

## INFOSTÄNDE:

- Altes Backhaus
- Anti Rost
- Caritas
- Gerontopsychiatrisches Zentrum
- Hansahof
- Kommunale Seniorenvertretung
- Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz
- Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster
- Stadtsportbund
- Volkshochschule/ZWAR-Gruppe
- Wohnberatung/Hilfen beim Umzug/  
Technische Assistenz Tilbeck
- Verkehrswacht
- Büchertisch

Während der ganzen Veranstaltung von  
14 bis 17 Uhr

Alltags-Fitness-Test vom Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie/Stadtsportbund und Pedelec-Simulator mit Reaktionstest:  
Zu Beginn der Veranstaltung können Sie vor Ort einen ca. 15 Minuten-Termin für jeden Test reservieren.

Betreuer Bewegungsparcours „Stabil und standfest im Alltag“.



Übersetzung durch Gebärdendolmetscherin für gehörlose Menschen



Aufzug vorhanden



WC: UG

## ANSPRECHPARTNERIN:

Brigitte Kempe, Tel. 492-53 06  
E-Mail: kempeb@stadt-muenster.de

## VERANSTALTER:



Wir danken für die finanzielle Unterstützung der Franz-Bröcker-Stiftung



Impressum: Stadt Münster, Gesundheits- und Veterinäramt  
Gestaltung: Yannick Römer, vhs Münster / Bilder: Fotolia, Shutterstock, Verkehrswacht Münster e. V.

STADT MÜNSTER

Gesundheits- und Veterinäramt

GESUND & AKTIV –  
älter werden in Münster

Schwerpunkt:  
Ernährung & Bewegung



Freitag, 24. November 2023, 14.00 bis  
17.00 Uhr in der Volkshochschule Münster

## 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. Wir bieten diesen Nachmittag zum zehnten Mal mit jährlich wechselnden Angeboten an. In diesem Jahr haben wir uns das Thema „Ernährung & Bewegung“ als Schwerpunkt ausgesucht, um unser kleines Jubiläum zu feiern.

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, Cornelia Höring, Brigitte Kempe, Günther Klemm, Gabriele Liedmeyer, Renate Ostendorf

**WANN:** Freitag,  
24. November 2023,  
14.00 bis 17.00 Uhr

**WO:** Volkshochschule Münster,  
Aegidiimarkt 2,  
48143 Münster

**Moderation:**  
Gabriele Liedmeyer (vhs Münster) &  
Dr. Norbert Schulze Kalthoff (Leitung des  
Gesundheits- und Veterinäramtes)



## PROGRAMM:

14.00 Uhr | Begrüßung  
Bürgermeisterin Angela Stähler  
Vorsitzende der Kommunalen Senioren-  
vertretung Barbara Klein-Reid

14.10 Uhr | Vortrag  
**Gesund bleiben durch achtsame Ernährung**  
Rainer Bergmann, selbstständiger  
Erährungsberater

14.40 Uhr | Vortrag  
**Die Rolle des Darms für ihre Gesundheit  
im Alter – und wie sie aktiv darauf ein-  
wirken können**  
Sabine Gnegel, Physiotherapeutin und  
Heilpraktikerin

15.10–16.10 Uhr | Getränkepause  
Infostände im vhs-Foyer (EG und 1. Etage)

16.10 Uhr | Vortrag  
**„Auch langsam fahren will gelernt sein“  
Infos zum sicheren Umgang mit dem  
Pedelec und Möglichkeit eines Reaktions-  
tests im Pedelec-Simulator**  
Christoph Becker, Verkehrswacht

16.30 – 17.00 Uhr | Vortrag  
**„Mit beiden Beinen fest im Leben“ –  
die Bedeutung von Bewegung zur Sturz-  
vermeidung“**  
Dr. Christiane Bohn, Institut für  
Sportwissenschaft