

## 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



## Dranbleiben – gesund bleiben!

Tipps für geistige und körperliche Fitness

im Seniorenalter

3 Termine

15.09., 22.09– und 29.09.2022

im

Haus der Senioren

Im Drubbel 22, 59320 Ennigerloh

Die Teilnahme ist kostenlos.

## 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 Gesundheit und 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.



15. September 2022, 10:00 bis 12:30 Uhr

### \* Begrüßung

Kennenlernen der Teilnehmer\*innen und Vorstellung des Kurses

**Moderation:** Frauke Santos Sáez , 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



22. September 2022, 10:00 bis 12:30 Uhr

### \* Vital und sicher - kleine sportliche Übungen für den Alltag

**Referentin:** Bettina Neuhaus, Übungsleiterin von Seniorensportgruppen und Lehrteamer des Landessportbundes

Hinweis: bitte ziehen Sie bequeme Kleidung & Schuhe an.



29. September 2022, 10:00 bis 12:30 Uhr

### \* Die Bedeutung einer gesunden Ernährung

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

Es gelten die aktuellen Hygienemaßnahmen und Vorschriften aus dem „Haus der Senioren“. Weitere Informationen erhalten Sie bei Anmeldung.