

GESUNDHEIT für alle!



Workshop

Gut gerüstet in den Ruhestand! Ideen und Tipps, um innerlich stark zu bleiben

**Donnerstag,
22. Oktober 2026,
17 – 19 Uhr in der
Gemeindehalle
Friesenheim**

**Stehen Sie kurz vor dem Ruhestand oder sind Sie gerade gestartet?
Wir unterstützen Sie, Antworten für die neue Lebensphase zu finden:**

- Wie gelingt mir ein leichter Übergang in den Ruhestand?
- Wie bleibe ich zufrieden und ausgeglichen?

Was erwartet Sie?

- Kurze Impulse & praktische Übungen
- Umgang mit Herausforderungen im Ruhestand
- Stärkung Ihrer seelischen Kraft
- Konkrete Strategien für Ihren Alltag

Kostenfrei – keine Vorkenntnisse nötig.

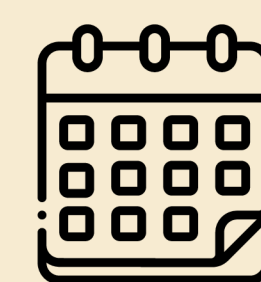
- Bringen Sie Offenheit und Neugier mit – wir freuen uns auf Sie!



Veranstaltungsort
Gemeindehalle
Friesenheim
Gaustraße 20-22
55278 Friesenheim



Begrenzte Plätze –
jetzt anmelden!
**QR-Code scannen
oder E-Mail an
adisaomerovic3@gmail.com**



**Veranstaltungs-
informationen**
gfa-termine.lzg-rlp.de

Ein Angebot von:



Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.



Gemeinde Friesenheim

Gefördert durch:



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR
WISSENSCHAFT
UND GESUNDHEIT