



Älter werden in Münster

Aktiv – selbstbestimmt – miteinander

Donnerstag

■ 23. Mai 2019

17.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungsort

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Dahlweg 112

48153 Münster

ZwAR – Münsteraner und Münsteranerinnen bleiben aktiv!

ZwAR – Zwischen Arbeit und Ruhestand – bezeichnet ein Konzept der Selbstorganisation von Menschen ab 55 Jahren, die ihre Ideen und Aktivitäten gemeinsam mit Gleichgesinnten umsetzen. Dabei geht es bei ZwAR nicht nur um gemeinsame Freizeitgestaltung, sondern auch um ehrenamtliche, gemeinnützige Aufgaben. Doch wie sieht das Angebot von ZwAR konkret aus? Wie ist ZwAR organisiert? Wie und wo kann ich bei ZwAR mitmachen und aktiv werden? Diese und weitere Fragen werden auf der Veranstaltung beantwortet.

Referent

Werner Poether (ZwAR), Ulrich Thiele (ZwAR)



Bleiben Sie sicher!

Donnerstag

■ 27. Juni 2019

17.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungsort

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Dahlweg 112

48153 Münster

Lebensältere Menschen sind rein statistisch als Opfer von Straftaten deutlich unterrepräsentiert. Dennoch gibt es Tätergruppen, die gezielt Senioren angehen, um an ihr Geld zu kommen. Neben Trickdieben sind das Trickbetrüger, die ihre Opfer z.B. am Telefon durch geschickte manipulative Gesprächsführung zur Übergabe von Geld und Wertsachen veranlassen.

In dem Vortrag wird erklärt, wie diese Täter vorgehen und wie Sie sich davor schützen können.

Referentin

Cordula Mayer (Kriminalhauptkommissarin im Polizeipräsidium Münster, Opferschutz, Gewaltprävention für Frauen und Kinder und Kriminalitätsprävention für Senioren)

Gesund älter werden – wie geht das?

Donnerstag

■ 26. September 2019

17.00 – 19.00 Uhr

Wir alle wollen – gesund – alt werden. Der Wunsch nach Gesundheit, Mobilität, Selbstbestimmung und Lebensqualität gewinnt einen immer größeren Stellenwert im Prozess des Älterwerdens. Doch wie bleibe ich gesund? Was kann ich tun? Worauf muss ich achten? Die Veranstaltung möchte informieren und Anregungen geben, wie ein gesundes altern möglich ist.

Veranstaltungsort

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Dahlweg 112
48153 Münster

Referent

Dr. med. Peter Kalvari (Chefarzt der Geriatrie des Ev. Krankenhauses Münster)

Lach-Yoga: Lachen ist gesund – auch ohne Grund

Donnerstag

■ 21. November 2019

17.00 – 19.00 Uhr

Lachen ist gesund und damit Gesundheitsvorsorge pur: es werden Glückshormone und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stress und Ängste abgebaut und eine positive Grundstimmung begünstigt. Der indische Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte 1995 in Mumbai ein Lachtraining, das Lach-Yoga. Ziel ist es über ein künstliches Lachen, das in der Regel bald in ein echtes Lachen übergeht, diese wunderbaren Wirkungen des Lachens für sich zu nutzen und zu erleben. Erfahren Sie bei der Veranstaltung mehr über die Hintergründe der positiven Wirkungen des Lachens und des Lach-Yogas und lassen Sie sich mit spielerischen Lachübungen zu einem herzlichen, entspannenden Lachen anregen.

Veranstaltungsort

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Dahlweg 112
48153 Münster

Referentin

Veronika Spogis (Lach-Yoga-Lehrerin, Dipl.-Pädagogin)

Außerdem



Veranstaltung „Gesund & aktiv – älter werden in Münster am Freitag,
15. November 2019 (14 – 18 Uhr) im Rathaus-Festsaal.

ORGANISATORISCHES

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenlos.
Eine Anmeldung ist erforderlich. Bei Bedarf kann eine FM-Anlage zur Verfügung gestellt werden.

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster
Dahlweg 112 | 48153 Münster
Telefon: 0251 6093 32 30
selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org

Weitere Informationen unter:

www.selbsthilfe-muenster.de

 **DER PARITÄTISCHE**
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Münster