



- Essen mit Genuss: Was Ihr Körper jetzt wirklich braucht
- Vitalität im Alltag: Tipps für eine gesunde Lebensführung
- Bewegung, die gut tut: Einfache Ideen für jeden Tag
- Sicher und eigenständig: Stark durch den Alltag
- Fit bleiben & Krankheiten trotzen: Vorsorge mit Leichtigkeit

**Vortrag mit Evgenia Kriwopusk  
(Neue Arbeit der Diakonie, Projekt IGLO)**

**15. Juli 2026, 13:30 – 15:00 Uhr.**

**Ort: Zentrum 60plus – Messings-Garten 4 – 45147 Essen**

**Infos und Anmeldung:**

**0201 - 8 77 89 90 - [zentrum60plus@contigo-ruhr.de](mailto:zentrum60plus@contigo-ruhr.de)**

**Zentrum  
60plus<sup>+</sup>**

STADT  
ESSEN

contigo<sup>Ruhr</sup>