

GUTES ALTERN

ist ein gemeinsames Angebot der
Katholischen Erwachsenenbildung
im Saarland.

Kurse und Treffen finden an vielen Orten
statt. Das aktuelle Programm der örtlichen
Anbieter entnehmen Sie bitte dem innen
beiliegenden Programmzettel.



Weitere Informationen zu **"Gutes Altern"**
gibt es auch bei der
Katholischen Erwachsenenbildung Saarland,
Landesarbeitsgemeinschaft (KEB-Saar)
Steinmetzstraße 26
66763 Dillingen
Fon: 06831-769264
Fax: 06831-769267
Mail: info@keb-saar.de

BEWEGEN
GEHIRN-JOGGING
ESSEN MIT VERSTAND
NICHT ÜBERTREIBEN
GEREGELTES LEBEN
ENTSPANNEN
POSITIV DENKEN
GEMEINSCHAFT
KLEIDUNG
KOSMETIK
ZUM ARZT
AKTIV BLEIBEN
NEUES BEGINNEN
SPASS UND SPIEL
AUSRUHEN
LEBENSFREUDE
KREATIV
GESTALTEN
ENTFALTEN
REIFE SPÜREN
TRAINIEREN
LOCKER SEIN
SELBSTSTÄNDIG
NEUES SEHEN
WEITER GEBEN
GESUND BLEIBEN
DRIN SEIN
FIT BLEIBEN
ALLTAGS-TIPPS
KLEINE GRUPPEN
GEDÄCHTNIS ÜBEN
GESPRÄCHE
TREFFEN REGELMÄSSIG
IM KONTAKT SEIN
WAS TUN - UND AUCH RUH'N...

MITMACHEN: **GUTES
ALTERN**

GUTES ALTERN



**Gemeinsam aktiv
in den reifen Jahren**

Katholische Erwachsenenbildung im Saarland

SELBSTBESTIMMT
UND AKTIV ÄLTER
WERDEN KANN MAN
LERNEN. IN DER GRUPPE
MIT FREUDE. UND
UNTER FREUNDEN.
NUR ANFANGEN
MUSS MAN
SELBST.

SELBST
WAS TUN,
DAMIT DAS ALTER
GUT WERDEN KANN
ERFAHRUNGEN
NUTZEN.
NEUES LERNEN.
LEBEN.



GUTES ALTERN



Gemeinsam aktiv
in den reifen Jahren

