



Liebe Mitglieder der **Seniorengemeinschaft für den Landkreis Lichtenfels e.V.**,

wir freuen uns sehr, Ihnen mitteilen zu können, dass unser beliebter „**informativer Kaffeeklatsch**“ in der **Fitnessküche der Sportpraxis Faulstich in der Bamberger Straße 42 in Lichtenfels** bis zum Ende des Jahres weitergeht.

In der nachfolgenden Tabelle finden Sie alle wichtigen Informationen.

Datum	Thema des Vortrags	Anmeldung bis zum
24. April 2024	Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz – oder doch?	17. April 2024
29. Mai 2024	Positives Altern und Lebensfreude	22. Mai 2024
26. Juni 2024	Gesunde Fette – Freunde oder Feinde?	19. Juni 2024
31. Juli 2024	Schlaf und Gesundheit im Alter	24. Juli 2024
28. August 2024	Achtsamkeit und Resilienz im Alter (mentale Gesundheit)	21. August 2024
25. September 2024	Gesunder Fuß – unsere tragende Säule der Gesundheit	18. September 2024
30. Oktober 2024	Demenz – und welchen Einfluss du darauf hast	23. Oktober 2024
27. November 2024	Die Kraft von Wasser – Hydratation und Gesundheit	20. November 2024

Wir freuen uns auf interessante Vorträge und anregende Gespräche mit Ihnen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Seniorengemeinschaft Lichtenfels


Monika Faber
Vorsitzende


Dr. Sigrid Christeiner
Vorsitzende