

## 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:

LANDESPORTBUND  
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