

# Spaziergang in Wenden

für Seniorinnen und Senioren aus dem Norden Braunschweigs

**In Kooperation mit dem Projekt „Präventive Hausbesuche“ der Stadt Braunschweig bietet Ihre Nachbarschaftshilfe Braunschweig-Nord gemütliche Spaziergänge in Wenden an.**

Wir richten uns in der Gruppe nach den Wünschen und Fähigkeiten der Teilnehmer\*innen. So können auch Menschen mit leichten Beeinträchtigungen dabei sein. Angeboten werden die Spaziergänge für etwa eine Stunde in der näheren Umgebung. Neben der Möglichkeit zum netten Plaudern und Kontakte knüpfen bietet das gemeinsame Sporteln unter anderem hervorragend die Möglichkeit zur Sturzprävention. Denn wer im Alter fit und beweglich bleibt und sich leicht sportlich betätigt, kann sich auch im Alltag besser auf den Beinen halten. Anschließend besteht die Möglichkeit, sich bei Kaffee und Kuchen beim Bäcker in angeregter Atmosphäre noch weiter auszutauschen.



**Wir möchten Sie sehr herzlich zu unseren Spaziergängen einladen!**

**Treffpunkt ist jeden Donnerstag, 14.30 Uhr in den geraden Kalenderwochen**  
vor der Tür der Nachbarschaftshilfe Braunschweig-Nord, Veltenhöfer Straße 3.

**Zum Kennenlernen findet der erste Spaziergang  
am Donnerstag, den 13. Juli um 14.30 Uhr statt.**

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern an Ihre Nachbarschaftshilfe, Tel: 05307-2764

Nachbarschaftshilfe Braunschweig-Nord e.V.  
in Kooperation mit der Stadt Braunschweig Projekt „Präventive Hausbesuche“

