

älter werden
in **TELGTE**



STADT  **TELGTE**



Warendorf
Telgte
Sassenberg
Everswinkel
Ostbevern
Beelen

„Gesundheit im Alter erhalten neue Kraft für Körper, Geist und Seele“

Montag, 04.04.22, 14.30 – 17.30 Uhr im Bürgerhaus

Eintritt frei!

14.30 Uhr Vortrag: **„Den inneren Garten pflegen –
wachsen und gedeihen bis ins hohe Alter“**

Referentin: Claudia Steilberg, systemische Beraterin, Resilienztrainerin

15.15 Uhr Kaffeepause

16.00 Uhr Vortrag mit kleinem Praxisteil zum Ausprobieren
und Mitmachen: **„Die körperliche Beweglichkeit erhalten
und verbessern – die Wintersteifigkeit abschütteln –
Fit für den Sommer“**

Referentin: Elisabeth Wellermann, Physiotherapeutin

16.45 Uhr Vortrag: **„Einen klaren Kopf behalten – im
Alter geistig fit bleiben“**

Referentin: Jenny Gruen, M. Sc. Psychologin

Um Voranmeldung bis 31.03.22 wird gebeten bei Karla Papendorf,
Seniorenbüro der Stadt Telgte, Tel. 02504 – 13 241 oder per mail:
karla.papendorf@telgte.de und Alexandra Möllers VHS Telgte, Tel. 02504 –
2153 oder per mail: telgte@vhs-warendorf.de

in Kooperation mit:

salvea
Lust auf Gesundheit



Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz

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

REGIONALBÜRO MÜNSTERLAND