

AKTIVTAG 50 plus

Programm

9.30 Uhr AUFTAKT „FIT IN DEN TAG“

Begrüßung: Christa Krollzig

Erste Beigeordnete / Sozialdezernentin der Stadt Dülmen

Ort: Alte Paul-Gerhardt-Schule / Sporthalle
Paul-Gerhardt-Straße 10, Dülmen

im Anschluss:

ENTSPANNUNGS- UND GESUNDHEITSANGEBOTE DER KOOPERATIONSPARTNER

Alle Angebote finden Sie im Innenteil des Faltblatts.

12.30 Uhr MITTAGSIMBISS

Ursula Volpert und die Teilnehmer des Kochkurses Passioniertes Kochen für pensionierte Männer

Ort: Familienbildungsstätte / Mehrgenerationenhaus
Gebühr: 5 Euro, keine Anmeldung erforderlich

im Anschluss ab 14.00 Uhr:

ENTSPANNUNGS- UND GESUNDHEITSANGEBOTE DER KOOPERATIONSPARTNER

Alle Angebote finden Sie im Innenteil des Faltblatts.

19.00 Uhr ABSCHLUSSVERANSTALTUNG

Filmpräsentation „Herbstgold“ *

Ort: Forum / Alte Sparkasse
Münsterstraße 29, Dülmen

* Info zum Film „Herbstgold“:

In seiner ans Herz gehenden Hommage an das Alter porträtiert Jan Tenhoven fünf sehr alte Menschen, die sich mit Sport fit halten und immer neue Ziele setzen. Dass der Film über die Maßen berührt, bewegt und einen immer wieder zum Lachen bringt, hat der Regisseur seinen Hauptfiguren zu verdanken, die völlig uneitel und mit großer Natürlichkeit in die Kamera plaudern.



TIPP:

Ganztägig bietet das düb der Generation 50 plus am Mittwoch, 2. April 2014, **9.00 bis 21.00 Uhr** für je drei Stunden das Angebot „**dübRelax + Sole + dübFun**“ zum Vorzugspreis von 8,00 EUR (anstatt 12,50 EUR) an.

Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an den Fachbereich Arbeit, Soziales und Senioren der Stadt Dülmen:

- Peter Terhorst
- Hildegard Streyl

Telefon: 02594 12-563

Mail: senioren@duelmen.de



Für die kostenfreien Aktivangebote und für das Mittagessen sind keine Anmeldungen erforderlich.



Ein Angebot der Stadt Dülmen zum internationalen
Aktionstag „Tag der älteren Generation“



Aktiv im Alter
Gesundheit „aktuell“

AKTIVTAG 2. April 2014 | Dülmen 50 plus

AKTIVTAG 50 plus



Der „Tag der älteren Generation“ ist ein internationaler Aktionstag, der auf die Situation und die Belange der älteren Generation aufmerksam machen soll.

In diesem Jahr wird in Dülmen das Thema **Aktiv im Alter – Gesundheit „aktuell“** in den Mittelpunkt gestellt und dieser Tag daher als **Gesundheit „aktuell“ – Aktivtag 50 plus** bezeichnet. Gemeinsam mit ihren Kooperationspartnern lädt die Stadt Dülmen hierzu ganz herzlich am Mittwoch, **2. April 2014**, ein.

Über 50-Jährige haben in Dülmen eine Vielzahl von Möglichkeiten, um sich fit und gesund zu halten. An diesem Tag können Interessierte kostenlos verschiedene Bewegungs- und Entspannungsangebote kennenlernen.

Machen Sie mit und seien Sie aktiv!

Eine Aktion des **Runden Tisches für eine aktivierende Seniorenarbeit** in Dülmen und der Projektgruppe **Aktiv im Alter – Gesundheit „aktuell“** in Kooperation mit:

- düb · Freizeitbad Dülmen
- Familienbildungsstätte (FBS) Dülmen
- Grün-Weiß Hausdülmen 1928 e.V.
- Physiotherapiepraxis Betty Adler
- Sport- und Gesundheitszentrum (SGZ)
- Turnverein 1884 Dülmen e.V. (TV Dülmen)
- Volkshochschule (VHS) Dülmen · Haltern am See · Havixbeck

Angebot	Anbieter	Uhrzeit	Veranstaltungsort
Gesundheit „aktuell“ beim ALTERnativen Bewegungstreff ALTERnatives Bewegen mit Maria Wiesweg	Sport- und Gesundheitszentrum des Stadtsportrings Dülmen	09.30 – 11.00 Uhr	Alte Paul-Gerhardt-Schule / Sporthalle Paul-Gerhardt-Straße 10, Dülmen
Geselliges Tanzen – Träumen mit den Füßen mit Sibylle Böhm und Maria Wansing	Familienbildungsstätte Dülmen	10.30 – 12.00 Uhr	FBS Dülmen, Kirchgasse 2
Sanfte Fitness! ALTERnative Spannungs- und Entspannungsübungen mit Annette Hullermann	Sport- und Gesundheitszentrum des Stadtsportrings Dülmen	11.00 – 11.45 Uhr	Alte Paul-Gerhardt-Schule / Sporthalle Paul-Gerhardt-Straße 10, Dülmen
Well-Fit Training Umfassendes Fitnesstraining mit Ursula Kröger	VHS Dülmen · Haltern am See · Havixbeck	11.30 – 12.15 Uhr	Forum Alte Sparkasse, Münsterstraße 29
Bewegt im Alter mit Louise Vocke	Grün-Weiß Hausdülmen 1928 e.V.	11.00 – 12.00 Uhr	Sportheim am Sportplatz, Sandstraße Hausdülmen
MITTAGSIMBISS	s. Programm	12.30 Uhr	FBS Dülmen, Kirchgasse 2
Yoga auf dem Stuhl mit Petra Mundt	Familienbildungsstätte Dülmen	14.00 – 15.00 Uhr	FBS Dülmen, Kirchgasse 2
Fit und gesund Funktionelles Training mit und ohne Geräte mit Catharina Stoll	Praxis für Physiotherapie Betty K. Adler	14.00 – 15.00 Uhr	Praxis für Physiotherapie Betty K. Adler Gemarkenweg 10, Dülmen
Entspannungsübungen zum Kennenlernen Autogenes Training + Progressive Muskelentspannung mit Christiane Anders	VHS Dülmen · Haltern am See · Havixbeck	15.30 – 16.30 Uhr	Forum Alte Sparkasse, Münsterstraße 29
Walken Schnupperkurs mit Markus Wiegel	Praxis für Physiotherapie Betty K. Adler	16.00 – 17.30 Uhr	Treffpunkt: Wildpark Dülmen Haupteingang
ALTERnatives Krafttraining im Alltag für Seniorinnen und Senioren mit Marion Langner	Sport- und Gesundheitszentrum des Stadtsportrings Dülmen	15.00 – 16.00 Uhr	Schulzentrum / Sporthallen Gymnastikraum 70, Am Bache 6, Dülmen
Nicht nur für die Wirbelsäule mit Ellen Reich	Turnverein 1884 Dülmen e.V. (TV Dülmen)	17.00 – 17.45 Uhr	Bendix Gelände, Friedrich-Ruin-Straße 31 TV-Räumlichkeiten (aktivBox), Dülmen
ABENDVERANSTALTUNG	s. Programm	19.00 Uhr	Forum Alte Sparkasse, Münsterstraße 29

