

"Dinge positiv sehen und anpacken!"

"Unterstützung in der Gruppe erfahren!"

"Tun, was man kann!"

TATKRAFT...

Ein Programm für ältere Menschen zur Förderung der Gesundheit

Das Programm ermöglicht Ihnen, neue Herausforderungen gesund und vorausschauend zu meistern.

Sie sind eingeladen, gemeinsam mit anderen neue Aktivitäten zu entdecken oder bestehende zu vertiefen.

Durch den Austausch in der Gruppe werden Sie unterstützt, sich neue Ziele zu stecken, sich fit und gesund zu fühlen und das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Lassen Sie sich von Ihrer eigenen Tatkraft überraschen und begeistern!

Der erste Schritt zur Gesundheitsförderung

Lernen Sie das Programm kennen. Verschaffen Sie sich einen Überblick über das TATKRAFT-Programm und lernen Sie die Moderatoren und anderen Gruppenmitglieder kennen. Das Programm ermöglicht Ihnen einen anderen Blick auf Ihre Gesundheit zu werfen, neue Ideen für den Alltag zu entwickeln und umzusetzen.

Sie haben auch die Möglichkeit, Wünsche und Erwartungen bezüglich des Programms zu äußern und legen gemeinsam die verschiedenen Wahlmodule fest.

Pläne schmieden. Ziele haben. Richtig gerüstet. Fürs Alter.

Die Inhalte

Das Programm besteht aus sechs feststehenden Basis- und sechs Wahlmodulen.

Die Basismodule

- 01 Der erste Schritt
- 02 Kontakt mit anderen
- 03 Der Hände Werk
- 04 Carpe diem Nutze den Tag
- 05 Gesundheit durch Betätigung
- 12 Abschluss feiern

Die Wahlmodule

- 06 Sicherheit im Alltag
- 07 Ernährung und Betätigung
- 08 Finanzen
- 09 Unterstützung in der Umgebung
- 10 Ehrenamt und seine Organisation
- 11 Lebenslanges Lernen



"Richtig gerüstet. Fürs Alter!"

Es erwarten Sie wöchentliche Treffen in einer Gruppe mit ergotherapeutischer Moderation.

Haben Sie Interesse? Dann wenden Sie sich gerne an uns!

Auch ganze Gruppen bis zu acht Personen sind herzlich willkommen.

Angaben der Praxis

TATKRAFT...

befähigt Sie bevorstehende oder schon erfolgte Lebensübergänge wie Eintritt in Rente oder Wohnungswechsel aktiv zu gestalten und Verlusterfahrungen zu bewältigen.

TATKRAFT...

hilft Ihnen Veränderungen als Chance zu sehen und neu gewonnene Freiräume zu nutzen.

TATKRAFT...

fördert den Erhalt von Lebensfreude und aktiver Teilnahme am Leben und kann zur Vorbeugung von Krankheiten beitragen.

TATKRAFT...

unterstützt Sie, in Ihrem sozialen Umfeld eingebunden zu bleiben.

TATKRAFT...

Gesundheit im Alter durch Betätigung

Ein Programm des Deutschen Verbandes der Ergotherapeuten e.V. (DVE)

TATKRAFT...

Gesundheit im Alter durch Betätigung

