



SCHLÜSSEL ZUM GESUNDEN ALTERN

PHYSISCHE UND PSYCHISCHE
GESUNDHEIT IM ALTER
ERHALTEN UND FÖRDERN

8. SEPTEMBER BIS
6. OKTOBER
JEWELNS MITTWOCHS
10 BIS 12:30 UHR
(KOSTENLOS)



Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz
Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

SCHLÜSSEL ZUM GESUNDEN ALTERN



Die kostenlose Kursreihe wird in Kooperation vom Quartiersbüro Westtünnen, der Selbsthilfegruppe Demenz und dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland veranstaltet. Es finden fünf Termine in den Räumen des Quartiers (Dietrich-Bonhoeffer-Straße 5 in Westtünnen) jeweils mittwochs von 10 bis 12:30 Uhr statt.

Mittwoch, 8. September, 10 bis 12:30 Uhr

- Einführung in die Kursreihe, Kennenlernen der Teilnehmer*innen und Vorstellung des Kurses
Referentin: Wera Wittkowski
- Der eigene Umgang mit Veränderungen im Alter: Möglichkeiten der Selbststärkung, Entwicklungspotentiale erkennen und nutzen
Referentin: Dipl. Soz. Päd. Annette Wernke

Mittwoch, 15. September, 10 bis 12:30 Uhr

- Krankheitsbilder im Alter und Möglichkeiten der Prävention
Referentin: Dipl. Soz. Päd. Sabine Mierelmeier

Mittwoch, 22. September, 10 bis 12:30 Uhr

- Die Bedeutung einer gesunden Ernährung im Alter
Referentin: Maria Horn (NährWert Hamm)

Mittwoch, 29. September, 10 bis 12:30 Uhr

- „Gut zu wissen“: Informationen zu Leistungen des Pflegeversicherungsgesetzes
Referentin: Wohn- und Pflegeberatung Hamm

Mittwoch, 6. Oktober, 10 bis 12:30 Uhr

- Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen

UM ANMELDUNG ZUR KURSREIHE WIRD GEBETEN:

Telefon: 0 23 85 / 4 62 98 - 60

E-Mail: gesund-altern@quartier-westtuennen.de