

INFOSTÄNDE:

- Altes Backhaus
- Anti Rost
- Caritas
- Gerontopsychiatrisches Zentrum
- Hansahof
- Kommunale Seniorenvertretung
- Krisenhilfe
- Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster
- Sozialamt/Quartiersentwicklung
- Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie / Stadtsportbund
- Volkshochschule/ ZWAR-Gruppe
- Technische Assistenz Tilbeck / Wohnberatung & Hilfen beim Umzug

Während der ganzen Veranstaltung von
14 bis 17 Uhr

**Alltags-Fitness-Test vom Verein für
Gesundheitssport und Sporttherapie/
Stadtsportbund:**

Zu Beginn der Veranstaltung können Sie
vor Ort einen ca. 15 Minuten-Termin für
den Test reservieren.

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Technische Hilfe für hörbehinderte Menschen
(FM-Anlage) ist vorhanden.



Bitte am Nebeneingang des Stadtweinhauses
klingeln (Durchgang zwischen Ratskeller und
Rathaus)



2. Etage

Ansprechpartnerin:

Brigitte Kempe, Tel. 492-53 06

E-Mail: kempeb@stadt-muenster.de

VERANSTALTER:



**Kommunale
Seniorenvertretung Münster**



Gesundheits- und
Veterinäramt



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**

Schwerpunkt:
Körper, Geist & Seele



Freitag, 2.12.2022, 14.00 bis 17.00 Uhr
Rathausfestsaal, Prinzipalmarkt 10

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. Nach 2-jähriger Coronapause bieten wir diesen Nachmittag zum neunten Mal mit jährlich wechselnden Angeboten an. In diesem Jahr haben wir uns das Thema „Körper, Geist & Seele“ als Schwerpunkt ausgesucht.

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, Brigitte Kempe, Hans Kurth, Gabriele Liedmeyer, Renate Ostendorf, Josef Vollstedt

WANN: Freitag,
2.12.2022,
14.00 bis 17.00 Uhr

WO: Rathausfestsaal
Prinzipalmarkt 10,
48143 Münster

Moderation: Gabriele Liedmeyer &
Hans Kurth



PROGRAMM:

14.00 Uhr | Begrüßung
Bürgermeisterin Angela Stähler
Neue/r Vorsitzende/r der Kommunalen
Seniorenvertretung N.N.

14.10 Uhr | Vortrag
Mit Freude älter werden statt veralten!
Dr. Michael Enzl, Alexianer

14.40 Uhr | Kurzvorstellung
Krisenhilfe, Petra Karallus
Caritas-Beratung für einsame Menschen,
Gerlind Lefert-Eck
Stadtsportbund, Dirk Henning

15.00 – 16.00 Uhr
Infostände in Foyer und Rüstkammer

16.00 Uhr | Tanz
Tanzgruppe des Alten Backhauses
mit Beteiligung des Publikums

16.15 – 16.45 Uhr | Wie entwickelt sich
unsere Stadt weiter?
Altersfreundliche Stadt Münster
Christine Menke

Altengerechte Quartiersentwicklung
Yvonne Plöger und Sebastian Philippa

16.45 Uhr | Kurzentspannung
Gabriele Liedmeyer