

Hofheim, 5. August 2019

Friedlich und heiter ist dann das Alter

Selbsthilfekontaktstelle bietet Vortrag von Dr. Helmut Luft am 14. August

Am Mittwoch, 14. August, findet um 17.30 Uhr im Stadtmuseum Hofheim ein Vortrag der Selbsthilfekontaktstelle zum Thema Altern statt. Wie Kreisbeigeordnete Madlen Overdick mitteilt, wird der ehemalige Chefarzt der psychosomatischen Fachklinik Hofheim, Dr. Helmut Luft, einen Vortrag mit dem Titel „Friedlich und heiter ist dann das Alter“ halten. „Die Veranstaltung gibt Hinweise, wie man seine Lebensqualität verbessern und von negativen Affekten wie Depression und Aggression zu Gelassenheit, Zufriedenheit und Glückserleben kommen kann“, so Overdick.

Dr. Luft ist zudem Autor von diversen Büchern zum Thema „Gutes Altern“. Da die Weichen für Gutes Altern möglichst früh gestellt werden sollten, richtet sich sein Vortrag auch an Jüngere, Angehörige und Pflegepersonen. Am Ende der Veranstaltung laden Dr. Luft und die Selbsthilfekontaktstelle zu einem Austausch bei Snacks und Getränken ein. Der Eintritt ist frei.

Mehr Informationen gibt es bei der Selbsthilfekontaktstelle (Tel.: 06192 201-1636, E-Mail: julia.hemming@mtk.org).