

GUT INFORMIERT ÄLTER WERDEN



eine Veranstaltungsreihe für den Landkreis Vulkaneifel

Die Vortragsreihe "Gut informiert älter werden" bietet wertvolle Informationen und Tipps, um den Prozess des Älterwerdens bestmöglich zu gestalten. Experten teilen ihr Wissen zu Themen wie beispielsweise Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Wohnen sowie soziale Interaktion und geben praktische Ratschläge, um ein gesundes und erfülltes Leben im Alter zu führen. Eine großartige Gelegenheit, sich auszutauschen und neue Perspektiven kennenzulernen.

14. März | 16 - 17:30 Uhr

DRK-Haus, Leopoldstraße 34, 54550 Daun

Klarer Kopf, starke Leistung!

Geistige Fitness im Alter

- Wie verändern sich meine geistigen Fähigkeiten im Alter?
- Was kann ich tun, um meine Kognition zu trainieren?

15. Mai | 16 - 17:30 Uhr

Dreiser Schule, Hillesheimer Str. 8, 54552 Dreis-Brück

Mein Zuhause im Alter: Einfache

Möglichkeiten für barrierearmes Wohnen

- Wie passe ich meinen Wohnraum auf meine Lebenssituation an?
- Welche einfachen, kostengünstigen Alltagshilfen gibt es?

11. Juli | 16 - 17:30 Uhr

Rathaus Hillesheim, Burgstraße 6, 54576 Hillesheim

Gesund & körperlich fit älter werden

Referentin: Julia Dunkel (M.Sc. Ernährungswissenschaften, M.Sc. Klinische Sportphysiologie und Sporttherapie)

- Was verändert sich im Körper, wenn ich älter werde?
- Welche Rolle spielt körperliche Fitness für gesundes Altern?
- Was kann ich essen, um meine Gesundheit zu erhalten?

19. September | 16 - 17:30 Uhr

Mehrgenerationenhaus Gerolstein, Raderstr. 9, 54568 Gerolstein

Rente... Und dann?

mit Impulsen von Rita Novaki, Mehrgenerationenhaus Gerolstein

- Welche Bedeutung hat der Altersübergang?
- Welche vielfältigen Möglichkeiten gibt es, diese Lebensphase zu gestalten?



Mehr Generationen Haus
Miteinander - Füreinander

7. November | 16 - 17:30 Uhr

DRK-Haus, Leopoldstraße 34, 54550 Daun

Gesundheit, Pflege, Antrags-Dschungel

Referent:  Stützpunkt

- Welche Möglichkeiten gibt es, Hilfen im Bereich Gesundheit und Pflege zu erhalten?
- Wo stelle ich welchen Antrag?
- Wer unterstützt mich bei der Antragstellung?

Zu den einzelnen Terminen ist keine Anmeldung erforderlich.

Informationen erhalten Sie bei der Gemeindegeschwisterplus:

Elisabeth Reinartz

Tel.: 06591 94 920 253

E-Mail: e.reinartz@caritas-westefel.de

Yvonne Surges

0160 931 754 63

y.surges@vulkaneifel.drk.de

gefördert durch



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



LANDKREIS
VULKANEIFEL

Stand: Januar 2024