

Für die Zukunft gesattelt.

15.04.
bis
26.04.



Gesundheitswochen 2024 Programmheft

„Fit und gesund im Alter“
in Ostbevern und Telgte





Tag



Zeit



Thema



Ort




 **Montag, 15.04.**

 08:00 bis 12:00 Uhr

 **Demenzparcours**

 *Rathaus Ostbevern*


 **Mittwoch, 17.04.**


 16:00 Uhr


 **Vortrag „Gesund Altern“**


Dr. Wolfgang Schmidt- Barzynski,
Chefarzt Klinik für Geriatrie,
Klinikum Bielefeld


 *Kulturwerkstatt Ostbevern*


 18:00 Uhr


 **After-Work-Radtour der
Kolpingsfamilie Ostbevern**


 *Abfahrt Kirche Sankt Ambrosius Ostbevern*


 **Donnerstag, 18.04.**

 08:00 bis 12:00 Uhr

 **Demenzparcours**

 *Rathaus Ostbevern*

 09:00 bis 12:00 Uhr

 **Vorstellung der Pflege- und Wohnberatung
des Kreises Warendorf,
Angebot von Rikscha-Fahrten**

 *Wochenmarkt Ostbevern*



15:30 Uhr

Vortrag „Ausgewogene und nachhaltigere Ernährung im Alter“

Gabriele Mertens-Zündorf,
Ernährungswissenschaftlerin, im Auftrag der
Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW

Kulturwerkstatt Ostbevern

Freitag, 19.04.

10:00 bis 12:00 Uhr

Demenzparcours

Tagespflege „Die Mobile“ Ostbevern

Montag, 22.04.

14:45 Uhr

Tanztreff für Frauen ab 60

Pfarrheim St. Johannes Telgte (kfd)

15:00 Uhr

IG Kleine Radtouren für 55-jährige Plus

Abfahrt Bürgerhaus/VHS Telgte

Dienstag, 23.04.

10:00 bis 12:30 Uhr

Demenzparcours

Wohnstift St. Clemens Telgte

15:00 Uhr

Yoga im Sitzen

Martina Kantel

Knickenberghaus Telgte

Mittwoch, 24.04.

09:00 bis 12:30 Uhr

Demenzparcours

Caritas Sozialstation Telgte

14:00 Uhr

**Vortrag „Wissenswertes zur Polypharmazie
und E-Rezept in der Apotheke - gemeinsam
bringen wir Licht ins Dunkel“**

Susanne Jung, Birgit Blümel und Angelika
Neuhaus - Steintor-Apotheke Telgte

Großer Sitzungssaal, Rathaus Telgte

15:00 Uhr

IG Kleine Radtouren für 55-jährige Plus

Abfahrt Bürgerhaus/VHS Telgte

Donnerstag, 25.04.

09:00 bis 12:30 Uhr

Demenzparcours

Rathaus Telgte



10:00 bis 12:00 Uhr

**Vorstellung des Kontaktbüros
Pflegeselbsthilfe Kreis Warendorf
Alzheimer Gesellschaft NRW,
Vorstellung des Vereins Urlaub & Pflege e.V.,
Angebot von kleinen Fahrten mit dem
Tandemfahrrad (Haus Maria Rast)**

Wochenmarkt Telgte

11:00 Uhr

**Easy Line Dance-Anfängergruppe
Pfarrheim St. Clemens Telgte (kfd)**

15:00 Uhr

**Vortrag „Seelische und mentale Gesundheit“
Claudia Steilberg,
M.A., Dipl. Systemischer Coach**

Kulturwerkstatt Ostbevern

15:00 Uhr

Vortrag „Demenz vorbeugen“

Stefanie Oberfeld, Chefärztin

Gerontopsychiatrie St. Rochus Hospital

Großer Sitzungssaal, Rathaus Telgte

Freitag, 26.04.

09:00 bis 12:30 Uhr

Demenzparcours

Haus Maria Rast Telgte

15:00 Uhr

Angebot von Handmassagen mit warmen Steinen, Informationen über mobile Rücken- und Klangmassagen für Senioren und pflegende Angehörige

Hilde Neuhaus

Knickeberghaus Telgte

15:00 Uhr

IG Kleine Radtouren für 55-jährige Plus

Abfahrt Bürgerhaus/VHS Telgte



Das Netzwerk „Älter werden in Telgte und Ostbevern“ sowie das Gesundheitsamt und 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 um eine vorherige Anmeldung gebeten.

Ansprechpartnerinnen/Anmeldung:

Gemeinde Ostbevern

Verena Speicher

Tel.: 02532 8219

generationplus@ostbevern.de

Stadt Telgte

Frauke Santos Sáez

Tel: 02504 13241

frauke.santos@telgte.de



Unterstützt durch



Bildnachweis

stock.adobe.com:

©stock.adobe.com/rh2010

©stock.adobe.com/Kzenon

©stock.adobe.com/Africa Studio

©stock.adobe.com/Viacheslav Yakobchuk

©stock.adobe.com/LIGHTFIELD STUDIOS

www.kreis-warendorf.de