

عرض مجاني لكبار السن      Бесплатное предложение для пожилых людей  
Ofertă gratuită pentru vârstnici      Free Offer for Senior Citizens      نادنملاس يارب ناگيار داهنشيب  
Bezpłatna oferta dla seniorów      Yaşlı Vatandaşlara Ücretsiz Teklif      Ofertë falas për të moshuarit



©monkeybusiness (mit KI bearbeitet)

## SENIOREN-AKTIV-TAG

## IM BEZIRK HARBURG

### Rausgehen - Informieren - Ausprobieren

Mit vielen interessanten Informationen und kostenlosen Mitmach-Aktionen rund um ein gesundes und aktives Leben im Alter.

**Freitag, 8. Mai, 9.30 - 12 Uhr**

Rehrstieg Galleria (S-Bahnstation Neuwiedenthal)



Barrierefrei  
zugänglich



Устный переводчик | Tercüman burda var  
Dolmetschende (Russisch und Türkisch uvm.) vor Ort

Die Veranstaltung ist eine Kooperation von:



Hamburg | Bezirksamt  
Harburg

# Liebe Interessierte,

**der Senioren-Aktiv-Tag im Bezirk Harburg richtet sich an alle Menschen, die gesund älter werden wollen!**

**Stärken** Sie Ihre persönlichen Kompetenzen und **informieren** Sie sich bei lokalen Initiativen, Vereinen und Fachgeschäften zu vielfältigen Themen, die das gesunde und aktive Leben im Alter betreffen.

**Testen** Sie die kostenfreien Bewegungsangebote und verschaffen Sie sich einen Überblick über die lokale Bewegungslandschaft.

## **Darauf können Sie sich freuen:**

✓ **Information und Beratung rund ums Älterwerden**  
Tipps und Unterstützung zu den Themen Gesundheit, Pflege, Wohnen, Freizeit, Ernährung, Alltagshilfen uvm.

✓ **Mitmachen und Spaß haben**

Übungen für Beweglichkeit, Balance und Gedächtnis – zum Beispiel mit Alltags-Fitnesstest, Cornhole, Yoga oder Gedächtnisparcours.

✓ **Begegnung und Austausch**

Genießen Sie Kaffee und Kuchen und kommen Sie mit anderen Personen ins Gespräch.