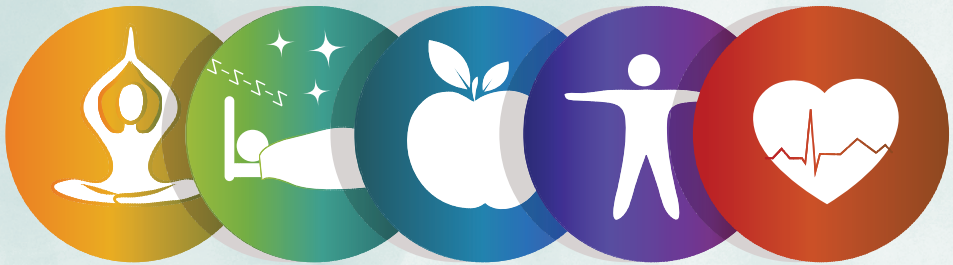


# GESUND ÄLTER WERDEN



## Informationsreihe zur Gesundheitsförderung und Prävention für die Generation 55+



**WANN?** Jeden Donnerstag im April:  
04.04.2024 · 11.04.2024 · 18.04.2024 · 25.04.2024  
von 14.30 bis 16.00 Uhr

**WO?** Caritas-Quartiershaus  
Limbecker Straße 83a, 44388 Dortmund  
(hinter dem Wohn- und Pflegezentrum St. Barbara)

### Kontakt und Information:

Seniorenbüro Lütgendortmund, Limbecker Straße 31, 44388 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 96 70, Email [seniorenbuero.luetgendortmund@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.luetgendortmund@dortmund.de)

**MACHEN  
SIE MIT!**

Noch nie haben so viele Menschen ein so hohes Alter erreicht wie heute. Gesund und leistungsfähig in der dritten Lebensphase zu sein – davon träumt jeder. Im Rahmen dieser Vortragsreihe informieren Experten darüber, wie wir die weiteren Lebensjahre bei möglichst hoher Qualität genießen können.

## PROGRAMM

### **04.04.2024 Mehr Lebensjahre bei guter Gesundheit**

Dr. med. Martin Haas von der Klinik für Altersmedizin im Knappschafts Krankenhaus Lütgendortmund informiert über häufige Erkrankungen im Alter sowie wichtige Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen.

### **11.04.2024 Unsere psychische Balance in schwierigen Zeiten erhalten**

Alexander Wilhelm von der Praxis für Sprachtherapie & psychosoziale Gesundheit gibt Anregungen, wie wir gerade in diesen Zeiten mit der Nachrichtenflut leichter umgehen und somit unsere mentale Gesundheit fördern und erhalten können.

### **18.04.2024 Geistige und körperliche Fitness bis ins hohe Alter**

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist - Gesundheitsberaterin Stephanie Petsch erläutert praxisnah, wie die körperliche und geistige Fitness gestärkt werden kann.

### **25.04.2024 Du bist, was du isst**

Monica Pidun, Ernährungsberaterin im Knappschafts Krankenhaus Lütgendortmund, gibt Tipps und Hinweise für eine gesunde Ernährung im Alter.

**Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.**

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

Für Getränke ist gesorgt.

---

### **Kooperationspartner:**

Seniorenbüro Lütgendortmund, Seniorenbeirat Lütgendortmund, DRK Kreisverband Dortmund e.V., Klinikum Westfalen GmbH – Knappschafts Krankenhaus Lütgendortmund, Praxis für Sprachtherapie und psychosoziale Gesundheit Alexander Wilhelm, Gesundheitsberatung Petsch, Caritas-Quartiershaus Lütgendortmund, StadtbezirksMarketing Lütgendortmund

Herausgeber: NetzWerkSenioren, Redaktion: NetzWerkSenioren  
Gestaltung und Druck: Wulff GmbH – Druck und Verlag