

## Informationen und Anmeldungen:

**MUNA – Miteinander und nicht allein**

Christa-Frede-Weg 3, 59320 Ennigerloh

Ansprechpartnerin: Frauke Santos Sáez

Telefon: 02524 / 9281090

Mobil: 0160 / 2905472

[muna@st-josef-ennigerloh.de](mailto:muna@st-josef-ennigerloh.de)

Der Kurs ist ein Kooperationsangebot von:



**MUNA – Miteinander und nicht allein**

Christa-Frede-Weg 3, 59320 Ennigerloh

Telefon: 02524 / 9281090

Mobil: 0160 / 2905472

[muna@st-josef-ennigerloh.de](mailto:muna@st-josef-ennigerloh.de)



**Stadt Ennigerloh - Haus der Senioren**

Im Drubbel 22, 59320 Ennigerloh

Ansprechpartnerin: Olga Rau

Telefon: 02524 / 5572

[drubbelhaus@yahoo.de](mailto:drubbelhaus@yahoo.de)

## Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland

Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen

Ansprechpartnerin: Annette Wernke

Tel. 02382 / 940997-10 oder -12 oder 0172/ 51 42421

[muensterland@rb-apd.de](mailto:muensterland@rb-apd.de)



**Regionalbüros  
Alter, Pflege und Demenz**

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der  
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

REGIONALBÜRO MÜNSTERLAND

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

PKV  
Verband der Privaten  
Krankenversicherung



# Der Schlüssel zum gesunden Altern

KÖRPERLICHE UND SEELISCHE GESUNDHEIT  
IM ALTER ERHALTEN UND FÖRDERN

Veranstaltungsreihe  
für Seniorinnen und Senioren  
vom 21.04. - 19.05.2022

im

Haus der Senioren  
Im Drubbel 22  
59320 Ennigerloh



**Regionalbüros  
Alter, Pflege und Demenz**

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der  
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

REGIONALBÜRO MÜNSTERLAND

## Einladung

Je länger Menschen sich ihre Selbstständigkeit bewahren, desto mehr können sie ihr Leben auch im Alter gestalten und genießen. Wer es schafft, mobil und aktiv zu bleiben, hat eine gute Chance auf Wohlbefinden im Alter.

Doch wie kann man die gewünschte Lebensqualität und Vitalität beibehalten und fördern? Wie ist es möglich, bis ins hohe Alter ein aktives und selbstständiges Leben auch bei eingeschränkter Mobilität zu führen?

Zu ausgewählten Themen werden Expert\*innen Tipps für den Alltag vorstellen und den Teilnehmer\*innen Vorsorgemöglichkeiten erläutern, um Selbstständigkeit zu erhalten und zu fördern.



21. April 2022, 10:00 bis 12:30 Uhr \*

### Begrüßung

Kennenlernen der Teilnehmer\*innen und Vorstellung des Kurses

**Moderation:** Frauke Santos, MUNA Ennigerloh

### \* Der eigene Umgang mit Veränderungen im Alter:

Möglichkeiten der Selbststärkung, Entwicklungspotentiale erkennen und nutzen

**Referentin:** Annette Wernke, Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland



28. April 2022, 10:00 bis 12:30 Uhr

### \* Krankheitsbilder im Alter und Möglichkeiten der Prävention

**Referentin:** Sonja Steinbock, Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland



5. Mai 2022, 10:00 bis 12:30 Uhr

### \* Die Bedeutung einer gesunden Ernährung im Alter

**Referentin:** Verena Schemmann, Ernährungsberatung und Coaching



12. Mai 2022, 10:00 bis 12:30 Uhr

### \* Leistungen im Rahmen der Pflegeversicherung

**Referentin:** Nadine Schöppner, Pflegeberatung  
Kreis Warendorf

### \* Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen

**Referentin:** Heike Ripsam, Koordinatorin INI Betreuung e.V.



19. Mai 2022, 10:00 bis 12:30 Uhr

### \* Vital und sicher im Alter - Seniorenfitness und Anti- Sturztraining

- Kleine Übungen für den Alltag

**Referent:** Wolfgang Holtz, HOLTZ physio team Ahlen