



Carina Dollberger

Fachreferentin für Kunst/Kultur, Gesundheit und Generation plus

E-Mail: c.dollberger@kbw-erding.de

Geistig Fit und Entspannt

- ✓ Tanzen im Sitzen
- ✓ Brainwalking (Gedächtnistraining in der Natur)
- ✓ Vortrag: Geistig fit und aktiv bis ins hohe Alter

Gesundheitswissen

- ✓ Vortrag: Darm gesund – Mensch gesund
- ✓ Entspannter Nacken
- ✓ Was tun bei Kopfschmerzen?
- ✓ Was tun bei Harnwegsinfektionen?
- ✓ Vortrag: Altersgerechte Ernährung
- ✓ Ernährung bei Demenz
- ✓ Vorträge des AELF kostenfrei buchbar
- ✓ Kräuterwanderung

Körperliches Gleichgewicht

- ✓ Workshop: Rückenbeschwerden mit einfachen Übungen lindern
- ✓ Vortrag: Sturzprophylaxe

Weitere Themen

- ✓ Wohnberatung bei Demenz/ Parkinson u.ä.
- ✓ Pflegestützpunkt Erding kennen lernen