

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](mailto:generationplus@ostbevern.de)

#### **Stadt Telgte**

Frauke Santos Sáez

Tel: 02504 13241

[frauke.santos@telgte.de](mailto: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](http://www.kreis-warendorf.de)