

INFOSTÄNDE:

- Altes Backhaus
- Anti Rost
- Caritas
- Gerontopsychiatrisches Zentrum
- Hansahof
- Kommunale Seniorenvertretung
- Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz
- Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster
- Stadtsportbund
- Volkshochschule/ZWAR-Gruppe
- Wohnberatung/Hilfen beim Umzug/
Technische Assistenz Tilbeck
- Verkehrswacht
- Büchertisch

Während der ganzen Veranstaltung von
14 bis 17 Uhr

Alltags-Fitness-Test vom Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie/Stadtsportbund und Pedelec-Simulator mit Reaktionstest:
Zu Beginn der Veranstaltung können Sie vor Ort einen ca. 15 Minuten-Termin für jeden Test reservieren.

Betreuer Bewegungsparcours „Stabil und standfest im Alltag“.



Übersetzung durch Gebärdendolmetscherin für gehörlose Menschen



Aufzug vorhanden



WC: UG

Ansprechpartnerin:

Brigitte Kempe, Tel. 492-53 06

E-Mail: kempeb@stadt-muenster.de

VERANSTALTER:



Wir danken für die finanzielle Unterstützung der Franz-Bröcker-Stiftung



Impressum: Stadt Münster, Gesundheits- und Veterinäramt
Gestaltung: Yannick Römer, vhs Münster / Bilder: Fotolia, Shutterstock, Verkehrswacht Münster e. V.

STADT MÜNSTER

Gesundheits- und Veterinäramt

GESUND & AKTIV –
älter werden in Münster

Schwerpunkt:
Ernährung & Bewegung



Freitag, 24. November 2023, 14.00 bis
17.00 Uhr in der Volkshochschule Münster

WER und WARUM:

Gesundheitsförderung und Prävention haben große Bedeutung für die Selbstständigkeit und das Wohlbefinden älterer Menschen.

Ein gesundes Altern benötigt gesundheitsbewusstes Verhalten und ein gesundheitsförderndes Umfeld. Dafür setzen wir uns ein.

Diese Veranstaltung zum Thema „GESUND & AKTIV – älter werden in Münster“ soll dazu einen Beitrag leisten. Wir bieten diesen Nachmittag zum zehnten Mal mit jährlich wechselnden Angeboten an. In diesem Jahr haben wir uns das Thema „Ernährung & Bewegung“ als Schwerpunkt ausgesucht, um unser kleines Jubiläum zu feiern.

Wir, das sind aktive Seniorinnen und Senioren aus Münster, die Seniorenvertretung, die Selbsthilfe-Kontaktstelle, die Volkshochschule, der Stadtsportbund und das Gesundheitsamt.

Ingrid Dierkes, Dirk Henning, Cornelia Höring, Brigitte Kempe, Günther Klemm, Gabriele Liedmeyer, Renate Ostendorf

WANN: Freitag,
24. November 2023,
14.00 bis 17.00 Uhr

WO: Volkshochschule Münster,
Aegidiimarkt 2,
48143 Münster

Moderation:
Gabriele Liedmeyer (vhs Münster) &
Dr. Norbert Schulze Kalthoff (Leitung des
Gesundheits- und Veterinäramtes)



PROGRAMM:

14.00 Uhr | Begrüßung
Bürgermeisterin Angela Stähler
Vorsitzende der Kommunalen Senioren-
vertretung Barbara Klein-Reid

14.10 Uhr | Vortrag
Gesund bleiben durch achtsame Ernährung
Rainer Bergmann, selbstständiger
Erährungsberater

14.40 Uhr | Vortrag
Die Rolle des Darms für ihre Gesundheit
im Alter – und wie sie aktiv darauf ein-
wirken können
Sabine Gnegel, Physiotherapeutin und
Heilpraktikerin

15.10–16.10 Uhr | Getränkepause
Infostände im vhs-Foyer (EG und 1. Etage)

16.10 Uhr | Vortrag
„Auch langsam fahren will gelernt sein“
Infos zum sicheren Umgang mit dem
Pedelec und Möglichkeit eines Reaktions-
tests im Pedelec-Simulator
Christoph Becker, Verkehrswacht

16.30 – 17.00 Uhr | Vortrag
„Mit beiden Beinen fest im Leben“ –
die Bedeutung von Bewegung zur Sturz-
vermeidung“
Dr. Christiane Bohn, Institut für
Sportwissenschaft