

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.**

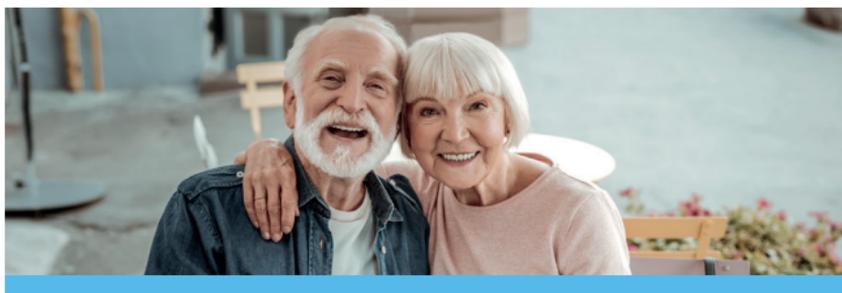
08:00 bis 12:00 Uhr

**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](mailto: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](http://www.kreis-warendorf.de)**