

Für die Zukunft gesattelt.

17.03
bis
28.03



Gesundheitswochen 2025 Programmheft

„Fit und gesund im Alter“
in Ostbevern





Tag



Zeit



Thema



Ort



Anmeldung

Dienstag, 18.03.

18:00 bis 19:30 Uhr

**Gymnastik für Damen und Herren - für alle,
die wieder etwas mehr Bewegung im Alltag
haben wollen**

ein Angebot des Ballsportvereins Ostbevern

Turnhalle der Ambrosius Grundschule

offenes Angebot ohne Anmeldung

Mittwoch, 19.03.

15.00 Uhr

**Seniorenachmittag mit Kaffee und Kuchen
Vortrag „Einsamkeit macht krank“**

Dr. Sabine Ridder,

Oberärztin in der LWL Klinik Lengerich

Edith-Stein-Haus

Anmeldung erforderlich bis Montag 17.3.2025

Cornelia Pohlmann, Tel.: 02532 5815

Agnes Rottwinkel, Tel.: 02532 7267





Donnerstag, 20.03.

15.30 bis 16.30 Uhr

Erlebnistanz für Senioren

Olga Neugebauer

Dieser Workshop richtet sich an Damen und Herren ab 65, mit oder ohne Partner.

Erlebnistanz bietet eine gute Form des Gedächtnistrainings. Das Tempo ist moderat, alle Schrittfolgen sind einfach zu erlernen.

Wir werden in Reihen vor- und nebeneinander, im Kreis sowie paarweise Tänze zu bekannten Liedern aus aller Welt erlernen.

Edith-Stein Haus

Anmeldung erwünscht

Verena Speicher, Tel. 02532 8219

(zu den Öffnungszeiten des Rathauses)

18.00 bis 19.30 Uhr

Vortrag „Es kann uns alle treffen: Demenz“

Frau Stefanie Oberfeld, Chefärztin St.

Rochus-Hospital

Kulturwerkstatt, Bahnhofstraße 24

Anmeldung erwünscht

Verena Speicher, Tel. 02532 8219

(zu den Öffnungszeiten des Rathauses)



Sonntag, 23.03.

15.00 bis 16.30 Uhr

„Immer wieder sonntags“

Kaffeetreff für Alleinstehende

ein Angebot der Pfarrcaritas

Altentagesstätte (neben der Pfarrbücherei)

offenes Angebot ohne Anmeldung

Montag, 24.03.

09:00 bis 20:00 Uhr

Demenzparcours

Pfarrheim Brock

offenes Angebot ohne Anmeldung

18:00 bis 19:30 Uhr

„Notfallsituationen bei Senioren - wie kann

ich vorbereitet sein, was kann ich tun?“

eine Veranstaltung des DRK

Kulturwerkstatt, Bahnhofstraße 24

Anmeldung erwünscht

Verena Speicher, Tel. 02532 8219

(zu den Öffnungszeiten des Rathauses)

Dienstag, 25.03.

18:00 bis 19:30 Uhr

**Gymnastik für Damen und Herren - für alle,
die wieder etwas mehr Bewegung im Alltag
haben wollen**

ein Angebot des Ballsportvereins Ostbevern

Turnhalle der Ambrosius Grundschule

offenes Angebot ohne Anmeldung

Mittwoch, 26.03.

08:00 bis 12:00 Uhr

Demenzparcours

BEVER-FORUM im Rathaus Ostbevern

offenes Angebot ohne Anmeldung

Donnerstag, 27.03.

08:00 bis 12:00 Uhr

Demenzparcours

BEVER-FORUM im Rathaus Ostbevern

offenes Angebot ohne Anmeldung

09:00 bis 12:00 Uhr

**Vorstellung der Pflege- und Wohnberatung
des Kreises Warendorf**

Wochenmarkt Ostbevern

offenes Angebot ohne Anmeldung

15:30 Uhr

Vortrag „Vorsorgevollmacht – ich entscheide, wer später für mich entscheidet“

Cornelia Lindstedt, Betreuungsverein

Innosozial Warendorf

Kulturwerkstatt, Bahnhofstraße 24

Anmeldung erwünscht

Verena Speicher, Tel. 02532 8219

(zu den Öffnungszeiten des Rathauses)

19.00 bis 20.00 Uhr

Tischtennis für Senioren

mit und gegen den Bürgermeister Karl

Piochowiak, ein Angebot des BSV Ostbevern

Turnhalle der Josef-Annegarn-Schule

offenes Angebot ohne Anmeldung

Freitag, 28.03.

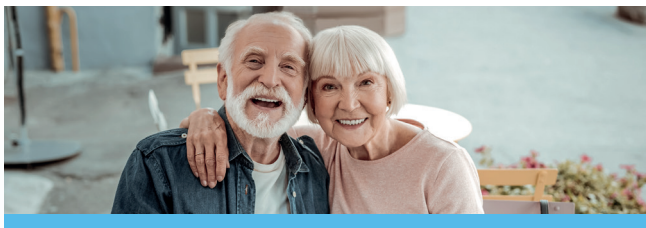
08:00 bis 12:00 Uhr

Demenzparcours

BEVER-FORUM im Rathaus Ostbevern

offenes Angebot ohne Anmeldung





Das Netzwerk „Älter werden in Telgte und Ostbevern“, das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland und das Sozialamt des Kreises Warendorf laden Sie herzlich zu den Gesundheitswochen „Fit und gesund im Alter“ ein.

Alle Vorträge und Angebote sind kostenfrei.

Aus organisatorischen Gründen wird bei einigen Angeboten um eine vorherige Anmeldung gebeten. Bitte beachten Sie Anmeldeschluss und abweichende Anmeldepartner bei einigen Veranstaltungen.

Ansprechpartnerin:

Gemeinde Ostbevern

Verena Speicher

Tel.: 02532 8219

generationplus@ostbevern.de

Öffnungszeiten des Rathauses:

Mo. bis Fr. von 8:00 bis 12:00 Uhr

Mo. und Di. von 14:00 bis 16:00 Uhr

Do. 14:00 bis 18:00 Uhr

Anmeldungen sind auch per Mail möglich.

Unterstützt durch:



Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

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

REGIONALBÜRO MÜNSTERLAND

Bildnachweis

stock.adobe.com:

©stock.adobe.com/Daniel

©stock.adobe.com/LIGHTFIELD STUDIOS

©stock.adobe.com/WavebreakmediaMicro

©stock.adobe.com/pressmaster

©stock.adobe.com/zinkevych

www.kreis-warendorf.de