

Ernährung

Geistige Aktivierung

Humor

Bewegung

Rechtliche Vorsorge

Sturzvermeidung

Soziale Kontakte

Gesundheitsvorsorge

Stressbewältigung

Kooperationsangebot von:

Netzwerk Demenz Ennigerloh
Zusammenschluss von Anbietern von
Angeboten für Senior*innen und Menschen
mit Demenz in Ennigerloh
Ansprechpartnerin:
Annette Wernke
Tel.: 0 23 82 / 94 09 97-10
info@demenz-service-muensterland.de



Demenz-Servicezentrum Münsterland
Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen
Ansprechpartnerinnen:
Annette Wernke, Sonja Steinbock
Tel.: 0 23 82 / 94 09 97-10
info@demenz-service-muensterland.de
www.demenz-service-muensterland.de

Informationsveranstaltung

Aktiv und gesund älter werden

Informationen - Beratung - Unterhaltung



©Ljupco Smokovski

21. März
18.00 - 20.00 Uhr
Alte Brennerei
Liebfrauenstraße 6
Ennigerloh

Aktiv und gesund älter werden

Einladung

Gesundheit ist für jeden Menschen von großer Bedeutung. Gerade im Alter, wo gesundheitliche Probleme und Beschwerden zunehmen, ist es enorm wichtig, diese nicht hinzunehmen, sondern aktiv und präventiv mit entsprechenden Maßnahmen gegenzusteuern. Denn das Alter ist nicht gleichbedeutend mit Krankheit und Einschränkungen oder gar Pflegebedürftigkeit.

Durch eigenes Zutun kann der persönliche Gesundheitszustand verbessert und die Lebensqualität in jedem Alter gesteigert werden. Gesundheitsförderung ist aber auch bei schon vorhandenen Einschränkungen wichtig, um noch vorhandene Fähigkeiten zu erhalten.

Deshalb haben wir für Sie eine unterhaltsame Informationsveranstaltung rund um das Thema Gesundheit geplant. Neben einem Vortrag mit den wichtigsten Aspekten gesundheitsfördernder Verhaltensweisen können Sie sich an zahlreichen Ständen informieren, beraten und unterhalten lassen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Programm

- 18.00 Uhr Begrüßung
Berthold Lülff
Bürgermeister
Stadt Ennigerloh
- 18.15 Uhr Inklusionschor Enniger
- 18.30 Uhr Vortrag
Gesund älter werden -
Lebensfreude erhalten
Eva Maria Anslinger
Dipl. Päd., Entspannungspädagogin
- 19.00 Uhr Begehung der Stände
- 20.00 Uhr Ende der Veranstaltung
- Moderation:
Marion Schmelter
Inklusionsbeauftragte Stadt Ennigerloh
- Kostenlose Getränke und ein kleiner Imbiss werden angeboten.
- Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.
- Falls Sie einen Gebärdendolmetscher benötigen, bitten wir um Mitteilung bis zum 6. März 2019.
Eine Induktionsschleife ist vorhanden.

Mitwirkende

Einrichtungen	Aktionen
Fachbereich Inklusion Stadt Ennigerloh	
Bettina Neuhaus Übungsleiterin von Seniorenportgruppen	Sturzvorbeugung leicht gemacht! Übungen für Daheim
Diakonie Pflege- wohngemeinschaft Ennigerloh	Spiele(n) in Gesellschaft für Gedächtnis und Merkfähigkeit
Pflegeberatung Kreis Warendorf	Beratung
St. Josef Heim Ennigerloh	Simulation von Einschränkungen der Sehkraft
Caritas Sozialstation	Blutdruck- und Blutzuckermessungen
Betreuung 24 Daheim nicht allein	Reaktionstest
Apotheke Hake	Medikationsmanagement und Pflegehilfsmittel
Hörgeräteakustik Gerland	Hörtester
Demenz- Servicezentrum	Demenzquizz
Eva M. Anslinger Gedächtnis und Gesundheit	Mentale Aktivierung und Dufterlebnisse