

Unterwegs in der Innenstadt

Regelmäßige Bewegung ist wichtig. Viele Senior:innen haben früher mit ihrem Lebenspartner oder Freunden Wanderungen oder regelmäßige Spaziergänge unternommen, trauen sich das im Alter aber nicht mehr zu. Nun fehlt die Bewegung an der frischen Luft und der Kontakt zu anderen Menschen.

Wenn es Ihnen ähnlich geht, laden wir herzlich zu einem kleinen Spaziergang durch die Bielefelder Innenstadt ein. Am Ende lassen wir den Gang mit Getränke und Gesprächen ausklingen.

Die Spazierrunde ist so geplant, dass es allen Menschen möglich ist daran teilzunehmen.

Freuen Sie sich auf regelmäßige Spaziergänge in Ihrem Tempo und gute Gespräche unterwegs mit uns:

am **25.01.24, 28.03.24, 23.05.24**

Wir treffen uns um 15 Uhr am Brunnen am Alten Markt und machen uns auf den Weg.

Es freuen sich

Corinna Kampschulte und Diakonin Melanie Henke
(0151 61732171)