

Für Menschen ab 60 Jahren

Zeit für Begegnung: Bei einem leckeren & gesunden Frühstück



Freitag, 08. Mai 2026, 9 – 11 Uhr

Zilleichstraße 2, 66333 Völklingen

In entspannter Atmosphäre lädt die Arbeitsgruppe „Gesund älter werden“ der VHS-Initiative „Völklingen lebt gesund“ ein, bei einem gesunden, regionalen Frühstück miteinander ins Gespräch zu kommen, sich auszutauschen und neue Impulse mitzunehmen.

Psychologin Daniela Hüsslein gibt kurze, alltagstaugliche Impulse zu Verbundenheit, dem Umgang mit Einsamkeit und zur Stärkung des Wohlbefindens. Zudem zeigen wir, wie eine einfache, klimafreundliche Ernährung den Körper stärkt.

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung – begrenzte Plätze

Anmeldung

Die Anmeldung über VHS Völklingen online unter: vhs.voelklingen.de oder telefonisch unter 06898/13-2589 bei der Projektleitung Sophie Kleer mit der Kursnummer: 800002.

Weitere Anmeldemöglichkeiten finden Sie auf der Internetseite.

Eine Veranstaltung der Arbeitsgruppe „Gesund älter werden“ als Teil der Initiative „Völklingen lebt gesund“.
Mehr Infos unter: voelklingen-lebt-gesund.de