



Verein **Altenhilfe**
in Buchholz e.V.
Für aktive Senioren

Aktuelles

Liebe Mitglieder und Freunde des Vereins Altenhilfe!

Der **Frühling** ist oft mit Gefühlen wie Freude, Hoffnung und Optimismus verbunden, da die Tage länger werden, das Wetter wärmer wird und die Natur erwacht. "Frühling und der Mensch" könnte darauf hinweisen, wie der Mensch von dieser positiven Energie des Frühlings beeinflusst wird und wie sie sich in seinem Verhalten, seinen Emotionen und seiner Mentalität manifestiert.

Das **Veranstaltungsheft** für das **2. Quartal 2024** ist an unsere Mitglieder verschickt.

„Fahren Sie mit in den Frühling.“
Am **Donnerstag, den 25. April 2024** findet unsere erste Tagesausfahrt nach **Wismar** statt.

„**Seien Sie dabei!**“
Yoga und Gymnastik sind zwei verschiedene Formen körperlicher Betätigung, die sich auf Flexibilität, Kraft, Gleichgewicht und körperliches Wohlbefinden konzentrieren.

An den **Samstagen 13. April und 13. Mai** kann Nadine Herrmann leider **keine Handy Sprechstunde** abhalten.

Mit freundlichen Grüßen
Buchholz, den 2. April 2024

Peter Aldag, 1. Vorsitzender

Telefon 04181 31721
info@vab-aktive-senioren.de
www.vab-aktive-senioren.de



Die Stadt-Apotheke kommt zu Ihnen nach Hause! Lieferung & Bestellung am gleichen Tag! Nutzen Sie die Bestellmöglichkeit über die Online-Filiale unter www.stadtapotheke-buchholz.de

Stadt-Apotheke
Buchholz i. d. Nordheide