



**Cäcilia Gutweiler**

## **Gesundheitslotsin**

Ansprechpartnerin für Menschen  
ab 65 Jahren auf dem Gräselberg



### **Wer möchte nicht möglichst lange in seiner Wohnung eigenständig leben?!**

Ich helfe Ihnen dabei, dass dies gelingt.

Ich bin für Sie da, sprechen Sie mich an und wir lernen uns dann persönlich bei den Bewegungsprogrammen kennen, die ich für Sie organisiere. Diese sollen nicht nur den körperlichen, sondern auch den seelischen Zustand verbessern, denn gemeinsam macht alles mehr Spaß!

Geplant sind zuerst:

- > Rollator-Training mit Sturzprophylaxe
- > Spaziergänge durch das Quartier
- > Koordinationstraining
- > und individuelle Beratung  
(wenn gewünscht auch Hausbesuche).

Sie erreichen mich  
von Montag bis Freitag von 11:00 – 15:00 Uhr

Telefon: **0160 95362554**

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!