

Kostenloser Shuttleservice in Kaiserslautern: Ein Weihnachtsgeschenk für Senioren!

Ab 6. Januar 2024 bietet Kaiserslautern einen kostenlosen Shuttleservice für Senioren an, unterstützt von der Charity Alliance.



Kaiserslautern, Deutschland - Ab dem 6. Januar 2024 dürfen Seniorinnen und Senioren in Kaiserslautern aufatmen: Ein kostenloser Shuttleservice wird ins Leben gerufen, um ihre Mobilität und Lebensqualität zu verbessern. Initiator ist die Charity Alliance gGmbH, die seit 2021, unterstützt von zahlreichen Partnern, einen Fahrdienst für ältere Menschen anbietet. Der neue Service ermöglicht es Personen über 70 Jahren, kostenfrei zu Arztterminen oder zum Einkaufen zu fahren. Bereits jetzt werden ab sofort Buchungen für die Fahrten angenommen, die über eine Hotline zu erreichen sind. Rund 400 Anrufe täglich zeugen von der großen Nachfrage dieses

essenziellen Angebots. „Das Projekt steigert die Lebensqualität älterer Bürgerinnen und Bürger“, erklärte Oberbürgermeisterin Beate Kimmel bei der Vorstellung des Services, der durch Spenden finanziert wird. Dies bezeichnete sie als „ein großes Weihnachtsgeschenk“ für die Stadt. Weitere Informationen sind unter [Kaiserslautern.de](https://www.kaiserslautern.de) erhältlich.

Yoga für Senioren in Kaiserslautern

Ein genauso bedeutendes Lebensgefühl fördert das Yoga-Angebot für ältere Menschen in der Stadt. Das Programm mit dem Titel „Yoga und Bewegung“ findet jeden Mittwoch um 14:30 Uhr im NILS im Goetheviertel statt und ist eine hervorragende Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Übungen verbessern nicht nur die Konzentration und das Gleichgewicht, sondern tragen auch zur allgemeinen Fitness bei. Für Interessierte wird geraten, vor der Teilnahme einen Arzt aufzusuchen, um etwaige gesundheitliche Einschränkungen abzuklären. Zudem unterstützen zahlreiche gesetzliche Krankenkassen, wie AOK und DAK, die Kosten für entsprechende Kursangebote, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Das kostenlos angebotene Yoga ist eine unkomplizierte Möglichkeit für Senioren, aktiv zu bleiben und soziale Kontakte zu pflegen. Informationen dazu sind auf [älter-werden-in-kaiserslautern.de](https://www.aelter-werden-in-kaiserslautern.de) zu finden.

Details	
Ort	Kaiserslautern, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• nag-news.de• www.kaiserslautern.de• aelter-werden-in-kaiserslautern.de

Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](https://www.die-nachrichten.at)