

## Wir in Moabit – Gemeinsam gesund Älterwerden

### Ziele:

- Regelmäßige Treffen mit Gleichgesinnten, zur Ausübung gemeinsamer Aktivitäten
- Schaffung attraktiver, wohnortnaher, gewünschter Angebote

### Bedarfsermittlung: (Zutreffendes bitte markieren!)

#### Wofür würdet ihr Euch interessieren?

- Abwechselnde Aktivitäten, wie**
- Museumsbesuch
- Kiezführungen
- Gemeinsame Ausflüge
- Erfahrungsaustausch i.R. einer Wissensbörse
- Spaziergänge
- Vorträge, inkl. Erfahrungsaustausch zu Gesundheitsthemen, wie:

---

---

---

---

- Lesungen
- Sauna- oder Haman-Besuch
- Schwimmhalle
- Kino
- Kaffeerrunde
- Gemeinsames Kochen
- Picknick
- Sonstiges, wie:

---

---

---

---

- **wöchentliche sportliche Aktivitäten/ Kurse, wie**
- Gymnastik
- Yoga
- Entspannungsübungen
- Tanzen
- Sonstiges, wie:

---

---

---

---

- **weitere regelmäßige Aktivitäten/ Kurse, wie**
  - o Gemeinsames Singen
  - o Handarbeit
  - o Zeichnen
  - o Musizieren
  - o Hundetreffen/ gemeinsames Gassigehen inkl. Erfahrungsaustausch mit Hundetrainerin
  - o Töpfern
  - o Frühstücksrunde
  - o Selbsthilfegruppen zu

---

---

- o Hobbies, wie

---

---

*Wir würden uns freuen, wenn wir Euch über unsere kommende Arbeit und Termine informieren können. Dazu benötigen wir jedoch Eure*

**Kontaktdaten:**

- Name: \_\_\_\_\_
- Alter: \_\_\_\_\_
- Telefonnummer: \_\_\_\_\_
- Mail: \_\_\_\_\_

*Natürlich stehen wir Euch jederzeit für Fragen zur Verfügung und freuen uns über Anregungen unter*

**[smart@artem-berlin.de](mailto:smart@artem-berlin.de) oder 0177/7423230.**

Sonnige Grüße

Birgit und Melli