GESUNDHEIT
für alle!

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



Montag, 30. November 2026, 19 – 21 Uhr in der Mehrgenerationen-haus Ingelheim

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
- Anregungen zum 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!

42/2026 Materialien zur Gesundheitsförderung

Veranstaltungsort
Mehrgenerationenhaus
Matthias-Grünewald-Straße 15
55218 Ingelheim

Begrenzte Plätze – jetzt anmelden!
QR-Code scannen oder per E-Mail an horizonte-und-wege@gmx.de

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

Ein Angebot von:
LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
Mehr Generationen Haus – Miteinander – Füreinander

Gefördert durch:
RheinlandPfalz – Ministerium für Wissenschaft, Weiterbildung und Gesundheit

Hrsg.: LZG, Hölderlinstraße 3, 55131 Mainz, Telefon 06131 2069-0, Mail info@lzg-rlp.de