

Presseinformation des Seniorenbeirats der Stadt Haltern am See

04.01.2023

Thema: **Jahreszeitencafé des Seniorenbeirats informiert über Wege zu körperlicher und geistiger Fitness im Alter**

Jahreszeitencafé: Körper und Geist im Einklang im Alter

Wer kennt ihn nicht – den sogenannten inneren Schweinehund? Gerade jetzt in der dunklen und kalten Jahreszeit fällt es vielen älteren Menschen schwer, ihre körperliche Konstitution aufrechtzuerhalten oder sogar zu verbessern. Dabei stehen die körperliche und geistige „Fitness“ in einem engen Zusammenhang und bedingen einander. Daher lautet das Vortragsthema des Jahreszeitencafés des Seniorenbeirats der Stadt Haltern am See (SBR) „Körper & Geist im Einklang – bewusst und gesund älter werden“. Der SBR lädt dazu am 10. Januar 2023 um 15 Uhr in den Ratssaal des Alten Rathauses ein.

Petra Völker, Geschäftsführerin des Kreisportbunds Recklinghausen, wird als Referentin beim Jahreszeitencafé nicht nur theoretisch über die Möglichkeiten berichten, wie Menschen der Generation Ü60 ihre Lebensqualität verbessern können. Vielmehr verbindet sie Sachinformation mit praktischen Übungen. „Wir freuen uns sehr, dass mit Petra Völker eine Referentin für das Jahreszeitencafé gewonnen werden konnte, die in Haltern und auf Kreisebene große Wertschätzung genießt. Sie versteht es, die Herausforderungen des Älterwerdens in körperlicher und geistiger Hinsicht bei ihren Anregungen zur Selbsthilfe optimal zu verbinden“, erläutert Rüdiger Haake, stv. Vorsitzender des SBR, den praktischen Nutzen des Vortrags.

www.seniorenbeirat-haltern.de

1.300 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

Bild Taiso-Training SBR Haltern.jpg: Altengerechte Fitnessübungen – in der Gruppe oder allein durchgeführt – tragen zum gesamtheitlichen Wohlbefinden älterer Menschen bei.

Bildnachweis: Seniorenbeirat der Stadt Haltern am See (SBR)

