



Einsamkeit im Alter Muss das sein?

**Herzliche Einladung zum
Vortrag bei Kaffee und Kuchen**

Hildegard Schanz, Kommunikationstrainerin und Coach, zeigt auf, welche kleinen Schritte große Wirkung haben können: Für mehr Lebensfreude, soziale Teilhabe und erfülltes Altern.

**Mittwoch, 18.03.2026, 15.00 Uhr
Theodor-Maas-Haus
Wilhelmstraße 6, Altenkirchen**

um Anmeldung wird gebeten:
christa.abts@caritas-rheinsieg.de

Telefon: 02681 8789210