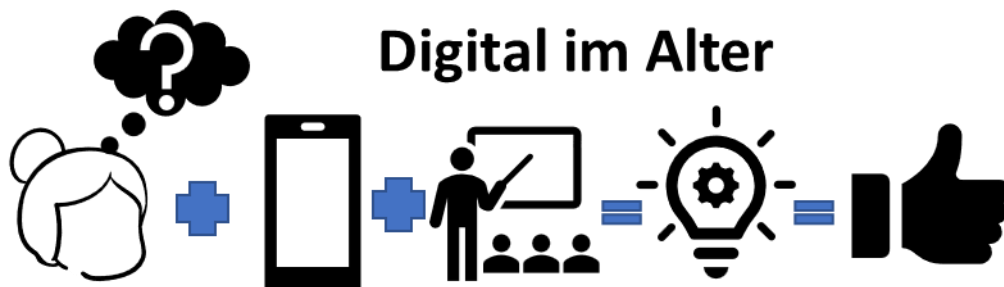


Einladung zur Veranstaltung des OV Kelkheim

Kelkheim, November 2025



Der Ortsverband Kelkheim ist ein kleiner Teil im Sozialverband VdK als größten Sozialverbands in Hessen und Thüringen. Gerne sind wir für Sie aktiv und bieten Ihnen die verschiedensten Veranstaltungen an. Als nächstes planen wir eine Unterstützung im digitalen Alltag gemeinsam mit dem MGV Sängerkunst Eppenhain anzubieten. Aus Erfahrung wissen wir, wie schnell gerade unsere älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger von der fortschreitenden Entwicklung auf dem Gebiet der Smartphones und Computer abgehängt werden. Darum beschäftigen wir uns nun mit dem Thema „Digital im Alter“. Zoran Riedel aus Eppstein wird wieder mit seinem Sachverstand unsere Fragen beantworten.

Zur Auflockerung vor dem Einstieg ins Thema bieten wir Übungen für die geistige Fitness an, um die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen. Die Atemübungen mit dem Stuhlyoga dienen der kontrollierten Sauerstoffzufuhr des Gehirns. Das achtsame Atmen verbessert die Hirnfunktion. Die Übungen fördern die Konzentration auf die Bewegungsabläufe und sollen den Geist zur Ruhe bringen. Danach fühlen Sie sich gut vorbereitet.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, kommen Sie bitte am

Freitag, 07.11.2025, ab 14:30 Uhr

In den Mehrzweckraum der Othmar-Nicolaus-Halle, Eppenhain.

Vergessen Sie Ihr Handy (Mobiltelefon) nicht!

Interessierte, die egal welchen Alters Freude daran haben mental aktiv zu bleiben, sind herzlich zu unseren Veranstaltungen eingeladen. Wir freuen uns über Jeden, der Interesse daran hat, einen unterhaltsamen Nachmittag in netter Gesellschaft zu verbringen.

Sie sind noch kein Mitglied im VdK? Kein Problem, wir erläutern Ihnen gerne die Vorteile einer Mitgliedschaft. Informationen über unsere Verbandsarbeit finden Sie auch im Internet unter: <https://hessen-thueringen.vdk.de/vor-ort/ov-kelkheim/>. Per E-Mail erreichen Sie uns unter ov-kelkheim@vdk.de.