet im Oktober 2020 und läuft bis November 2021. Es besteht aus 19 Treffen à 1,5 bis 2 Stunden.
- 📅 Die ersten 11 Treffen finden alle zwei Wochen statt. Die weiteren 8 Treffen werden einmal im Monat angeboten.
- 🗋️ Das Besondere ist, dass die Gruppen von erfahrenen Personen ab 60 Jahren aus der Region angeleitet werden.

Machen Sie mit!

Im Landkreis Neumarkt findet „AOK-GeWinn – Gemeinsam aktiv und gesund älter werden“ unter anderem in folgender Räumlichkeit statt:

• Berg

Bruder-Konrad-Haus
Rosenbergstraße 10
92348 Berg i. d. Opf.
Montags ab 10:00 Uhr
Start: 19.10.2020



Wir planen gemeinsam
Aktivitäten



Wir lernen digitale
Medien kennen



Wir mischen uns ein



Wir tun etwas Gutes



- Aktiv sein ● Sich wohlfühlen und entspannen ● Gesundes Essen genießen ● Positiv denken ●
- Sich richtig informieren ● Hilfe in Anspruch nehmen ● Mit eigenen Erkrankungen umgehen ●