

Presseinformation des Seniorenbeirats der Stadt Haltern am See

19.01.2023

Thema: **Jahreszeiten-Café des Seniorenbeirats unter dem Motto „Körper und Geist im Einklang“**

Das Jahreszeiten-Café des Seniorenbeirats wird immer beliebter

Petra Völker vom Kreissportbund bringt Senioren in Bewegung

Ein Jahreszeiten-Café der besonderen Art präsentierte der Seniorenbeirat (SBR) unter dem Motto „Körper und Geist im Einklang“ mit Referentin Petra Völker. Die Geschäftsführerin des Kreissportbunds zeigte auf, wie wichtig Bewegung gerade im Alter ist, sowohl für das körperliche Wohlbefinden als auch für die Seele. Dabei kombinierte sie anschaulich Theorie und Praxis. Die ca. siebzig Besucher waren hochmotiviert, die von ihr vorgestellten sportlichen Übungen mitzumachen. Als Übungsanleitungen für zu Hause erhielt jeder Café-Gast ein Päckchen mit Bewegungskarten. Sichtlich zufrieden mit der Veranstaltung, mit den netten Gesprächen am Tisch sowie mit Kaffee, Kuchen und Kaltgetränken war der allgemeine Tenor: „Wir freuen uns schon auf die nächsten Cafés des Seniorenbeirats“.

Das Fazit von Mitorganisatorin und stv. SBR-Vorsitzender Antje Budesheim: „Mit einem solch großen Ansturm hatte ich nicht gerechnet. Das Jahreszeiten-Café zum Mitmachen hat offensichtlich einen großen Bedarf aufgegriffen“.

www.seniorenbeirat-haltern.de

1.003 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt:

Rüdiger Haake

Seniorenbeirat der Stadt Haltern am See

stv. Vorsitzender

Zum Imberg 20

45721 Haltern am See

Fon: +49 2364 105 61 41

Fax: +49 2364 508 97 86

Mobil: +49 172 69 055 63

E-Mail: ruediger.haake@seniorenbeirat-haltern.de

Fotos siehe Seite 2:

Bild IMG_1474.jpg: Etwa 70 Besucher des Jahreszeiten-Cafés des SBR folgten Referentin Petra Völker bei Ihrem Vortrag „zum Mitmachen“

Bildnachweis: alle Aufnahmen Seniorenbeirat der Stadt Haltern am See (SBR)



IMG_1467_Ausschnitt.jpg: Petra Völker, Geschäftsführerin des Kreissportbunds Recklinghausen, wusste die Senior*innen mit ihrem dynamischen Vortrag zu begeistern

IMG_1494.JPG: Senior*innen in Bewegung: Heitere Stimmung beim Jahreszeiten-Café „zum Mitmachen“



IMG_1488_Ausschnitt.jpg: Schon leichte Übungen für den Alltag bringen Bewegung in das Leben

