



*Wir laden Sie herzlich zu unserem  
Aktionstag ein!*

# FIT IN DEN WINTER

*für Senioren & Seniorinnen*

**KOSTENLOS**

**14 Oktober 2025**

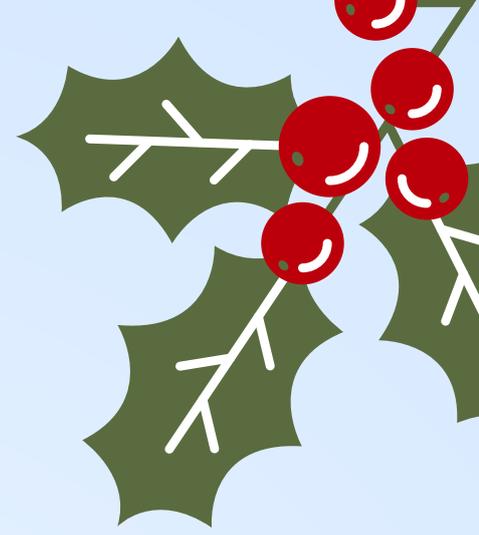
**14:00 – 16:00 Uhr**

**Nachbarschaftstreff Theresia**

Pfeufferstraße 3

81373 München





## Themen:

- **Stärkung des Immunsystems**
  - Mensioure Riza, Ärztin
- **Einsamkeit vorbeugen und Resilienz stärken**
  - Tatjana Sukalo, Psychologin
- **Bewegung gegen Schmerzen**
  - Jessica Rüger, Physiotherapeutin



**Für Anmeldung und weitere  
Informationen**

**Donna Mobile AKA e.V.**

Landsberger Str. 45 a

80339 München

089 505005

[info@donnamobile.org](mailto:info@donnamobile.org)

