

## INFOSTÄNDE:

- Alexianer Münster GmbH
- Altes Backhaus
- Anti Rost
- Apothekerkammer
- Caritas (3 Arbeitsbereiche)
- Gerontopsychiatrisches Zentrum
- Hansahof
- Kommunale Seniorenvertretung
- Malteser-Ehrenamt
- Regionalbüro Alter, Pflege, Demenz
- Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster
- Seniorenbüro St. Mauritz
- Sozialamt / Quartiersentwicklung (Caritas, Diakonie, Haus vom Guten Hirten)
- Stadtsportbund
- VDK

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.

Crossboccia mit dem Boule- und Petanque-Verband NRW



Übersetzung durch Gebärdendolmetscherin für gehörlose Menschen



Aufzug vorhanden



WC: UG

## Ansprechpartnerin:

Gabriele Liedmeyer, Tel. 492-4331  
E-Mail: [Liedmeyer@stadt-muenster.de](mailto:Liedmeyer@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

STADT MÜNSTER

Gesundheits- und Veterinäramt

GESUND & AKTIV –  
älter werden in Münster



Mit Engagement  
für Zufriedenheit

Freitag, 15. November 2024, 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 elften Mal mit jährlich wechselnden Angeboten an. In diesem Jahr haben wir uns das Thema „Mit Engagement für Zufriedenheit“ als Schwerpunkt ausgesucht und wollen damit Menschen ab 60 Jahren ansprechen.

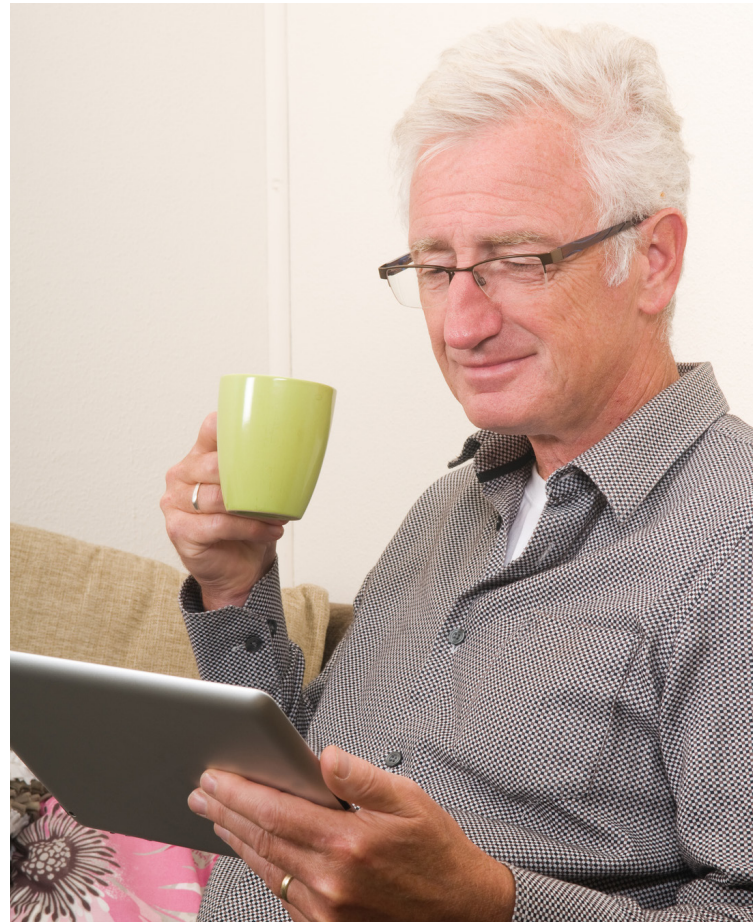
Wir, das sind aktive Seniorinnen und Senioren aus Münster, die Seniorenvertretung, die Selbsthilfe-Kontaktstelle, die Volkshochschule, der Stadtsporthund und das Gesundheitsamt.

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

**WANN:** Freitag,  
15. November 2024,  
14.00 bis 17.00 Uhr

**WO:** Volkshochschule Münster,  
Aegidiimarkt 2,  
48143 Münster

**Moderation:**  
Gabriele Liedmeyer (vhs Münster) &  
Dr. Tim Kornblum (Leitung des Gesundheits-  
und Veterinärarnantes)



## PROGRAMM:

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

14.10 Uhr | Vortrag  
Ruhestand – wie der Aufbruch in die neue  
Lebensphase gut gelingen kann  
Anja Palesch, Systemische Beraterin

14.30 Uhr | Vortrag  
Zeit für Neues – Engagiert im Ruhestand  
Malena Theele, Leiterin Freiwilligenagentur

14.45 Uhr | Vortrag  
ePA und andere digitale Neuerungen im  
Gesundheitswesen  
Stefan Lammers, Apothekerkammer

15.00 Uhr | Vortrag  
Altengerechte, inklusive Quartiersent-  
wicklung - Teilhaben und Teilsein  
Melina Schlinge,  
Sozialamt der Stadt Münster  
Sebastian Philipper,  
Haus vom Guten Hirten Münster

ab 15.30 Uhr | vhs-Infostände  
Im Foyer 1. und 2. Etage